

Cum să-l feresc de droguri?

Preșcolarii cu vârsta până la 7 ani

Înainte de a vorbi cu copilul dumneavoastră, liniștiți-vă. Deja fundamentul acestei discuții este probabil pus.

Când îi spuneți copilului „Acest medicament este pentru durerea de ureche a lui Mihai” sau „Luam medicamente doar când ne spune medicul,” deja plantați idea că unele substanțe sunt dăunătoare. La aceasta vârstă, unii copii pot fi gata pentru a primi mesaje cum ar fi acela ca sucurile sau cafeaua sunt dăunătoare copiilor pentru că au cofeină.

„Aceste tipuri de discuții pun fundamentul unui comportament foarte bun și normal în sânul familiei,” spun specialiștii.

Pentru copiii mai mari, cum ar fi cei cu vârste între 4 și 7 ani, dialogurile pot fi mai complexe.

Specialiștii spun că trebuie să îl înveți pe copil să spună „nu” când un străin le oferă dulciuri și să spună apoi unui adult în care are încredere. Trebuie învățați să aibă controlul asupra lor și să spună „nu” atunci când e cazul.

Un specialist în medicină susține că trebuie căutate momentele în care să deschizi discuții pe aceste teme cu copilul. Spre exemplu, dacă sunteți în față televizorului și vizionați un film în care cineva, la un moment dat, fumează, nu ezitați să începeți o discuție despre țigări.

Puteți spune ceva de genul „gândește-te la asta” cum e sa bagi toate porcăriile astea în tine” și apoi continuați pe aceeași linie spre subiectul droguri.

Acesta este un mod de a aduce în discuție subiectul că există în lume multe chimicale ce pot daună organismului, indiferent că sunt legale sau nu.

Tonul acestor discuții trebuie să fie calm; ascultați și ce are copilul de spus. Fiți expliciti în ceea ce privește efectele pe care le au drogurile despre care discutați: cum te fac să te simți pe plan fizic, riscul supradozei și alte efecte pe termen lung pe care le au.

Pentru a oferi copilului ceva clar și plauzibil vă trebui să vă și documentați.

Copiii cu vârsta cuprinsă între 8 – 12 ani

Pe măsură ce copilul crește, puteți deschide conversații despre droguri chiar prin a le cere părerea despre acest subiect.

„Puneți întrebări directe,” spun specialiștii. „Copiii nu vor predici – vor să-și vadă tatăl stând relaxat și spunând „Am văzut la slujba un program despre droguri și mă întrebam ce învățați voi la școală despre asta. Sunt droguri la voi în școală? Ce știi despre ele?”

Chiar dacă nu urmează o discuție, faceți copilul să fie mai atent și să se gândească la asta. Dacă le arătați copiilor că sunteți deschiși la discuții și că ascultați ce vă spun, vor veni mai ușor la dumneavoastră să vă ceară ajutorul pe viitor.

Vorbiți despre cum oja de unghii sau markererele trebuie folosite într-un mediu bine ventilat pentru că altfel vaporii pot daună corpului.

Comportamentul dumneavoastră poate influența copilul și acesta poate deveni fumător și băutor, sau nu.

„Este greu să spui unui copil să nu fumeze sau să nu bea, în moment ce stați în fotoliu cu o țigară într-o mână și cu un pahar de băutură în cealaltă,” spun specialiștii.

Copiii cu vârsta cuprinsă între 13 – 18 ani

La această vârstă, este posibil pentru copilul dumneavoastră să cunoască deja persoane ce folosesc droguri sau beau alcool, sau să aibă prieteni ce au permis de conducere.

Este foarte important pentru copilul dumneavoastră să știe că este extrem de periculos șofatul sub influența băuturilor alcoolice. „Când copiii conduc, sau sunt în mașină cu alții mai mari și aceștia conduc, trebuie să se așeze și să spună: oamenii folosesc droguri, oamenii beau alcool, iar eu nu vreau să fiu în mașină cu cineva care consumă ceva de genul acesta.”

Este o idee bună să pregătești un contract scris sau nu, în care să treci regulile referitoare la ieșitul afară sau folosirea mașinii. Puteți promite să vă luați copilul cu mașina la orice ora din zi și din noapte, fără să puneți întrebări, dacă el promite să sune în caz că persoana cu care a plecat inițial este sub influența drogurilor sau a alcoolului.

Spuneți „Poți să suni la orice ora din zi și din noapte, dacă ești îngrijorat că trebuie să te urci în mașină cu cineva care este băut sau a folosit droguri, iar eu voi veni imediat să te iau. Nu voi țipa și nici nu voi urla. A doua zi vom sta liniștiți și vom vorbi despre cum ai ajuns în situația aceea, făcă că eu să mă supăr foarte tare.”

Contractul poate detalia și alte situații: de exemplu, dacă aflați că cineva a consumat alcool sau droguri în mașină dumneavoastră, în timp ce aceasta era pe mâna copilului, nu vă mai avea permisiunea de a folosi mașina timp de 6 luni.