

Çfarë duhet të dinë prindërit për përdorimin e drogës? Si mund t'i mbani fëmijët tuaj larg drogës?

Droga përbën një rrezik për adoleshentët, por prindërit mund të ndihmojnë për t'i mbrojtur ata nga ky kërcënim duke marrë disa prej masave të mëposhtme:

- Ndihmoni fëmijët të krijojnë një vetëvlerësim të fortë. Adoleshentët me një vetimazh pozitiv i rezistojnë më shumë presionit të bashkëmoshatarëve për të provuar drogë.
- Mundohuni t'u ofroni atyre dashuri, pavarësisht asaj që po ndodh në jetën e tyre, pa u dhënë të kuptohet që i konsideroni sjelljet e tyre kategorikisht të papërshtatshme.
- Përpikuni t'u dëshmoni fëmijëve tuaj që drogat janë të rrezikshme dhe mundohuni t'u kundërviheni klisheve të cilat mund t'i provokojnë ata për të përdorur drogë.
- Mundohuni të monitoroni marrëdhëniet shoqërore të fëmijës tuaj.
- Mundohuni të zini kohën e fëmijëve tuaj, sidomos pasditet, duke i angazhuar 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 t'i 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 shanse të rritin fëmijë e adoleshentë pa-drogë.
- Kontrollonini fëmijët tuaj. Me këtë nuk nënkuptohet të ktheheni në një stres për ta, por duke ushtruar kontrole në mënyrë të papritur, në dukje rastësore, nëse ata janë apo jo në aktivitetet për të cilat jeni lajmëruar më parë nga mësuesit.
- Kaloni sa më shumë kohë bashkë si një familje dhe përfshihuni në mënyrë të kujdesshme në jetën e tyre duke respektuar kriterin e moshës, pa harruar edhe vendosjen e kufijve.

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, vetëdisiplinës
- Humbje e interesit për aktivitetet ku merrte pjesë më parë.
- Probleme me kujtesën afatshkurtër dhe afatgjatë.
- Probleme me vëmendjen, vështirësi për t'u përqendruar.
- 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 zbehtë, mungesë përqendrimi, sy të skuqur.
- 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 thjesht mund të venë re ndryshimet, por nuk mund të pretendojnë vendosjen e diagnozës. 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:

- Veproni menjëherë pa injoruar dyshimet, pasi 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 tyre rezulton të bëhen më të padëgjueshëm, rebelë apo agresivë.
- Përpiquni të identifikoni së bashku me fëmijën tuaj adoleshent problemin, për të qenë sa më efektiv dhe të suksesshëm.
- Vendosni një sistem vlerash të qëndrueshëm dhe të përshtatshëm në familje.
- Mundohuni të përdorni aftësi efektive të komunikimit, të ndërtoni linja të reja ndërveprimi etj.
- Mundohuni t'i orjentoni fëmijët tuaj drejt të ardhmes dhe të gjeni mënyra që mund t'i ndihmojnë ata për një të tashme sa më aktive dhe pozitiviste.
- Së fundi, bëhuni të durueshëm. Lufta ndaj drogës, kërkon durim dhe qëndrueshmëri. Mos u dekurajoni nëse nuk arrini menjëherë rezultatet e pritura. Dashuria juaj e pakushtëzuar është një armë e fuqishme kundër drogës.