

# talk about it



## Cilj razgovora

Glavni cilj razgovora u ovoj starosnoj dobi je održavanje otvorenog komuniciranja sa vašim nejdžerom i poticanje zdravih mehanizama nošenja sa raznim priscima. Još neki od ciljeva uključuju: razgovore o posljedicama upotrebe doroga (npr. ovisnost, problemi sa zakonom, narušene veze i sl.), ukazivanje na direktnu povezanost između opijata i heroina, vaše oštećenje njihovom korištenju droga i alkohola, i uspostavljanje oštrih kaznenih mjera.

## Kako otpočeti razgovor



- Šta misliš o svojim vršnjacima koji koriste alkohol i ostale droge?
- Kako bi reagovao/la da neko koristi alkohol i ostale droge na zabavi kojoj ti pristustvuješ.
- Koja bi po tebi bila pravedna kazna ako bi te neko uhvatio da koristiš alkohol ili ostale droge?
- Iz kojih razloga tinejdžeri koriste alkohol i ostale droge?
- Na koji način alkohol i ostale droge mogu utjecati na tvoj život?

## Savjeti o čemu razgovarati

- 1 Izbjegavajte pitanja na koja se može odgovoriti sa "da" ili "ne" (takva pitanja obično izazivaju reakcije poput slijeganja ramenima, hroktanja, prevrtanja očima, bez odgovora).
- 2 Podstičite zdrave i pozitivne aktivnosti. Bavljenje hobijima i drugim aktivnostima (npr. Školske aktivnosti, sport, klubovi itd.) pomažu tinejdžerima da se klone eksperimentisanja sa alkoholom i drogama iz dosade, znatiželje ili želje da se ukllope u društvo.
- 3 Interesujte se za to ko su im prijatelji i šta se dešava u životu vašeg tinejdžera. ČINJENICA: Manja je vjerovatnoća da tinejdžeri koriste alkohol i ostale droge ako znaju da su im roditelji aktivno uključeni u njihov život.
- 4 Objasnite im šta je to ovisnost i kako opijati i droge mogu utjecati na njihov život.
- 5 Gradite dobre odnose sa roditeljima od prijatelja vašeg tinejdžera. To može pomoći da ti roditelji imaju slična očekivanja od svojih tinejdžera, i da oni znaju da vi imate ista očekivanja od vaših tinejdžera.
- 6 Pomozite vašem tinejdžeru da sebi postavi ciljeve i identifikuje korake potrebne da se ti ciljevi ostvare.
- 7 Pokažite im zdrav način baratanja sa opojnim supstancama, uključujući alkohol. Ne osjećajte se da ste pod pritiskom da im iznesete vaša lična iskustva sa upotrebom opojnih supstanci.