

Padomi vecākiem, ko darīt, lai pusaudzis nesāktu lietot narkotikas

1. Runājiet ar pusaudzi par atkarību izraisošajām vielām, atkarības veidošanās procesiem!

Eksperti uzskata, ka saruna par šo tēmu ir pirmais solis atkarības profilakses darbā. Pusaudzim ir nepieciešama objektīva informācija par atkarību izraisošajām vielām. Šo sarunu mērķis ir ne tikai informēt pusaudzi par atkarību izraisošo vielu lietošanas sekām, bet arī veicināt savstarpēju atklātību un uzticību šajos jautājumos.

2. Klausieties, ko jums saka pusaudzis!

Pusaudzim ir jāzina, ka jūs interesē viņa iekšējā pasaule, viņa emocionālie pārdzīvojumi un raizes. Centieties saprast, kas uztrauc jūsu pusaudzi, kādas problēmas viņš šobrīd risina. Mēģiniet kopā ar viņu rast risinājumu šīm problēmām. Nekad neizmantojiet informāciju, kuru ieguvāt no pusaudža, pret viņu.

3. Esiet labs paraugs savam pusaudzim! Dalieties ar saviem padomiem un pieredzi, bet neuzspiediet tos!

Padomājiet, kādu piemēru (priekšzīmi) jūs rādāt savam pusaudzim ar savu uzvedību. Pusaudzis neņems vērā jūsu padomus, ja jums pašam ikdienā būs problēmas ar atkarību izraisošo vielu lietošanu. Dodot padomus vai daloties savā pieredzē, nemēģiniet pusaudzim tos uzspiest “ar varu”.

4. Uzturiet pusaudža pašcieņu, meklējiet iespējas un dodiet iespēju viņam izpausties, pašrealizēties konstruktīvā veidā!

Jau laikus atrodiert pusaudzim vaļasprieku vai aktivitātes, kuras viņam padodas un sagādā prieku. Tādējādi viņš savu brīvo laiku pavadīs jēgpilni un viņam būs iespēja realizēt savas spējas un talantus, pašapliecināties, iegūt atzinību no apkārtējo puses, iepazīties un sadraudzēties ar līdzīgi domājošiem vienaudžiem. Atbalstiet viņa kontaktus ar vienaudžiem, kuriem ir līdzīgas intereses.

5. Pavadiet laiku kopā ar pusaudzi, organizējiet un iesaistieties kopīgās aktivitātēs! Stipriniet savas emocionālās saites!

Mēģiniet atrast aktivitātes un vaļaspriekus, kuri sagādā prieku jums abiem (piemēram, ceļošana, sportošana, līdzīga muzikālā gaume un mūzikas klausīšanās, dzīvnieku aprūpe un trenēšana u.tml.). Atrodiert kopīgas ikdienas aktivitātes (ģimenes vakariņas, kopīgs projekts pusaudža istabas remontam u.tml.). Nekas cilvēkus nesatuvina tik ļoti, kā kopīga darbošanās, kuras laikā jums būs iespēja nepiespiestā atmosfērā labāk iepazīt savu pusaudzi, pārrunāt viņa nākotnes nodomus, veiksmes un arī problēmas, tādējādi veidojot un uzturot emocionāli tuvas un uzticības pilnas attiecības ar viņu.

Izmantotais avots: <https://www.veselapasaule.lv/lv/jauniesiem/atkaribas/padomi-ko-darit-lai-pusaudzis-nesaktu-lietot-narkotikas>