

MARIJUANA

GHID DE CONVERSATIE

Ce trebuie să știti pentru a avea o converstatie productiva cu adolescentul dumneavoastră

PARTENERIATUL
PENTRU ELIMINAREA ADICTIEI

Introducere

"*Pe vremea mea*..." nu prea funcționează atunci când vorbești cu copiii tăi despre marijuana în zilele noastre. Este un joc cu totul nou.

Marijuana este un subiect fierbinte. Este mai important ca niciodată ca părinții și îngrijitorii să protejeze sănătatea și dezvoltarea copiilor lor abordând această problemă devreme și des.

Acesta este motivul pentru care am creat acest ghid de conversatie. Dorim să ajutăm familiile să navigheze prin peisajul în schimbare al marijuanei; unul care include creșterea consumului de produse comestibile și vaping.
Aici, veți învăța cum să pregătiți terenul pentru a purta un dialog deschis cu adolescentul dumneavoastră - despre orice problemă, dar în special despre marijuana.

Crezi sau nu, ești cea mai puternică influență în viața copilului tău. Mai mult decât prietenii. Mai mult decât social media. Mai mult decât influențatorii. Știm că aveți întrebări, iar noi suntem aici pentru a ajuta.

Marijuana – Ghid de conversatie

Riscurile: De ce este marijuana riscantă pentru adolescenți?

- Marijuana in prezent
- Marijuana și creierul adolescenților
- Marijuana și alcoolul

Cum să vorbesc cu adolescentul meu despre marijuana?

- Intrați în starea de spirit potrivită
- Încercați să ascultați activ
- Cuvinte de evitat atunci când vorbiți despre marijuana (sau despre orice altă problemă cu adolescentul dumneavoastră)

Spune-mi ce să spun copilului meu

- Răspunsul la întrebările și argumentele adolescentului
- O notă pentru părinți care fumeza si beau
- Resurse: Ajutor din partea Partneriatului Pentru Eliminarea Adictiei

CE TREBUIE SA STIU DESPRE MARIJUANA?

Ce este marijuana?

Marijuana, unul dintre cele mai des consumate droguri din lume este un produs al plantei Cannabis sativa. Principala substanță chimică activă din marijuana, prezentă și în alte forme de canabis, este THC (delta-9-tetrahidrocannabinol). Dintre cele aproximativ 400 de substanțe chimice găsite în planta de canabis, THC afectează cel mai mult creierul. Este o substanță chimică care stimulează mintea și care le dă consumatorilor de marijuana o stare de efervescență.

Cum arată?

Marijuana în sine este un amestec verde sau gri de flori și frunze uscate și mărunțite ale plantei.

Care sunt unii termeni de jargon pentru marijuana?

Bud, blunt, chronic, dab, dope, ganja, grass, green, hash, herb, joint, loud, mary jane, mj, pot, reefer, sinsemilla, skunk, smoke, trees, wax, marijuana

Cum este utilizata?

Mulți impaturesc marijuana în foaie de țigară (numită "joint") sau o fumează într-o pipă sau pipă cu apă (numită "bong") sau într-un trabuc (numit "blunt"). O singură priză de fum se numește "hit".
Marijuana poate fi, de asemenea, amestecată în alimente sau preparată sub formă de ceai și ingerată.
Marijuana poate fi, de asemenea, vaporizată. În plus, existăconcentrate de marijuana, cum ar fi hașișul, ceara, tincturile și uleiul.
Aflați mai multe despre modul în care este folosită marijuana la insar.ro/drugguide

De ce se foloseste?

Adolescentii consuma marijuana din diferite motive, care pot include:

- să se relaxeze
- să se distreze
- să își modifice gandurile
- să se integreze
- să experimenteze
- să încerce ceva nou

Unii adolescenți o consideră nepericuloasă și ușor de obținut - poate chiar mai ușor decat alcoolul.



Care sunt efectele pe termen scurt ale consumului de marijuana?

Efectele pe termen scurt ale marijuanei includ probleme de memorie și învățare, percepție distorsionată (imagini, sunete, timp, atingere), probleme de gândire și rezolvare a problemelor, pierderea coordonării motorii, creșterea ritmului cardiac și anxietate. Aceste efecte sunt și mai mari atunci când se consumă și alte droguri împreună cu marijuana.

Care sunt potențialele efecte pe termen lung ale consumului de marijuana?

Adolescenții experimentează sentimente intense din cauza schimbărilor hormonale, ceea ce este o parte normală a dezvoltării. În timp ce majoritatea adulților au o varietate de activități și comportamente sănătoase la care apelează pentru a scăpa de stres, situația poate fi diferită pentru adolescenți.
Dacă un adolescent folosește marijuana ca metodă de a face față anxietății, depresiei sau stresului, este mai probabil să continue acest comportament, deoarece funcționează (și funcționează imediat).

Obțin o ușurare și o satisfacție instantanee. Se pot gândi: "Când mă simt stresat, fumez iarbă și mă relaxez". În loc să își ia timp să proceseze și să gestioneze sentimentul, îl modifică drogându-se, ceea ce, la rândul său, blochează procesul de gestionare emoțională. Toleranța adolescentului la stres este scăzută, deoarece nu au experimentat trecerea naturală a sentimentului și nu au găsit și folosit un comportament sănătos - cum ar fi sportul, ieșitul cu un prieten, muzica, discuția cu cineva despre ceea ce simt sau citirea unei cărți - pentru a-i ajuta să facă față presiunii și stresului pe care îl simt.

Acesta este motivul pentru care consumatorii obișnuiți de marijuana care încep în adolescență și se opresc când sunt adulți pot avea dificultăți în a trece peste emoții. În esență, ei învață comportamente sănătoase și abilități de adaptare pe care ar fi trebuit să le dobândească cu ani în urmă.
Este puțin probabil ca marijuana să ducă la invaliditate permanentă sau la deces, însă o cantitate prea mare de drog în organismul unei persoane poate avea efecte nocive și nu este atât de putine daunatoare pe cât vor unii adolescenți să vă facă să credeți.
Marijuana poate crește riscul de tuse cronică, bronșită și schizofrenia.

Ce ar trebui sa caut în casa mea?

Pe lângă drogurile propriu- zise, cautati hârtii de rulat, trabucuri și pipe de orice fel, precum și pungi mici de plastic, recipiente și brichete.



De asemenea, poate crește risc de anxietate, depresie și o serie de schimbări de atitudine și de personalitate. Aceste schimbări pot include, de asemenea, performanțe slabe la școală, probleme de alimentație și de somn.
Marijuana, la fel ca orice alt drog, poate duce la dependență. Aceasta afectează sistemul de recompensă al creierului în același mod ca toate celelalte substanțe - iar probabilitatea de dependență crește considerabil pentru cei care încep de tineri.

Semne de urmărit

- Scăderea activității școlare și a notelor
- Schimbări bruște ale prietenilor
- Probleme de sănătate anormale sau probleme de somn
- Deteriorarea relațiilor cu familia
- Mai puțină deschidere și onestitate

Cum îmi dau seama dacă adolescentul meu consumă?

Adolescenții vor fi adolescenți. Dorm târziu, grupurile lor de prieteni se schimbă, pot fi irascibili și pot avea din când în când probleme la școală. Deci, cum știi când adolescentul consumă marijuana sau alte substanțe?

Iată câteva semne la care trebuie să fii atent:

- Scăderea activității școlare și a notelor
- Schimbări bruște ale prietenilor
- Probleme de sănătate anormale sau probleme de somn
- Deteriorarea relațiilor cu familia
- Mai puțină deschidere și onestitate

Totul se reduce la faptul că tu îți cunoști cel mai bine adolescentul. Dacă ceva nu vi se pare corect, probabil că nu este.



Noul peisaj al marijuanei

Datele indica faptul că, în toate statele care au legalizat marijuana recreațională, ratele primului consum în rândul adolescenților sunt mai mari decât media națională pentru grupa de vârstă. De aceea, este important ca copilul dvs. să înțeleagă că nu sunteți de acord cu consumul de marijuana, la fel cum nu doriți să fumeze țigări, să bea alcool sau să consume alte substanțe.

Noul peisaj al marijuanei nu schimbă faptul că toate substanțele care alterează mintea - inclusiv marijuana - sunt dăunătoare pentru creierul adolescenților încă în curs de dezvoltare.

Marijuana și creierul adolescentului

Părțile creierului adolescentului care se dezvoltă primele sunt cele care controlează coordonarea fizică, emoțiile și motivația.

Cu toate acestea, partea creierului care controlează raționamentul și impulsurile - cunoscută sub numele de cortex prefrontal - nu se maturizează complet până la mijlocul anilor 20.

Este ca și cum, în timp ce celelalte părți ale creierului adolescentului strigă, cortexul prefrontal nu este încă pregătit să joace rolul de arbitru. Acest lucru poate avea efecte notabile asupra comportamentului adolescenților, cum ar fi:

- dificultăți în reținerea sau controlul emoțiilor
- o preferință pentru activitățile cu grad ridicat de excitare și efort redus
- planificare și judecată slabe (rareori se gândește la consecințele negative)
- comportamente mai riscante, impulsive, inclusiv experimentarea drogurilor și a alcoolului

Astfel, în timpul adolescenței, adolescentul dumneavoastră este deosebit de susceptibil la efectele negative ale consumului de orice fel de substanțe, inclusiv marijuana.

Chiar și consumul ocazional de marijuana îi poate determina pe adolescenți să se implice în comportamente riscante, să profite de ei, să se afle în situații vulnerabile și să facă alegeri greșite în timp ce se află sub influența drogurilor, cum ar fi să combine iarba cu alcoolul, să conducă drogat sau să întrețină relații sexuale nesigure.

Marijuana și alcoolul



Deși unii adolescenți pot susține că marijuana este mai sigură decât alcoolul, ei le consumă pe amândouă, adesea în același timp - o combinație periculoasă.

Cel mai mare impact al amestecului de marijuana și alcool este creșterea semnificativă a afectării discernământului. Nivelul de intoxicație și efectele secundare resimțite pot fi imprevizibile. Unele persoane pot fi mai predispuse la episoade de amețeală și oboseală.

De asemenea, deoarece marijuana este un antiemetic, poate fi mai ușor pentru un adolescent sa bea alcool până la atingerea unei alcoolemii periculos de ridicate, deoarece apărarea normală a organismului de a vomita atunci când este beat poate fi atenuată de marijuana.

Este dificil să vorbești cu adolescenții. Să vorbești cu ei despre droguri și alcool este și mai greu. Ca părinte, vă confruntați adesea cu rezistență. Vestea bună este că există modalități de a implica adolescentul intr-o o comunicare deschisă și pozitivă.

Intrați în starea de spirit potrivită

Iată câteva instrumente eficiente pentru a pregăti terenul pentru o conversație despre substanțe:

- **Păstrați o minte deschisă.** Dacă doriți să aveți o conversație productivă cu adolescentul dumneavoastră, un lucru de care trebuie să țineți cont este că atunci când un copil se simte judecat sau atacat, este mai puțin probabil să fie receptiv la mesajul dumneavoastră. Vă sugerăm ca, pentru a obține cel mai bun rezultat pentru dumneavoastră și adolescentul dumneavoastră, să încercați să păstrați o poziție de obiectivitate și deschidere. Înțelegem că acest lucru este o provocare și poate necesita exercițiu.
- **Puneți-vă în locul adolescentului dumneavoastră.** De exemplu, gândiți-vă la modul în care ați prefera să vi se adreseze atunci când vorbiți despre un subiect dificil. Ar putea fi util să vă gândiți la cum v-ați simțit când erați adolescent.
- **Fiți clar cu privire la obiectivel dumneavoastră.** Poate ar fi util să le scrieți. Odată ce știți ce ați dori să obțineți din conversație, puteți să vă uitați la acestea după aceea și să analizați ce a mers bine, ce a mers prost, ce obiective au fost atinse, care au fost păstrate pentru o dată ulterioară și dacă ați fost capabil să le realizați în mod eficient.
- **Fiți calm și relaxat.** Dacă vă abordați adolescentul cu furie sau panică, vă va fi mai greu să vă atingeți obiectivele. Dacă sunteți anxios în legătură cu o conversație cu el, găsiți ceva de făcut care să vă ajute să vă relaxați (faceți o plimbare, sunați un prieten, meditați).

Exemple de obiective

- Să încep o conversație despre consum
- Să dobândească o perspectivă asupra presiunilor cu care se pot confrunta în ceea ce privește drogurile
- Exprimați îngrijorare și sprijin
- Evaluați ce părere are despre marijuana în general

- **Fiti pozitiv.** Dacă abordați situația cu rușine, furie, tactici de speriat sau dezamăgire, eforturile dvs. vor fi contraproductive. În schimb, fiți atent, curios, respectuos și înțelegător.

- **Nu le tineti predici.** Țineți cont de faptul că, dacă ați vorbit cu ei despre droguri când erau mai mici, știu deja că dezaprobați consumul lor. Dacă le țineți o prelegere pe această temă, cel mai probabil se vor închide în ei, vă vor ignora, se vor înfuria sau mai rău - ar putea fi interpretat greșit ca și cum i- ați dezaproba în locul acțiunilor lor, ceea ce poate duce la rușine și, la rândul său, la un consum mai mare de substanțe. Este foarte ineficient să vă aruncați importanta pentru a opri ceva ("Nu poți, pentru că eu sunt părintele tău și așa am spus").

- **Găsiti un cadru confortabil.** Anunțarea unei întâlniri la masă ("Trebuie să discutăm după cină") va întâmpina, de obicei, rezistență, în timp ce o abordare mai spontană și ocazională va reduce anxietatea lor și poate chiar pe a dvs.
  Acest lucru poate însemna să se plimbe cu ei sau să stea în curte sau în parc. Căutați un loc în care să vă simțiți mai puțin confinat,
  dar care să nu vă distragă prea mult atenția.

- **Fiti atenti la limbajul corpului.** Dacă adolescentul dvs. stă jos, doriți să stați și dvs. jos. Dacă stă în picioare, rugați-l să se așeze cu dumneavoastră. Fiți atenți la arătatul cu degetul și la brațele încrucișate; acestea sunt gesturi închise, în timp ce picioarele neîncrucișate și o postură relaxată sunt gesturi deschise.

Tu contezi!

"Chiar dacă copilul dvs. nu recunoaște acest lucru, dvs. tot contați. Dacă un elev are probleme în scoala, îl putem pedepsi, chema la cancelarie, dar ceea ce studenții raportează în mod constant este că cel mai rău lucru pe care îl putem face pentru ei, este să chemam parintii."

Un profesor obisnuit

Încercați să ascultați activ

Ascultarea activă este o abilitate care necesită exercițiu și este extrem de eficientă. Iată câteva exemple despre cum puteți exercita ascultarea activă cu adolescentul dumneavoastră.



Încercati să puneti intrebari deschise.
Acestea sunt întrebări care generează mai mult decât un simplu răspuns de tipul "da" sau "nu" din partea adolescentului dumneavoastră.
Încercați: "Ce părere ai despre marijuana?"



Fiti pozitiv.
Găsiți aspectele pozitive ale unei situații, indiferent cât de dificilă poate părea.
Încercați: "Iti mulțumesc pentru sinceritate. Chiar apreciez asta."



Spuneti-i adolescentului dvs. că îl ascultati.
Reflectați ceea ce auziți de la adolescent - fie textual, fie doar sentimentul.
Încercati: "Am auzit că te simți copleșit și că fumatul de iarbă te relaxează. Este adevărat?"



Rezumați și puneți întrebări.
Arătați-le că îi ascultați tot timpul și cereți-le părerea.
Încercati: "Am inteles totul? Mai ai ceva de adăugat?"



Cereti permisiunea.
Întrebați-vă adolescentul dacă este în regulă să vorbiți cu el despre preocupările sale și dacă este în regulă să îi oferiți feedback.
Încercati: "Acum este un moment potrivit să vorbim sau preferi să așteptam până după cină?"



Oferiti empatie si compasiune.
Inserați înțelegere și exprimati aceasta.
Încearcati: "Am auzit că fumatul de iarbă îți ajută anxietatea. Îmi pare rău că te simți anxios; știu că este un sentiment foarte dificil.
Ne putem gândi la alte activități care te pot ajuta să te relaxezi?"

Cuvinte de evitat atunci când discutați despre marijuana (sau despre orice altă problemă cu adolescentul dumneavoastră)

EVITAȚI	FOLOSITI
DAR Te-ai descurcat bine în fișa de evaluare**, dar** știu că poți munci și mai mult.	**ȘI** Te-ai descurcat bine cu carnetul de note **și** știu că poți munci și mai mult.
TREBUIE **Ar trebui să** nu mai fumezi iarbă.	**VREAU** **Vreau** să nu mai fumezi iarbă, iar eu sunt aici să te ajut.
RĂU Fumatul de iarbă este **RAU** pentru tine.	**DAUNATOR** Fumatul de iarbă este **dăunător** pentru sănătatea și creierul tău.
PROASTA Fumatul de iarbă este o alegere **proasta**.	**NESĂNĂTOS** Fumatul de iarbă **nu este sănătos** pentru tine și de aceea sunt îngrijorat.
DEZAPROBARE **Dezaprob** faptul că te întâlnești cu acest grup de prieteni.	**ÎNGRIJORAT** **Mă îngrijorează** grupul tău de prieteni și îmi fac griji că poate nu sunt cea mai bună influență.
DEZAMAGIT Sunt **dezamăgit** de tine pentru că ai încălcat stingerea.	**ÎNGRIJORAT** Sunt **îngrijorat** de decizia ta de a veni acasă după ora de stingere.
NU POTI **Nu poti** veni acasă la ora 23.00 în timpul săptămânii.	**NU VREAU** **Nu vreau** să mai vii acasă atât de târziu în noapte.

Aveți răbdare!

Nu uitați să vă clarificați obiectivele, să fiți pozitiv și să oferiți compasiune. Aceste abilități necesită exercițiu, așa că, dacă discuția nu decurge așa cum ați sperat, amintiți-vă că veți avea și alte ocazii de a le încerca. Aveți mai mult de o conversație, ceea ce vă va oferi mai multe oportunități de a o face corect și de a îmbunătăți ceea ce nu a mers atât de bine ultima dată.

Răspundeți la întrebările și argumentele adolescentului dvs.

În cele din urmă, nu există un "scenariu" pentru a discuta cu adolescentul dumneavoastră despre marijuana. Dar haideți să analizăm câteva dintre argumentele pe care adolescentul dvs. le-ar putea aduce atunci când aduceți vorba despre marijuana și ce puteți spune ca răspuns.

Adolescentul tău spune: "Știu, știu. Ai mai vorbit cu mine despre asta".

POȚI SPUNE	DE CE SA SPUI ASA
"Știu că am mai avut discuții despre droguri și îmi pare rău dacă ai impresia că sunt o cicălitoare."	*Asumarea responsabilității și recunoașterea sentimentelor unui adolescent este o modalitate eficientă de a reduce rezistența.*
"Vreau să putem discuta subiecte pentru că te iubesc și vreau să te ajut în acești ani în care te confrunți cu o mulțime de alegeri dificile."	*Această afirmație arată compasiune pentru situația prin care trec.*
"Preocuparea mea este că lucrurile se schimbă rapid, unele state legalizând marijuana, și de aceea este important să vorbim despre asta. Ar fi în regulă?"	*Solicitarea permisiunii este esențială pentru o comunicare deschisă și îl face pe adolescent să se simtă împuternicit în cadrul dialogului. Fiți pregătiți pentru un posibil răspuns de genul "NU, nu vreau să vorbim". Dacă se întâmplă acest lucru, întrebați de ce. Apoi cereți-i să sugereze un moment în care ar fi dispus să vorbească.*

Adolescentul tău nu raspunde

POTI SPUNE	DE CE SA SPUI ASA
"Ce spun copiii de la școala ta despre marijuana?" "Pe cine cunoști la școală care fumează iarbă? Ce au spus despre asta?" "De ce credeți că firmele de tutun vor să intre în afacerea cu marijuana?" "Vi s-a oferit vreodată marijuana?"	*Dacă vă este greu să vă convingeți adolescentul să înceapă să vorbească, încercați să puneți întrebări despre prietenii sau colegii lui. Poate fi mai ușor pentru el să se deschidă în legătură cu altcineva decât el însuși. Acest lucru îl poate determina să vă împărtășească gândurile sale.* *Dacă nu vor să vorbească, reamintiți-le că sunteți alături de ei atunci când au ceva pe suflet.*

Adolescentul dvs. spune: "O fac doar din când în când, în weekenduri, așa că nu e mare lucru."

POȚI SPUNE	DE CE SPUI ASA
"Mă bucur să aud că acest lucru nu este ceva ce faci în regulat. Adevărul este că utilizarea oricărui drog poate fi dăunătoare la vârsta ta, deoarece creierul tău este încă în dezvoltare."	*Chiar dacă un părinte ar dori ca adolescentul său să fie complet abstinent, este imperativ să sublinieze aspectele pozitive - faptul acest lucru nu a devenit un obicei zilnic. Acest lucru îi permite adolescentului să simtă că nu este o persoană rea sau o dezamăgire.*
"Te-am auzit spunând că nu crezi că e mare lucru."	*Repetarea a ceea ați auzit este un exemplu de ascultare reflexivă.*
"Ce ar face să ți se pară o mare problemă?"	*Acest lucru îl face pe adolescent să se gândească la viitor, care sunt limitele lor în ceea ce privește consumul de droguri și ce ar face ca acesta să fie "o mare problemă". Acest lucru vă va oferi o perspectivă asupra a ceea ce este important pentru ei. Dacă consumul progresează și unele dintre aceste limite sunt depășite, puteți aduce în discuție acest aspect la o dată ulterioară.*
"Care sunt lucrurile care te împiedică să folosești marijuana mai des decât o faci deja?"	*Aceasta este o întrebare care îl face pe adolescent să se gândească la motivele pentru care nu vrea să consume marijuana mai des. Îi permite să se gândească cu ce ar interfera consumul de marijuana dacă l-ar face mai regulat.*

Adolescentul tău spune: "Ai prefera să beau alcool? Marijuna este mult mai sigură".

POȚI SPUNE	DE CE SA SPUI ASA
"Ce se întâmplă în viața ta care te face să simți că vrei să bei alcool sau sa fumezi marijuana?"	*Această întrebare vă poate abate ușor de la curs. Dacă vă zguduie, adresarea unei întrebări la rândul ei este un bun tampon în timp ce vă gândiți la răspunsul dumneavoastră.* *Este posibil ca răspunsul dvs. să fie în continuare "nimic" sau un alt răspuns cu un singur cuvânt, dar chiar și cuvântul "nimic" poate duce la o altă declarație de susținere din partea dvs., de genul "Mă bucur să aud că nu se întâmplă nimic în viața dvs. care să vă facă să doriți să beți sau să fumați și, de asemenea, știu este nerealist să credeți că nu vi se va oferi".*
"Sincer, nu vreau să faceți nimic care să-ti facă rău - fie că e vorba de fumat iarbă, țigări, băutură sau comportament imprudent. Sunt interesata să știu de ce crezi că marijuana este mai sigură decât alcoolul."	*Amintindu-i adolescentului tău că îți pasă profund de sănătatea lui și exprimându-ți curiozitatea sinceră cu privire la procesul lui de gândire, îl vei ajuta să se deschidă.*

Adolescentul tău spune: "Marijuana este o plantă. Este naturală. Cât de dăunătoare ar putea fi?"

POȚI SPUNE	DE CE SA SPUI ASA
"Nu toate plantele sunt neapărat sănătoase sau bune pentru tine - gândește-te la heroina care provine din maci sau chiar la iedera otrăvitoare."	*Acest lucru îl ajută pe adolescent să își regândească punctul de vedere.*
"Înțeleg asta și nu sugerez că vei scăpa de sub control sau că viața ta, așa cum o știi, se va sfârși. Aș dori doar să te redirecționez către ideea că, atunci când o persoană este drogată, judecata ei nu este cea obișnuită și acest lucru poate fi dăunător."	*Această afirmație arată că sunteți rezonabil și că nu folosiți tactici de speriat. De asemenea, vă redirecționează adolescentul către obiectivul dvs. de a-l ajuta să înțeleagă efectele secundare nocive ale marijuanei.*
"Multe persoane pe care le cunosc și care consumă alcool sau iarbă în mod regulat le folosesc pentru a se amorți sau pentru a evita sentimentele."	*Acest lucru aduce o perspectivă personală în conversație și îi permite adolescentului să știe că vedeți efectele consumului de droguri în propria viață.*
"Aș prefera să găsești modalități sănătoase de a face față sentimentelor dificile decât să apelezi la droguri. Putem să facem ne gandim impreuna la activități?"	*Aici, vă arătați îngrijorarea, cereți permisiunea și promovați colaborarea în gândirea unor alternative sănătoase - cum ar fi yoga, cititul sau sportul.*

Adolescentul tău spune: " Am făcut-o o singură dată și sunt foarte bine."

POȚI SPUNE	DE CE SPUI ASA
"Bine. De ce ai făcut-o o singură dată? De ce te-ai oprit sau ai decis să nu o mai faci?"	*Întrebându-vă adolescentul de ce nu o face de mai multe ori, acesta poate explica motivul pentru care nu îi place. Ar putea menționa că i s-a oferit doar o dată.*
"Vrei să-mi povestești despre experiența ta? Sunt cu adevărat curios să știu cum a fost pentru tine. Cum te-a făcut să te simți?"	*Acesta este un exemplu de întrebare deschisă care vă ajută să descoperiți ce le-ar fi plăcut sau nu să se drogheze.*

Adolescentul dvs. spune: "Nu știu ce să spun când alți copii îmi ofera."

POȚI SPUNE	AICI DE CE
"Haide să ne gândim la câteva moduri în care poti refuza oferta pe care te-ai simți confortabil să le spui."	*În loc să le spui ce să spună sau să facă atunci când sunt puși într-o situație neplăcută, de ce să nu îi întrebați? Un schimb de idei cu adolescentul dvs. despre cum ar putea ieși dintr-o situație dificilă va fi mai eficient decât să-i spuneți ce sa raspunda. Ajutați-vă adolescentului să se gândească la modalități de a refuza ofertele din motive proprii, cum ar fi "Nu-mi place asta" sau "Am un meci important mâine și nu vreau să fiu amețit".*

O notă pentru părinti dacă fumati sau beti

Dacă fumati sau beti alcool - în fața adolescentului sau nu - trebuie să vă așteptați ca acesta să vă reproșeze acest lucru ("Dar tu fumezi marijuana/consumi alcool!")

Luați-vă timp pentru a reflecta și, poate, pentru a vă reevalua propriul consum - mai ales dacă adolescentul dumneavoastră vă vede consumând. Poate doriți să luați în considerare efectul pe care comportamentul dvs. îl are asupra lor.

De exemplu, dacă veniți acasă după o zi lungă și stresantă și primul lucru pe care îl faceți este să vă turnați o băutură, ar fi bine să încercați să modelați un alt comportament pentru copilul dumneavoastră (cum ar fi mersul la plimbare, exercițiile fizice, cititul, yoga, respirația profundă sau orice altceva care vă ajută să vă relaxați). Arătându-i adolescentului că folositi o substanță pentru a scăpa de stres sau ca o abilitate de a face față stresului, poate transmite un mesaj greșit.

Întrebați-vă de ce beți și/sau fumați, cât de des, în ce moment al zilei și cât consumați. Aceste răspunsuri vă vor afecta credibilitatea cu adolescentul dumneavoastră, vă vor oferi o perspectivă asupra propriului comportament și vă vor permite să evaluați dacă consumul dumneavoastră de substanțe devine în vreun fel un mecanism de adaptare dăunător și nesănătos.

Dacă nu vă simțiți confortabil să vorbiți cu adolescentul despre consumul dumneavoastră de substanțe, puteți să readuceți accentul pe el. Puteți spune: "Mă bucur că ai adus în discuție acest subiect. Cred că este important să vorbim despre consumul meu, precum și despre al tău și mi-ar plăcea să începem cu consumul tău, de ce simți nevoia să bei sau să fumezi?"

Încercați să vă întrebați adolescentul: "Cum te afectează consumul meu? Sunt curios, pentru că cine ești și cum te simți este important pentru mine". Acest lucru îl invită să împărtășească și să pună întrebări și promovează colaborarea. De asemenea, gândiți-vă să vă întrebați adolescentul: "Cum te face să te gândești diferit la propriile decizii faptul că știi că eu fumez sau beau alcool?" Întrebările deschise de acest gen arată curiozitate, respect și înțelegere.

Aveți nevoie de ajutor?

Resurse precum acest kit de discuții sunt disponibile gratuit datorită donatorilor generoși.
Vă rugăm să luați în considerare posibilitatea de a face o donație la adresa Insar.ro
Apreciem sprijinul Dumneavoastră!

BE KIND TO YOUR MIND!
DON'T SMOKE POT!