



Зборување со децата за

ДРОГА





ДРОГА

Една од најважните одговорности на растењето е созревањето во независна слободна личност. Ова не е лесно за тинејџерите и може да доведе до многу конфликтни ситуации. На крајот на краиштата, како родители сте биле главните компетентни лица во животот на вашите тинејџери кои сега почнуваат да се потврдуваат и дистанцираат. Правилата и границите мора да бидат преработени и применети. Овој примерок се занимава со ставот кон дрогата. Овој проблем дава бројни можности за поминување преку правилата за родители, и едноставно пробајте сами. Во исто време, темата ви дава можност да комуницирате јасна позиција и да изразите свои ставови. Оваа работа е дел од основната надлежност на демократски от граѓанин. Сепак, во директна дискусија со вашите деца веројатно е најдобро да пробате со јас-пораки. Во овој документ ќе научите како правилно да формирате и користите јас-пораки (Ако сте љубопитни, погледнете на [страница 6](#)).

Вашата ќерка Софија се враќа дома, зашеметена и нестабилна, по роденденот во куќата на една другарка. 15-годишната мириса на алкохол и претпоставувате дека откривате и слаб мирис на канабис.

Како би реагирале? Изберете една од понудените опции и продолжете со читање на посочената страница:

забележав дека не се врати дома
прилично трезна минатата ноќ.
Тоа ме загрижува.



Продолжете на [страница 3!](#)



Продолжете на [страница 4!](#)

Сакам да откријам дали Софија има уште од какви и да било аботи што ги земала!



Продолжете на [страница 5!](#)

Ако ги набљудувате следниве предупредувачки знаци, треба да бидете претпазливи и да се обидете да ги вклучите вашите тинејџери во разговор:

- Вашите деца одеднаш лошо напредуваат на училиште.
- Нивниот ритам на спиење значително се менува.
- Вашите деца се повлекуваат и ве избегнуваат.
- Вашите деца ги менуваат пријателите или целосно губат контакт со нив.
- Тие покажуваат недостаток на интерес за своите хобија.
- Вашите деца имаат невообичаено силни емотивни флукутации и малку или воопшто немаат желба за ништо.
- Вашите деца трошат повеќе пари од вообичаеното.

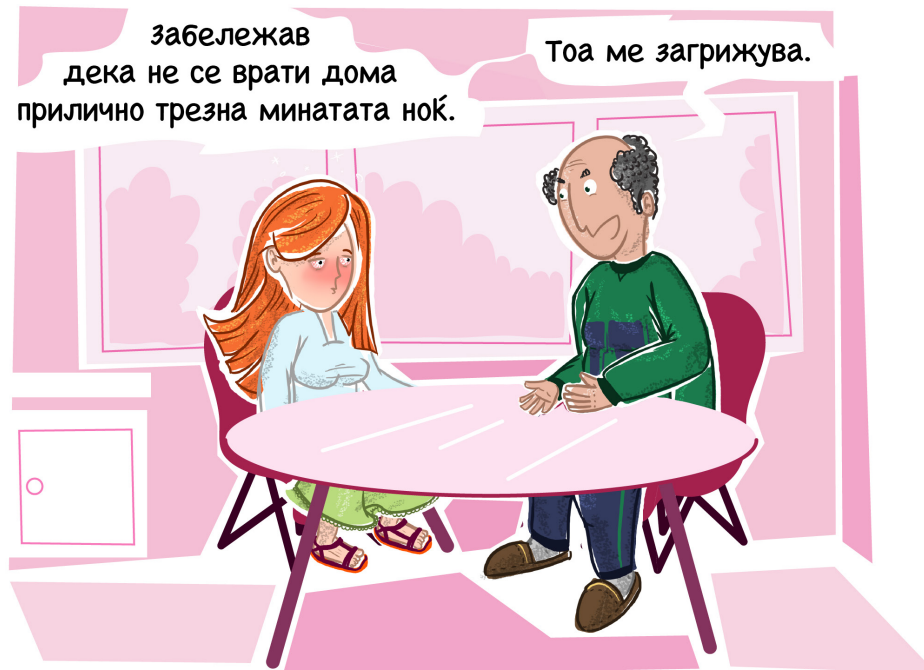
Овие промени може да бидат дел од нормалниот развој за време на пубертетот. Затоа, најдобро е да не се паничи, туку да останете впуштени во разговори за да дознаете повеќе за причините за овие промени.

За дополнителни информации:

<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/>



Препорачливо е да започнете разговор во тивка атмосфера. Во решавањето на ова чувствително прашање, можеби ќе сакате да го опишете вашето гледиште за ситуацијата и чувствата што ги предизвика кај вас:

„Кога се врати дома од роденденот минатата ноќ, помирисав алкохол и канабис. Јас навистина се уплашив кога те видов зашеметена“.

Можете да ги следите и да ги сумирате потенцијалните ефекти од постапката на вашата ќерка:

„Дрогата може да има силен дезинхибиторен (disinhibitory) ефект, што значи дека можете да направите работи под влијание што инаку не би ги правеле и за што подоцна би се каеле. Покрај тоа, дрогата не е добра за вашето здравје, таа може да предизвика зависност и оштетување на мозокот.“

На овој начин имате формулирано целосна јас-порака. Дополнителни информации и вежби за јас-пораките може да се најдат на [страница 6 и 7](#).

Како можеше разговорот да продолжи? Можете да најдете повеќе совети за конструктивен разговор [на страница 10](#).



Не е многу корисно да се форсира разговор заснован на емоции, затоа што веројатно ќе заврши со прекор и расправија. Слично на тоа, не е препорачливо да се обидете да ја вклучите вашата пијана или затруена ќерка во разговор. Во таков момент, најдобро е да ги споделите вашите грижи со вашата ќерка и да одложите подетална дискусија за подоцна. Испратете јас-порака (повеќе информации [на страница 6](#)), што може да звучи вака:

„Ти си во затруена состојба и тоа ме загрижува. Сепак, сега не е време да се разговара за ова.

»Закани, кои не можат да се спроведат (како во овој пример), или обвиненија може да предизвикаат вашата ќерка да стане уште повеќе своеглава и да се повлече во себе. Најверојатно таа нема да сака отворено да разговара со вас.

Затоа, вреди да се почека додека не се смират емоциите за да започнете одмерена дискусија.

Совети за конструктивен разговор можете да ги најдете [на страница 10](#).

Сакам да откријам дали Софија има уште од какви и да било работи што ги земала!



Тајните инспекции форсираат врска на доверба, која нормално постои меѓу родителите и децата. Потребата за лична приватност расте особено за време на пубертетот, а претресите на личните работи на вашата ќерка, најверојатно, се причина за нејзината многу огорчена реакција. Наместо тоа, останете мирни дури и кога ви е тешко да го сторите тоа. Обидете се прво да откриете дали вашата ќерка навистина земала дрога. Едноставно прашајте ја Софија директно и соочете ја со вашите грижи во форма на јас-пораки (повеќе информации [на страница 6](#)).

Ако вашето сомневање е потврдено, обидете се да разјасните дали користењето на дрога го рефлектира малолетничкото - пробај и тестирај ги границите. Ако тоа е случај, не треба да претерувате, туку јасно да ја објасните вашата позиција и да укажете на опасностите од употребата на дрога.

Ако Софија не може повеќе да се спротивстави на дрогата, и ако нејзиното користење на дрога треба да помогне во решавањето на нејзините лични проблеми, таа можеби е на пат на зависност.

Во таков случај, треба да побарате специјалист (на пр. Личен лекар или специјалист од локалниот центар за спречување на зависност). Покрај тоа, важно е да ја убедите вашата ќерка за придобивките од таквото консултација. Може да биде корисно да ѝ се даде можност да разговара со специјалист лице во лице.

Апсолутно е императив да побарате стручна помош ако:

- забележувате дека вашите деца имаат ризик да станат криминалци,
- се случуваат несреќи,
- училиштето се заканува со протерување,
- училиштето или работодавачот инсистираат на третман.

[На страница 10](#) можете да најдете совети / предлози за разговор за дрога.

Јас-Пораки

Обидете се често да испраќате „Јас-Пораки“. Во овие пораки ги искажувате своите чувства, мисли и очекувања. Ефективната јас-порака се состои од три дела:

1. опис на (неприфатливо) **однесување**
2. **чувствата** на родителот / испраќачот
3. практичниот **ефект** од однесувањето на детето врз родителот/испраќачот

Однесувањето е она што го прави или кажува вашето дете. Обезбедете едноставен опис на неприфатливото однесување. Бидете внимателни: не осудувајте/оценувајте, ниту толкувајте ова однесување!

Во вториот чекор, проценете ги вашите чувства евоцирани од ваквото однесување. Кои се моите чувства? Вие мора да ги пренесете искрено. Да се биде искрен и да не се кријат емоциите и чувствата, бара голем напор. На овој начин, вашето дете може да разбере зошто ваквото однесување не е прифатливо и дека треба да се промени.

Вашето дете мора да знае зошто неговото/нејзиното однесување е проблем и е неприфатливо. Исто така, мора да ги соопштите конкретните и практични последици од ваквото однесување. Покрај тоа, ова неприфатливо однесување предизвикува и други негативни ефекти (губење време или пари, повеќе работа за вас, спречувајќи ве да направите други работи што ви се допаѓаат или морате да ги правите, итн.).

Запомнете:

Јас-Порака = однесување + чувства + ефект

На следната страница најдете некои задачи за вежбање на вашите Јас-Пораки!

Вежбајте примери¹

Замислете ги следниве ситуации. Напишете како нормално би реагирале. Потоа обидете се да пронајдете. Јас-Порака со нејзините три дела. Споредете ја вашата Јас-Порака со вообичаената реакција. Што може да промени Јас-Пораката во комуникацијата со вашето дете? Споредете ја вашата Јас-Порака со предлозите.

- Деца кои доцнат



Вашиот син отишол на училиште и ветил дека ќе се врати директно дома на крајот од часовите. Сега тој пристигнува еден час подоцна без да ви се јави.

Што би рекле? Како генерално реагираате во ваква ситуација?

Обидете се да најдете ефективна Јас-Порака:

опис (без осуда) на однесувањето на детето	Вашите чувства предизвикани од ваквото однесување	Конкретни и практични ефекти од однесувањето на детето

Споредете со вашата нормална реакција. Што може да смени Јас-Пораката во разговорот со вашето дете?

Можна Јас-порака:

опис (без осуда) на однесувањето на детето	Вашите чувства предизвикани од ваквото однесување	Конкретни и практични ефекти од однесувањето на детето
<i>Кога пристигна доцна од училиште, без да ми се јавиш...</i>	<i>...Бев загрижен за тебе и што можеше да се случи.</i>	<i>Бев толку расеан, не можев ефикасно да работам.</i>

- **Кујна во хаос**

-



Кога се враќате дома после купување и ја пронаоѓате кујната во голема хаос, сфаќате дека вашите деца сигурно штотуку станале и не успеале да исчистат после појадокот.

Што би рекле? Како нормално реагираате во ваква ситуација?

Обидете се да најдете ефективна Јас-Порака:

опис (без осуда) на однесувањето на детето	Вашите чувства предизвикани од ваквото однесување	Конкретни и практични ефекти од однесувањето на детето

Споредете со вашата нормална реакција. Што може Јас-пораката да смени во разговорот со вашето дете?

Можна Јас-Порака:

опис (без осуда) на однесувањето на детето	Вашите чувства предизвикани од ваквото однесување	Конкретни и практични ефекти од однесувањето на детето
<i>Кога се вратив дома од купување, најдов валкани садови од твојот појадок во кујната.</i>	<i>Бев разочаран/а затоа што...</i>	<i>... Морав да ги соберам сите твои валкани садови и да ја наполнам машината за миеење садови и изгубив многу време од слободната сабота. Наместо тоа, повеќе би сакал/а да читам весник.</i>

Важни совети и предлози за разговор за дрога

- Промислено испланирајте и оставете слободно време да ги сослушате вашите деца и да се вклучите во разговор едни со други. Обидете се да учествувате на овој начин во животот на вашите деца, со што ќе им укажете: „Вие сте важни за мене, и за мене е важно дека сте добри и безбедни“.
- Ако се сомневате дека вашите тинејџери консумираат нелегални дроги, организирајте тивок разговор без стрес. Разгледајте претходно за кои точки сакате да разговарате и што сакате да дознаете.
- Ако очекувате да добиете отворени и искрени одговори, треба да се воздржувате од обвиненија полни со огорченост кон вашите тинејџери. Благодарение на многу физички и емотивни промени во животот на тинејџерите, тие веќе се чувствуваат несигурни и затоа реагираат особено нервозно на прекорот од своите родители. Препорачливо е да комуницирате со Јас-Пораки (повеќе информации на страница 6 ([link to page](#))), при што ќе ги споделит е вашите сопствени набљудувања и чувства и ќе се фокусирате на ефектите од нивните постапки.
- Информирајте се и едуцирајте се за употребата на дрога и нејзините последици воопшто, а особено за видовите на дроги што може (потенцијално) да ги земаат вашите деца. Вашето незнаење може само да предизвика стравови.
- Во зборувањето за дрога, треба јасно треба да ја наведете вашата позиција и став: Употребата на дрога може да има многу штетни ефекти врз твоето здравје, особено на здравјето на тинејџерите. Под дејство на дрога, може да се прават работи кои не би се правеле во нормална состојба и за кои подоцна може да се каеш.
- Покрај тоа, важно е јасно да се препознаат и да се размислува за сопствените навики на користење. Не избегнувајте дискусии за тоа и препознајте ја вашата позиција како модел пример: Поставете пример: умерено користете алкохол и, ако сте пушач, воздржувајте се од пушење во затворени простории или автомобили.
- Да се постигне договор со адолесцентите е далеку поефективно од закани и викање (на пр. обидете се да се договорите за период на апстиненција од користење). Сепак, не очекувајте премногу од вашите тинејџери. Ако добиете информации за нивните навики на користење, тоа може да биде доволно засега.
- Фокусирајте го вашето внимание во наредните разговори не само на користењето на дрога. Во секоја фаза од животот, иако е многу тешко, сè уште има нешто убаво што ги поврзува родителите и децата.
- Ако не сте во можност да се запознаете со вашите тинејџери и се плашите дека нивните навики за дрога може да ескалираат, треба да побарате стручна помош. Ова може да го вклучи вашиот личен лекар, но и специјалисти од центрите за зависност за совети и третман.

„Зборување со децата за дрога“ се заснова на следниве извори:

¹ Гордон, Томас (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.

Гордон, Томас (Gordon, Thomas). 2012. Familienkonferenz. Die Lösung von Konflikten zwischen Eltern und Kind. 3. Aufl. München: Heyne.

Нолан, Вирџинија. (Nolan, Virginia) 2016. «Mein Kind kiff. Was nun?» Das Schweizer Elternmagazin Fritz und Fränzi, Februar. преземено на 10.11.2016 година.

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