

Saruna ar pusaudzi par atkarības vielām

Sākšu ar to , ka **PUSAUDŽIEM IR VAJADŽĪGI VECĀKI!**

Sarunās un diskusijās starp vecākiem un bērniem par atkarības vielām ir svarīgas vairāku iemeslu dēļ. Diskusijas ceļā – par un pret- vecāki un pusaudži iepazīstas ar abu pušu viedokli. Tas palīdz izvēlēties pozīciju un izvairīties no nevajadzīgas nedrošības. Visiem pusaudžiem ir vajadzīgs vecāku atbalsts.

Vajadzētu būt tā, ka jūs atklāti spējat runāt ar savu bērnu par seksu (jo tas viņu interesē), jūs pārspriežat sirdslietas, attiecības ar draugiem (jo tas jūsu bērnam ir ļoti būtiski). Bet tikpat svarīgi šodien ir uzsākt sarunu par to, kas ir atkarības vielas un kāda var būt šo kaitīgo vielu ietekme uz organismu.

Kāpēc?

Ja jums izdosies šādu **informāciju iedot, pirms bērns nonācis dilemmas priekšā** (Ko darīt? Pieņemt drauga piedāvājumu uzsmēķēt zālīti vai tomēr atteikties? Varbūt piemest vienu Extazy tabletīti kokakolai, lai būtu jautrāk, vai tomēr ne?) visticamāk, viņš no narkotiku lietošanas atteiksies. Speciālisti apgalvo, ka pieredze rāda, pusaudži, kas no saviem vecākiem uzzinājuši par ļaunumu, ko nodara narkotikas, alkohols, tās lieto retāk nekā viņu vienaudži, kuri no saviem vecākiem neko par atkarības vielām nav dzirdējuši.

ATCERIES!

- **Kļūdās tie vecāki, kuriem bail šai tēmai pieskarties.**
- **Kļūdās tie vecāki, kuri ar saviem bērniem par šo problēmu nerunā tāpēc, ka ‘ar manu bērnu tas vienkārši nevar notikt, manu bērnu atkarības vielu tēma neskar’.**

Nepieļauj, ka tavš bērns izvēlas atkarības vielas (narkotikas, alkoholu) tādēļ, ka:

- viņam pietrūkst mīlestības ģimenē;
- viņam nav, kam uzticēties;
- viņam nav, ar ko sarunāties;
- viņam nākas sastapties ar meliem un liekulību jau ģimenē;
- viņam mājās galvenās sarunas risināt tikai ap materiālām problēmām;
- viņš jūtas nomākts un lieks;
- viņš atrodas no bērna viedokļa neatrisināmu problēmu priekšā.

Vislabākā profilakse pret nonākšanu dažādu vielu atkarībā ir vienkārša- tā ir darbs un **atbildības sajūta**. Iemāciet bērnam ļoti agri būt atbildīgam par sevi. Par māju, par tuvāko apkārtni, par vecvecākiem un arī par jums- vecākiem!

Principi, pēc kuriem veidot sarunu:

- Jāizvēlas sarunai piemērots brīdis.
- Jums nav jāuztraucas, ka ar saruna par atkarības vielām pamudināsiet bērnu tās lietot. Svarīgi, ka bērns sastopoties ar briesmām, zinātu, kā rīkoties un ar ko riskē.
- Galvenais, lai bērns no sarunas ir jāsaprot, ka jūs nekad nepiekritīsiet, ka viņš varētu lietot narkotikas. Šāda veida saruna ir nepieciešama biežāk kā vienu vai divas reizes gadā.
- Runājiet lietišķi, visu izskaidrojot. Esiet uzmanīgi klausītāji! Uzdodiet jautājumus bērnam un iedrošiniet, lai bērns uzdod jautājumus jums.
- Kopiet attiecības ar savu bērnu. Kļūstiet bērnam par uzticības personu. Iesaistiet bērnu ģimenes problēmu risināšanā, prasiet viņam padomu.
- Ja bērns jautā par jūsu atkarības vielu lietošanas pieredzi, atbildiet, ka jums pats svarīgākais ir, lai narkotikas nelietotu viņš.
- Izstāstiet bērnam narkobiznesa būtību.
- Informējiet bērnu par atkarības vielu kaitīgo ietekmi uz organismu. Kopīgās sarunās apspriediet, vai īslaicīgais reibums ir šī riska vērts un ko par to jūsu bērns domā. Brīdiniet par neatgriezeniskām sekām, kas var rasties lietojot narkotiskās vielas.