

Μιλώντας για τα ναρκωτικά

Δεν είναι πάντα εύκολο να μιλάμε στα παιδιά μας για τα ναρκωτικά. Πριν ξεκινήσετε τέτοιου είδους συζήτηση με τα παιδιά σας εξηγήστε τους τις ανησυχίες σας, τα θέματα υγείας και τις πιθανότητες ασθενειών που σχετίζονται με τη χρήση ναρκωτικών, το γεγονός ότι πολλά ναρκωτικά είναι παράνομα και ακόμα την πιθανότητα θανάτου που μπορούν να επιφέρουν τα ναρκωτικά. Για να είστε σε θέση να συζητήσετε τέτοια θέματα πρέπει πρώτα να ερευνήσετε και να μάθετε όσα πιο πολλά μπορείτε γύρω από το θέμα αυτό ούτως ώστε να έχετε τις κατάλληλες απαντήσεις στα ερωτήματα που θα σας κάνουν τα παιδιά σας. Όσα πιο πολλά γνωρίζετε τόσο πιο άνετα θα νιώθετε στις συζητήσεις σας. Προσπαθείτε πάντα να να λέτε τα πράγματα με το όνομά τους. Αν ανακαλύψετε ότι το παιδί σας κάνει κατάχρηση ναρκωτικών, σκεφτείτε τους πιθανούς λόγους που το οδήγησαν σ' αυτή την πράξη. Προσπαθείστε να καταλάβετε το γιατί το παιδί σας θέλει να χρησιμοποιήσει ναρκωτικά. Μιλήστε ανοιχτά αλλά χωρίς προστριβές ή κριτική. Ψάξτε μαζί την λύση και μη διστάσετε να ζητήσετε βοήθεια από επαγγελματίες και συγκεκριμένες υπηρεσίες όπως η Πρόνοια.

Ενδεικτικά του ότι γίνεται χρήση ναρκωτικών

Πώς θα καταλάβετε αν το παιδί σας κάνει κατάχρηση ναρκωτικών; Η απάντηση δεν είναι απλή. Ορισμένα χαρακτηριστικά αυτών που παίρνουν ναρκωτικά είναι η απομόνωση, θυμός έναντι άλλων, η αλλαγή στις διαθέσεις ασυννενοησία, αυθάδεια και έλλειψη συμμετοχής, αποχή από το σχολείο και πτώση στους βαθμούς, συχνή και ξαφνική αλλαγή φίλων, αλλαγή συμπεριφοράς και τρόπου ντυσίματος.

Παρα ταύτα μερικά ή και όλα απ' τα παραπάνω χαρακτηριστικά μπορεί να είναι απλά λόγω της εφηβείας και να μην συνδέονται απαραίτητα με κατάχρηση ναρκωτικών ουσιών. Μερικές φορές για παράδειγμα, ο έφηβός σας μπορεί να έχει γρίπη ή κρυολόγημα και γι' αυτό έχει κόκκινα μάτια. Από την άλλη μεριά, ενδέχεται να μην υπάρχουν εμφανή συμπτώματα κατάχρησης ναρκωτικών έστω κι αν ο έφηβός σας κάνει χρήση. Αυτό συμβαίνει γιατί πολλές φορές τα συμπτώματα εξαλείφονται γρήγορα και δεν είναι εμφανή για πολλές μέρες.

Ο μόνος τρόπος για να πεί κανείς με σιγουρία αν αυτά τα χαρακτηριστικά προέρχονται από χρήση ναρκωτικών ή όχι είναι να γνωρίζει κανείς καλά το παιδί του και να γνωρίζει τι συμβαίνει στην ζωή του. Όσα περισσότερα γνωρίζετε για τα παιδιά σας και τα ενδιαφέροντά τους τόσο πιο πολλές πιθανότητες έχετε να γνωρίζετε τα προβλήματα τους.

Αλλά το κυριότερο είναι να μην πανικοβάλεστε και να μη καταπιέζετε την ελευθερία τους καθώς αυτό θα φέρει ως αποτέλεσμα την δυσπιστία, το άγχος, το φόβο και την επιδείνωση στις σχέσεις σας. Προσπαθείστε να κρατήσετε την ψυχραιμία σας και την επικοινωνία ανοιχτή. Μην διστάσετε να ζητήσετε βοήθεια.

Πού θα αποταθείτε για βοήθεια

Australian Greek Welfare Society -7 Union St. Brunswick Vic.

Evan Sycamniyas & Antonios Maglis- Email: evans@agws.com.au & antoniosm@agws.com.au

Phone: 9388 9998

A bi-lingual drug and alcohol service for the Victorian Greek community. Specialising in education, prevention and harm minimisation.

Family Drug Help

Phone: 1300 660 068

24 hour help line for families and individuals affected by drugs.

Other services include family workshops and conflict resolution.

Buoyancy Foundation

293 Punt Rd, Richmond Vic

Phone: 9429 3322

Services include: Counselling, outreach, and support groups for those affected by another's drug use.

Parent Line

Phone: 13 22 89

Assistance provided to parents or carers who are concerned about their children and drug use. Operating hours 8 a.m. to 12 a.m. Interpreting services provided.



Written By Evan Sycamniyas,
Μεταφρασμένο από τον Αντώνη Μαγκλή
Australian Greek Welfare Society
7 Union St., Brunswick Vic. 3056
Phone: (03) 9388 9998 Fax: (03) 9388 9992

Πρόληψη κατά των ναρκωτικών για ελληνικές οικογένειες



Australian Greek
Welfare Society

Πρόληψη κατά των ναρκωτικών για Ελληνικές οικογένειες.

Στην Αυστραλιανή κοινωνία σήμερα είναι δύσκολο να διαβάσει κανείς εφημερίδες και περιοδικά ή να βλέπει τηλεόραση χωρίς να πέφτει η προσοχή του τις σχετικές αναφορές στα ναρκωτικά.

Δεν υπάρχει καμία αμφιβολία στο ότι τα ναρκωτικά και το αλκόολ έχουν γίνει ένα μεγάλο πρόβλημα στην κοινωνία μας. Ένα πρόβλημα που αφορά τους νέους μας. Όλοι θέλουμε να βοηθήσουμε τα παιδιά μας, αλλά δεν γνωρίζουμε τον καλύτερο τρόπο.

Η σωστή διαπαιδαγώγηση γίνεται κάθε μέρα όλο και πίο δημοφιλές θέμα συζήτησης στην Αυστραλιανή κοινωνία. Το οικογενειακό περιβάλλον παίζει μεγάλο ρόλο στη διαμόρφωση της παιδικής ζωής γιατί τα παιδιά αντιγράφουν τους γονείς τους καθώς μεγαλώνουν.

Γι' αυτό είναι σημαντικό οι γονείς να αποτελούν θετικό παράδειγμα για τους νέους.

Ποιός είναι ο λόγος που οδηγεί τους νέους να κάνουν χρήση ναρκωτικών;

Υπάρχουν διάφοροι λόγοι για τους οποίους οι άνθρωποι χρησιμοποιούν ναρκωτικά όπως για να πειραματιστούν, για να ανταπεξέλθουν στο άγχος ή για διάφορα προβλήματα που αντιμετωπίζουν.

Η χρήση των ναρκωτικών είναι άσχετη με την ηλικία.

Είναι ευτυχές το ότι απ' αυτούς που αντιμετωπίζουν άλυτα προβλήματα στην ζωή τους, μόνο μια μικρή μερίδα στρέφεται στα ναρκωτικά. Απ' αυτούς οι περισσότεροι ίσως τα παίρνουν απο περιέργεια. Όταν όμως τα ναρκωτικά χρησιμοποιούνται σα λύση για τα προβλήματα της ζωής, τότε δημιουργείται ένα τεράστιο πρόβλημα.

Πώς μπορώ να βοηθήσω;

Όλοι θέλουμε να βοηθήσουμε τα παιδιά μας αλλά πολλές φορές δεν γνωρίζουμε τι πρέπει να κάνουμε. Πληγονόμαστε όταν τα παιδιά μας κάνουν λάθη. Το χειρότερο όμως είναι να βλέπουμε τα παιδιά μας να πειραματίζονται με τα ναρκωτικά. Αν και είναι σχεδόν αδύνατο να αφαιρέσουμε την πιθανότητα του πειραματισμού, μπορούμε να λάβουμε ορισμένα μέτρα για να μειώσουμε το κακό.

Εμείς ως γονείς και κηδεμόνες καθώς και ο περιγυρός μας μπορούμε να διαμορφώσουμε τα ήθη και τις αρχές των

παιδιών μας. Είναι στην παιδική ηλικία που το άτομο δημιουργεί συνείδηση.

Για παράδειγμα αν καπνίζετε υπάρχει τριπλή πιθανότητα τα παιδιά σας να γίνουν καπνιστές για να σας μιμηθούν. Γι' αυτό πρέπει να δίνουμε το καλό παράδειγμα, να διδάσκουμε στα παιδιά υπευθυνότητα, να περνάμε ευχάριστες ώρες μαζί τους, να τους συμπαραστεκόμαστε και να τους καθοδηγούμε στην αντιμετώπιση των προβλημάτων τους γιατί αν και ενδέχεται να έχουν γερά θεμέλια υπάρχει πάντα και η περιέργεια ή ο πειρασμός της δοκιμής. Αυτή η δοκιμή γίνεται πιο έντονη κατά τη διάρκεια της εφηβικής ηλικίας όταν οι νέοι πειραματίζονται και αναζητούν την ταυτότητά τους. Ο καλύτερος τρόπος αποφυγής των ενδεχομένων συγκρούσεων κατά τη διάρκεια της περιόδου αυτής είναι να μην αποδοκιμάζετε τους νέους αλλά να τους συμβουλευέτε και να ακούτε προσεκτικά και χωρίς κριτική τα προβλήματά τους. Με υπομονή και αγάπη τους δείχνετε κατανόηση και συμπόνια.

Όταν συζητάτε με τους εφήβους σας να τους δείχνετε ότι τους σέβεστε και ενδιαφέρεστε για το καλό τους. Να είστε φιλικοί και ειλικρινείς μεταξύ σας. Ακούστε προσεκτικά τι σας λένε χωρίς να παρερμηνεύτε τα λόγια τους και χωρίς κριτική. Ακούγοντάς τους θα μπορέσετε να εκτιμήσετε τις ιδέες τους και τα αισθήματά τους και θα συμβάλετε συγχρόνως στη λύση των προβλημάτων τους.

Μην κάνετε αρνητικούς μορφασμούς και μην τους ειρωνεύεστε. Οι έφηβοι που επικοινωνούν επικοδομητικά με τους γονείς τους και που τους δίνετε η ευκαιρία να υπερπηδήσουν δυσχέρειες θα μπορέσουν να αντιμετωπίσουν καλύτερα τη ζωή από άλλους συνομήλικούς τους που δεν έχουν υποστήριξη από την οικογένειά τους. Επειδή κατά τη διάρκεια της εφηβικής ηλικίας επικρατεί σύγχυση είναι αναγκαίο οι γονείς να παρέχουν καθοδήγηση και προστασία στα παιδιά τους.

Οι επιτυχημένοι γονείς ακούν, μιλούν και δείχνουν ενδιαφέρον στα παιδιά τους βοηθώντας τα να παίρνουν σωστές αποφάσεις χωρίς διαταγές και απειλές. Οι γονείς αν και παίζουν σημαντικό ρόλο στην εξέλιξη των ιδεών των παιδιών τους, δεν έχουν πάντα τη μοναδική επιρροή στην ζωή τους. Μεγαλώνοντας οι έφηβοι επηρεάζονται πιο πολύ από τους συνομήλικούς τους και λιγώτερο από τους γονείς τους.

Αν ανακαλύψετε ότι το παιδί σας κάνει χρήση ναρκωτικών, μην διστάσετε να ζητήσετε βοήθεια από επαγγελματίες όπως το γιατρό σας, το δάσκαλο του παιδιού, οργανισμούς όπως την Πρόνοια κτλ. Να θυμάστε ότι επειδή το παιδί σας παίρνει

ναρκωτικά δε σημαίνει ότι έχετε αποτύχει ως γονείς ή ότι είναι δικό σας το φταιξιμο. Πολλοί νέοι απλά πειραματίζονται με τα ναρκωτικά από περιέργεια ή για να γίνουν αποδεκτοί από τους συνομήλικούς τους.

Αναπτύσσοντας αντοχή και εφόδια όσον αφορά τα ναρκωτικά

Αντοχή σημαίνει ικανότητα και δύναμη να μην αφήνουμε τα αρνητικά στοιχεία να επηρεάζουν τη ζωή μας. Η αντοχή εξαρτάται από την ιδιοσυγκρασία του κάθε ανθρώπου και από το οικογενειακό του περιβάλλον. Είναι χρέος του κάθε γονέα να διδάσκει τα παιδιά του για τα ναρκωτικά και να μην περιμένει ότι θα βρουν το δρόμο τους μόνα τους ρωτώντας άλλους. Παιδιά που μπορούν να υπερπηδήσουν τα εμπόδια που τους παρουσιάζονται και να εξελιχθούν σε υγιείς άτομα είναι εκείνα που έχουν σωστή, ειλικρινή επικοινωνία με τους γονείς τους από πολύ μικρά.

Αν θέλετε οι έφηβοί σας να έχουν καλές βάσεις και να γνωρίζουν την αλήθεια για τα ναρκωτικά, να τους μιλάτε ανοιχτά χωρίς προστριβές, δίνοντάς τους στοιχεία κατάλληλα για την ηλικία τους. Οι έφηβοι που διδάχθηκαν νωρίς από τους γονείς τους σχετικά με τα ναρκωτικά έχουν 50% λιγώτερες πιθανότητες να μπλεχτούν με τα ναρκωτικά μετέπειτα στη ζωή τους. Γι' αυτό είναι σημαντικό να ενθαρρύνετε την ειλικρινή, επικοδομητική επικοινωνία από πολύ νωρίς, χωρίς ντροπή ή φόβο.

Οι νέοι που ασχολούνται με τα σπορ, το χορό, τα χόμπυ κτλ. Έχουν λιγώτερες πιθανότητες να μπλεχτούν με τα ναρκωτικά. Γι' αυτό είναι μέγιστης αξίας να εισαγάγετε πολλές και διάφορες δραστηριότητες στη ζωή του παιδιού σας από πολύ νωρίς. Προσπαθείστε να είστε ο καλύτερος φίλος των παιδιών σας κάνοντας πολλά πράγματα μαζί τους. Να τα συγχαίρετε στην πρόοδό τους και στις επιτυχίες τους και να τα ενθαρρύνετε για την δύναμη του χαρακτήρά τους.

Το να συμμετάσχει κανείς και να δείχνει ενδιαφέρον στη ζωή του παιδιού του είναι το κλειδί της επιτυχίας που κάθε γονέας πρέπει να έχει στα χέρια του. Όταν συμπεριλαμβάνετε τα παιδιά σας στη λύση των προβλημάτων τους θα πρέπει να είστε ελαστικοί και να τους δίνετε την ευκαιρία να κάνουν λάθη, γιατί μέσα απ' αυτά θα μάθουν ανεκτίμητα μαθήματα. Να τους υπενθυμίζετε πάντα ότι αν και μπορεί να μην αγαπάτε ορισμένες πράξεις τους, αγαπάτε όμως αυτά τα ίδια.

Προσπαθείστε να βρείτε ποιά είναι η αιτία της ανάρμοστης συμπεριφοράς αντί να εστιάζετε την προσοχή σας στην συμπεριφορά μόνο.