



Μιλώντας με τα παιδιά για τα

# ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ





## ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ

Μία από τις σημαντικότερες ευθύνες της ενηλικίωσης είναι να ωριμάζεις ως ένα ανεξάρτητο ελεύθερο άτομο. Αυτό δεν είναι εύκολο για τους εφήβους και μπορεί να οδηγήσει σε πολλές συγκρουσιακές καταστάσεις. Ως γονείς, είστε τα κύρια πρόσωπα αναφοράς στη ζωή των έφηβων παιδιών σας που τώρα αρχίζουν να διεκδικούν για τον εαυτό τους και να απομακρύνονται. Οι κανόνες και τα όρια πρέπει να επαναδιαπραγματευτούν και να εφαρμοστούν. Το συγκεκριμένο παράδειγμα ασχολείται με τη στάση απέναντι στα ναρκωτικά. Το θέμα των ναρκωτικών δίνει στους έφηβους ευκαιρίες να πειραματιστούν αλλά και να επιχειρήσουν να παρακάμψουν τους κανόνες των γονιών τους. Την ίδια στιγμή, το θέμα σας δίνει την ευκαιρία να δηλώσετε με σαφήνεια τη θέση σας και να εκφράσετε τις δικές σας στάσεις. Η ενέργεια αυτή αποτελεί μέρος των βασικών ικανοτήτων ενός δημοκρατικού πολίτη. Σε μία απευθείας συζήτηση με τα παιδιά σας, ίσως είναι καλύτερα να δοκιμάσετε με μηνύματα πρώτου προσώπου. Σε αυτό το κείμενο θα μάθετε πώς να σχηματίζετε και να χρησιμοποιείτε σωστά τα Μηνύματα Πρώτου Προσώπου (Αν σας ενδιαφέρει, ρίξτε μία ματιά στη [σελίδα 7](#)).

Η κόρη σας η Σοφία επιστρέφει στο σπίτι, τρεκλίζοντας και παραπατώντας, έπειτα από ένα πάρτι γενεθλίων στο σπίτι μιας φίλης της. Η 15χρονη μυρίζει έντονα αλκοόλ και πιστεύετε ότι ανιχνεύετε και μία αμυδρή οσμή κάνναβης.

*Πώς θα αντιδρούσατε; Επιλέξτε μία από τις διαθέσιμες επιλογές και συνεχίστε την ανάγνωση στην αντίστοιχη σελίδα:*



Πηγαίνετε στη [σελίδα 3!](#)



Πηγαίνετε στη [σελίδα 4!](#)



Πηγαίνετε στη [σελίδα 5!](#)

**Αν αντιληφθείτε τα παρακάτω ανησυχητικά σημάδια, θα πρέπει να είστε προσεκτικοί και να προσπαθήσετε να συζητήσετε με τα παιδιά σας:**

- Τα παιδιά σας ξαφνικά δεν τα πηγαίνουν καλά στο σχολείο.
- Ο ύπνος τους αλλάζει σημαντικά.
- Τα παιδιά σας κλείνονται στον εαυτό τους και σας αποφεύγουν.
- Αλλάζουν φίλους ή χάνουν τελείως την επαφή μαζί τους.
- Δείχνουν έλλειψη ενδιαφέροντος για τα χόμπι τους.
- Είναι ασυνήθιστα κυκλοθυμικά και έχουν ελάχιστη ή καθόλου επιθυμία για οτιδήποτε.
- Ξοδεύουν περισσότερα χρήματα από το συνηθισμένο.

Επειδή αυτές οι αλλαγές, όμως, θα μπορούσαν να αποτελούν και μέρος μιας φυσιολογικής εξέλιξης κατά την εφηβεία είναι καλύτερα να μείνετε ψύχραιμοι και να συνεχίσετε τις συζητήσεις για να μάθετε περισσότερα σχετικά με τους λόγους αυτών των αλλαγών.

**Για περισσότερες πληροφορίες:**

<https://www.webmd.com/mental-health/addiction/tc/teen-alcohol-and-drug-abuse-topic-overview#1>

<https://www.drugabuse.gov/publications/principles-adolescent-substance-use-disorder-treatment-research-based-guide/principles-adolescent-substance-use-disorder-treatment>



Προτείνουμε να ξεκινήσετε μία συζήτηση σε ήσυχη ατμόσφαιρα. Για να αντιμετωπίσετε αυτό το ευαίσθητο θέμα, μπορείτε να περιγράψετε την άποψή σας για την κατάσταση και τα συναισθήματα που σας προκάλεσε:

«Όταν γύρισες στο σπίτι από το πάρτι χθες το βράδυ, μύρισα αλκοόλ και κάνναβη. Φοβήθηκα πολύ που σε είδα να παραπατάς.»

Θα μπορούσατε να συνεχίσετε, περιγράφοντας τις πιθανές συνέπειες της πράξης της κόρης σας:

«Τα ναρκωτικά μειώνουν τις αναστολές σου. Αυτό σημαίνει πως μπορεί να κάνεις πράγματα υπό την επήρεια που δεν θα έκανες και για τα οποία θα μετανιώσεις αργότερα. Επιπλέον, δεν είναι καλά για την υγεία σου, μπορεί να είναι εθιστικά και να προκαλέσουν εγκεφαλική βλάβη.»

Με αυτόν τον τρόπο έχετε διατυπώσει ένα ολοκληρωμένο μήνυμα πρώτου προσώπου. Περισσότερες πληροφορίες και ασκήσεις για τα μηνύματα πρώτου προσώπου βρείτε στις σελίδες [6](#) και [7](#).

Πώς θα συνεχιζόταν η συζήτηση; Περισσότερες προτάσεις για μία επικοινωνιακή συζήτηση θα βρείτε στη [σελίδα 10](#).



Δεν θα βοηθήσει ιδιαίτερα να ξεκινήσετε με το ζόρι μία συζήτηση βασισμένη σε μία υποψία, καθώς πιθανότατα θα καταλήξει σε κατηγορίες και τσακωμό. Επίσης, δεν είναι καλό να προσπαθήσετε να εμπλέξετε σε μία συζήτηση την κόρη σας όταν είναι μεθυσμένη ή υπό την επήρεια ναρκωτικών ουσιών. Σε μία τέτοια στιγμή, είναι καλύτερο να μοιραστείτε τις ανησυχίες σας μαζί της και να αναβάλλετε για αργότερα μία πιο ουσιαστική συζήτηση. Μιλήστε στο πρώτο πρόσωπο (περισσότερες πληροφορίες στη [σελίδα 6](#)), με ένα μήνυμα το οποίο μπορεί να είναι ως εξής:

«Πιστεύω πως είσαι υπό την επήρεια ναρκωτικών και αυτό με ανησυχεί. Παρ' όλα αυτά, θεωρώ ότι δεν είναι τώρα η κατάλληλη στιγμή να το συζητήσουμε.»

Απειλές, που δεν μπορούν να υλοποιηθούν (όπως στο παράδειγμα), ή κατηγορίες μπορεί να κάνουν την κόρη σας να γίνει πιο επιθετική και να κλειστεί στον εαυτό της. Πιθανότατα δεν θα θέλει να μιλήσει ανοιχτά μαζί σας.

Επομένως, αξίζει να περιμένετε μέχρι να καταλαγιάσουν κάπως τα συναισθήματα για να ξεκινήσετε σκόπιμα μία συζήτηση.

Προτάσεις για μία εποικοδομητική συζήτηση μπορείτε να βρείτε στη [σελίδα 10](#).

Θέλω να μάθω αν η Σοφία έχει κι άλλες ουσίες από αυτές που έχει πάρει.



Το να ψάχνετε κρυφά τα πράγματα των παιδιών σας κλονίζει τον δεσμό εμπιστοσύνης που συνήθως υπάρχει μεταξύ γονέων και παιδιών. Η ανάγκη για ιδιωτικότητα αυξάνεται ιδιαίτερα κατά την εφηβεία και το να ψάχνετε τα προσωπικά αντικείμενα της κόρης σας είναι πιθανότατα η αιτία για την ιδιαίτερως αγανακτισμένη αντίδρασή της. Αντ' αυτού, παραμείνετε ψύχραιμοι ακόμα και όταν δυσκολεύεστε να το κάνετε. Προσπαθήστε να μάθετε πρώτα αν η κόρη σας όντως έχει πάρει ναρκωτικά. Απλά ρωτήστε τη Σοφία ευθέως και φέρτε την αντιμετώπιση με τις ανησυχίες σας με μορφή μηνυμάτων πρώτου προσώπου (I-messages) (περισσότερες πληροφορίες στη [σελίδα 6](#)).

Αν η υποψία σας επιβεβαιωθεί, προσπαθήστε να ξεκαθαρίσετε αν η κατανάλωση ναρκωτικών εκφράζει μία νεανική στάση του στυλ “ας το δοκιμάσουμε” και/ή μία δοκιμασία των ορίων. Αν συμβαίνει αυτό, δεν πρέπει να αντιδράσετε υπερβολικά αλλά να εξηγήσετε με σαφήνεια τη θέση σας και να επισημάνετε τους κινδύνους της χρήσης ναρκωτικών.

Αν η Σοφία δεν μπορεί πλέον να αντισταθεί στα ναρκωτικά και αν η κατανάλωσή τους υποτίθεται ότι την βοηθάει να επιλύσει προσωπικά της προβλήματα, ίσως να βρίσκεται στο δρόμο προς την εξάρτηση.

Αν συμβαίνει αυτό, θα πρέπει να αναζητήσετε έναν ειδικό (π.χ. έναν γιατρό ή έναν ειδικό από κάποιο κέντρο πρόληψης και απεξάρτησης). Επιπλέον, είναι σημαντικό να πείσετε την κόρη σας για τα οφέλη μιας τέτοιου είδους συμβουλευτικής παρέμβασης. Μπορεί επίσης να είναι χρήσιμο να της δώσετε μία ευκαιρία να μιλήσει με έναν ειδικό από κοντά.

Είναι απολύτως απαραίτητο να αναζητήσετε επαγγελματική βοήθεια αν:

- τα παιδιά σας κινδυνεύουν να εμπλακούν σε παραβατικές συμπεριφορές,
- συμβαίνουν ατυχήματα,
- το σχολείο απειλεί με αποβολή,
- το σχολείο ή ο εργοδότης επιμένει για κάποιου είδους παρέμβαση.

Στη [σελίδα 10](#) μπορείτε να βρείτε προτάσεις για συζήτηση σχετικά με τα ναρκωτικά.



## Μηνύματα Πρώτου Προσώπου (I-Messages)

Προσπαθήστε να χρησιμοποιείτε συχνά “Μηνύματα Πρώτου Προσώπου” („I-Messages“) (από Wikipedia “Parent Effectiveness Training“). Σε αυτά τα μηνύματα εκφράζετε τα συναισθήματα, τις σκέψεις και τις προσδοκίες σας. Ένα αποτελεσματικό μήνυμα πρώτου προσώπου αποτελείται από τρία μέρη:

1. την περιγραφή της (μη αποδεκτής) **συμπεριφοράς**
2. τα **συναισθήματα** του γονέα/πομπού
3. το ουσιαστικό **αποτέλεσμα** που έχει η συμπεριφορά του παιδιού στον γονέα/πομπό

Η συμπεριφορά είναι αυτό που κάνει ή λέει το παιδί σας. Δώστε μία απλή περιγραφή της μη αποδεκτής συμπεριφοράς. Προσέξτε: μην κρίνετε, ή ερμηνεύετε αυτή τη συμπεριφορά!

Σε δεύτερο στάδιο, προσδιορίστε τα συναισθήματα που σας προκάλεσε αυτή η συμπεριφορά. Ποια είναι τα συναισθήματά μου; Πρέπει να τα εκφράσετε ανοιχτά. Το να είστε ειλικρινής και να μην κρύβετε τα συναισθήματά σας απαιτεί μεγάλη προσπάθεια. Με αυτόν τον τρόπο, το παιδί σας μπορεί να καταλάβει γιατί αυτή η συμπεριφορά είναι μη αποδεκτή και ότι πρέπει να αλλάξει.

Το παιδί σας πρέπει να γνωρίζει τον λόγο που η συμπεριφορά του είναι πρόβλημα και δεν γίνεται αποδεκτή. Παράλληλα, πρέπει να εκφράσετε τις συγκεκριμένες και ουσιαστικές συνέπειες αυτής της συμπεριφοράς καθιστώντας γνωστό πως η συγκεκριμένη μη αποδεκτή συμπεριφορά προκαλεί και άλλα αρνητικά αποτελέσματα (χάσιμο χρόνου ή χρημάτων, περισσότερη δουλειά για σας, εμπόδιο στο να κάνετε πράγματα που σας αρέσουν ή που πρέπει να κάνετε, κτλ)

### Θυμηθείτε:

**Μήνυμα Πρώτου Προσώπου = συμπεριφορά + συναισθήματα + αποτέλεσμα**

Στην επόμενη σελίδα θα βρείτε μερικές δραστηριότητες για να εξασκήσετε τα δικά σας Μηνύματα Πρώτου Προσώπου!

### Πρακτικά παραδείγματα

Φανταστείτε τις ακόλουθες καταστάσεις. Σημειώστε πώς θα αντιδρούσατε σε κανονικές συνθήκες. Στη συνέχεια προσπαθήστε να βρείτε ένα Μήνυμα Πρώτου Προσώπου με τα τρία μέρη του. Συγκρίνετε το Μήνυμα Πρώτου Προσώπου με τη συνηθισμένη σας αντίδραση. Τι θα μπορούσε να αλλάξει το Μήνυμα Πρώτου Προσώπου στην επικοινωνία με το παιδί σας; Συγκρίνετε το Μήνυμα Πρώτου Προσώπου με τις προτάσεις.

- Τα παιδιά καθυστερούν



Ο γιος σας πήγε στο σχολείο και υποσχέθηκε να επιστρέψει κατευθείαν στο σπίτι μόλις τελειώσουν τα μαθήματα. Τώρα γυρίζει μία ώρα αργότερα χωρίς να σας ειδοποιήσει.

Τι θα λέγατε; Ποια θα ήταν γενικά η αντίδρασή σας σε αυτήν την κατάσταση;

---



---

### Προσπαθήστε να βρείτε ένα αποτελεσματικό Μήνυμα Πρώτου Προσώπου:

Περιγραφή (χωρίς κριτική) της συμπεριφοράς του παιδιού	Τα συναισθήματα που σας προκάλεσε αυτή η συμπεριφορά	Συγκεκριμένα και ουσιαστικά αποτελέσματα της συμπεριφοράς του παιδιού



Συγκρίνετε με τη συνηθισμένη σας αντίδραση. Τι θα μπορούσε να αλλάξει το Μήνυμα Πρώτου Προσώπου στη συνομιλία σας με το παιδί σας;

---

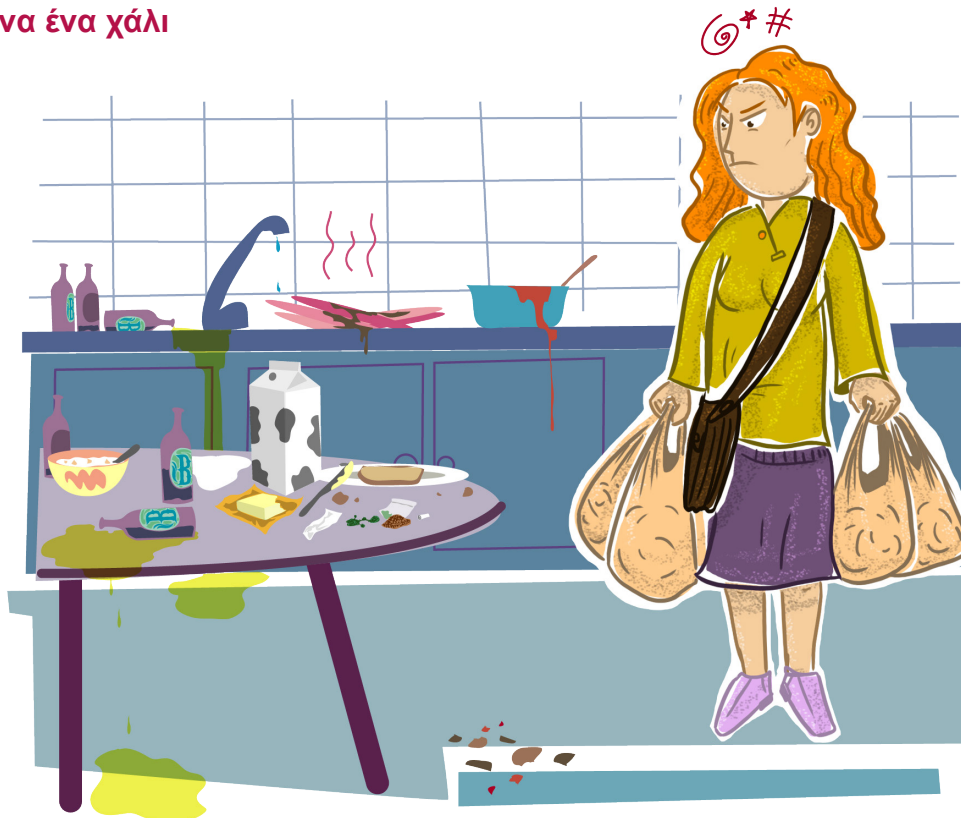


---

### Πιθανό Μήνυμα Πρώτου Προσώπου:

Περιγραφή (χωρίς κριτική) της συμπεριφοράς του παιδιού	Τα <b>συναίσθημα</b> τα που σας προκάλεσε αυτή η συμπεριφορά	Συγκεκριμένα και ουσιαστικά <b>αποτελέσματα</b> της συμπεριφοράς του παιδιού
Όταν γύρισες αργά από το σχολείο, χωρίς να μου τηλεφωνήσεις...	...ανησύχησα για σένα και για το τι θα μπορούσε να έχει συμβεί.	Δεν μπορούσα να συγκεντρωθώ και δεν μπορούσα να δουλέψω.

### • Η κουζίνα ένα χάλι



Όταν επιστρέψετε στο σπίτι μετά τα ψώνια και βρίσκετε την κουζίνα σε ένα χάλι, αντιλαμβάνεστε ότι τα παιδιά σας πρέπει να έχουν μόλις ξυπνήσει και αμέλησαν να καθαρίσουν μετά το πρωινό.

Τι θα λέγατε; Ποια θα ήταν γενικά η αντίδρασή σας σε αυτήν την κατάσταση;

---



---

**Προσπαθήστε να βρείτε ένα αποτελεσματικό Μήνυμα Πρώτου Προσώπου:**

Περιγραφή (χωρίς κριτική) της συμπεριφοράς του παιδιού	Τα <b>συναισθήματα</b> που σας προκάλεσε αυτή η συμπεριφορά	Συγκεκριμένα και ουσιαστικά <b>αποτελέσματα</b> της συμπεριφοράς του παιδιού

Συγκρίνετε με τη συνηθισμένη σας αντίδραση. Τι θα μπορούσε να αλλάξει το Μήνυμα Πρώτου Προσώπου στη συνομιλία σας με το παιδί σας;

---



---

**Πιθανό Μήνυμα Πρώτου Προσώπου:**

Περιγραφή (χωρίς κριτική) της συμπεριφοράς του παιδιού	Τα <b>συναισθήματα</b> που σας προκάλεσε αυτή η συμπεριφορά	Συγκεκριμένα και ουσιαστικά <b>αποτελέσματα</b> της συμπεριφοράς του παιδιού
Όταν γύρισα στο σπίτι από τα ψώνια, βρήκα βρώμικα πιάτα από το πρωινό σου στην κουζίνα.	Απογοητεύτηκα επειδή...	... έπρεπε να μαζέψω όλα τα βρώμικα πιάτα, να βάλω το πλυντήριο πιάτων και έχασα πολύ από τον ελεύθερο χρόνο του Σαββάτου μου. Αντί για αυτό, θα προτιμούσα να διάβαζα εφημερίδα.

## **Σημαντικές συμβουλές και προτάσεις για συζήτηση σχετικά με τα ναρκωτικά**

- Δημιουργήστε σκόπιμο ελεύθερο χρόνο για να ακούσετε τα παιδιά σας και να συζητήσετε μαζί τους. Προσπαθήστε να συμμετέχετε με αυτόν τον τρόπο στη ζωή των παιδιών σας, λέγοντας τους ουσιαστικά: “Είσαι σημαντικός/ή για μένα και με νοιάζει να είσαι καλά και ασφαλής.”
- Αν υποψιάζεστε ότι τα παιδιά σας κάνουν χρήση ναρκωτικών, κάντε μαζί τους μία ήρεμη συζήτηση χωρίς πίεση. Σκεφτείτε εκ των προτέρων ποια θέματα θέλετε να συζητήσετε και τι ακριβώς θέλετε να μάθετε.
- Προκειμένου να λάβετε ξεκάθαρες και ειλικρινείς απαντήσεις, θα πρέπει να αποφύγετε να στριμώξετε τα παιδιά σας με κατηγορίες. Εξαιτίας πολλών σωματικών και συναισθηματικών αλλαγών στη ζωή των εφήβων, νιώθουν ήδη ανασφαλείς και έτσι αντιδρούν με εκνευρισμό στις αποδοκιμασίες των γονιών τους. Σας προτείνουμε να επικοινωνείτε με Μηνύματα Πρώτου Προσώπου (περισσότερες πληροφορίες στη [σελίδα 6](#)), με τα οποία μοιράζετε τις δικές σας παρατηρήσεις και συναισθήματα και εστιάζετε στα αποτελέσματα των πράξεών τους.
- Ενημερωθείτε για τη χρήση ναρκωτικών και τις συνέπειές της γενικά και πιο συγκεκριμένα για τα είδη των ναρκωτικών που υποψιάζεστε πως παίρνουν τα παιδιά σας. Η άγνοιά σας μόνο φόβο μπορεί να προκαλέσει.
- Όταν μιλάτε για τα ναρκωτικά, θα πρέπει να δηλώσετε ξεκάθαρα τόσο τη θέση όσο και την πρόθεσή σας: Η χρήση ναρκωτικών μπορεί να έχει βλαβερές συνέπειες στην υγεία σας, ιδιαίτερα στην υγεία των εφήβων. Υπό την επήρεια ναρκωτικών, κάποιος μπορεί να κάνει πράγματα που δεν θα έκανε υπό φυσιολογικές συνθήκες και για τα οποία μπορεί να μετανιώσει αργότερα.
- Επιπλέον, είναι σημαντικό να αναλογιστείτε και να αναγνωρίσετε τι εσείς οι ίδιοι καταναλώνετε. Μην αποφεύγετε να το συζητάτε και αποδεχθείτε το ρόλο σας ως πρότυπο: Δώστε το παράδειγμα: περιορίστε την κατανάλωση αλκοόλ και αν είστε καπνιστής, αποφύγετε το κάπνισμα σε κλειστούς χώρους ή στο αυτοκίνητο.
- Το να καταλήξετε σε μία συμφωνία με τους εφήβους είναι πολύ πιο αποτελεσματικό από τις απειλές και τα νταηλίκια (π.χ. προσπαθήστε να συμφωνήσετε σε μία περίοδο αποχής από τη χρήση). Μην περιμένετε όμως πολλά από τα παιδιά σας. Το να μπορέσετε να πάρετε πληροφορίες σχετικά με τη χρήση που κάνουν, ίσως είναι αρκετό προς το παρόν.
- Εστιάστε την προσοχή σας στις συζητήσεις που θα ακολουθήσουν και όχι μόνο στη χρήση ναρκωτικών. Σε κάθε φάση της ζωής, όσο δύσκολη κι αν είναι, υπάρχει πάντα κάτι όμορφο που ενώνει τους γονείς με τα παιδιά.
- Αν δεν καταφέρετε να κάνετε τα παιδιά σας να καταλάβουν και φοβάστε ότι η χρήση ναρκωτικών που κάνουν μπορεί να χειροτερέψει, τότε πρέπει να ζητήσετε επαγγελματική βοήθεια. Θα μπορούσε να είναι ο οικογενειακός σας γιατρός, αλλά και ειδικοί από κάποιο κέντρο πρόληψης και απεξάρτησης.

**Το «Μιλώντας με τα παιδιά για τα ναρκωτικά» βασίζεται στις ακόλουθες πηγές:**

<sup>1</sup> Gordon, Thomas. 2012. *Familienkonferenz. Die Lösung von Konflikten zwischen Eltern und Kind*. 3. Aufl. München: Heyne, 143 ff

Die Stellen zur Suchtprävention im Kanton Zürich. 2016. *Trinken, Rauchen, Kiffen. Abhängigkeit bei Jugendlichen vermeiden. Tipps für Eltern von 11- bis 16-Jährigen*. Broschüre, 5. überarb. Aufl.

Gordon, Thomas. 2012. *Familienkonferenz. Die Lösung von Konflikten zwischen Eltern und Kind*. 3. Aufl. München: Heyne.

Nolan, Virginia. 2016. «*Mein Kind kiff. Was nun?*» *Das Schweizer Elternmagazin Fritz und Fränzi*, Februar. retrieved 10.11.2016.

<https://www.fritzundfraenzi.ch/gesundheit/psychologie/mein-kind-kiff-was-nun>