

# Kako razgovarati s djecom o sredstvima ovisnosti?

## Vaše vrijeme - njihova budućnost

Adolescencija predstavlja razdoblje prijelaza iz djetinjstva u odraslu dob. Obično počinje iza desete godine te je popraćeno mnogim razvojnim promjenama kod djece: promjenom oblika i funkcija tijela, formiranjem identiteta, razvojem apstraktnog mišljenja i osobnog sustava vrijednosti te pridavanju većeg značaja vršnjacima. Adolescencija, stoga, može biti izazovno razdoblje za djecu, ali i njihove roditelje. Tijekom odrastanja djeca postaju izloženija alkoholu, duhanu i drugim sredstvima ovisnosti u okruženju, a samim time i podložnija eksperimentiranju. Roditelji često podcjenjuju svoj utjecaj na adolescente jer smatraju da je utjecaj vršnjaka odlučujući čimbenik u načinu na koji se adolescenti odnose prema sredstvima ovisnosti. Međutim, roditelji su svojoj djeci **NAJVEĆI UZOR I UTJECAJ**. Mnogo je toga što roditelji mogu učiniti da bi pomogli svojoj djeci u pozitivnom razvoju i izbjegavanju korištenja sredstava ovisnosti.

### ★ Jesam li dobar uzor? ★

Vaša će djeca usvojiti mnoge vaše vrijednosti i vrste ponašanja, načine rješavanja problema, izražavanja osjećaja i načine slavljenja posebnih prigoda. Odgovorno donošenje odluka, ali i priznanje i popravljavanje pogrešaka može biti moćan model ponašanja kojeg želite da vaša djeca usvoje.

### ★ Znam li komunicirati sa svojom djecom? ★

Aktivno slušajte svoju djecu. Potičite djecu na izražavanje vlastitih misli i osjećaja bez da se kao roditelji odreknete svojih vrijednosti. Pohvalite ih kada im nešto pođe za rukom, dajte podršku kada nešto ne uspiju. Zadržite smirenost i potičite djecu da vas pitaju što im nije jasno. Mnogo je manja vjerojatnost da će vam se djeca otvoriti i potražiti savjet ako očekuju da ćete reagirati ljutnjom. Ne očekujte da će se složiti sa svim što govorite. Budite što jasniji, sažetiji i objektivniji dok objašnjavate činjenice o sredstvima ovisnosti i njihovim posljedicama. Ne preuveličavajte posljedice, apsolutne izjave poput „bit ćete ovisni nakon jedne uporabe“ teško je dokazati, a u konačnici mogu naštetiti vašoj vjerodostojnosti kada je u pitanju dijeljenje važnih informacija o štetnim učincima i posljedicama korištenja sredstava ovisnosti. Dok djeca prelaze u razdoblje zbunjenosti i zbunjujućih osjećaja, roditelji trebaju biti čvrsti, ali asertivni, podržavajući i pažljivi.

### ★ Potičem li svoju djecu da budu samostalna i odgovorna? ★

Roditelji možda žele kontrolirati što adolescenti rade, ali to ne mora značiti da ne poštuju njihovu sposobnost odlučivanja. Raspravljajte o odlukama, podsjetite ih na njihove ciljeve i pružite im podršku. Dopustite im neuspjeh, dajte im priliku za preuzimanje odgovornosti za svoje ponašanje i iskuse pozitivne i negativne posljedice svojih odluka. Pokažite im povjerenje, ali postavite i granice.

### ★ Pomažem li svojoj djeci da se lakše nose s pritiskom vršnjaka? ★

Nastavite biti uključeni u život svoje djece. Pratite njihove interese i aktivnosti. Upoznajte njihove prijatelje i njihove roditelje. Otvoreno razgovarajte o tome, čak i ako imate dojam da ne obraćaju pažnju na vas.

### ★ Koristim li pozitivne odgojne postupke? ★

Postavite jasna obiteljska pravila, granice i posljedice nepoželjnih ponašanja i budite u tome dosljedni. Roditeljski nadzor štiti djecu od korištenja sredstava ovisnosti. Imajte informaciju o tome gdje je vaše dijete kada nije kod kuće ili u školi i s kime se druži te na što troši džeparac.

#### Neka tradicionalna sredstva ovisnosti

Unošenje određenih štetnih supstanci u tijelo kao što su: alkohol, duhan, kanabis, speed, ecstasy, LSD, halucinogene gljive, kokain...

#### Posljedice

Poteškoće učenja, emocionalni problemi, nesanica, bore, akne, bolest desni, loš zadah, poremećaj rada srca...

#### Neke moderne ovisnosti

Pretjerano ponavljanje određenih ponašanja koja ometaju svakodnevno normalno funkcioniranje: ovisnost o internetu, kockanju, kupovini, seksu...

#### Posljedice

Poteškoće obavljanja svakodnevnih obaveza, emocionalni i financijski problemi, nesanica, zapuštenost, otuđenje od prijatelja i obitelji...



Odgojno savjetovalište  
Nastavno-klinički centar  
Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet  
Sveučilište u Zagrebu  
odgojnoerf@gmail.com

**Vaša će djeca prepoznati napore koje ulažete kako biste se međusobno povezali ako ste pri tome dosljedni i pokazujete im koliko su vam važni.**

**Činite to često i otvoreno tijekom njihovih najosjetljivijih godina odrastanja.**