



ბავშვებთან საუბარი
ნარკოტიკების შესახებ





ნარკოციკეზი

ზრდასრულობის ერთ-ერთი ყველაზე მნიშვნელოვანი პასუხისმგებლობაა დამოუკიდებელ თავისუფალ პიროვნებად ჩამოყალიბება. ეს თინეიჯერებისთვის არც თუ ისე ადვილია და შეიძლება გამოიწვიოს მრავალი კონფლიქტური სიტუაცია. ყოველივე ამის გათვალისწინებით, როგორც მშობლები, თქვენ ხართ მთავარი რეკომენდატორი, თქვენი შვილების ცხოვრებაში, რომლებიც ახლა იწყებენ თვითრეალიზაციას და დისტანცირებას. წესები და საზღვრები უნდა იქნეს დადგენილი და განხორციელებული. ეს მაგალითი ეხება ნარკოციკებისადმი დამოკიდებულებას. ეს გამოცემა უზრუნველყოფს მშობლების წესების დაცვას მრავალრიცხოვანი შესაძლებლობის გათვალისწინებით და მარტივად შეგიძლიათ სცადოთ. ამავე დროს, საკითხი საშუალებას გაძლევთ გადმოგცეთ მკაფიო პოზიცია და გამოხატოთ საკუთარი დამოკიდებულებები. ეს ქმედება დემოკრატიული მოქალაქის ძირითადი კომპეტენციის ნაწილია. თუმცა, თქვენს შვილებთან პირდაპირი მსჯელობისას, ალბათ უმჯობესია ეს სცადოთ მე-შეტყობინებებით. ამ დოკუმენტში შეისწავლით თუ როგორ უნდა შექმნათ და გამოიყენოთ მე-შეტყობინებები სწორად (დაინტერესების შემთხვევაში, იხ. [იხ. მე-6 გვერდი](#)).

თქვენი ქალიშვილი სოფია, მეგობრის დაბადების დღის წვეულებიდან, გაბრუებული და არაფხიზელი ბრუნდება სახლში . 15 წლის თინეიჯერი გაქდენთილია ალკოჰოლით და თქვენ კანაფის მკრთალ სუნსაც გრძნობთ.

როგორ მოიქცევით? აირჩიეთ ერთ-ერთი ვარიანტი და განაგრძეთ კითხვა მითითებულ გვერდზე:

მე შევჩინე რომ ვუბნ
ფაჩილი არ მოხედი სანსლომ

მე ვანერდი აქს.



იხ. [მე-3 გვერდი!](#)



იხ. [მე-4 გვერდი!](#)

მე მიხდა ვანერვიო სოფიამ რა
ნოთიერებაჲ მიილი თუ ყდეჲ აქს!



იხ. [მე-5 გვერდი!](#)

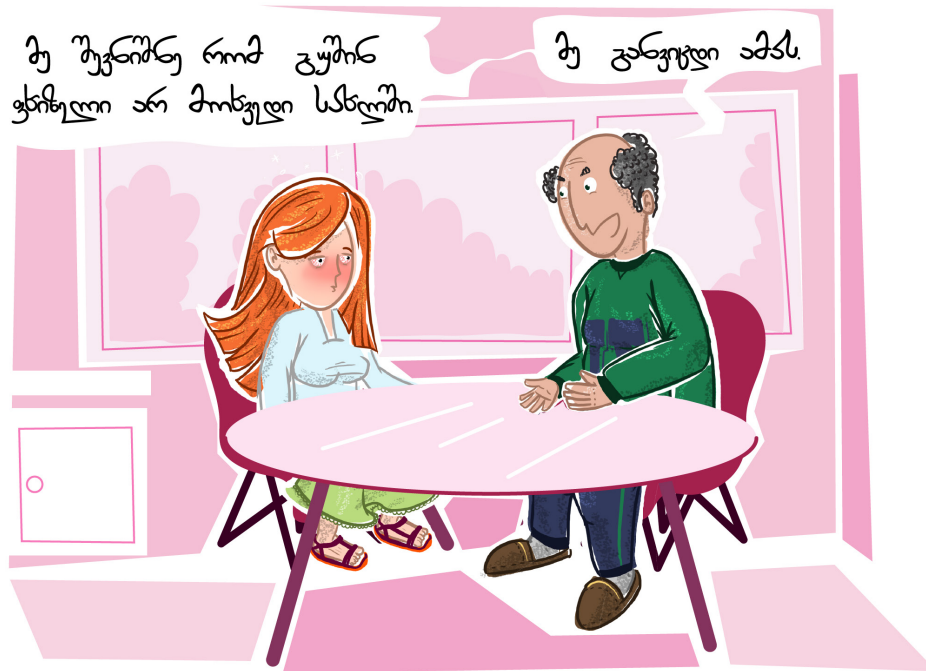
თუ შენიმნავთ შემდეგ გამაფრთხილებელ ნიშნებს, უნდა იყოთ ფხიზლად და შეეცადოთ მოზარდები საუბარში ჩართოთ:

- თქვენი შვილები მოულოდნელად სკოლაში ცუდად იქცევიან.
- მათი ძილის რიტმი არსებითად იცვლება.
- თქვენი შვილები გმორდებიან და თავს გარიდებენ.
- თქვენი შვილები იცვლიან მეგობრებს ან საერთოდ წყვეტენ მათთან კავშირს.
- ნაკლებ ინტერესს ავლენენ თავიანთი ჰობის მიმართ.
- თქვენს შვილებს უჩვეულოდ ძლიერი ემოციური რეაქციები აქვთ და მცირე ან საერთოდ არანაირი სურვილი აქვთ რაიმეს მიმართ.
- თქვენი შვილები ჩვეულებრივზე მეტ ფულს ხარჯავენ.

ეს ცვლილებები ასევე შეიძლება იყოს ნორმალური განვითარების ნაწილი, სქესობრივი სიმწიფის პერიოდში. ამიტომ, უმჯობესია, არ დაჰანკდეთ, მაგრამ შეინარჩუნოთ საუბრები, რომ გაიგოთ მეტი ამ ცვლილებების მიზეზების შესახებ.

დამატებითი ინფორმაციისთვის:

- <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>
- <http://youthondrugs.com/>



მიზანშეწონილია საუბრის დაწყება მშვიდ გარემოში. ამ მგრძობიარე საკითხის განხილვისას, თქვენ შეიძლება მოგინდეთ თქვენი შეხედულების და იმ გრძობების გადმოცემა, რომელსაც თქვენში იწვევს ეს სიტუაცია:

“წუხელ როდესაც დაბადების დღიდან სახლში მოხვედი, მე ალკოჰოლის და კანაფის სუნი ვიგრძენი. მართლა შემეშინდა ფხიზელი რომ არ იყავი.”

თქვენ შეგიძლიათ თვალყური ადევნოთ და ასახოთ თქვენი ქალიშვილის მოქმედების შესაძლო შედეგები:

“ნარკოტიკებს შეიძლება ჰქონდეთ ძლიერი გვერდითი მოქმედება, რაც იმას ნიშნავს, მისი ზეგავლენის ქვეშ, თქვენ ისეთი საქციელი ჩაიდინოთ, რომელსაც სხვა დროს არ გააკეთებდით და რაც მოგვიანებით შეიძლება ინანოთ. უფრო მეტიც, ნარკოტიკები არ არის კარგი თქვენი ჯანმრთელობისთვის, მან შეიძლება დამოკიდებული გაგხადოთ და გამოიწვიოს ტვინის დაზიანება.”

ამ გზით თქვენ ჩამოაყალიბებთ სრულყოფილი მე-შეტყობინება. დამატებითი ინფორმაცია და სავარჯიშოები მე-შეტყობინებების შესახებ შეგიძლიათ იხილოთ [მე-6 და მე-7 გვერდზე](#).

როგორ გაგრძელდება საუბარი? თქვენ ნახავთ მეტ რჩევებს კონსტრუქციული საუბრის შესახებ, [მე-10 გვერდზე](#).



ნაკლებად სასარგებლოა, ემოციაზე დაფუძნებული საუბრის იძულება, რადგან ეს სავარაუდოდ საყვედურით და ჩხუბით დასრულდება. ანალოგიურად, არ არის მიზანშეწონილი, თქვენი მთვრალი ან აგზნებული ქალიშვილის საუბარში ჩართვის მცდელობა. ასეთ დროს, უმჯობესია თქვენი შეშფოთება გაუზიაროთ თქვენს ქალიშვილს და უფრო სიღრმისეული მსჯელობა გადადოთ მოგვიანებით. გააგზავნეთ მე-შეტყობინება (დამატებითი ინფორმაცია იხ. [მე-6 გვერდზე](#)), რომელიც შეიძლება ასე ჟღერდეს:

“შენ არაფხიზელ მდგომარეობაში ხარ და ეს მე მადეღვებს. მაგრამ, ახლა ამის განხილვის დრო არ არის”.

მუქარებმა, რომელთა განხორციელებაც შეუძლებელია (როგორც ამ მაგალითში), ან ბრალდებებმა შეიძლება გამოიწვიოს თქვენი ქალიშვილის უფრო გაჩიუტება და საკუთარ თავში ჩაკეტვა. სავარაუდოდ, მას არ ენდომება გულწრფელი საუბარი თქვენთან.

ამიტომ, ღირს დალოდება, სანამ ემოციები ცოტათი დაცხრება, რათა დაიწყოთ გააზრებული მსჯელობა.

კონსტრუქციული საუბრის შესახებ რჩევები შეგიძლიათ იხილოთ [მე-10 გვერდზე](#).

მე პინდა გავრკვიო სოფიამ რა ნივთიურუზაჲ მიილი თუ ყიდვ აქვს!



საიდუმლო შემოწმებები კარგავს ნდობას, რომელიც ჩვეულებრივ არსებობს მშობლებსა და შვილებს შორის. პირადი კონფიდენციალურობის საჭიროება განსაკუთრებით იზრდება სქესობრივი სიმწიფის პერიოდში და თქვენი ქალიშვილის პირადი ნივთების ჩხრეკა დიდი ალბათობით, მის მწვავე უკმაყოფილებას გამოიწვევს. ამის ნაცვლად, შეინარჩუნეთ სიმშვიდე მაშინაც კი, როცა რთულია ამის გაკეთება. შეეცადეთ ჯერ გაარკვიოთ, ნამდვილად მიიღო თუ არა თქვენმა ქალიშვილმა ნარკოტიკი. უბრალოდ სოფიას პირდაპირ კითხეთ და გაუზიარეთ მას თქვენი შეშფოთება მე-შეტყობინებების სახით (დამატებითი ინფორმაცია იხ. [მე-6 გვერდზე](#)).

თუ თქვენი ეჭვი დადასტურდა, შეეცადეთ გაარკვიოთ, ჯდება თუ არა ნარკოტიკების მოხმარება არასრულწლოვნის ცნობისმოყვარეობის საზღვრებში. თუ ეს ასეა, თქვენ ზედმეტი რეაქცია არ გქონდეთ, არამედ ნათლად აუხსენით თქვენი პოზიცია და მიუთითეთ ნარკოტიკების მოხმარების საფრთხეების შესახებ.

თუ სოფიას აღარ შეუძლია წინააღმდეგობა გაუწიოს ნარკოტიკებს, და თუ ნარკოტიკების მოხმარება დაეხმარება პირადი პრობლემების მოგვარებაში, ის შესაძლოა დამოკიდებულებისკენ მიდრეკილი გახდეს.

თუ ასეთ შემთხვევასთან გვაქვს საქმე, უნდა მოიძიოთ სპეციალისტი (მაგ. პირადი ექიმი ან სპეციალისტი ნარკომანიის პრევენციის ადგილობრივი ცენტრიდან). უფრო მეტიც, მნიშვნელოვანია თქვენი ქალიშვილის დარწმუნება ამგვარი კონსულტაციის ეფექტურობაში. ასევე სასარგებლო იქნება, თუ მივცემთ სპეციალისტთან პირისპირ გასაუბრების შესაძლებლობას.

სავალდებულოა, რომ მოიძიოთ პროფესიონალური დახმარება, თუ:

- შეამჩნიეთ, რომ თქვენი შვილები კრიმინალად ჩამოყალიბების საფრთხის ქვეშ არიან,
- ხდება უბედური შემთხვევები,
- სკოლა გარიცხვით ემუქრება,
- სკოლა ან დამსაქმებელი დაჟინებით მოითხოვს მკურნალობას.

[მე-10 გვერდზე](#) შეგიძლიათ იხილოთ რჩევები /რეკომენდაციები ნარკოტიკებზე სასაუბროდ.

მე-შეტყობინებები

შეცადეთ ხშირად გაგზავნოთ „მე – შეტყობინებები“. ამ შეტყობინებებში თქვენ გამოხატავთ თქვენს გრძნობებს, აზრებს და მოლოდინებს. ეფექტური მე-შეტყობინება შედეგადად სამი ნაწილისაგან:

1. (მიუღებელი) ქცევის აღწერილობა
2. მშობლის / გამგზავნის გრძნობები
3. ფაქტიური ეფექტი, რომელიც ბავშვის ქცევას აქვს მშობელზე / გამგზავნზე

ქცევა არის ის, რასაც თქვენი შვილი აკეთებს ან ამბობს. გაუზიარეთ მიუღებელი ქცევის მარტივი აღწერილობა. იყავი ფრთხილად: არ განსაჯო / არ შეაფასო და არ განმარტო ეს ქცევა!

მეორე ეტაპზე, შეაფასეთ ამ ქცევით გამოწვეული თქვენი გრძნობები. რა გრძნობები მაქვს? გულწრფელად გადმოეცით. გულწრფელობა და ემოციების და გრძნობების არ დამალვა მოითხოვს დიდ ძალისხმევას. ამ გზით, შენს შვილს შეუძლია გააცნობიეროს, თუ რატომ არ არის მისადები ეს ქცევა და ის უნდა შეიცვალოს.

თქვენმა შვილმა უნდა იცოდეს, რატომ არის მისი ქცევა პრობლემატური და მიუღებელი. ანალოგიურად, თქვენ უნდა მიაწოდოთ ამ ქცევის კონკრეტული და ფაქტიური შედეგები. უფრო მეტიც, ეს მიუღებელი საქციელი იწვევს სხვა უარყოფით შედეგებს (დროის ან ფულის დაკარგვა, მეტი ძალისხმევა, ხელს გიშლით სხვა (აუცილებელი) საქმეების გაკეთებაში და ა.შ.).

გახსოვდეთ:

მე-შეტყობინება=ქცევა+გრძნობა+შედეგი

შემდეგ გვერდზე თქვენ ნახავთ რამდენიმე დავალებას თქვენი მე- შეტყობინებების მოსამზადებლად!

სავარჯიშო ნიმუში¹

წარმოიდგინეთ შემდეგი სიტუაციები. ჩამოწერეთ, როგორ რეაგირებთ ჩეულებრივ. შემდეგ შეეცადეთ იპოვოთ მე-შეტყობინება სამივე შემადგენელი ნაწილითურთ. შეადარეთ თქვენი მე-შეტყობინება თქვენს ჩვეულებრივ რეაქციას. რა შეუძლია შეცვალოს მე-შეტყობინებას თქვენს შვილთან ურთიერთობაში? შეადარეთ თქვენი მე-შეტყობინება რჩევებს.

- ბავშვები აგვიანებენ



თქვენი ვაჟი სკოლაში წავიდა და დაგვირდათ, რომ გაკვეთილების შემდეგ პირდაპირ სახლში დაბრუნდება. ის ერთი საათით გვიან დაბრუნდა, გაფრთხილების გარეშე.

რას ეტყვიან? ზოგადად როგორ მოიქცევით ასეთ სიტუაციაში?

შეეცადეთ მოძებნოთ ეფექტური მე-შეტყობინება:

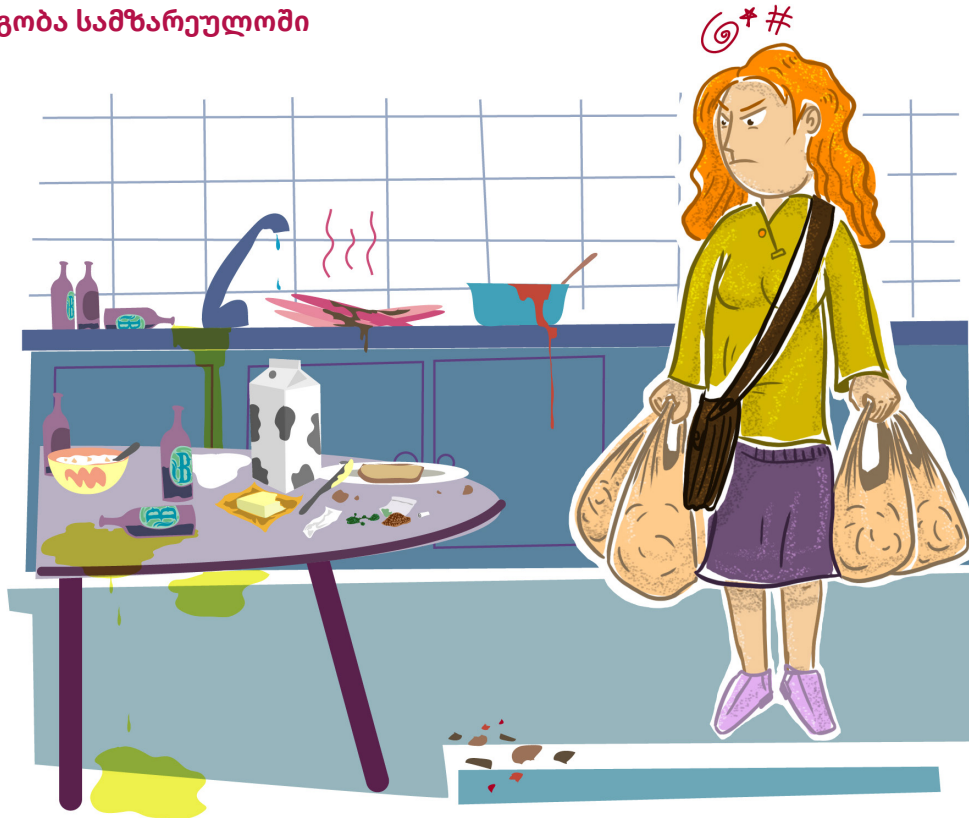
ბავშვის ქცევის აღწერა (განსჯის გარეშე)	ამ ქცევის შედეგად გამოწვეული თქვენი გრძნობები	ბავშვის ქცევის კონკრეტული და ფაქტობრივი შედეგები

შეადარეთ თქვენს ჩვეულებრივ რეაქციას. რა შეიძლება შეცვალოს მე-შეტყობინებამ თქვენს შვილთან საუბარში?

მოსალოდნელი მე-შეტყობინება:

ბავშვის ქცევის აღწერა (განსჯის გარეშე)	ამ ქცევის შედეგად გამოწვეული თქვენი გრძნობები	ბავშვის ქცევის კონკრეტული და ფაქტობრივი შედეგები
<i>როდესაც სკოლიდან გვიან დაბრუნდი, გაფრთხილების გარეშე...</i>	<i>...მე ვნერვიულობდი შენზე და იმაზე თუ რა შეიძლება მომხდარიყო.</i>	<i>იმდენად განერვიულებული ვიყავი, ვერ მოვახერხე ეფექტურად მუშაობა.</i>

• უწყესრიგობა სამზარეულოში



როდესაც საყიდლებიდან სახლში ბრუნდებით და სამზარეულოში გხვდებათ დიდი უწყესრიგობა, ხვდებით, რომ თქვენი შვილები ახლახანს ადგნენ და საუზმის შემდეგ დასუფთავება დაეზარათ.

რას ეტყვიან? ზოგადად როგორ მოიქცევით ასეთ სიტუაციაში?

შეცადეთ მოძებნოთ ეფექტური მე-შეტყობინება:

ბავშვის ქცევის აღწერა (განსახის გარეშე)	ამ ქცევის შედეგად გამოწვეული თქვენი გრძნობები	ბავშვის ქცევის კონკრეტული და ფაქტობრივი შედეგები

შეადარეთ თქვენს ჩვეულებრივ რეაქციას. რა შეიძლება შეცვალოს მე-შეტყობინებამ თქვენს შვილთან საუბარში?

მოსალოდნელი მე-შეტყობინება:

ბავშვის ქცევის აღწერა (განსახის გარეშე)	ამ ქცევის შედეგად გამოწვეული თქვენი გრძნობები	ბავშვის ქცევის კონკრეტული და ფაქტობრივი შედეგები
როდესაც საყიდლებიდან შინ დავბრუნდი, სამზარეულოში შინი საუზმის ჭურჭელი გასარეცხი დამხვდა.	იმედგაცრუებული ვიყავი, რადგან...	... მე მომიწია შინი გასარეცხი ჭურჭლის შეგროვება და სარეცხ მანქანაში ჩალაგება, რაზეც დავკარგე ბევრი დრო თავისუფალ შაბათ დღეს. მე ამის ნაცვლა გაზეთის წაკითხვას ვამჯობინებდი.

მნიშვნელოვანი რჩევები და რეკომენდაციები ნარკოტიკების შესახებ სასაუბროდ

- წინასწარგანზრახულად დაგეგმეთ და თავისუფალ დროს მოუსმინეთ თქვენს შვილებს და ჩართეთ საუბარში. შეეცადეთ ამ გზით მონაწილეობა მიიღოთ თქვენი შვილების ცხოვრებაში, და მიანიშნოთ: „თქვენ მნიშვნელოვანი ხართ ჩემთვის და ჩემთვის მნიშვნელოვანია თქვენი კარგად და უსაფრთხოდ ყოფნა.“
- თუ ეჭვი გეპარებათ, რომ თქვენი მოზარდები მოიხმარენ ნარკოტიკებს, დაგეგმეთ მშვიდი საუბარი სტრესის გარეშე. წინასწარ გაიაზრეთ რომელი საკითხების განხილვა და რისი გარკვევა გასურთ.
- თუ გასურთ მიიღოთ ღია და გულწრფელი პასუხები, თავი უნდა შეიკავოთ თინეიჯერების მიმართ ბრალდებების წაყენებისა და აღშფოთების გამოხატვისგან. თინეიჯერების მრავალი ფიზიკური და ემოციური ცვლილების გამო, ისედაც დაუცველად გრძნობენ თავს და ამიტომ განსაკუთრებით გაღიზიანებული რეაგირებენ საკუთარი მშობლების საყვედურებზე. რეკომენდებულია კომუნიკაცია მე-შეტყობინებებით (დამატებითი ინფორმაცია [მე-6 გვერდზე](#)), ამით გაუზიარებთ საკუთარ დაკვირვებებს და გრძნობებს და ყურადღებას გაამახვილებთ მათი მოქმედებების შედეგებზე.
- საკუთარი თავის ინფორმირება და განათლება ნარკოტიკების მოხმარების და ზოგადად მისი შედეგების თაობაზე, და, განსაკუთრებით, იმ სახეობის ნარკოტიკების შესახებ, რომელიც შესაძლოა თქვენმა შვილებმა (პოტენციურად) მიიღონ. თქვენმა უცოდინრობამ შეიძლება მხოლოდ შიში გააღვივოს.
- ნარკოტიკებზე საუბრისას, მკაფიოდ უნდა აღინიშნოს საკუთარი პოზიცია და დამოკიდებულება: წამლის მოხმარებას ძალიან მავნე ზეგავლენა შეიძლება ქონდეს თქვენს ჯანმრთელობაზე, განსაკუთრებით თინეიჯერების ჯანმრთელობაზე. ნარკოტიკების ზემოქმედების ქვეშ შეიძლება ისეთი რამ მოიმოქმედოთ, რასაც ნორმალურ მდგომარეობაში არ გააკეთებდით და რაც მოგვიანებით შეიძლება ინანოთ.
- გარდა ამისა, მნიშვნელოვანია ნათლად ამოიცნოთ და დაფიქრდეთ საკუთარი მოხმარების ჩვევებზე. არ მოერიდოთ მასზე მსჯელობას და აღიარეთ თქვენი პოზიცია, როგორც სამოდელო მაგალითი: აჩვენეთ მაგალითი: შეამცირეთ თქვენი ალკოჰოლის მოხმარება და, თუკი მწვევლი ბრძანდებით, თავი შეიკავეთ დახურულ შენობებში ან მანქანებში მოწევისგან.
- მოზარდებთან შეთანხმების გაფორმება გაცილებით ეფექტურია, ვიდრე მუქარა და გაბრაზება (მაგ. შეეცადეთ შეთანხმდეთ მოხმარებისგან თავშეკავების პერიოდზე). თქვენი მოზარდებისგან ბევრის მოლოდინი ნუ გექნებათ. თუ თქვენ მიიღებთ ინფორმაციას მათი მოხმარების ჩვევების შესახებ, ამ დროისთვის შეიძლება საკმარისი იყოს.
- ყურადღება გაამახვილეთ სხვა თემატურ საუბრებზე და არა მხოლოდ ნარკოტიკების მოხმარებაზე. ცხოვრების ყველა ეტაპზე, მიუხედავად იმისა თუ რაოდენ რთულია, ჯერ კიდევ არსებობს რაღაც ლამაზი, რაც მშობლებსა და შვილებს აკავშირებს.
- თუ თქვენი თინეიჯერი შვილების შველას ვერ შეძლებთ და შიშობთ, რომ მათი ნარკოტიკებისადმი დამოკიდებულება შეიძლება გამწვავდეს, უნდა მიმართოთ ექსპერტის დახმარებას. ეს შეიძლება მოიცავდეს თქვენს პირად ექიმს, ასევე სპეციალისტებს ნარკომანიის პრევენციისა და მკურნალობის ცენტრებისგან.

“ბავშვებთან საუბარი ნარკოტიკების შესახებ” გამოყენებულია შემდეგი ლიტერატურა:

¹ 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>