

ĆPierwsze eksperymenty z substancjami psychoaktywnymi – jak rozmawiać z nastolatkiem ? – materiał dla rodziców

„ NA GORĄCO”

- **Weź kilka wdechów i postaraj się opanować emocje.** Spokojnie zorientuj się w sytuacji – czy stan zdrowia dziecka nie wymaga interwencji lekarza?
- **Pamiętaj:** każdą rozmowę możesz odłożyć w czasie – daj sobie czas na przemyślenia i opanowanie pierwszych emocji
- **Nie czas na wykład, gdy nastolatek jest nietrzeźwy.** Nie wdawaj się w dyskusję, daj jasny sygnał, że widzisz co się dzieje
- **Określ w prosty sposób, czego oczekujesz**
- **Zadbaj o siebie.** Zapewnij sobie wsparcie innych osób, jeśli tego potrzebujesz. Odpocznij.

ROZMOWA NA DRUGI DZIEŃ:

- Nie staraj się chronić nastolatka przed negatywnymi konsekwencjami poprzedniego dnia. Nie odpuszczaj mu jego wcześniejszych zobowiązań.
- Przygotuj się do rozmowy. Zadbaj o Wasz komfort: brak presji czasowej, żeby nic wam nie przeszkadzało
- Przemyśl i zaplanuj, co chcesz powiedzieć, co chcesz uzyskać
- Powiedz, co zauważyłeś, mów o faktach
- Wyraź swoje uczucia i obawy
- Daj wypowiedzieć się nastolatkowi, by mógł przedstawić swój punkt widzenia. Spróbuj dowiedzieć się jak najwięcej o tym, co się naprawdę dzieje? Jakie były okoliczności, motywy. Pamiętaj, że trudno jest nastolatkowi już na początku odpowiedzieć na pytanie typu: Co piłeś? Poproś, żeby to nastolatek opowiedział, co się wydarzyło.
- Porozmawiaj o możliwych zagrożeniach, określ swoje wartości i oczekiwania wobec dziecka.
- Porozmawiaj z nastolatkiem, jakie widzi wyjście z tej sytuacji? Na co możecie się wspólnie umówić. Pamiętaj, że nie musisz się zgadzać na wszystkie proponowane rozwiązania. Przedyskutujcie je i znajdźcie coś, co będzie komfortowe dla obu stron.

BĄDŹ UWAŻNY!

- JEŻELI SYTUACJA POWTARZA SIĘ Z PEWNĄ REGULARNOŚCIĄ, JEŚLI OD PEWNEGO CZASU ZAUWAŻYŁEŚ NIEPOKOJĄCE ZMIANY W ZACHOWANIU/WYGLĄDZIE TWOJEGO DZIECKA – ZASIEGNIJ RADY SPECJALISTY, POSZUKAJ PROFESJONALNEJ POMOCY! ZMIANY MOGĄ DOTYCZYĆ OSÓB W GRUPIE RÓWIEŚNICZEJ, SPSOBU UBIERANIA CZY RYTMU DNIA, ALE TEŻ SPADKU JAKOŚCI RELACJI Z NAJBLIŻSZYMI OSOBAMI. SPECJALISTA BĘDZIE W STANIE ODPOWIEDNIO ZDIAGNOZOWAĆ SYTUACJE WASZEJ RODZINY I ZAPROPONOWAĆ ADEKWATNE DLA WAS ROZWIĄZANIE.

- Eksperymentowanie, przekraczanie norm, sprawdzanie, co wolno, a czego nie, są naturalnym elementem dorastania. Nie oznacza to, że takie wydarzenie powinno przejść bez echa i zostać zignorowane. Wręcz przeciwnie. To doskonały pomysł na dyskusję i wzmocnienie lub naukę prawidłowych zachowań.
- **Za każdym zachowaniem kryje się potrzeba** – zastanów się, co może stać za wybrykiem Twojego dziecka. Porozmawiaj o tym ze swoim nastolatkiem, ucz alternatywnych, pozytywnych sposobów zaspakajania jego potrzeb. Pomyśl, jak możesz go w tym wesprzeć.
- **Dobra komunikacja to podstawa! Sposób, w jaki zareagujemy na wybryki nastolatka może spowodować, że albo się do nas zbliży albo się oddali.** Nasza reakcja na to co zrobiło dziecko, może wywołać w nim żal albo wzbudzić zaufanie. Pamiętajmy, że dobra więź z rodziną to główny i najsilniejszy czynnik chroniący. Jeśli nastolatek się zagubi, będzie wiedział, u kogo szukać wsparcia i pomocy.
- **Kryzys może być wspianą okazją do pogłębienia relacji.** Jest on sygnałem, że coś nie jest tak jak powinno i należy się temu lepiej przyjrzeć. Potrzebne są jakieś zmiany. Mogą one dotyczyć całej rodziny. Gdy zajdzie taka potrzeba, nie bójcie się prosić o pomoc i wsparcie specjalisty.

A. Wałęsa