



Szülők 10 tanácsa

1. Fogalmazd meg álláspontodat a drogozással kapcsolatban. Akkor is, ha gyermekednek jelenleg nincs köze a droghoz.
2. Állapodjatok meg, hogy beszélni fogtok a kábítószerekről. Ehhez neked is felkészültnek kell lenned.
3. Ha arra gondolsz, hogy a gyermeked kábítószerrel foglalkozhat, ne vádaskodj, ez a tények tagadásához vezet. Üljetek le, beszélj nyugodtan a sejtésedről, oszd meg aggodalmadat! Legyetek nyitottak, a felfokozott érzelmek dühkitörésekhez vezetnek, amelyek a kapcsolatot is tönkreteszhetik.
4. Ha kiderül a drogfogyasztás ténye, mondd meg, mit akarsz tenni. Alkossatok szabályokat! Nincs fenyegetőzés, mert értelmetlen. Tagadni fog, fogadkozni. Nem a véleményét kell megváltoztatni, hanem a viselkedését! Belőtt, berúgott állapotban nincs logikus magyarázat.
5. Gyermekedet sose minősítsd drogosnak! Neked nem a jellemével, hanem a viselkedésével van bajod. Dühödöt és félelmedet váltsa fel higgadt szülői szív, ne okozz nagyobb fájdalmat mindkettőtöknek.
6. Mondd ki, hogy a drogfogyasztást elutasítod! De értesd meg, hogy ez azért fontos számodra, mert szereted.
7. Barátait, haverjait letagadja, nem tudod kikkel és hol tölti az idejét? Kérd, hogy avasson be néhány huncutságba, mondd el, hogy kapcsolatot tartasz a többi szülővel is.
8. Nem vállalhatod fel gyermeked alkohol- vagy drogfogyasztásának teljes felelősségét! Ne keresd a „hol rontottam el” kérdésre a választ! Nem a Te dolgod fedezni, falazni, igazolást szerezni.
9. Fordulj bátran szakemberhez! Pici korában rohantál ügyeletre, mentőhöz, orvoshoz. Most miért nem rohansz az illetékeshez?
10. Ne vesztésd el a fejed! Vedd tudomásul, hogy Téged hibáztat, Téged okol! Ugyanakkor Te leszel a bizonyítási pont, a változtatások motorja, önmagad és mások lelki egészségének megóvója.

Mindig van megoldás, csak merj segítséget kérni!