



ČINJENICE O MARIHUANI KOJE BI RODITELJI TREBALI ZNATI

Različiti su razlozi zbog kojih mladi koriste marihuanu: zbog želje za pripadanjem određenim skupinama, zbog vršnjačkog pritiska, radi smanjenja anksioznosti, ljutnje, depresije i dosade, kao način izbjegavanja problema, iz zabave, eksperimenta, hedonizma...

Česta upotreba marihuane može dovesti do psihičke ovisnosti.

Konzumacija marihuane povezana je sa školskim neuspjehom.

Marihuana štetno djeluje na rad mozga, pluća, srca, želuca, crijeva, reproduktivnih organa, ona slabi psihološke obrambene mehanizme mladog čovjeka, a budući da se vrlo često kombinira s alkoholom, ljudi pod njenim utjecajem mijenjaju ponašanje i rade stvari koje inače nikada ne bi radili.

UZOR

Blaža Polića 2/1, 51 000 Rijeka
uzor@udruga-uzor-rijeka.hr
www.udruga-uzor-rijeka.hr

Rad s mladima
**tel. 051/321-131, 051/322-911,
051/323-482**

Sklonište i savjetovalište za žene i djecu
žrtve obiteljskog nasilja
**mob. 099 502-7553
SOS tel. 0800 333 883**

Psihosocijalni tretman
počinitelja nasilja u obitelji
tel. 051/321-130, fax 051/321-151

Programi se provode uz potporu:
Grada Rijeke, Primorsko - goranske županije,
Ministarstva za demografiju, obitelj, mlade i socijalnu politiku,
Ministarstva zdravstva i Ministarstva pravosuđa



Što učiniti

KAD SAZNATE
ILI POSUMNJATE
DA VAŠE DIJETE
EKSPERIMENTIRA
S DROGAMA?



UZOR

UDRUGA ZA ZAŠTITU OBITELJI RIJEKA

ŠTO UČINITI KAD SAZNATE ILI POSUMNJATE DA VAŠE DIJETE EKSPERIMENTIRA S DROGAMA?

Ne umanjujte problem povremenog konzumiranja droge! Eksperimentiranje ne znači da će vaše dijete postati ovisnik, ali ono ga može odvesti na put ka ovisnosti. Eksperimentiranje s drogama povećava učestalost rizičnih i opasnih ponašanja, jednako tako potiče loše životne izbore (vožnja pod utjecajem alkohola i opojnih sredstava, prometne nesreće izazvane s time, neželjene maloljetničke trudnoće i sl.)

Pred djetetom se jasno odredite prema upotrebi psihoaktivnih tvari, bez obzira na to radi li se o legalnim (lijekovi, alkohol, cigarete) ili ilegalnim sredstvima. Ako se radi o ilegalnim drogama to je svakako argument više koji govori zašto ih se ne smije koristiti, a ne smije se zanemariti ni štetnost

Psihoaktivne tvari, ako nisu medicinski indicirane, odnosno propisane od strane liječnika, a i tada u strogo ograničenim dozama, uvijek su štetne po fizičko i psihičko zdravlje. Utječu na ponašanje, životni stil, motivaciju mladih, pad školskog uspjeha...

ŠTO OGRANIČITI? ŠTO KONTROLIRATI? ŠTO NADGLEDATI?

... upotrebu droga:

- testiranje je jedini način da se utvrdi je li dijete koristilo psihoaktivne tvari
- jednostavan način provjere je uporaba testa na droge koji testira prisutnost psihoaktivnih tvari u urinu, a nabavlja se u ljekarnama
- **testiranje se ne upotrebljava u svrhu kažnjavanja!** Prezentirajte ga kao temelj za stvaranje povjerenja i iskrenosti. Ako je test negativan to doprinosi vašoj sigurnosti, a djetetu daje veću slobodu
- da bi nalaz bio vjerodostojan preporučljivo je da testiranje bude nenajavljeno, posebno nakon potencijalno rizičnih situacija (tulum, koncerata) te da budete prisutni kod uzimanja mokraće kako bi se onemogućile manipulacije s tuđim ili starim urinom
- u slučaju da situacija prilikom testiranja postaje previše stresna za vas ili vaše dijete, odlučite se testiranje izvršiti u zdravstvenoj ustanovi
- tražite pristanak djeteta na testiranje tako da mu obećate da će time nešto dobiti (povjerenje, slobodu), a u slučaju odbijanja izgubiti (npr. nemogućnost izlaska ili odlaska na koncert)

... slobodu kretanja

Slobodu treba dati isključivo pod određenim uvjetima:

- ako dolazi kući u dogovoreno vrijeme
- ako pristaje na naknadno testiranje
- ako poštuje svoje obaveze
- ako vas izvještava s kim i gdje je, u koju svrhu nekamo odlazi i točan način vraćanja kući (npr. da ga kući vozite vi ili neki drugi roditelji, dozvola za uzimanjem taksija...)

...vrijeme izlaska s obzirom na dob djeteta

- prema Obiteljskom zakonu, mlađima od 16 godina nije dozvoljeno kretanje iza 23:00 sata bez pratnje odrasle osobe
- povećanjem povjerenja raste i sloboda koju mu dajete, a koju ono stječe na temelju zasluga i poštivanjem dogovora
- slobodu je preporučljivo davati postupno, u skladu sa stečenim povjerenjem ili zaslugama

... nadzor nad raspolaganjem novcem

- izbjegavajte davanje većih količina novaca. Dajte mu onoliko koliko je dovoljno za dnevne potrebe
- u slučaju sumnje u konzumaciju droga radije smanjite dnevnu količinu novaca te mu sami napravite školsku marendu
- uspostavite nadzor nad upotrebom novca koji dijete dobiva od rođaka ili samostalno zarađuje
- uspostavite nadzor nad ušteđevinom, te zajednički planirajte potrošnju tih sredstava, a po potrebi inzistirajte na dokumentiranju potrošnje računima

ŠTO POTICATI? ŠTO ODGAJATI? ŠTO HRABRITI?

... ispunjavanje zadaća i obaveza

Dijete mora imati obaveze! Potičite ga da ispunjava svoje školske i obiteljske obaveze:

- poštivanje dnevnog rasporeda u obiteljskom životu
- poticanje zadovoljavajućeg školskog uspjeha
- sudjelovanje u obiteljskim obavezama i zajedničkim aktivnostima obiteljskog života (primjerice nedjeljni ručak, posjet baki i djedu...)
- održavanje reda i čišćenje vlastite sobe

... prijateljstva i smisleni oblici zabave

- preporuča se druženje s vršnjacima s kojima dijeli iste pozitivne interese (prijatelji s treninga...)
- upoznajte prijatelje s kojima se dijete druži, te potičite ulazak prijatelja u kuću
- podržite različite pozitivne oblike zabave u kojima sudjeluju odgajatelji, moderatori, treneri (npr. sport, kazalište, ples...). Takvi oblici zabave potiču razvoj odnosa, kreativnosti i fizičke aktivnosti
- usmjeravajte dijete na druženje i zabavu na mjestima umjerenog rizika
- upoznajte se i kontaktirajte s roditeljima prijatelja vaše djece; zajednički se dogovarajte oko organizacije povratka s izlaska

...zdrave emocionalne odnose i odgovornu seksualnu aktivnost

S obzirom na to da droga olakšava stupanje u seksualne odnose i smanjuje kritičnost i oprez u odnosu na moguće rizike, dobro je da:

- odgajajte djecu za odgovornost u odnosu na sebe i druge u kontekstu emocionalnih odnosa (znati reći ne u odgovarajućem momentu, razmišljati o posljedicama, stupati isključivo u zaštićeni seksualni odnos...)
- razvijajte vrijednosti seksualnosti u kontekstu emocionalnog odnosa u kojem postoji uzajamno poštovanje

.... iskrenost i poštovanje

- jasno dati do znanja da su iskrenost i poštenje vrijednosti na kojima se temelji odnos roditelji - djeca
- roditelji moraju biti prvi u poštovanju svoje djece pokazujući pažnju i interes za njihove probleme i svakodnevno iskustvo
- poštovanje se održava i traži i u rječniku koji neka osoba upotrebljava - uvijek treba inzistirati na jeziku koji potiče poštovanje

Najvažnija je **kvalitetna** komunikacija i odnos s djetetom. Što god da saznate, uvijek sačuvajte mir. To je preduvjet za konstruktivnu komunikaciju!