



Razgovor sa djecom o

DROGAMA





DROGE

Jedna od najvažnijih odgovornosti odrastanja jeste sazrijevanje u samostalnu slobodnu osobu. To tinejdžerima nije lako i može da dovede do mnogih konfliktnih situacija. Na kraju krajeva, kao roditelji bili ste glavne referentne osobe u životu vaših tinejdžera koji sada počinju da se potvrđuju i distanciraju. O pravilima i granicama sada treba pregovarati i treba ih primjenjivati. Ova sekvenca bavi se odnosom prema drogama. Tekst pruža više mogućnosti da prođete kroz roditeljska pravila i da ih, jednostavno, sami isprobate. Istovremeno, tema vam pruža mogućnost da jasno saopštite stav i iznesete sopstvene poglede. Ova aktivnost dio je osnovne kompetencije demokratskog građanina. Međutim, u direktnoj diskusiji sa vašom djecom vjerovatno je najbolje da je pokušate izvesti putem ja-poruka. U ovom dokumentu naučićete kako da formirate i pravilno koristite ja-poruke (ako ste znatiželjni, pogledajte [stranicu 6](#)).

Vaša kćerka Sofija vraća se kući nakon rođendanske zabave kod prijateljice. Pri tome posrće i nestabilna je. Petnaestogodišnjakinja zaudara na alkohol, a vi ste ubijeđeni da ste osjetili i slab miris kanabisa.

Kako biste reagovali? Izaberite jednu od ponuđenih opcija i nastavite da čitate na naznačenoj strani:



Idite na [stranicu 3!](#)



Idite na [stranicu 4!](#)



Idite na [stranicu 5!](#)

Ako primijetite sljedeće znakove upozorenja, trebalo bi da budete na oprezu i da pokušate da razgovarate sa svojim tinejdžerima:

- odjednom pokazuju loše rezultate u školi
- bitno mijenjaju ritam spavanja
- povlače se i izbjegavaju vas
- mijenjaju prijatelje ili u potpunosti gube kontakt sa njima
- pokazuju nedostatak interesovanja za svoje hobije
- pokazuju neobično jaka emocionalna kolebanja i imaju malu ili nikakvu želju za bilo čim
- troše više novca nego inače.

Ove promjene mogu, takođe, biti dio normalnog razvoja tokom puberteta. Stoga je najbolje da ne paničite, već da nastavite razgovore 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 da razgovor započnete u mirnoj atmosferi. Kada se bavite ovako osjetljivim problemom, možda biste želeli da opišete svoj pogled na situaciju i osjećanja koja je ona u vama izazvala:

“Kad si se sinoć vratila kući sa rođendana, osjetio sam alkohol i kanabis. Stvarno sam se prepaao kad sam vidio kako posrćeš.”

Možete da nastavite i iznesete potencijalne posljedice onoga što je vaša kćerka uradila:

“Droga može da ima snažno dezinhibijsko dejstvo, što znači da pod njenim uticajem možeš da uradiš stvari koje inače ne bi uradila i zbog kojih bi kasnije mogla da požališ. Štaviše, droga nije dobra za tvoje zdravlje – može da izazove zavisnost i dovede do oštećenja mozga.”

Na ovaj način formulisali ste kompletnu ja-poruku. Dalje informacije i vježbe o ja-porukama možete pronaći na [stranicama 6 i 7](#).

Kako bi razgovor mogao da se nastavi? Više savjeta za konstruktivan razgovor naći ćete na [stranici 10](#).



Nema mnogo koristi od forsiranja razgovora zasnovanog na emociji, jer bi se vjerovatno završio prekorima i svađom. Slično tome, nije preporučljivo da pokušavate da započnete razgovor sa kćerkom koja je pod uticajem alkohola ili narkotika. U takvom trenutku najbolje je da svoje brige podijelite sa njom, a detaljniju raspravu da odložite za kasnije. Pošaljite ja-poruku (više informacija na [stranici 6](#)), koja može glasiti ovako:

“U pijanom si stanju i to me brine. Međutim, sada nije vrijeme da pričamo o tome.”

Prijetnje koje se ne mogu sprovesti (kao u ovom primjeru) ili optužbe, mogu dovesti do toga da vaša kćerka postane sve tvrdoglavija i da se povuče u sebe. Najvjerovatnije je da, tada, ona neće željeti da otvoreno razgovara sa vama.

Zbog toga je veoma dobro sačekati da se emocije donekle stišaju, kako bi se započeo planirani razgovor.

Savjeti za konstruktivan razgovor mogu se naći na [stranici 10](#).

Želim da otkrijem da li Sofija ima još od kakvu god supstancu da uzima!



Tajne istrage ugrožavaju povjerenje koje između roditelja i djece obično postoji. Potreba za ličnom privatnošću posebno raste tokom puberteta, a pretraživanje ličnih stvari vaše kćerke najverovatnije su razlog njene vrlo ljutite reakcije. Umjesto toga, ostanite smireni čak i kad vam je teško da to učinite. Prvo pokušajte da otkrijete da li je vaša kćerka zaista uzimala drogu. Jednostavno pitajte Sofiju direktno i suočite je sa svojim brigama u obliku ja-poruka (više informacija na [stranici 6](#)).

Ako je vaša sumnja potvrđena, pokušajte da razjasnite da li to konzumiranje droga odražava maloljetničko daj-da-probam i testiranje granica. Ako je to slučaj, ne treba pretjerano reagovati, već jasno objasniti svoj stav i ukazati na opasnosti od upotrebe droga.

Ako Sofija više ne može da odoli drogama i ako njeno konzumiranje droga treba navodno da joj pomogne u rješavanju njenih ličnih problema, ona može da bude na putu ka zavisnosti.

Ako je to slučaj, treba da potražite stručnjaka (npr. ličnog ljekara ili stručnjaka iz lokalnog centra za prevenciju zavisnosti). Štaviše, važno je da uvjerite svoju kćerku u korisnost takve konsultacije. Takođe, moglo bi da bude korisno pružiti joj priliku da razgovara sa specijalistom licem u lice.

Apsolutno je neophodno da potražite stručnu pomoć ako:

- primjećujete da vašoj djeci prijeti opasnost da postanu kriminalci
- dolazi do incidenata
- škola prijeti isključivanjem
- škola ili poslodavac insistiraju na liječenju.

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

Ja-poruke

Pokušajte da često šaljete **ja-poruke**. U tim porukama izražavajte svoja osjećanja, misli i očekivanja. Efikasna ja-poruka sastoji se od tri dijela:

1. opis (neprihvatljivog) **ponašanja**
2. **osjećanja** roditelja/pošiljaoca
3. **uticaj** koji ponašanje djeteta ima na roditelja/pošiljaoca

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

U drugom koraku procijenite svoja osjećanja koja izaziva ovo ponašanje. Šta osjećam? Morate ih iskreno prenijeti. Iskrenost i otvoreno pokazivanje emocija i osjećanja iziskuje veliki napor. Na taj način vaše dijete može da razumije zašto takvo ponašanje nije prihvatljivo i zašto se mora promijeniti.

Vaše dijete treba da zna zašto je njegovo ponašanje problematično i neprihvatljivo. Isto tako, morate da saopštite konkretne i praktične posljedice takvog ponašanja. Štaviše, ovo neprihvatljivo ponašanje izaziva druge negativne posljedice (gubitak vremena ili novca, više posla za vas, sprečava vas da radite druge stvari koje volite ili morate da radite itd.).

Zapamtite:

Ja-poruka = ponašanje + osjećanja + dejstvo

Na sljedećoj stranici pronaći ćete neke zadatke za vježbanje svojih ja-poruka!

Primjeri za praksu¹

Zamislite sljedeće situacije. Zapišite vašu uobičajenu reakciju. Zatim pokušajte da nađete ja-poruku sa njena tri dijela. Uporedite svoju ja-poruku sa vašom uobičajenom reakcijom. Šta bi ja-poruka mogla da promijeni u komunikaciji sa vašim djetetom? Uporedite svoju ja-poruku sa predlozima.

- **Djeca kasne**



Vaš sin je otišao u školu i obećao da će se vratiti pravo kući na kraju nastave. Sada dolazi sat vremena kasnije, a da vas nije pozvao.

Šta bi ste kazali? Kako generalno reagujete u ovoj situaciji?

Pokušajte da pronađete efikasnu ja-poruku:

Opis (bez osuđivanja) ponašanja djeteta	Vaša osjećanja izazvana tim ponašanjem	Konkretni i praktični efekti ponašanja djeteta

Uporedite sa vašom normalnom reakcijom. Šta bi ja-poruka mogla da promijeni u vašem razgovoru sa djetetom?

Moguća ja-poruka:

Opis (bez osuđivanja) ponašanja djeteta	Vaša osjećanja izazvana tim ponašanjem	Konkretni i praktični efekti ponašanja djeteta
<i>Kad si kasno stigao iz škole, a da me nijesi pozovao...</i>	<i>...brinula sam se za tebe i šta bi se moglo dogoditi.</i>	<i>Bila sam toliko pometena da nijesam mogla efikasno da radim.</i>

• Kuhinja u neredu



Kada dođete kući nakon kupovine i nađete kuhinju u velikom neredu, shvatite da su vaša djeca najvjerojatnije upravo ustala i nijesu uspjela da pospreme sto poslije doručka.

Šta biste uobičajeno kazali? Kako inače reagujete u takvoj situaciji?

Pokušajte da pronađete efikasnu ja-poruku:

Opis (bez osuđivanja) ponašanja djeteta	Vaša osjećanja izazvana tim ponašanjem	Konkretni i praktični efekti ponašanja djeteta

Uporedite sa vašom uobičajenom reakcijom. Šta bi ja-poruka mogla da promijeni u vašem razgovoru sa vašim djetetom?

Possible I-Message:

Opis (bez osuđivanja) ponašanja djeteta	Vaša osjećanja izazvana tim ponašanjem	Konkretni i praktični efekti ponašanja djeteta
<i>Kad sam se vratila kući iz trgovine, u kuhinji sam našla prljavo posuđe od vašeg doručka.</i>	<i>Bila sam razočarana jer...</i>	<i>... morala sam da sakupim sve vaše prljavo posuđe i napunim mašinu za pranje suđa i izgubila sam mnogo vremena u mojoj slobodnoj suboti. Više bih voljela da sam umjesto toga čitala novine.</i>

Važni savjeti i predlozi za razgovor o drogama

- Ciljano isplanirajte i odvojite slobodno vrijeme kako biste saslušali svoju djecu i s njima razgovarali. Pokušajte da na ovaj način učestvujete u njihovom životu, pokazujući im tako: "Važni ste mi i važno mi je da se osjećate dobro i bezbjedno."
- Ako sumnjate da vaši tinejdžeri konzumiraju ilegalnu drogu, organizujte tihi razgovor bez stresa. Prethodno razmislite o kojim činjenicama želite da razgovarate i šta želite da saznate.
- Ako očekujete da dobijete otvorene i iskrene odgovore, trebalo bi da se suzdržite od obasipanja vaših tinejdžera optužbama i izlivima bijesa. Zbog mnogih fizičkih i emocionalnih promjena u životu tinejdžera, oni se već osjećaju nesigurno, te tako posebno razdražljivo reaguju na prekore svojih roditelja. Veoma je preporučljivo komunicirati pomoću ja-poruka (više informacija na [stranici 6](#)), pri čemu dijelite svoja zapažanja i osjećanja i fokusirate se na posljedice njihovih postupaka.
- Informišite se i obrazujte o upotrebi droge i njenim posljedicama uopšte, a posebno o vrstama droge koju vaša djeca mogu (potencijalno) uzimati. Vaše neznanje može samo probuditi dodatne strahove.
- Kada govorite o drogama, trebalo bi da jasno saopštite svoj stav i iznesete sopstvene poglede: upotreba droga može da ima vrlo štetne posljedice na naše zdravlje, posebno na zdravlje tinejdžera. Pod uticajem droga, mogu da se rade stvari koje čovjek ne bi radio u normalnom stanju i zbog kojih bi kasnije mogao zažaliti.
- Uz to, važno je jasno prepoznati i razmišljati o vlastitim navikama u konzumiranju, na primjer, alkohola i duvana. Ne izbjegavajte raspravu o tome i prepoznajte svoju poziciju kao uzora. Dajte primjer: ograničite konzumiranje alkohola i, ako ste pušač, suzdržite se od pušenja u zatvorenim sobama ili automobilima.
- Postići sporazum s adolescentima mnogo je efikasnije od prijetnji i bijesa (npr. pokušajte da se dogovorite o periodu apstinencije od konzumacije). Ipak, od tinejdžera ne očekujte previše. Ako dobijete informaciju o njihovim navikama konzumiranja, za sada bi to moglo da bude dovoljno.
- U sljedećim razgovorima ne usmjeravajte svoju pažnju samo na konzumiranje droga. U svakoj životnoj fazi, čak i veoma teškoj, još uvijek postoji nešto lijepo što povezuje roditelje i djecu.
- Ako ne možete da doprete do vaših tinejdžera i bojite se da će njihovo uzimanje droga eskalirati, trebalo bi da potražite stručnu pomoć. To može da bude vaš lični ljekar, ali i specijalista iz centra za savjetovanje i liječenje od zavisnosti.

“Razgovor sa djecom o drogama” zasnovan je 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 kiffit. Was nun?*» *Das Schweizer Elternmagazin Fritz und Fränzi*, Februar. retrieved 10.11.2016.

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