



Razgovor s mladima o

DROGAMA





DROGE

Jedna od najvažnijih odgovornosti odrastanja je sazrijevanje u neovisnu i samostalnu osobu. To nije lak proces za adolescente i može dovesti do mnogih konfliktnih situacija. Uostalom, Vi ste kao roditelji bili glavna uporišta u životu djece koja se sada počinju odvajati i distancirati. Pravila i granice se moraju revidirati i provoditi. Ovaj se dokument bavi odnosom prema drogama. Ovo izdanje ukazuje na brojne mogućnosti zaobilaženja roditeljskih pravila i samostalnog iskušavanja. U isto vrijeme, tema Vam pruža mogućnosti da jasno priopćite svoje stajalište i izrazite svoje stavove. Ovakav pristup dio je temeljne kompetencije demokratskog građanina. Međutim, u izravnoj raspravi sa svojom djecom, vjerojatno je najbolje pokušati s Ja-porukama. U ovom dokumentu naučit ćete kako oblikovati i pravilno koristiti Ja-poruke (Ako ste znatiželjni, pogledajte [stranicu 6](#)).

Vaša se kćer Sofija vraća kući, kolebljiva i uznemirena, nakon rođendana u priljeteljičinoj kući. Petnaestogodišnjakinja vonja po alkoholu i čini Vam se da prepoznaje još i slab miris kanabisa.

Kako biste reagirali? Odaberite jednu od ponuđenih opcija i nastavite čitati na naznačenoj stranici:

Primijetio sam da sinoć nisi došla kući potpuno trijezna.



To me brine.

Idi na [stranicu 3!](#)



Reci mi još jednom što ste to trošili!

Zabranjujem ti izlazak večeras.

Idi na [stranicu 4!](#)

Želim otkriti ima li Sofija još toga što je koristila!



Idi na [stranicu 5!](#)

Ako primijetite sljedeće upozoravajuće znakove, trebali biste biti budni i pokušati uključiti svoje tinejdžere u razgovor:

- Vaše je dijete odjednom počelo dobivati loše ocjene u školi.
- Njegov se ritam spavanja jako mijenja.
- Vaše se dijete povlači i izbjegava Vas.
- Vaše dijete mijenja prijatelje ili u potpunosti gubi kontakt s njima.
- Pokazuje nedostatak interesa za svoje hobije.
- Vaše dijete ima neobično jake promjene emocija i gubitak želje za bilo čim.
- Vaše dijete troši više novca nego ranije.

Te bi promjene mogle biti dio normalnog razvoja tijekom puberteta. Stoga je najbolje da ne paničarite, ali ostanite u razgovorima kako biste saznali više o razlozima koji stoje iza ovih promjena.

Za više informacija:

<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/>



Preporučljivo je razgovor započeti u mirnoj atmosferi. Baveći se ovim osjetljivim problemom, možda biste željeli opisati svoj pogled na situaciju i osjećaje koje je u vama izazvala:

„Kad si se sinoć vratila kući s rođendana, mirisala si na alkohol i kanabis. Stvarno sam se zabrinula videći te u takvom stanju.”

Mogli biste nastaviti i opisati moguće učinke postupanja svoje kćeri:

„Droge mogu imati snažan dezinhbitorni učinak, što znači da bi pod njihovim utjecajem mogla raditi stvari koje inače ne bi učinila i zbog kojih bi kasnije mogla požaliti. Štoviše, droge nisu dobre za vaše zdravlje jer mogu izazvati ovisnost i oštetiti mozak.”

Na ovaj način ste formulirali cjelovitu Ja-poruku. Daljnje informacije i vježbe o Ja-porukama možete pronaći na [stranicama 6 i 7](#).

Kako se razgovor mogao nastaviti? Više savjeta za konstruktivan razgovor pronaći ćete na [stranici 10](#).



Nije baš korisno forsirati razgovor temeljen na emocijama jer bi se vjerojatno završio prijekorima i svađom. Isto tako, nije uputno pokušati u razgovor uključiti svoju pijanu ili drogiranu kćer. U takvom je trenutku najbolje podijeliti brige sa svojom kćeri i odgoditi detaljniju raspravu za kasnije. Pošaljite Ja-poruku (više informacija na [stranici 6](#)), koja bi mogla zvučati ovako:

„U pijanom si stanju i to me brine. Međutim, sada nije vrijeme za raspravu o tome.”

Prijetnje, koje se ne mogu provesti (kao u ovom slučaju) ili optužbe, mogu uzrokovati da se Vaša kći sve više opire i povuče u sebe. Najvjerovatnije neće htjeti otvoreno razgovarati s Vama.

Stoga je vrijedno pričekati dok se emocije donekle povuku kako bi započela promišljena rasprava.

Savjete za konstruktivan razgovor možete pronaći na [stranici 10](#).

Želim otkriti ima li Sofija još toga što je koristila!



Tajne inspekcije opterećuju odnos povjerenja koji normalno postoji između roditelja i djece. Potreba za osobnom privatnošću raste posebno tijekom puberteta, a pretrage osobnih stvari Vaše kćeri najvjerojatnije su uzrok njezine vrlo ogorčene reakcije. Umjesto toga, budite mirni čak i kad Vam to teško pada. Pokušajte prvo otkriti je li Vaša kćer doista uzimala drogu. Jednostavno zapitajte Sofiju izravno i suočite je sa svojim brigama u obliku Ja-poruka (više informacija na [stranici 6](#)).

Ako je Vaša sumnja potvrđena, pokušajte utvrditi proizlazi li konzumiranje droga iz maloljetničke znatiželje, daj- mi - da - probam i pokušajte testirati granice. Ako je to slučaj, ne smijete pretjerano reagirati, već jasno objasniti svoj stav i ukazati na opasnosti od uporabe droga.

Ukoliko Sofija više ne može odoljeti drogama i ako ih konzumira zbog toga jer misli da će joj pomoći u rješavanju njezinih osobnih problema, možda se nalazi na putu ovisnosti.

Ako je to slučaj, trebali biste potražiti stručnjaka (npr. osobnog liječnika ili stručnjaka iz lokalnog centra za prevenciju ovisnosti). Štoviše, važno je uvjeriti svoju kćer u korist takvog savjetovanja. Također bi moglo biti korisno pružiti joj priliku da razgovara sa stručnjakom licem u lice.

Apsolutno je neophodno potražiti stručnu pomoć ako:

- opažate da je Vaše dijete u riziku da postane kriminalac
- događaju se nezgode
- škola prijeti isključivanjem
- škola ili poslodavac inzistiraju na liječenju.

Na [stranici 10](#) možete pronaći savjete / prijedloge za razgovor o drogama.

Ja-poruke

Pokušajte često slati „**Ja-poruke**“. U tim porukama izražavate svoje osjećaje, misli i očekivanja. Učinkovita Ja-poruka sastoji se od tri dijela:

1. opis (neprihvatljivog) **ponašanja**
2. **osjećaji** roditelja/pošiljatelja
3. praktični **učinak** djetetova ponašanja na roditelja/pošiljatelja

Ponašanje je ono što Vaše dijete čini ili kaže. Dajte jednostavan opis neprihvatljivog ponašanja. Budite oprezni: nemojte suditi/procjenjivati, niti tumačiti ovo ponašanje!

U drugom koraku procijenite svoje osjećaje evocirane takvim ponašanjem. Kakvi su moji osjećaji? Morate im iskreno priopćiti. Iskrenost i pokazivanje osjećaja i emocija iziskuje veliki napor. Na taj način Vaše dijete može razumjeti zašto takvo ponašanje nije prihvatljivo i da se mora promijeniti.

Vaše dijete mora znati zašto je njegovo ponašanje problematično i neprihvatljivo. Isto tako, morate priopćiti konkretne i praktične posljedice takvog ponašanja. Štoviše, ovo neprihvatljivo ponašanje izaziva druge negativne učinke (gubitak vremena ili novca, više posla za Vas, sprječavajući Vas da radite druge stvari koje volite ili morate raditi, itd.).

Zapamti:

Ja-poruka = ponašanje + osjećaji + učinak

Na sljedećoj stranici naći ćete neke zadatke za vježbanje svojih Ja-poruka!

Primjeri prakse¹

Zamislite sljedeće situacije. Zapišite kako biste reagirali. Zatim pokušajte pronaći Ja-poruku s njena tri sastavna dijela. Usporedite svoju Ja-poruku s Vašom reakcijom. Što bi Ja-poruka mogla promijeniti u komunikaciji s Vašim djetetom? Usporedite svoju Ja-poruku s prijedlozima.

- **Djeca kasne**



Vaš je sin krenuo u školu i obećao je da će se vratiti kući nakon nastave. Sada stiže sat vremena kasnije i uopće Vam se ne javi.

Što biste rekli? Kako biste reagirali u ovakvoj situaciji?

Pokušajte pronaći učinkovitu Ja-poruku:

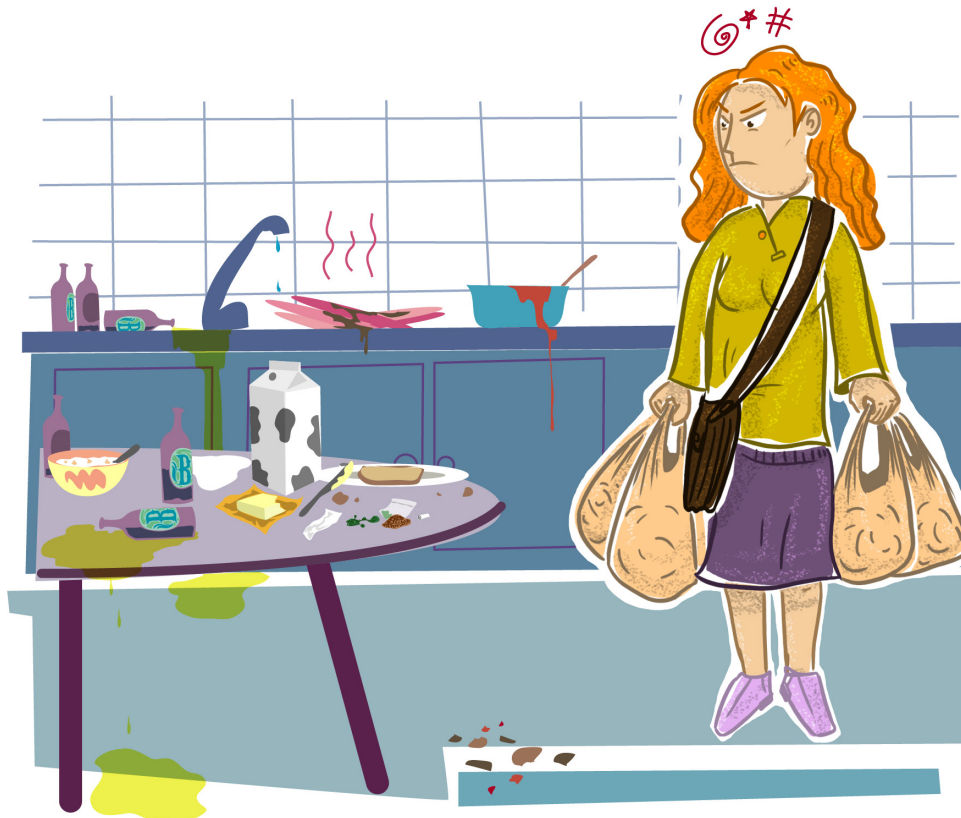
Opis djetetovog ponašanja (bez osuđivanja)	Vaši osjećaji uzrokovani takvim ponašanjem	Konkretni i praktični učinci djetetova ponašanja

Usporedite s Vašom reakcijom. Što bi mogla Ja-poruka promijeniti u Vašem razgovoru s djetetom?

Moguće Ja-poruke:

Opis djetetovog ponašanja (bez osuđivanja)	Vaši osjećaji uzrokovani takvim ponašanjem	Konkretni i praktični učinci djetetova ponašanja
<i>Kad si došla kasno iz škole, a da mi se nisi javila...</i>	<i>..bila sam zabrinuta za tebe i što ti se moglo dogoditi.</i>	<i>Bila sam tako uznemirena da nisam mogla učinkovito raditi.</i>

• Kuhinja u neredu



Kad se vratite kući nakon kupovine i nađete svoju kuhinju u velikom neredu, shvatite da su se Vaša djeca sigurno tek ustala i nisu počistila za sobom nakon doručka.

Što biste rekli? Kako biste reagirali u takvoj situaciji?

Pokušajte pronaći učinkovite Ja-poruke:

Opis djetetovog ponašanja (bez osuđivanja)	Vaši osjećaji uzrokovani takvim ponašanjem	Konkretni i praktični učinci djetetova ponašanja

Usporedite sa svojom reakcijom. Što bi Ja-poruka mogla promijeniti u razgovoru s Vašim djetetom?

Moguće Ja-poruke:

Opis djetetovog ponašanja (bez osuđivanja)	Vaši osjećaji uzrokovani takvim ponašanjem	Konkretni i praktični učinci djetetova ponašanja
<i>Kad sam se vratila kući iz kupovine, dočekalo me je prljavo posuđe i otpaci od doručka u kuhinji.</i>	<i>Bila sam razočarana jer...</i>	<i>...Morala sam pokupiti sve vaše prljavo posuđe i napuniti perilicu posuđa. Zbog toga sam izgubila puno vremena od moje slobodne subote. Radije bih čitala novine.</i>

Važni savjeti i prijedlozi za razgovor o drogama

- Planirajte dovoljno slobodnog vremena da saslušate svoje dijete i omogućite razgovor jednog s drugim. Pokušajte na ovaj način sudjelovati u životu svoje djece, pokazujući im na taj način : „Ti si mi važan i važno mi je da si dobro i sigurno.“
- Ako sumnjate da Vaše dijete konzumira ilegalne opijate, dogovorite se za tihi razgovor bez stresa. Razmotrite unaprijed o kojim točkama želite razgovarati i što želite saznati.
- Ako očekujete od djece da ćete dobiti otvorene i iskrene odgovore, trebali biste se suzdržati od toga da ih optužujete i ignorirate puni ogorčenja. Zahvaljujući mnogim fizičkim i emocionalnim promjenama u životu mladih tijekom puberteta, već se samim tim osjećaju nesigurno te posebno razdražljivo reagiraju na prijekore vlastitih roditelja. Posebno snažno se preporučuje komunicirati Ja-porukama (više informacija na [stranici 6](#)), pri čemu Viznosite vlastita zapažanja i osjećaje i usredotočujete se na učinke njihovih djela.
- Informirajte se i educirajte o uporabi droga i njezinim posljedicama općenito, a posebno o vrstama droga koje Vaša djeca mogu (potencijalno) uzimati. Vaše vlastito neznanje može samo uzburkati strahove.
- Govoreći o drogama, trebali biste jasno navesti vlastitu poziciju i stav: Korištenje droga može imati puno štetnih učinaka na vaše zdravlje, posebno na zdravlje mladih. Pod utjecajem droge mogu seraditi stvari koje čovjek ne bi radio u normalnom stanju i zbog kojih bi kasnije mogao požaliti.
- Uz to, važno je jasno prepoznati i razmišljati o vlastitim navikama u potrošnji. Nemojte izbjegavati rasprave o tome i prepoznajte svoju ulogu uzora djetetu. Dajte mu primjer: moderirajte svoju konzumaciju alkohola, ako ste pušač, suzdržite se od pušenja u zatvorenim sobama ili automobilima.
- Postići dogovor s adolescentima daleko je učinkovitije od prijetnji i uzrujavanja (npr. pokušajte se dogovoriti o razdoblju suzdržavanja od konzumacije). Ne očekujte previše od svojih tinejdžera. Ako dobivate informacije o njihovim navikama konzumiranja, zasad bi Vam mogle biti dovoljne.
- Usmjerite svoju pozornost u sljedećim razgovorima ne samo na konzumaciju droga. U svakoj fazi života, iako vrlo teško, ipak postoji nešto lijepo što povezuje roditelje i djecu.
- Ako ne budete mogli doći do svojih tinejdžera i ako se bojite da bi njihove navike prema drogama mogle eskalirati, trebali biste potražiti pomoć stručnjaka. To može uključivati vašeg osobnog liječnika, ali i specijaliste za ovisnosti u centrima za savjetovanje i liječenje.

„Razgovor s djecom o drogama“ temelji se na sljedećim referencama:

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>