

talk about it



Cilj razgovora

Održati otvorene linije komunikacije u vrijeme kada je vašem dijjetetu važno da bude prihvaćeno od strane prijatelja i vršnjaka, i ojačati zdrave načine nošenja sa raznim vrstama pritisaka. Još neki od ciljeva uključuju: prepoznavanje razlike između lijekova sa receptom i onih u slobodnoj prodaji, zašto se neki lijekovi zlorabljavaju, i kako lijekovi/droge utječu na to kako se osjećate, ponašate i razmišljate. Sada je trenutak da ih upozorite na opasnosti od receptom propisanih analgetika i da iznesete svoje oštećenje upotrebi droga i alkohola, a u isto vrijeme uspostavite stroge kaznene mjere.

Kako otpočeti razgovor



- Viši razredi osnovne škole (Middle school) mogu biti izazovni, i možda se nađeš u situaciji da ti neko ponudi drogu ili alkohol. Iako smo već spomenuli zašto su te stvari nezdrave, želim da znaš da uvijek možeš razgovarati sa mnom ako imaš bilo kakvih pitanja ili se osjećaš neugodno
- Reci mi nešto više o svojim prijateljima i njihovim porodicama. Kako bi ih opisao/la?
- Jesi li čuo/čula da neko zlorabljiva lijekove? Zašto to rade? Šta im se desilo?
- Kako bi ti reagovao/la ako bi ti prijatelji ponudili da eksperimentišeš sa alkoholom ili drogama?
- U filmu/snimku koji smo pogledali, koje posljedice je iskusila osoba kao rezultat odluke da pije alkohol ili koristi drogu? Da ti je ta osoba prijatelj, koji savjet bi joj uputio/la?

Savjeti o čemu razgovarati

- 1 Potrudite se da im postavljate otvorena pitanja (na primjer: Šta misliš o filmu? Šta inače radiš sa prijateljima kad ste zajedno?). Ovakva pitanja mogu podstaći dalje razgovore i pomoći vam da bolje komunicirate sa vašim tinejdžerom.
- 2 Budite otvoreni sa vašim tinejdžerima i slušajte šta imaju da vam kažu.
- 3 Umjesto da im držite lekciju, razgovarajte sa vašim tinejdžerom.
- 4 Zajednički osmislite očekivanja i budite dosljedni u njihovom sprovođenju. Važno je da uspostavite jasne kaznene mjere ako on/ona prekrši neko od pravila, i također je važno da su kaznene mjere realne.
- 5 Razgovarajte sa njima o direktnoj vezi između opijata i heroina.
- 6 Podstičite tinejdžere na "zdrave rizike" (na primjer: stvaranje novih poznanstava, učlanjenje u novi klub)
- 7 Smislite neku riječ ili frazu kao vrstu lozinke koju vaše dijete može upotrijebiti ako se nađe u neugodnoj situaciji.