

Što roditelji mogu činiti kako bi prevenirali pojavu ovisnosti kod svoje djece?

1. Neka vaš dom bude pozitivno mjesto

Karakteristike pozitivnog kućnog okruženja:

- roditelji djeci pružaju ljubav, podršku i savjete
- roditelji se čvrsto protive korištenju droga, ne puše, ne pretjeruju u pijenju, odnosno sami se ne drogiraju
- adekvatna disciplina se koristi konzistentno
- postoji dobra komunikacija među članovima obitelji

Disciplina - unatoč tome što se djeca često protive disciplini, zapravo su im potrebna ograničenja koja će im pomoći u snalaženju u svijetu. Također, djeca često smatraju popustljivost nebrigom te mogu privlačiti pažnju. Istovremeno je važno ne pretjerati u disciplini. Kažnjavanje nikako ne smije biti fizičko.

2. Ohrabrujte djetetove pozitivne interese

Djeci su potrebne pozitivne strategije kako bi uživala u životu kroz postignuća, tako što vole i što su voljena. Preporučuju se pozitivne alternative korištenju droga - svi interesi ili aktivnosti zbog kojih se djeca dobro osjećaju i koje ispunjavaju njihovo slobodno vrijeme, poput:

- **vježbanje** (šetanje prirodom, trčanje)
- **bavljenje športom** (amaterski i profesionalni šport)
- **rad kojim dostižu osobne ciljeve** (dodatne izvannastavne aktivnosti učenja stranih jezika, dodatni sati prirodnih predmeta...)
- **pomaganje drugima** (susjedima, starijim osobama, volontiranjem u udrugama)
- **pronalazak hobija** (putovanja, izviđačke organizacije, skupljanje određenih predmeta)
- **konstruktivno okruženje kod kuće** (primjerice, stimulatine aktivnosti kod kuće, poput rada na kompjuteru, čišćenje stana ili kuće, zajedničke obiteljske večere i druženja)

3. Dopustite djetetu rast

Od malena neka pomaže u obavljanju kućanskih poslova; neka dijete sudjeuje u donošenju odluka koje ga se tiču; učite dijete da bude odgovorno prema drugima.

4. Nadzirite i vodite brigu s kime i kada se družite

Općenito, djeca će najčešće zlorabiti cigarete, alkohol i drogu u društvu s drugom djecom i to osobito sa prijateljima ili kada su na tulumima te je zato potrebno upoznati djetetovo društvo te učiti dijete kako se oduprijeti vršnjačkom pritisku kada je riječ o konzumiranju droga.

5. Razgovarajte s djecom o ovisnostima

Od malena treba djetetu slati jasnu poruku o štetnosti pušenja, zlouporabe alkohola i droga.

6. Razvoj samopoštovanja

Visok stupanj samopoštovanja pomaže djetetu u odupiranju vršnjačkom pritisku jer vjeruju kako će ih drugi prihvatiti bez korištenja droga te će biti u stanju nositi se s odbacivanjem ukoliko bude odbačeno iz grupe.