

# Çfarë duhet të dinë prindërit për përdorimin e drogës?

## Si mund ti mbani fëmijët tuaj larg drogës?

Droga përbën një rrezik për adoleshentët por prindërit mund të ndihmojnë për ti mbrojtur ata nga ky kërcënim, duke marrë disa masat e mëposhtme.

- Ndihmoni fëmijët të krijojnë një vetë-vlerësim të fortë. Adoleshentët me një vetë-imazh pozitiv i rezistojnë më shumë presionit të bashkëmoshatarëve për të provuar drogë.
- Mundohuni tu ofroni atyre dashuri pavarësisht asaj që përdorin në jetën e tyre, pa u dhënë të kuptohet që ata nuk i pranojnë sjelljet e tyre të papërshtatshme.
- Përpiquni tu dëshmoni fëmijëve tuaj që drogat janë të rrezikshme dhe të mundoheni tu kundërviheni klisheve të cilat mund të provokojnë fëmijët tuaj për të përdorur drogë.
- Mundohuni të monitoroni marrëdhëniet shoqërore të fëmijës tuaj.
- Mundohuni të zini kohën e fëmijëve tuaj sidomos në kohën e pasdites duke i angazhuar fëmijët në aktivitete jashtëshkollore. Mundohuni ta përfshini fëmijën në programe të mbikëqyrura edukuese ose në aktivitete sportive.

- Flisni me fëmijët tuaj për drogat. Edukimi për drogën nuk mund ti lihet vetëm shkollës, por duhet të përfshihen edhe prindërit.
- Mundohuni të merrni sa më shumë të jetë e mundur informacion për drogat, efektet e tyre, pasojat, etj.
- Prindërit vetë duhet të japin një shembull të mirë. Prindërit që nuk përdorin substanca kanë shumë më tepër të rritin fëmijë e adoleshentë pa-drogë.
- Kontrollojeni fëmijën tuaj. Me këtë nuk nënkuptohet të ktheheni në një stres për fëmijën tuaj, por duke kontrolluar ndonjëherë rrallë, në mënyrë të papritur, në dukje rastësore nëse ata janë apo jo në aktivitetet për të cilat janë lajmëruar prindërit.
- Kaloni sa më shumë kohë bashkë si një familje dhe përfshihuni në mënyrë të kujdeshme dhe duke i respektuar dhe ata në jetën e fëmijëve, pa harruar edhe vendosjen e kufinjve.

## **Si mund të kuptoni që fëmija juaj përdor drogë?**

Është përcaktuar një listë e shenjave kryesore të përdorimit të drogës në adoleshencë:

- Vonesa në shkollë, mungesa të pajustificuara, probleme me disiplinën.
- Rënie e motivimit, energjisë, vetë-disiplinës
- Humbje e interesit për aktivitetet ku merrte pjesë më parë.
- Probleme me kujtesën afatshkurtër dhe afatgjatë.
- Probleme me vëmendjen, vështirësi për tu përqëndruar.
- Zemërim, agresivitet, irritueshmëri

- Vrazhdësi, sjellje dhe qëndrime indiferente.
- Grindje në familje, konflikte me anëtarët e familjes.
- Zhdukje e parave dhe sendeve me vlerë.
- Ndryshim të shoqërisë, fshehje e shoqërisë së re.
- Pamje e pashëndetshme, sy të kuq.
- Ndryshim në mënyrën e veshjes.
- Probleme me rregullat brenda apo jashtë shkollës.
- Ndryshime në oreks.

Këto shenja, mund të jenë tregues edhe për probleme të tjera. Prindërit thjeshtë mund të venë re disa prej tyre, por nuk mund të pretendojmë vendosjen e diagnozës prej tyre. Për çdo dyshim mirë është konsultimi me specialistët përkatës.

## **Çfarë duhet të bëni nëse fëmija juaj përdor drogë?**

Nëse prindi dyshon se fëmija i tij po përdor drogë, është mirë të ndjekë sugjerimet praktike të mëposhtme:

- Nuk duhet të mohohen dyshimet. Nëse dyshoni, duhet të veproni. Mohimi mund të jetë humbë e një kohë të vlefshme. Jeta e fëmijës mund të jetë në rrezik.
- Mësoni se cilat janë shenjat e përdorimit të drogës.
- Duhet të dini se ndëshkimi i adoleshentëve jo gjithmonë funksionon, pasi shumica e adoleshentëve rezultojnë të bëhen më të ashpër, rebelë apo agresivë.
- Përpiquni të identifikoni sëbashku me fëmijën adoleshent mënyra më e mirë për ta lufutar këtë problem.

- Vendosni një sistem vlerash të qëndrueshëm dhe të përshtatshëm në familje.
  
- Mundohuni të përdorni aftësi efektive të komunikimit, mundohuni të hapni linja të reja komunikimi, etj.
  
- Mundohuni të përqëndroheni drejt të ardhmes dhe të gjeni mënyra që mund ti ndihmojnë në të tashmen fëmijët tuaj.
  
- Së fundi, bëhuni të durueshëm. Lufta ndaj drogës, kërkon durim dhe qëndrueshmëri. Mos u dekurajoni nës nuk arrini menjëherë rezultatet e pritura. Dashuria juaj e pakushtëzuar është një armë e fuqishme kundër drogës.