



Të folurit me fëmijët rreth

DROGËS





DROGA

Një nga përgjegjësitë më të rëndësishme lidhur me të rriturit është pjekja si person i pavarur dhe i lirë. Kjo nuk është e lehtë për adoleshentët dhe mund të çojë në shumë situata kontradiktore. Në fund të fundit, si prindër, ju keni qenë personat kryesorë të referimit në jetën e adoleshentëve tuaj të cilët tani po fillojnë ta tregojnë dhe tejkalojnë veten. Rregullat dhe kufijtë duhet të rinegociohen dhe zbatohen. Ky shembull ka të bëjë me qëndrimin ndaj drogës. Kjo çështje ofron mundësi të shumta për t'i zbatuar rregullat prindërore apo thjesht t'i provoni ato. Në të njëjtën kohë, tema ju jep mundësinë ta komunikoni një pozicion të qartë dhe t'i shprehni qëndrimet tuaja. Ky veprim është pjesë e kompetencës bazë të një qytetari demokratik. Megjithatë, në diskutim të drejtpërdrejtë me fëmijët tuaj, ndoshta është më mirë të provoni me mesazhet në vetën e parë (mesazhet me „unë“). Në këtë dokument do të mësoni se si të formoni dhe përdorni saktë mesazhet me „unë“ (Nëse jeni kureshtarë, shikoni në [faqen 6](#)).

Vajza juaj Sofia kthehet në shtëpi, e tronditur dhe e pasigurt, pas një feste ditëlindjeje në shtëpinë e një shoqeje. Vajza 15-vjeçare mban erë të keqe alkooli dhe ju besoni të keni dalluar edhe një erë të dobët të kanabisit.

Si do të reagonit? Zgjedhni njërin nga opsionet që ofrohen dhe vazhdoni leximin në faqen e treguar.



Shkoni te [faqja 3!](#)



Shkoni te [faqja 4!](#)



Shkoni te [faqja 5!](#)

Nëse vëreni shenjat paralajmëruese në vijim, duhet të jeni vigjilentë dhe të përpiqeni t'i angazhoni adoleshentët tuaj në bisedë:

- Fëmijët tuaj papritmas performojnë keq në shkollë.
- Ritmi i tyre i gjumit po ndryshon ndjeshëm.
- Fëmijët tuaj tërhiqen dhe ju shmangen.
- Fëmijët tuaj ndryshojnë miqtë ose humbasin kontaktin me ta tërësisht.
- Ata tregojnë mungesë interesi në hobi e tyre.
- Fëmijët tuaj kanë luhatje jashtëzakonisht të forta emocionale dhe pak ose aspak dëshirë për ndonjë gjë.
- Fëmijët tuaj shpenzojnë më shumë para se zakonisht.

Këto ndryshime mund të jenë po ashtu pjesë e zhvillimit normal gjatë pubertetit. Prandaj, është mirë që të mos bëni panik, por të rrini të angazhuar në biseda, për të mësuar më shumë për arsyet prapa këtyre ndryshimeve.

Për më shumë informata:

<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>



Është e këshillueshme që ta filloni bisedën në atmosferë të qetë. Në adresimin e kësaj çështjeje të ndjeshme, ju mund të dëshironi të tregoni pikëpamjen tuaj për situatën dhe ndjenjat që ajo ka shkaktuar në ju:

“Kur u ktheve mbrëmë në shtëpi, vinte erë alkooli dhe kanabisi. U frikësova kur të pashë që po lëvizje çrregullt.”

Ju mund të përcillni dhe të përshkruani efektet e mundshme të veprimit të vajzës suaj:

«Drogat mund të kenë një efekt të fortë mospërmbajtjeje, që do të thotë që ti mund të bësh gjëra nën ndikim që përndryshe nuk do t'i bëje dhe për të cilat më vonë mund të pendohesh. Për më tepër, drogat nuk janë të mira për shëndetin tënd, ato mund të krijojnë varësi dhe të shkaktojnë dëmtim të trurit.»

Në këtë mënyrë, ju keni formuluar një mesazh të plotë në vetën e parë (me „unë“). Informata dhe ushtrime të mëtejme rreth mesazheve me „unë“ mund të gjenden në [faqen 6 e 7](#).

Si mund të vazhdonte biseda? Në [faqen 10](#), do të gjeni më shumë këshilla për një bisedë konstruktive.



Nuk është shumë e dobishme ta impononi bisedën duke u bazuar në emocion, pasi me gjasë do të përfundonte me qortime dhe grindje. Ngjashëm, nuk është e këshillueshme që të përpiqeni ta angazhoni në bisedë vajzën tuaj të dehur ose të droguar. Në një moment të tillë, është më mirë t'i ndani shqetësimet tuaja me vajzën tuaj dhe ta lini një diskutim më të thellë për më vonë. Dërgoni një mesazh në vetën e parë (më shumë informata në [faqen 6](#)), që mund të tingëllojë kështu:

«Ti je në gjendje të dehur dhe kjo më shqetëson mua. Megjithatë, tani nuk është koha për ta diskutuar këtë.»

Kërcënimet të cilat nuk mund të zbatohen (si në këtë shembull), ose akuzat mund të bëjnë që vajza juaj të bëhet gjithnjë e më kokëfortë dhe të tërhiqet në vete. Me siguri ajo nuk do të dojë të flasë hapur me ju.

Prandaj është mirë të prisni derisa emocionet të largohen paksa, për të filluar një diskutim të qëllimshëm.

Këshilla për një bisedë konstruktive mund të gjenden në [faqen 10](#).

Dua ta zbuloj nëse Sofia ka ende me vete çfarëdo lloj substancash që ka marrë!



Kontrollimet e fshehta dëmtojnë lidhjen e besimit, që normalisht ekziston midis prindërve dhe fëmijëve. Nevoja për fshehtësi personale rritet sidomos gjatë pubertetit, dhe kontrolli i gjërave personale të vajzës suaj ka shumë të ngjarë të jetë shkak i reagimit të saj me indinjatë. Në vend të kësaj, qëndroni të qetë edhe kur e keni të vështirë ta bëni këtë. Mundohuni së pari të zbuloni nëse vajza juaj me të vërtetë ka marrë drogë. Thjesht pyetni drejtpërdrejt Sofian dhe ballafaqojeni atë me shqetësimet tuaja në formën e mesazheve në vetën e parë (më shumë informata në [faqen 6](#)).

Nëse dyshimi juaj është konfirmuar, përpiquni ta sqaroni nëse konsumimi i drogës pasqyron një „të provuar“ të një të riu dhe testim të kufijve. Nëse është kështu, nuk duhet të reagoni tej mase, por shpjegoni qartë qëndrimin tuaj dhe tregoni rreziqet e përdorimit të drogës.

Nëse Sofia nuk mund t'i rezistojë më drogës dhe nëse konsumimi i drogës supozohet t'i ndihmojë në zgjidhjen e problemeve të saja personale, ajo mund të jetë në rrugë drejt varësisë.

Nëse ky do të ishte rasti, ju duhet të kërkonte një specialist (p.sh. një mjek personal ose një specialist nga qendra lokale e parandalimit të varësisë). Për më tepër, është e rëndësishme ta bindni vajzën tuaj për përfitimin nga një konsultim i tillë. Gjithashtu mund të jetë e dobishme t'i jepni asaj një mundësi të flasë me një specialist ballë për ballë.

Është absolutisht e domosdoshme që të kërkonte ndihmë profesionale nëse:

- vëreni se fëmijët tuaj janë në rrezik të bëhen kriminelë,
- ndodhin aksidente,
- shkolla kërcënon me dëbim, apo
- shkolla ose punëdhënësi insiston në trajtim.

Në [faqen 10](#) mund të gjeni këshilla / sugjerime për një bisedë rreth drogës.

Mesazhet me “unë”

Provoni të dërgoni shpesh „mesazhet me unë“. Në këto mesazhe shprehni ndjenjat, mendimet dhe pritjet tuaja. Një mesazh efektiv me “unë” përbëhet nga tri pjesë:

1. Përshkrimi i **sjelljes** (së papranueshme)
2. **Ndjenjat** e prindit / dërguesit
3. **Efekt**i praktik që sjellja e fëmijës ka në prindin / dërguesin

Sjellja është ajo që fëmija juaj bën ose thotë. Jepni një përshkrim të thjeshtë të sjelljes së papranueshme. Kini kujdes: mos e gjykoni / vlerësoni, as interpretoni këtë sjellje.

Në hapin e dytë, vlerësoni ndjenjat tuaja të shkaktuara nga kjo sjellje. Cilat janë ndjenjat e mia? Ju duhet t'i komunikoni sinqerisht. Për të qenë të sinqertë dhe për të mos fshehur emocionet dhe ndjenjat, kërkohet përpjekje e madhe. Në këtë mënyrë, fëmija juaj mund ta kuptojë se kjo sjellje nuk është e pranueshme, dhe se ajo duhet të ndryshojë.

Fëmija juaj duhet ta dijë pse sjellja e tij/saj është problem dhe e papranueshme. Po kështu, duhet t'ia komunikoni pasojat konkrete dhe praktike të kësaj sjelljeje. Për më tepër, kjo sjellje e papranueshme shkakton efekte të tjera negative (humbje kohe ose parash, më shumë punë për ju, pengesë për të bërë gjëra të tjera që ju pëlqejnë apo duhet t'i bëni, etj.).

Mbani mend:

Mesazhi me “unë” = sjellja + ndjenjat + efekt

Në faqen tjetër, gjeni disa detyra për t'i praktikuar mesazhet tuaja me “unë”.

Shembuj praktikimi

Imagjinoni situatat e mëposhtme. Shkruani se si normalisht do të reagonit. Pastaj përpiquni të gjeni një mesazh me “unë”, me tri pjesët e tij. Krahasoni mesazhin tuaj me reagimin tuaj të zakonshëm. Çfarë mund të ndryshojë mesazhi me “unë” në komunikimin me fëmijën tuaj? Krahasoni mesazhin tuaj me “unë”, me sugjerimet.

- **Fëmija që vonohet**



Djali yt ka shkuar në shkollë dhe ka premtuar të kthehet drejt në shtëpi në fund të mësimit. Tani ai arrin një orë më vonë, pa ju lajmëruar.

Çfarë do të thonit? Si reagoni përgjithësisht në këtë situatë?

Përpiquni të gjeni një mesazh efektiv me “unë”:

Përshkrimi (pa gjykuar) i sjelljes së fëmijës	Ndjenjat tuaja të shkaktuara nga kjo sjellje	Efkti konkret dhe praktik i sjelljes së fëmijës

Krahasojeni me reagimin tuaj të zakonshëm. Çfarë mund të ndryshojë mesazhi juaj me “unë” në bisedën me fëmijën tuaj?

Mesazhe të mundshme në vetën e parë:

Përshkrimi (pa gjykuar) i sjelljes së fëmijës	Ndjenjat tuaja të shkaktuara nga kjo sjellje	Efekti konkret dhe praktik i sjelljes së fëmijës
<i>Kur u ktheve vonë nga shkolla, pa më lajmëruar...</i>	<i>...unë isha i brengosur për ty dhe për çfarë mund të të kishte ndodhur.</i>	<i>Isha shumë i shpërqendruar dhe nuk mund të punoja si duhet.</i>

• Kuzhina rrëmuje



Kur ktheheni në shtëpi pasi keni bërë pazar dhe gjeni kuzhinën tuaj në rrëmuje të madhe, e kuptoni se fëmijët tuaj sapo janë zgjuar dhe nuk kanë pastruar pasi kanë ngrënë mëngjesin.

Çfarë do të thonit? Si reagoni normalisht në një situatë të tillë?

Përpikuni të gjeni një mesazh efektiv me “unë”:

Përshkrimi (pa gjykuar) i sjelljes së fëmijës	Ndjenjat tuaja të shkaktuara nga kjo sjellje	Efektet konkret dhe praktik i sjelljes së fëmijës

Krahasoni me reagimin tuaj normal. Çfarë mund të ndryshojë mesazhi juaj me “unë” në bisedën me fëmijën tuaj?

Mesazhe të mundshme në vetën e parë:

Përshkrimi (pa gjykuar) i sjelljes së fëmijës	Ndjenjat tuaja të shkaktuara nga kjo sjellje	Efektet konkret dhe praktik i sjelljes së fëmijës
<i>Kur u ktheva në shtëpi pas pazarit, i gjeta në kuzhinë enët e palara nga mëngjesi juaj.</i>	<i>Isha e dëshpëruar sepse...</i>	<i>... u desh t'i mblidhja të gjitha enët tuaja të palara dhe t'i vendosja në enëlarëse dhe humba shumë kohë nga e shtuna ime e pushimit. Do të doja ta kisha lexuar gazetën në vend të kësaj.</i>

Këshilla e sugjerime të rëndësishme për bisedë rreth drogave

- Planifikoni qëllimisht, lejoni kohë të lirë për të dëgjuar fëmijët tuaj dhe angazhohuni në bisedë me njëri-tjetrin. Përpiquni të merrni pjesë kështu në jetën e fëmijëve tuaj, duke u treguar atyre: “Ti je e rëndësishme për mua dhe për mua është e rëndësishme që të jesh mirë dhe e sigurt”.
- Nëse dyshoni se adoleshentët tuaj konsumojnë drogë të paligjshme, organizoni bisedë të qetë pa stres. Mendoni paraprakisht se cilat pika doni t’i diskutoni dhe çfarë doni të mësoni.
- Nëse prisni të merrni përgjigje të hapura dhe të ndershme, ju duhet të përmbaheni nga të zënit ngushtë të adoleshentëve tuaj me akuza dhe fjalë plot indinjatë. Për shkak të shumë ndryshimeve fizike dhe emocionale në jetën e adoleshentëve, ata tashmë ndihen të pasigurt dhe, në këtë mënyrë, reagojnë veçanërisht irritueshëm ndaj qortimeve të prindërve të tyre. Është tejet e rekomandueshme që të komunikoni përmes mesazheve me “unë” (më shumë informata në [faqen 6](#)), që ju ndihmojnë të ndani me ta vrojtimet dhe ndjenjat tuaja, dhe të fokusoheni në efektet e veprimeve të tyre.
- Informohuni dhe edukohuni për përdorimin e drogës dhe pasojat e saj në përgjithësi, dhe në veçanti për llojet e drogave që fëmijët tuaj (potencialisht) mund t’i marrin. Padituria juaj vetëm mund ta nxisë frikën.
- Në të folurit lidhur me drogat, duhet të tregoni qartë pozicionin dhe qëndrimin tuaj: Përdorimi i drogës mund të ketë efekte shumë të dëmshme për shëndetin tuaj, veçanërisht në shëndetin e adoleshentëve. Nën ndikimin e drogës, njeriu mund të bëjë gjëra që nuk do t’i bënte në gjendje normale dhe për të cilat më vonë mund të pendohet.
- Përveç kësaj, është e rëndësishme që t’i njohim qartë dhe të mendojmë për zakonet tona të konsumimit. Mos i shmangni diskutimet në lidhje me këtë dhe njihni pozicionin tuaj si një model. Jepni shembull: zbusni konsumimin tuaj të alkoolit dhe, nëse jeni duhanpirës, ndaloni pirjen e duhanit në hapësira të mbyllura ose makina.
- Arritja e një marrëveshjeje me adoleshentët është shumë më efektive se kërcënimet dhe britmat (p.sh. përpiquni të pajtoheni për një periudhë përmbajtjeje nga konsumimi). Mos prisni shumë nga adoleshentët tuaj, megjithatë. Nëse merrni informata për zakonet e tyre të konsumimit, kjo mund të mjaftojë për momentin.
- Përqëndrojeni vëmendjen tuaj në biseda tjera dhe jo vetëm në konsumimin e drogës. Në çdo fazë të jetës, megjithëse shumë vështirë, ka ende diçka të bukur që lidh prindërit dhe fëmijët.
- Nëse nuk jeni në gjendje të depërtoni tek adoleshentët tuaj dhe keni frikë se zakonet e tyre të drogës mund të përshkallëzohen, ju duhet të kërkoni ndihmën e ekspertëve. Kjo mund të përfshijë mjekun tuaj personal, por edhe specialistë nga qendrat e këshillimit dhe trajtimit të varësisë.

“Të folurit me fëmijët rreth drogës” është bazuar në referencat më poshtë:

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>