

Η ΘΕΤΙΚΗ ΓΟΝΕΪΚΗ ΔΙΑΠΑΙΔΑΓΩΓΗΣΗ ΠΡΟΛΑΜΒΑΝΕΙ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ

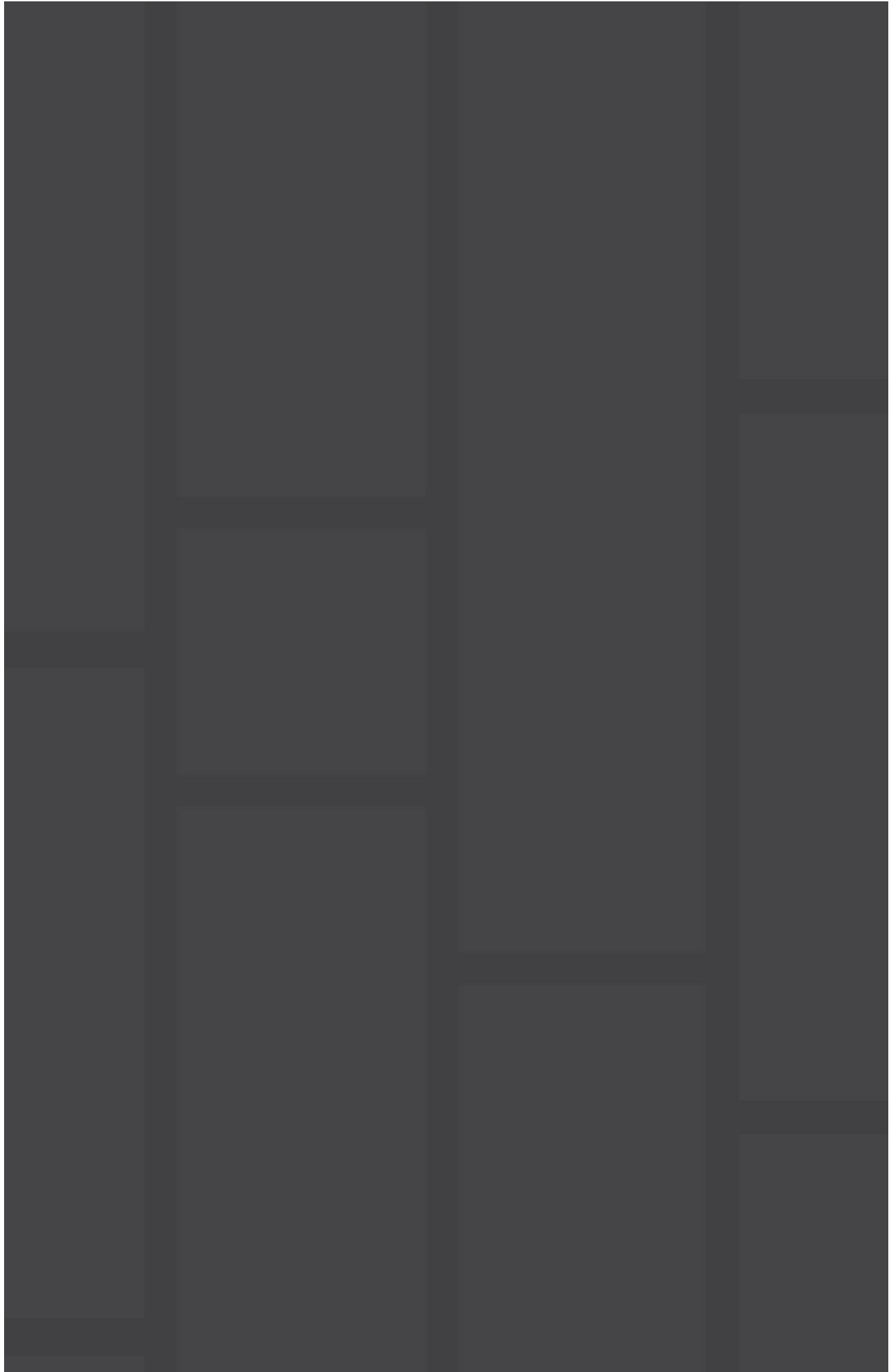


National Institute
on Drug Abuse



Μετάφραση & Επιμέλεια από το
Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων
και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής
Υγείας << ΑΘΗΝΑ ΥΓΕΙΑ>>.

Τίτλος Πρωτότυπου: **Family check up,
Positive parenting prevents drug abuse.**

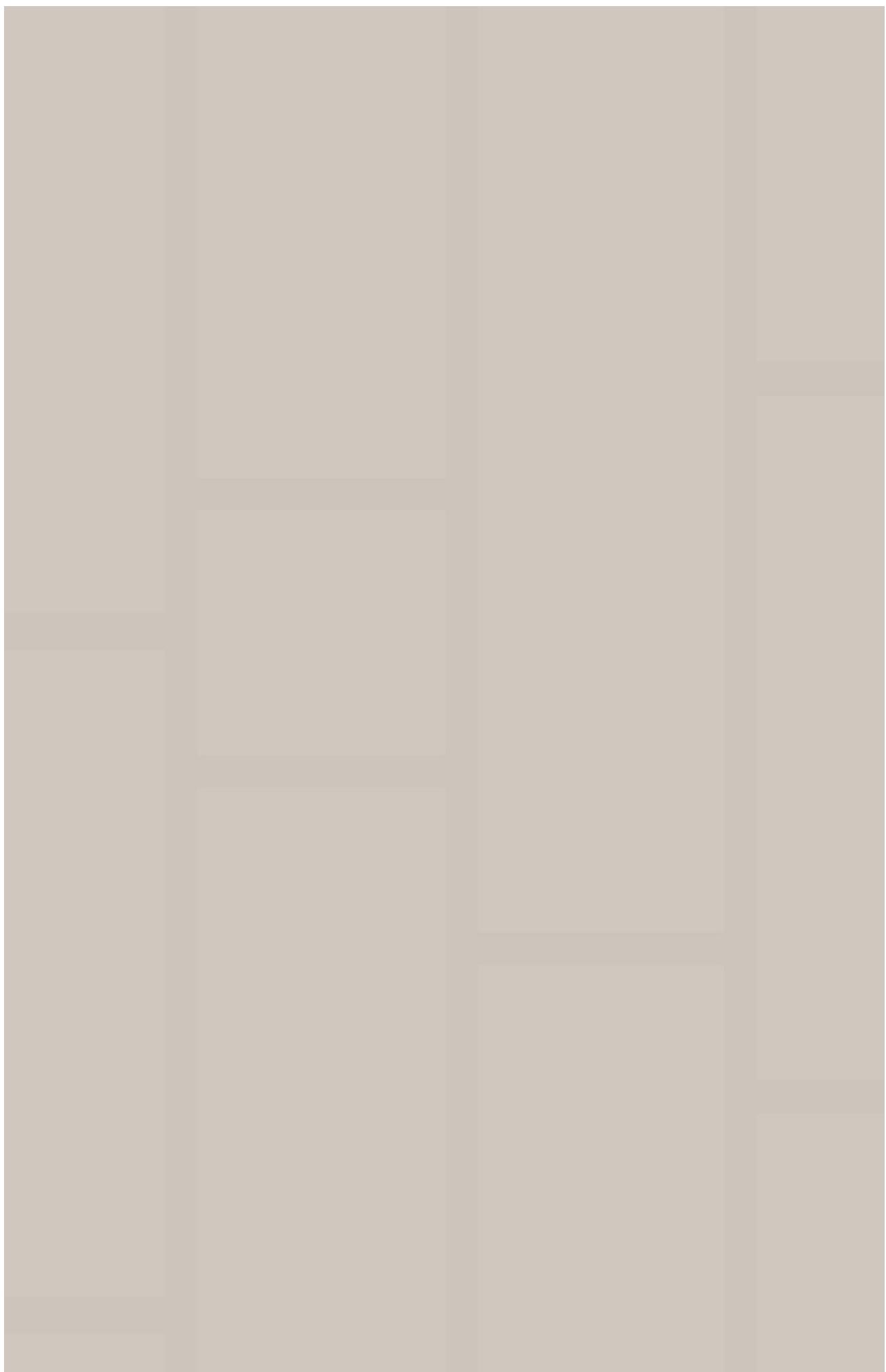


Περιεχόμενα

Εισαγωγή.....	1
Επικοινωνία	2
Ενθάρρυνση	4
Διαπραγμάτευση	6
Θέτοντας όρια.....	8
Επίβλεψη	10
Γνωρίζοντας τους φίλους του παιδιού μου	12



Μετάφραση και Επιμέλεια για το Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων
και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας << ΑΘΗΝΑ ΥΓΕΙΑ>>
Μανούσου Βασιλική, Ψυχολόγος
Μπέκα Ισιδώρα, Ψυχολόγος
Πατεράκη Ελένη, Κλινική Ψυχολόγος.



Εισαγωγή

Κινδυνεύουν τα παιδιά μας να κάνουν χρήση ουσιών;

Οι οικογένειες πασχίζουν να βρουν τους καλύτερους τρόπους για να αναθρέψουν τα παιδιά τους, ώστε να ζήσουν ευτυχισμένες, υγιείς και παραγωγικές ζωές.

Οι γονείς συχνά ανησυχούν για το αν τα παιδιά τους ξεκινήσουν τη χρήση ή ήδη κάνουν χρήση ναρκωτικών ουσιών, όπως ο καπνός, το αλκόολ, η μαριχουάνα και άλλες, περιλαμβανομένων των συνταγογραφούμενων φαρμάκων. Οι έρευνες του Αμερικανικού Οργανισμού κατά της χρήσης ναρκωτικών (NIDA) υποστηρίζουν ότι το σπουδαιότερο ρόλο στην πρόληψη της χρήσης ουσιών στους νέους τον έχουν οι γονείς.

Σ' αυτή την έκδοση παρουσιάζονται ερευνητικά τεκμηριωμένες πληροφορίες, που αναπτύχθηκαν από το Κέντρο Παιδιού και Οικογένειας του Πανεπιστημίου του Όρεγκον. Τονίζει τις δεξιότητες θετικής διαπαιδαγώγησης που είναι σημαντικές, για να προλάβουν την έναρξη και εξέλιξη της χρήσης ουσιών ανάμεσα στους εφήβους. Η έκδοση προσφέρει πρόσβαση και σε video που μπορεί να σας βοηθήσουν να εξασκήσετε τις δεξιότητές σας στη θετική διαπαιδαγώγηση.

Οι οικογένειες πασχίζουν να βρουν τους καλύτερους τρόπους ανατροφής των παιδιών τους, ώστε να ζήσουν ευτυχισμένες, υγιείς και παραγωγικές ζωές.

Επικοινωνία

Η καλή επικοινωνία μεταξύ γονέων και παιδιών είναι το θεμέλιο για δυνατές οικογενειακές σχέσεις. Η ανάπτυξη καλών επικοινωνιακών δεξιοτήτων, βοηθά τους γονείς να εντοπίσουν ένα πρόβλημα νωρίς, να ενισχύσουν τη θετική συμπεριφορά των παιδιών τους και να είναι ενήμεροι για το τι συμβαίνει στη ζωή τους.

Πριν ξεκινήσετε:

- Βεβαιωθείτε ότι είναι κατάλληλος ο χρόνος για συζήτηση ώστε να είστε πλήρως αφοσιωμένοι στην επικοινωνία με τα παιδιά σας.
- Ετοιμάστε ένα σχέδιο.
- Τακτοποιείστε τις σκέψεις σας πριν ξεκινήσετε διάλογο.
- Μείνετε ήρεμοι και υπομονετικοί.
- Ελαττώστε τους αντιπερισπασμούς ή τις πιθανές διακοπές.

Οι βασικές δεξιότητες επικοινωνίας περιλαμβάνουν:

Ερωτήσεις - Το είδος της πληροφορίας που παίρνεις, εξαρτάται από το πώς κάνεις μία ερώτηση.

- Δείξτε ενδιαφέρον. Μην κατηγορείτε/ μη ρίχνετε το φταίξιμο.
Για παράδειγμα: αντί να πείτε “Πώς έμπλεξες πάλι σε τέτοιες κταστάσεις;” μπορείτε να πείτε “Ακούγεται πολύ δύσκολη αυτή η κατάσταση. Μήπως μπερδεύτηκες;”
- Ενισχύστε τις προσπάθειες επίλυσης προβλημάτων. Για παράδειγμα, αντί “Τι περιμένεις να γίνει όταν δε σκέφτεσαι;” μπορείτε να πείτε ”Λοιπόν, ποιος τρόπος νομίζεις εσύ ότι θα ήταν ο καλύτερος για να το διαχειριστείς;”

ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Να είστε παρόντες
- Δείξτε κατανόηση
- Ακούτε με σεβασμό
- Δείξτε ενδιαφέρον
- Αποφύγετε αρνητικά συναισθήματα
- Δώστε ενθάρρυνση

Ενεργή προσοχή και παρακολούθηση - Οι έφηβοι νιώθουν πιο άνετα να συζητούν ζητήματα ή καταστάσεις με τούς γονείς τους, όταν γνωρίζουν ότι θα τους ακούσουν ενεργά και δε θα τους κατηγορήσουν.

**A**

Προσπαθείστε να ελέγξετε
τις σκέψεις και τις πράξεις σας

B

Σκεφτείτε και αποφασίστε
κατά πόσο είστε συγχυσμένοι
για να συνεχίσετε τη συζήτηση

Γ

Φύγετε αν αισθανθείτε πολύ
θυμωμένοι

Δ

Ετοιμάστε ένα σχέδιο για να
αντιμετωπίσετε την κατάσταση
εντός 24 ωρών

Jupiterimages/Getty Images

Μείωση συναισθήματος

Πολλές φορές όταν συζητάμε με τα παιδιά μας υπάρχουν έντονα συναισθήματα και δε σκεφτόμαστε καθαρά. Ακολουθώντας τα παραπάνω βήματα, ο γονιός μπορεί να είναι βέβαιος ότι κινείται στη σωστή κατεύθυνση

Βίντεο

Επισκεφτείτε την ιστοσελίδα www.drugabuse.gov/family-checkup/question-1-communication όπου θα βρείτε βίντεο με παραδείγματα καλής επικοινωνίας.

Ενθάρρυνση

Η ενθάρρυνση είναι το κλειδί για το χτίσιμο της αυτοπεποίθησης και βοηθά τους γονείς να προάγουν τη συνεργασία και να μειώσουν τους διαπληκτισμούς. Πολλοί επιτυχημένοι άνθρωποι θυμούνται πόσο τους ενθάρρυνε στην πορεία της ζωής τους ένας γονιός, ένας δάσκαλος ή κάποιος άλλος ενήλικας. Η συνεχής ενθάρρυνση βοηθά τους εφήβους να αισθάνονται καλά για τον εαυτό τους και τους παρέχει την αυτοπεποίθηση για να :

- δοκιμάσουν νέες δραστηριότητες
- αντιμετωπίσουν δύσκολες καταστάσεις
- δημιουργήσουν νέες φιλίες
- ανακαλύψουν τη δημιουργικότητά τους

Η ενθάρρυνση δημιουργεί μια δυνατή αίσθηση του εαυτού γιατί δίνει τρία μηνύματα στο παιδί:

Είσαι ικανός! Οι έφηβοι πιστεύουν ότι είναι ικανοί να κάνουν κάτι όταν οι γονείς:

- τους βοηθούν να εξετάσουν ένα πρόβλημα και να το σπάσουν σε μικρά διαχειρίσιμα κομμάτια
- τους θυμίζουν τις δυνατότητες τους και τις παλαιότερες επιτυχίες τους
- οι ίδιοι μοιράζονται με τα παιδιά τους τις δικές τους εμπειρίες για το πώς αντιμετώπισαν δικές τους δυσκολίες

Έχεις ωραίες ιδέες! οι έφηβοι πιστεύουν ότι έχουν καλές ιδέες όταν οι γονείς:

- τους ζητούν να μοιραστούν τη γνώμη τους και τα συναισθήματά τους
- ακούνε τι έχουν να τους πουν τα παιδιά τους
- ζητούν τη βοήθειά τους για οικογενειακά σχέδια ή συμβάντα
- ζητούν τη βοήθειά τους στην επίλυση προβλημάτων

Είσαι σημαντικός! Οι έφηβοι γνωρίζουν ότι είναι “σημαντικοί” όταν οι γονείς:

- θυμούνται τι τους έχουν πει
- αφιερώνουν χρόνο στα παιδιά τους
- παρακολουθούν σχολικές και εξωσχολικές δραστηριότητες

- φροντίζουν να γνωρίζουν ότι τα νοιάζονται ακόμα κι όταν δεν είναι μαζί τους
- αναγνωρίζουν αυτά που κάνουν και τους επιαίνους που έχουν πάρει από το σχολείο ή την κοινότητα

Πρακτικές που αποθαρρύνουν

- να είναι ειρωνικοί για την ικανότητα του παιδιού τους, στο να πετύχει κάτι
- να συγκρίνουν το παιδί τους με τα αδέρφια του
- να αναλαμβάνουν εκείνοι μια εργασία όταν πιστεύουν ότι το παιδί τους κάνει αργή πρόοδο
- να θυμίζουν στο παιδί παλαιότερες αποτυχίες του

Βίντεο

Επισκεφτείτε την ιστοσελίδα www.drugabuse.gov/family-checkup/question-1-communication όπου θα βρείτε βιντέο με παραδείγματα καλής επικοινωνίας.

Παραδείγματα με εκφράσεις ενθάρρυνσης

- Ξέρω πως δεν ήταν εύκολο!
- Έκανες εξαιρετική δουλεία!
- Συνέχισε να προσπαθείς!
- Είσαι εξαιρετικός σ' αυτό!
- Μαθαίνεις πολλά!
- Μου αρέσει ο τρόπος που το έκανες αυτό!
- Μπορώ να πω ότι έχεις εξασκηθεί πολύ σ' αυτό!
- Είναι υπέροχο να σε βλεπω να εργάζεσαι τόσο σκληρά!
- Είμαι περήφανος/η για σένα!

Διαπραγμάτευση

Η διαπραγμάτευση προσφέρει στους γονείς μεθόδους για να δουλέψουν μαζί στο να λύσουν κάποιο πρόβλημα, να κάνουν αλλαγές, να ενισχύσουν τη συνεργασία και να εκπαιδεύσουν τους νέους στο πως να:

- επικεντρωθούν σε λύσεις, απ' ότι σε προβλήματα
- σκεφτούν τις πιθανές συνέπειες της συμπεριφοράς
- αναπτύξουν επικοινωνιακές δεξιότητες

Οδηγώντας στην επιτυχία

Πότε: Διαλέγω μια ουδέτερη συναισθηματικά ή κενή ώρα (όχι την ώρα που υπάρχει πρόβλημα).

Πού: Διαλέγω ένα ουδέτερο μέρος, χωρίς ή με λίγες παρεμβολές.

Πώς:

- Επιλέγω προβλήματα που είναι μικρά και συγκεκριμένα
- Περιγράφω τα προβλήματα με ουδέτερο τρόπο
- Αναγνωρίζω τη θετική συμπεριφορά του άλλου
- Δέχομαι το δικό μου κομμάτι ευθύνης για το πρόβλημα
- Ανακεφαλαιώνω αυτά που άκουσα, δείχνω κατανόηση και σταματάω αν είμαι πολύ θυμωμένος

Τα βήματα προς την επίλυση προβλημάτων

Καταγισμός ιδεών (brainstorming) - είμαστε ανοιχτοί σε όλες τις ιδέες

- Προσπαθούμε να σκεφτούμε περίπου τρεις ιδέες ο καθένας
- Κάθε ιδέα είναι καλή - ακόμα και αυτές που ακούγονται ανόητες
- Παίρνει ο καθένας τη σειρά του για να πει μια ιδέα

Αξιολόγηση ιδεών

- Κοιτάμε τη λίστα με τις ιδέες και εξετάζουμε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της κάθε ιδέας.

Επιλέγουμε μία λύση

- Συνδυάζουμε ιδέες αν χρειαστεί
- Όλοι πρέπει να είναι σύμφωνοι για την επιλογή της συγκεκριμένης ιδέας

Επανέλεγχος

- Συζητάμε για την εφαργογή της ιδέας μας, αφού την δοκιμάσουμε μερικές φορές για να δούμε αν ήταν κατάλληλη.
- Αν δεν ήταν κατάλληλη για εμάς, επιλέγουμε μια άλλη ιδέα από τη λίστα που ήδη έχουμε φτιάξει.
- Αν κριθεί απαραίτητο, επιστρέφουμε ξανά σε καινούριο καταιγισμό ιδεών.

Βίντεο

Επισκεφτείτε την ιστοσελίδα www.drugabuse.gov/family-checkup/question-1-communication όπου θα βρείτε βιντέο με παραδείγματα καλής επικοινωνίας.



Thinkstock Images/Getty Images

ΠΑΓΙΔΕΣ ΣΤΗΝ ΕΠΙΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

- Μην προσπαθείτε να λύσετε θέματα που σας “καίνε”.
- Μην κατηγορείτε το άλλο άτομο ή μην του δημιουργείτε ενοχές.
- Μην υπερασπίζεστε υπερβολικά τον εαυτό σας.
Μην κάνετε υποθέσεις για τις
- προθέσεις του άλλου ατόμου (αν αυτές ήταν καλές ή κακές).
Μην αναφέρεστε στο παρελθόν -
- αποφύγετε να χρησιμοποιείτε λέξεις όπως “πάντα” ή “ποτέ”.
Μη κάνετε κήρυγμα - μια απλή
- δήλωση θα περάσει το μήνυμά σας στον άλλον καλύτερα.

Θέτοντας Όρια

Η οριοθέτηση βοηθά τους γονείς να διδάξουν στα παιδιά τους αυτοέλεγχο και υπευθυνότητα, δείχνοντας στοργή και παρέχοντας ασφάλεια. Επίσης, παρέχει στους νέους κατευθύνσεις και τους διδάσκει το πόσο σημαντικό είναι να ακολουθούν τους κανόνες. Είναι μια διαδικασία που αποτελείται από δύο μέρη:

Βήμα 1: Θέτοντας κανόνες

- Φτιάξτε απλούς, ξεκάθαρους και συγκεκριμένους κανόνες.
- Βεβαιωθείτε ότι το παιδί σας καταλαβαίνει τους κανόνες.
- Γράψτε μια λίστα με πιθανές συνέπειες, αν δεν τηρηθούν οι κανόνες.
- Να είστε έτοιμοι να εφαρμόσετε τις συνέπειες αν χρειαστεί.

Βήμα 2: Έλεγχος

Οι έρευνες δείχνουν ότι οι γονείς θέτουν όρια πιο αποτελεσματικά, όταν το κάνουν αμέσως. Τα παιδιά είναι πιθανότερο να ακολουθήσουν τους κανόνες, αν γνωρίζουν ότι θα ελεχθούν από τους γονείς τους και ότι οι γονείς θα είναι σταθεροί στην εφαρμογή των συνεπειών.

- Εφαρμόστε τις συνέπειες όταν οι κανόνες δεν τηρούνται.
- Δώστε ενθάρρυνση και επταίνους όταν οι κανόνες τηρούνται.

ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Θέστε τα όρια και τις συνέπειες ξεκάθαρα.
- Ανιχνεύστε όσο πιο νωρίς γίνεται το πρόβλημα.
- Αποφύγετε διαφωνίες και απειλές.
- Θυμηθείτε να χρησιμοποιείτε ευγενικό και ήρεμο τόνο φωνής.
- Εφαρμόστε σταθερά τις συνέπειες κάθε φορά που ένα όριο παραβιάζεται ή ένας κανόνας δεν ακολουθείται.
- Ενισχύστε θετικά κάθε φορά που ο κανόνας ακολουθείται.

Η οριοθέτηση βοηθά τους γονείς να διδάξουν αυτοέλεγχο και υπευθυνότητα στα παιδιά τους

Το να δοκιμάζει κανείς τα όρια, είναι μέρος της διαδικασίας του μεγαλώματος, όμως αποτελεί και μια συνεχή πρόκληση για τους γονείς. Συχνά, οι πρώτες μας αντιδράσεις προέρχονται από τον φόβο για την ασφάλεια των παιδιών μας ή ακομα και το θυμό μας, επειδή μας παράκουσαν. Οι παρακάτω οδηγίες βοηθούν τους γονείς να θεμελιώσουν τις πιο κατάλληλες συνέπειες, όταν τα παιδιά τους δεν ακολουθούν τους κανόνες.



Alon Brik/Shutterstock

Οι νέοι μπορεί να θυμώσουν, να αντιδράσουν ή να απομονωθούν, όταν οι γονείς τους εφαρμόζουν κάποια συνέπεια. Το παιδί δοκιμάζει και τους γονείς αλλά και τα όριά τους.

Βίντεο

Επισκεφτείτε την ιστοσελίδα www.drugabuse.gov/family-checkup/question-1-communication όπου θα βρείτε βιντέο με παραδείγματα καλής επικοινωνίας.

Επίβλεψη

Η επίβλεψη είναι ένα από τα βασικά στοιχεία που συντελούν στην αποτελεσματικότητα του γονεϊκού ρόλου κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας. Όταν οι έφηβοι αρχίζουν να περνούν όλο και περισσότερη ώρα εκτός σπιτιού, η επίβλεψη της συμπεριφοράς τους και το πού βρίσκονται, αποτελεί μια πρόκληση για τους γονείς. Η επίβλεψη βοηθά τους γονείς να αναγνωρίσουν εξελισσόμενα προβλήματα, να ενισχύσουν την ασφάλεια και να συμμετέχουν στη ζωή των παιδιών τους.

Οι 4 παρακάτω αρχές βοηθούν στην αποτελεσματική επίβλεψη:

Ξεκάθαροι κανόνες - Ορίστε μη διαπραγματεύσιμους κανόνες σχετικά με τη συμπεριφορά του παιδιού και εφαρμόστε τους. Για παράδειγμα:

- “Θέλω να έχω τον τηλεφωνικό αριθμό του μέρους που θα βρίσκεσαι.”
- “Θα με ενημερώνεις μια μέρα νωρίτερα αν πρόκειται να μείνεις εκτός σπιτιού ή να πας σε πάρτι, χορό ή οπουδήποτε.” (Αυτό σας δίνει χρόνο για να τσεκάρετε το γεγονός)
- “Δε θα έρχονται φίλοι σου στο σπίτι όταν λείπω”

Επικοινωνία - Η συχνή επικοινωνία με άλλους γονείς και δασκάλους:

- σε κρατά ενήμερο για τις δραστηριότητες του παιδιού σου
- ανακαλύπτεις καινούριες πηγές λύσεων για προβλήματα και ενισχύεις το αίσθημα ασφάλειας στο παιδί
- σε κρατά ενήμερο για πιθανά επικίνδυνα για το παιδί μέρη ή ανθρώπους

Έλεγχος - Ο έλεγχος επιτρέπει στα παιδιά να γνωρίζουν ότι νοιαζόμαστε για την ασφάλειά τους και ότι οι κανόνες είναι σημαντικοί. Αυτό είναι δύσκολο για τους γονείς, γιατί θέλουμε να έχουμε εμπιστοσύνη στα παιδιά μας, εκείνα όμως ίσως να αντιστέκονται στις προσπάθειές μας.

- Όταν το παιδί σας δίνει τον αριθμό τηλεφώνου ενός φίλου του, επικοινωνήστε και μιλήστε στον άλλο γονέα.
- Γνωρίστε τους γονείς των φίλων του παιδιού σας, για να είστε σίγουροι ότι οι συναναστροφές του είναι ασφαλείς και ελεγχόμενες.
- Μάθε για τα πάρτι και άλλες εκδηλώσεις που το παιδί σας θέλει να λάβει μέρος για να είστε σίγουροι ότι υπάρχει επίβλεψη από άλλους υπεύθυνους ενήλικες.

Συνέπεια - Η επίβλεψη γίνεται πιο αποτελεσματική όταν οι γονείς θέτουν ξακάθαρα όρια και εφαρμόζουν τακτικά τις συνέπειες για ανάρμοστη συμπεριφορά. Επίσης, δίνοντας τακτικά επαίνους και θετικά κίνητρα όταν κάποιος κανόνας ακολουθείται.

Πώς ελέγχεις το παιδί σου όταν δεν είναι σπίτι;

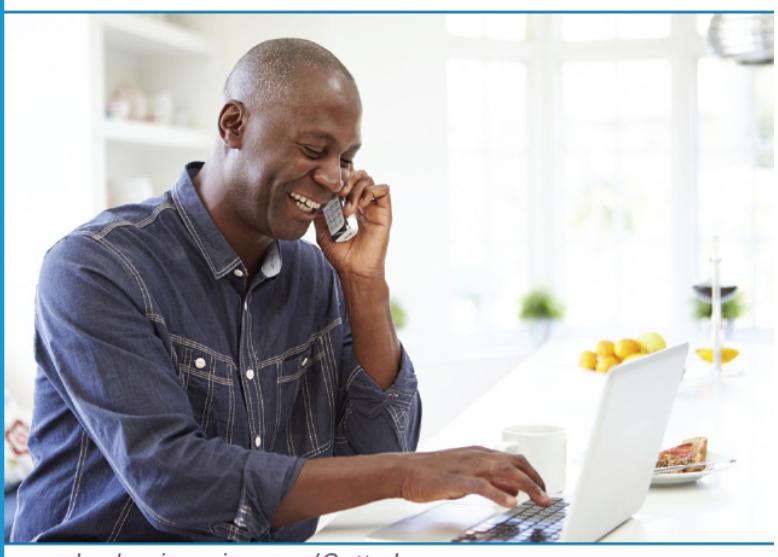
- Να γνωρίζετε το καθημερινό πρόγραμμα του παιδιού.
- Τηλεφωνήστε στο παιδί ανα διαστήματα.
- Πείτε στο παιδί να σας τηλεφωνήσει ή σε εσάς ή σε κάποιο άλλο κοντινό πρόσωπο, όταν φτάνει σπίτι.
- Πείτε στο παιδί να σας ενημερώνει, όταν φτάνει στον προορισμό του.
- Ξαφνιάστε το παιδί σας με μια τυχαία επιστροφή σας ή τηλεφώνημα.
- Παραμείνετε σε επαφή με τους ενήλικες που το παιδί έχει συναναστροφή.

Βίντεο

Επισκεφτείτε την ιστοσελίδα www.drugabuse.gov/family-checkup/question-1-communication όπου θα βρείτε βιντέο με παραδείγματα καλής επικοινωνίας.

ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Συμμετέχετε ενεργά.
- Αφιερώστε χρόνο για να ακούσετε το παιδί σας.
- Γνωρίστε τους φίλους του παιδιού σας και παρακολουθείστε τη σχέση του παιδιού σας με αυτούς.
- Μιλήστε και με άλλους γονείς φίλων του παιδιού σας



monkeybusinessimages/Getty Images

Γνωρίζοντας τους φίλους του παιδιού σας

Η παιδική ηλικία είναι περίοδος ανάπτυξης και αλλαγής. Οι έφηβοι αισθάνονται αβεβαιότητα για τον εαυτό τους και για το πως “κολλάνε” στην ομάδα και πολλές φορές διακατέχονται από την ανάγκη να ευχαριστήσουν και να εντυπωσιάσουν τους φίλους τους. Αυτά τα συναισθήματα αφήνουν εκτεθειμένα τα παιδιά στην πίεση από τους συνομήλικους.

Γνωρίζοντας τους φίλους των παιδιών τους και τους συνομήλικους τους, βοηθά τους γονείς να βελτιώσουν την επικοινωνία, να μειώσουν τους διαπληκτισμούς και να διδάξουν την υπευθυνότητα.

Μπορείτε να βοηθήσετε το παιδί σας και να αυξήσετε την επιρροή σας με:

γνωρίζοντας τους φίλους του παιδιού σας στη γειτονιά και στο σχολείο:

- Επικοινωνήστε με τους φίλους και τους γονείς τους όπου είναι εφικτό.
- Επισκεφτείτε το σχολείο - παρατηρείστε τη συμπεριφορά, το λόγο του και το φέρσιμό του.
- Αναγνωρίστε και ενθαρρύνετε τη θετική συμπεριφορά.

συμμετέχετε ενεργά στις δραστηριότητες του παιδιού σας:

- Βοηθήστε το παιδί σας να κατανοήσει τα συναισθήματά του.
- Συζητήστε τις καινουριες ιδέες που έχει.
- Δείξτε υπευθυνότητα στην ενημέρωση για το σεξ ή τα ναρκωτικά.
- Μοιραστείτε τις αξίες και τα πιστεύω σας. Θα αποτελέσουν τη βάση για το παιδί σας ώστε να δημιουργήσει τα δικά του.

ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Κρατήστε τις διόδους επικοινωνίας ανοιχτές.
- Να είστε υπομονετικοί και παρατηρητικοί. Μην αντιδράτε αμέσως - μπορεί να είναι κάτι περαστικό.

μιλήστε με το παιδί σας όταν προκύπτουν ζητήματα όπως:

- Κάνει παρέα με άτομα που δεν τα γνωρίζετε.
- Άλλαγές στη συμπεριφορά και στο λόγο του.
- Μείωση ακαδημαικών επιδόσεων.
- Λέει ψέματα και είναι μυστικοπαθής.

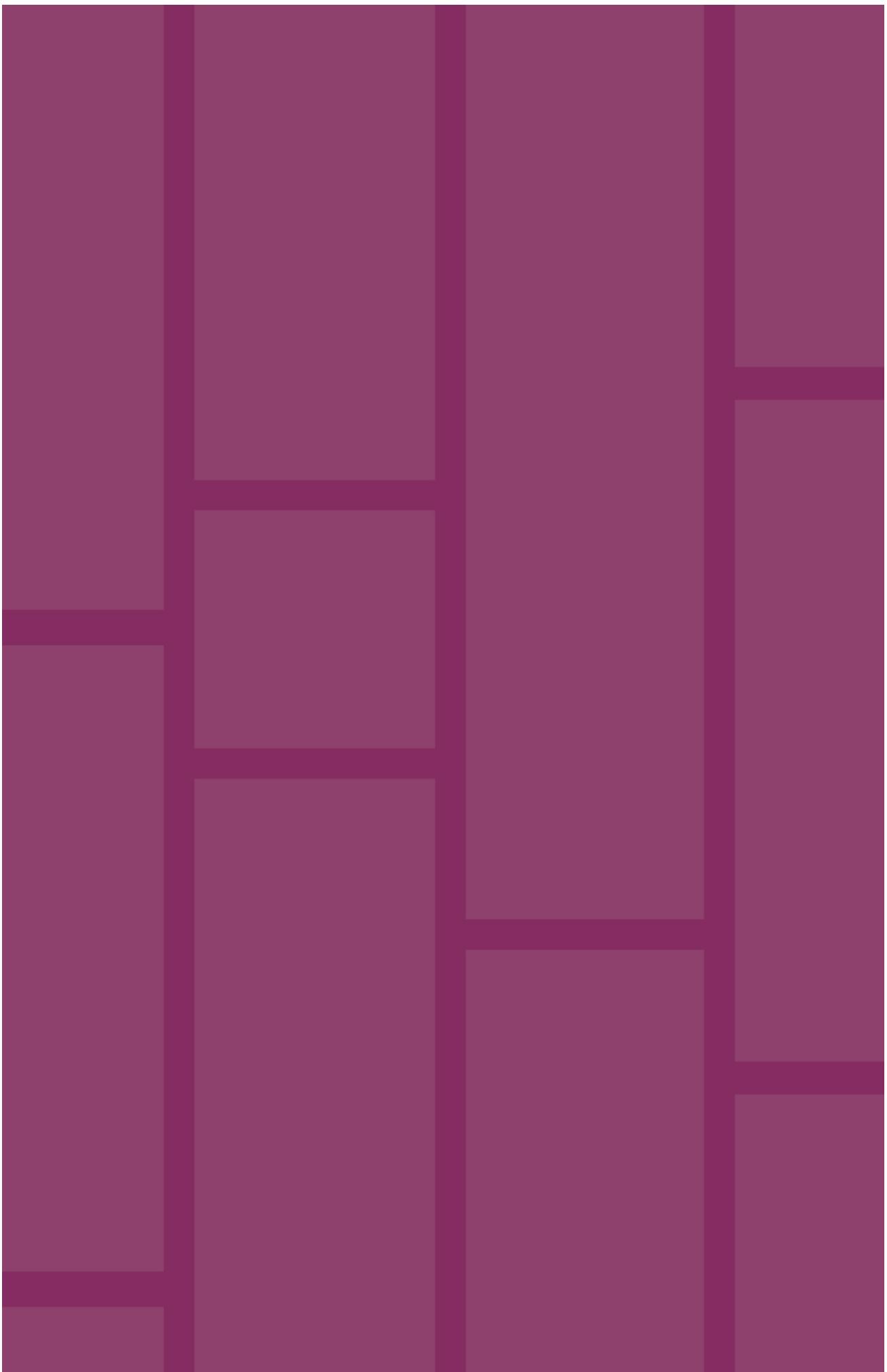
Επιρροή συνομηλίκων

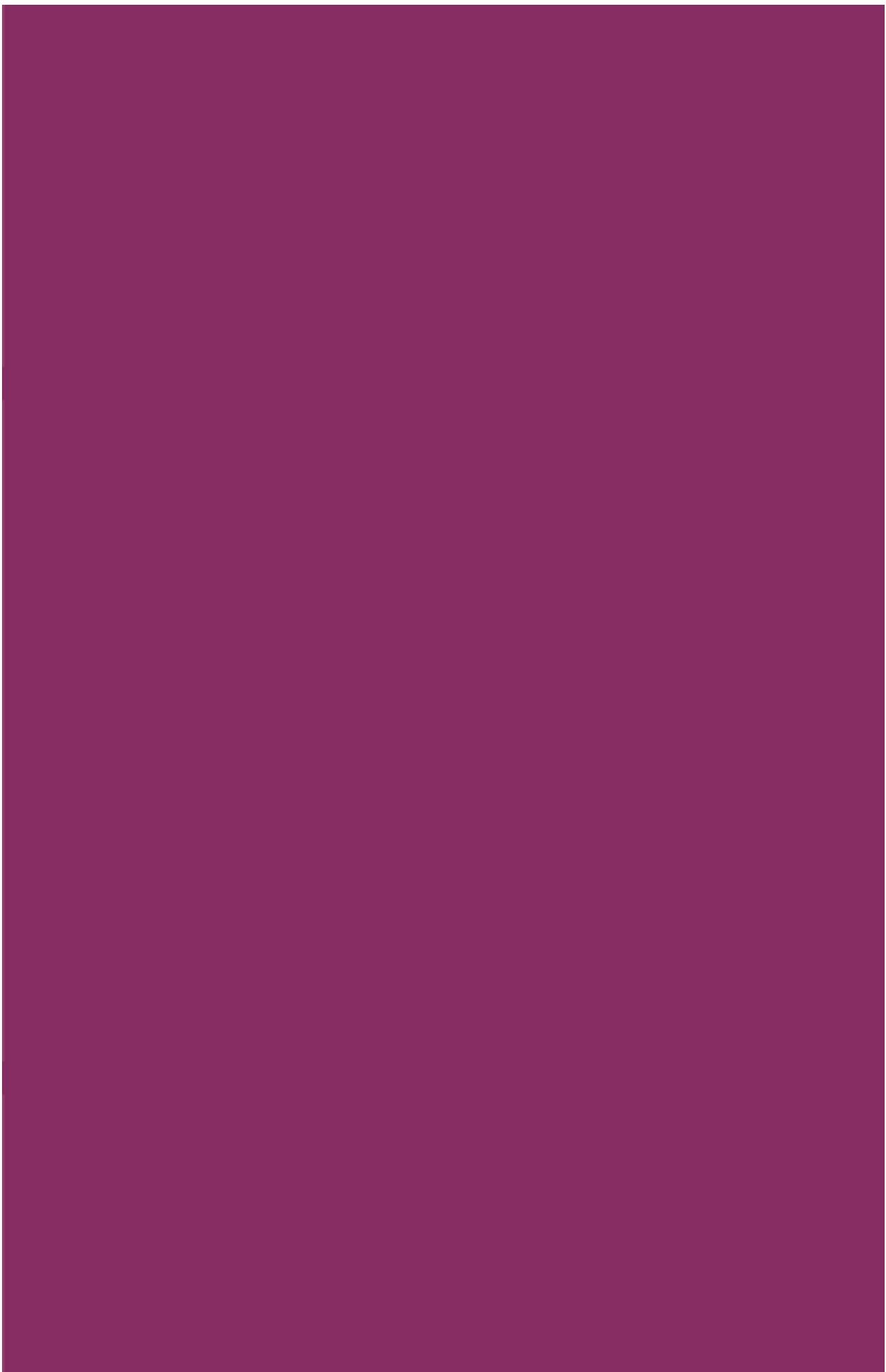
Οι έφηβοι δεν επιλέγουν πάντοτε με σωστά κριτήρια τους φίλους τους. Βοηθήστε τους να ανακαλύψουν ποιοτικά χαρακτηριστικά του καλού φίλου, όπως ειλικρίνεια, συμμετοχή στο σχολείο και σεβασμό.

Για να μειώσετε την αρνητική επιρροή, περάστε χρόνο μαζί του/ της και δοκιμάστε τα παρακάτω:

- Παιξτε παιχνίδια επιτραπέζια ή έξω στη φύση.
- Διαβάστε ένα βιβλίο μαζί ή διηγηθείτε οικογενειακές ιστορίες.
- Ενισχύστε τα ενδιαφέροντα του παιδιού σας (όπως ζωγραφική, παιχνίδια επιστημονικής φαντασίας, μουσική ή μαγειρική).
- Προτρέψτε το παιδί σας να ασχοληθεί με τα κοινά.
- Να περιλαμβάνετε τους φίλους του παιδιού σας στις δικές σας οικογενειακές δραστηριότητες.

Βοηθήστε τα παιδιά να καταλάβουν ποια είναι τα ποιοτικά χαρακτηριστικά που πρέπει να διαθέτουν οι φίλοι τους όπως ειλικρίνεια, συμμετοχή στο σχολείο και σεβασμό.







NIH Publication No. 15-DA-8016

Printed August 2015

This publication is available for your use and may be reproduced **in its entirety** without permission from NIDA. Citation of the source is appreciated, using the following language: Source: National Institute on Drug Abuse; National Institutes of Health; U.S. Department of Health and Human Services.