

Să vorbim cu copiii despre

DROGURI





DROGURI

Una dintre cele mai importante responsabilități atunci când crești este să te maturizezi și să devii o persoană liberă, independentă. Acest lucru nu este ușor pentru adolescenți și poate duce la multe situații conflictuale. În definitiv, ca părinți, dvs. ați fost principalele persoane de referință din viața copiilor dvs. adolescenți, care acum încep să se afirme și să se distanțeze. Regulile și limitele trebuie să fie renegociate și aplicate. Acest exemplu tratează atitudinea față de droguri. Subiectul oferă numeroase posibilități de a lăsa deoparte regulile parentale și de a vă exprima pur și simplu direct. În același timp, vă dă ocazia de a comunica o poziție clară și de a vă exprima propriile atitudini. Această acțiune ține de competența de bază a unui cetățean democratic. Totuși, într-o discuție directă cu copiii dvs. probabil că este mai bine să încercați cu mesaje de tip „Eu...”. În acest document, veți afla cum să formulați și să utilizați corect mesajele de tip „Eu ...”. (Dacă sunteți curioși, mergeți la [pagina 6](#)).

Fiica dvs., Sofia, se întoarce acasă, clătinându-se și instabilă pe picioare, de la petrecerea de aniversare a unei prietene. Fata de 15 ani miroase a alcool și vi se pare că simțiți și un iz slab de cannabis.

Cum ați reacționa? Alegeți una dintre opțiunile prezentate și continuați lectura la pagina indicată.



Mergeți la [pagina 3!](#)



Mergeți la [pagina 4!](#)



Mergeți la [pagina 5!](#)

Dacă observați următoarele semne de avertizare, trebuie să fiți vigilenți și să încercați să deschideți o conversație cu copiii dvs. adolescenți:

- Copiii dvs. încep să aibă dintr-odată rezultate slabe la școală.
- Obiceiurile lor de somn se schimbă foarte mult.
- Copiii dvs. devin retrași și vă evită.
- Copiii dvs. își schimbă prietenii sau pierd de tot contactul cu ei.
- Manifestă o lipsă de interes față de hobby-urile lor.
- Copiii dvs. au fluctuații emoționale neobișnuit de puternice și prea puțin chef sau niciun chef de a face ceva.
- Copiii dvs. cheltuiesc mai mulți bani decât de obicei.

Aceste schimbări ar putea face parte și din dezvoltarea normală la pubertate. Prin urmare, cel mai bine este să nu vă panicați, ci să aveți în continuare conversații pentru a afla mai multe despre motivele din spatele acestor schimbări.

Pentru mai multe informații:

<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/>



Este recomandabil să începeți o conversație într-o atmosferă de calm. Când abordați această problemă sensibilă, ați putea să descrieți cum vedeți situația și ce sentimente vă provoacă aceasta:

„Când te-ai întors aseară acasă de la ziua de naștere, miroseai a alcool și a cannabis. M-am speriat când te-am văzut cum te clatini.”

Ați putea continua punând accentul pe efectele posibile ale acțiunii fiicei dvs.:

„Drogurile pot avea un efect puternic de dezinhibare și asta înseamnă că atunci când ești sub influența lor poți să faci lucruri pe care altfel nu le-ai face și pe care le-ai regreta mai târziu. Și drogurile nu sunt bune nici pentru sănătate, pot să dea dependență și să provoace leziuni cerebrale.”

În acest fel ați formulat un mesaj complet „Eu...”. Mai multe informații și exerciții despre mesajele de tip „Eu...” sunt disponibile la [pagina 6](#) și [7](#).

Cum ar putea continua conversația? Găsiți mai multe sugestii pentru o conversație constructivă la [pagina 10](#).



Nu este foarte util să forțați o conversație pornind de la o emoție, deoarece aceasta se va sfârși probabil cu reproșuri și o ceartă. În mod similar, nu este indicat să încercați să aveți o conversație cu fiica dvs. când este beată sau amețită. Într-un astfel de moment, cel mai bine este să-i spuneți că vă faceți griji și să amânați o discuție mai profundă pe mai târziu. Transmite-ți un mesaj de tip „Eu...” (mai multe informații la pagina 6), care ar putea suna cam așa:

„Ești amețită și îmi fac griji din cauza asta. Totuși, nu e acum momentul să vorbim despre asta.”

Amenințările care nu pot fi puse în aplicare (ca în exemplul de față) sau acuzațiile o pot determina pe fiica dvs. să fie și mai încăpățânată și să se retragă în ea. Cel mai probabil, nu va dori să discute deschis cu dvs.

Merită prin urmare să așteptați până când emoțiile s-au mai potolit pentru a începe o discuție chibzuită.

Sugestii pentru o conversație constructivă sunt disponibile la [pagina 10](#).

Vreau să aflu dacă Sofia
mai are din chestia aia
pe care a luat-o
aseară.



Verificările secrete forțază legătura de încredere care există în mod normal între părinți și copii. Nevoia de intimitate personală crește mai ales în timpul pubertății și căutatul prin lucrurile personale ale fiicei dvs. va cauza probabil o reacție de iritare foarte mare din partea ei. În loc de-a face asta, rămâneți calm chiar și când acest lucru vi se pare greu. Încercați mai întâi să aflați dacă fiica dvs. a luat într-adevăr droguri. Întrebați-o pur și simplu pe Sofia direct și confrunțați-o cu temerile dvs. sub formă de mesaje de tip „Eu ...” (mai multe informații la [pagina 6](#)).

Dacă suspiciunea dvs. se confirmă, încercați să clarificați ce înseamnă consumul de droguri pentru ea. Este doar un lucru tineresc de genul „hai să încerc și eu” și o testare a limitelor? Dacă acesta este cazul, nu trebuie să reacționați exagerat, ci explicați-vă clar poziția și subliniați pericolele consumului de droguri.

Dacă Sofia nu mai poate rezista drogurilor și consumul de droguri pare că o ajută să-și rezolve problemele personale, e posibil să se îndrepte către dependență.

Dacă așa ar sta lucrurile, ar trebui să apelați la un specialist (un medic de familie sau un specialist de la centrul local de prevenire a dependenței). De asemenea, este important să o convingeți pe fiica dvs. de beneficiile unei astfel de consultații. Ar putea fi util și să aibă ocazia de a vorbi cu un specialist față în față.

Este absolut imperativ să apelați la ajutor profesionist dacă:

- observați la copiii dvs. riscul să devină infractori;
- au loc accidente;
- școala amenință cu exmatricularea;
- școala sau angajatorul insistă să facă tratament.

La [pagina 10](#), găsiți sfaturi/sugestii pentru o discuție despre droguri.

Mesaje de tip „Eu...”

Încercați să transmiteți frecvent mesaje de tipul „Eu...”. În aceste mesaje, vă exprimați sentimentele, gândurile și așteptările. Un mesaj de tip „Eu...” eficient conține trei părți:

1. descrierea **comportamentului** (inacceptabil);
2. **sentimentele** părintelui/emițătorului;
3. **efectul** practic pe care îl are comportamentul copilului asupra părintelui/emițătorului.

Comportamentul înseamnă ce face sau ce spune copilul. Faceți o descriere simplă a comportamentului inacceptabil. Aveți grijă: nu judecați/evaluați, nici nu interpretați acest comportament!

În faza următoare, evaluați-vă sentimentele provocate de acest comportament. Care sunt sentimentele mele? Trebuie să le comunicați cu sinceritate. Este nevoie de mult efort ca să fii sincer și să nu-ți ascunzi emoțiile. În acest fel, copilul dvs. poate să înțeleagă de ce comportamentul respectiv nu este acceptabil și că trebuie să-l schimbe.

Copilul trebuie să știe de ce comportamentul său este o problemă și este inacceptabil. Totodată, trebuie să comunicați consecințele concrete și practice ale acestui comportament. De asemenea, acest comportament inacceptabil provoacă alte efecte negative (se pierd bani sau timp, trebuie să munciți mai mult, vă împiedică să faceți alte lucruri care vă plac sau pe care trebuie să le faceți etc.).

Țineți minte:

mesaj de tip „Eu...” = comportament + sentimente + efect

Pe pagina următoare, găsiți câteva sarcini pentru a exersa mesajele „Eu...”!

Exemple pentru exersare¹

Imaginați-vă următoarele situații. Notați cum ați reacționa în mod normal. Apoi încercați să găsiți un mesaj de tip „Eu...”, cu cele trei părți ale sale. Comparați mesajul de tip „Eu...” cu reacția dvs. obișnuită. Ce ar putea să schimbe acest mesaj în comunicarea cu copilul dvs.? Comparați mesajul de tip „Eu...” formulat de dvs. cu sugestiile.

- Copii care întârzie



Fiul dvs. a plecat la școală și a promis să se întoarcă direct acasă la sfârșitul orelor. Însă ajunge acasă cu o oră mai târziu, fără să vă sune.

Ce ați zice? Cum reacționați în general într-o astfel de situație?

Încercați să găsiți un mesaj de tip „Eu...” eficient:

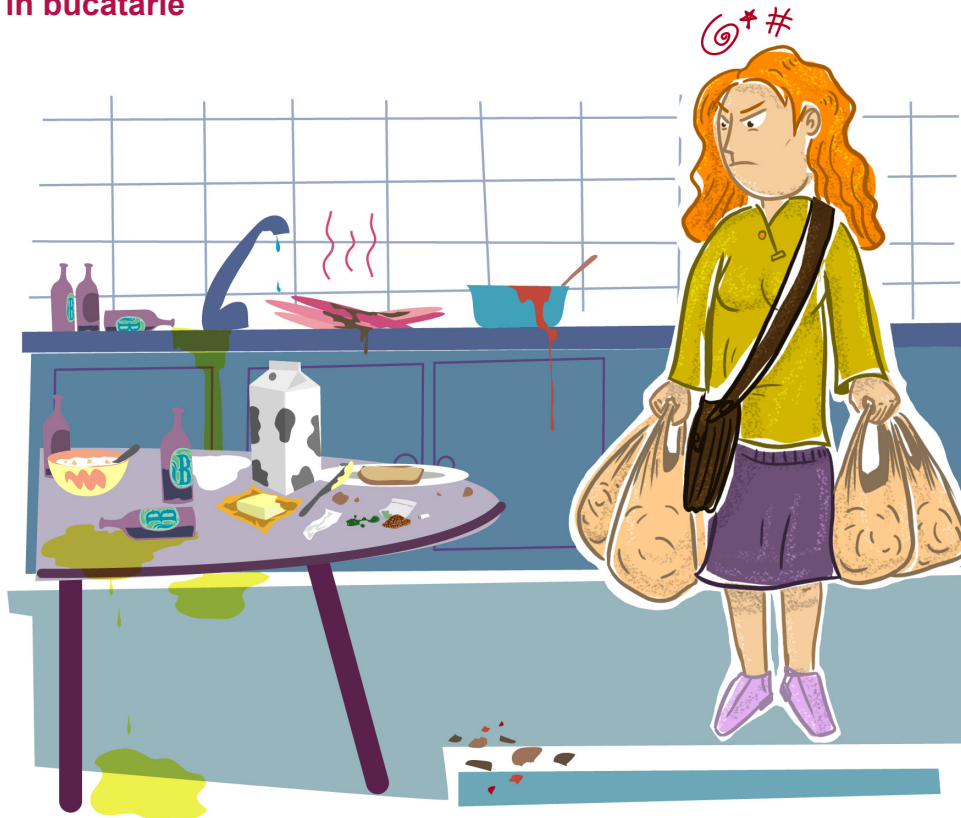
Descriere (fără a judeca) a comportamentului copilului	Sentimentele dvs. provocate de acest comportament	Efectele concrete și practice ale comportamentului copilului

Faceți comparația cu reacția dvs. normală. Ce ar putea schimba mesajul de tip „Eu...” în conversația cu copilul dvs.?

Mesaje posibile de tip „Eu...”:

Descriere (fără a judeca) a comportamentului copilului	Sentimentele dvs. provocate de acest comportament	Efectele concrete și practice ale comportamentului copilului
<i>Când te-ai întors acasă târziu de la școală, fără să mă suni...</i>	<i>...mi-am făcut griji și m-am temut că s-a întâmplat ceva.</i>	<i>N-am mai reușit să mă concentrez și n-am putut să lucrez cum trebuie.</i>

• Mizerie în bucătărie



Când vă întoarceți acasă de la cumpărături și găsiți mizerie mare în bucătărie, vă dați seama că, după ce au luat micul dejun, copiii nu au strâns masa.

Ce ați zice? Cum reacționați în general într-o astfel de situație?

Încercați să găsiți un mesaj de tip „Eu...” eficient:

Descriere (fără a judeca) a comportamentului copilului	Sentimentele dvs. provocate de acest comportament	Efectele concrete și practice ale comportamentului copilului

Faceți comparația cu reacția dvs. normală. Ce ar putea schimba mesajul de tip „Eu...” în conversația cu copilul dvs.?

Mesaj de tip „Eu...” posibil:

Descriere (fără a judeca) a comportamentului copilului	Sentimentele dvs. provocate de acest comportament	Efectele concrete și practice ale comportamentului copilului
<i>Când m-am întors de la cumpărături, am găsit vase murdare de la micul dejun în bucătărie.</i>	<i>Am fost dezamăgită fiindcă...</i>	<i>... a trebuit să strâng toate vasele voastre murdare și să încarc mașina de spălat vase și am pierdut o grămadă de timp în sâmbăta mea liberă. Aș fi preferat să citesc ziarul în schimb.</i>

Sfaturi și sugestii importante pentru o conversație despre droguri

- Planificați cu atenție și alocați timp liber pentru a-i asculta pe copiii dvs. și a purta conversații cu fiecare în parte. Încercați să participați astfel în viața copiilor dvs., transmițându-le în acest fel: „Ești important pentru mine și contează pentru mine să-ți fie bine și să fii în siguranță.”
- Dacă bănuieți că adolescenții dvs. consumă droguri ilegale, aranjați o discuție calmă, fără stres. Gândiți-vă dinainte ce puncte vreți să discutați și ce vreți să aflați.
- Dacă vă așteptați să primiți răspunsuri deschise și sincere, ar trebui să vă abțineți să-i încolțiți pe copii cu acuzații și indignare. Din cauza multor schimbări fizice și emoționale din viața adolescenților, aceștia se simt deja nesiguri și pot reacționa cu iritabilitate la reproșurile părinților lor. Este foarte indicat să comunicați prin mesaje de tip „Eu...” (mai multe informații la [pagina 6](#)), prin care vă împărtășiți observațiile și sentimentele și vă concentrați pe efectele acțiunilor lor.
- Informați-vă și educați-vă singuri legat de consumul de droguri și consecințele sale în general și în mod specific în legătură cu tipurile de droguri pe care copiii dvs. ar putea (teoretic) să le ia. Ignoranța dvs. poate doar să stârnească temeri.
- Atunci când vorbiți despre droguri, trebuie să vă exprimați clar poziția și atitudinea: consumul de droguri poate avea efecte foarte grave asupra sănătății, în special asupra sănătății adolescenților. Sub influența drogurilor, oamenii pot face lucruri pe care nu le-ar face în mod normal și pe care mai târziu le-ar putea regreta.
- De asemenea, este important să recunoașteți clar și să vă gândiți la propriile obiceiuri de consum. Nu evitați discuțiile despre asta și recunoașteți rolul de model pe care îl aveți. Dați un exemplu: moderați consumul de alcool și, în cazul în care sunteți fumător, abțineți-vă să fumați în spații închise sau în mașină.
- Să stabiliți un acord cu adolescenții este de departe mai eficient decât amenințările și scandalul (de exemplu, încercați să conveniți asupra unei perioade de abinență de la consum). Nu vă așteptați la prea multe din partea copiilor dvs. adolescenți, totuși. Dacă obțineți informații despre obiceiurile lor de consum, acest lucru poate fi suficient pentru moment.
- Concentrați-vă atenția în conversațiile care urmează nu numai asupra consumului de droguri. În orice etapă a vieții, oricât ar fi de dificilă, tot există ceva frumos care îi leagă pe părinți și copii.
- În cazul în care nu reușiți să vă înțelegeți cu copiii dvs. adolescenți și vă temeți că obiceiurile lor legate de droguri se pot înrăutăți, trebuie să căutați ajutor profesionist. Ați putea să apelați la medicul dvs. de familie, dar și la specialiști de la centrele de consiliere și tratare a dependenței.

„Să vorbim cu copiii despre droguri” se bazează pe bibliografia următoare:

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. Accesat în 10.11.2016.

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