**Naučite svoje dijete kako reći "ne"**

Rizično ponašanje i ovisnost kod djece i mladih, po nekim teorijama, nastaje kod mladih koji nisu zadovoljni položajem u vršnjačkoj skupini, uspjehom u školi ili sportu, komunikacijom u obitelji ili ljubavnim životom, pa počinju priznanje i uspjeh tražiti na neki alternativni način, često društveno neprihvatljiv.

Primjerice, pokušat će se istaknuti u tome koliko je alkohola popio, koliko puta se napio, je li probao drogu, je li ga uhvatila policija i sl. A sva istraživanja, i u Hrvatskoj i u svijetu, pokazuju da mladi koji su skloni riziku na jednom području češće pokazuju sklonost i drugim oblicima rizičnog ponašanja, primjerice oni koji konzumiraju alkohol češće i puše, skloniji su eksperimentiranju s marihuanom, češće sudjeluju u tučnjavama, sitnim krađama i sl.

Prevenciju ovisnosti i općenito rizičnog ponašanja stoga treba početi u djetinjstvu odgajanjem djeteta koje će se moći oduprijeti pritiscima okoline jer će biti samopouzdano i imati izgrađene vrijednosne stavove.

**Protiv ovisnosti od malih nogu**

U sprečavanju razvoja rizičnih ponašanja koja vode u ovisnosti roditelji imaju veliku ulogu jer odnosom prema djetetu, odgojem i pravilnim usmjeravanjem od najranije dobi mogu svesti na minimum rizik da dijete upadne u začarani krug ovisnosti. Iako roditelji često toga nisu svjesni, njihov je utjecaj na to hoće li doći do razvoja ovisničkog ponašanja kod djeteta vrlo velik.

Utjecaj vršnjaka na djecu je moćan, no roditelji mogu indirektno utjecati na izbor vršnjačke skupine i funkcioniranje djeteta unutar nje. Samo oni mogu izgraditi i ojačati dječje samopouzdanje i samopoštovanje, a djeca s visokim samopouzdanjem mogu preuzeti ulogu vođe u skupini. Ako su vrijednosti djeteta do adolescencije pravilno postavljene i ako imaju izgrađeno samopouzdanje, ono će znati reći: "Ne, meni (nama) to ne treba". Ako dijete nije samopouzdano nego nesigurno, slijedit će pravila skupine, samo da bi bilo prihvaćeno.

**Prepoznajte kad dijete želi razgovarati**

Korijeni dobre ili loše komunikacije sežu u rano djetinjstvo. Tzv. mirna faza, od četvrte godine do puberteta često se zanemaruje, a upravo u njoj roditelj može postaviti temelje za dobru komunikaciju s djetetom i izgrađivanje međusobnog povjerenja. Ispitivanjima se ne postiže ništa jer djeca ne razgovaraju na isti način kao odrasli. Dobra komunikacija roditelj-dijete znači slušanje i praćenje djeteta, opažanje i reagiranje. Vrlo je važno znati prepoznati trenutak kad dijete želi nešto reći i tada sve ostalo zanemariti i posvetiti mu se. Ključno je prepoznati neverbalne znakove koji pokazuju da se djetetu dogodilo nešto neugodno: ako vas izbjegava, ne gleda u oči ili mu je držanje drugačije, na to treba odmah reagirati te istražiti što se dogodilo i razgovarati s djetetom o tome. Razgovarajte uvijek bez osuđivanja, jer takav će pristup omesti komunikaciju i blokirati dijete.

**Pitanje radoznalosti**

Mladi piju alkohol ili uzimaju drogu zbog dva osnova razloga: znatiželje i pozitivnih očekivanja (nadaju se da se bolje osjećati, da će biti opušteniji, da će lakše prići osobi koja im se sviđa itd.). Ne znaju kakve rizike takvo ponašanje nosi, stoga im treba što ranije početi govoriti o lošim stranama uživanja alkohola i droga. Sa 11 godina djeca bi već trebala znati osnovno o opasnostima koje nastaju zbog uzimanja alkoholnih pića ili droge. To im mora objasniti roditelj – ne može se uzdati da će dijete sve potrebno naučiti u društvu ili preko interneta i drugih medija, jer tako dobivene informacije mogu biti djelomične ili netočne.

**Kad zvoni za uzbunu**

Roditelj treba uočiti znake upozorenja da se nešto događa s djetetom i odmah reagirati te istražiti što stoji iza promjena ponašanja. Znakovi koji ukazuju na problem mogu biti:

* iznenadno popuštanje u školi
* markiranje i puno neopravdanih sati
* promjena prijatelja i društva
* često traži dodatan novac
* često prekida telefonski razgovor kad roditelj uđe u prostoriju
* ne govori s kim se druži i kamo ide
* među stvarima ima rizle, tablete ili druge tvari zamotane u papirićima.

Roditelj ne smije nasjesti na neuvjerljiva objašnjenja, već treba istražiti što se događa. Nemojte pomisliti „To se mom djetetu ne može dogoditi" i prijeći preko svega zbog održanja lažnog mira. Ako ne znate kako postupiti, potražite profesionalnu pomoć kod liječnika obiteljske ili školske medicine. Ako sumnjate da dijete nešto uzima, odvedite ga u centar za prevenciju ovisnosti i raspitajte se što činiti, ako treba i testirajte ga na droge. Problem ovisnosti treba otkriti što ranije i odmah se suočiti s njim. Ako problem postoji, sigurno neće proći sam od sebe.

**Ne zaboravite pušenje**

Od ranih nogu trebalo bi kod djece razviti odbojnost prema cigaretama. Djeca počinju eksperimentirati s cigaretama u sve nižoj dobi, stoga i preventivni programi trebaju početi što ranije. Djeca trebaju shvatiti da je pušenje štetno za zdravlje, ali i za izgled, a i košta. Prve informacije o štetnosti pušenja djeca bi trebala dobiti već u vrtićkoj dobi, na jednostavan način. Recite, primjerice: "Ovdje je jako zadimljeno, to nije zdravo, od toga ćeš kašljati, pa ćemo izaći", " Zamolimo osobu koja puši da to ne čini ovdje jer to šteti tvom zdravlju" i sl.

Pritom je važno i jeste li vi pušač. Niz istraživanja pokazao je da djeca pušača češće postaju pušači nego djeca nepušača. Roditelji su djeci uzor i ona imitiraju njihovo ponašanje. U ovom slučaju to znači da bi roditelji trebali prestati pušiti ili barem izlaziti iz zatvorenog prostora dok puše te jasno reći djeci da je to štetno, ali da ne mogu prestati.

Pametno je djeci skrenuti pažnju na medijske osobe koje im se sviđaju, a ne puše. Nije dovoljno tu i tamo „održati predavanje", važno je kontinuirano im ponavljati da je život bez cigareta dulji i kvalitetniji jer su djeca stalno izložena indirektnom reklamiranju cigareta i pritisku vršnjaka koji su počeli pušiti. U prevenciju se ubraja i boravak na otvorenome i bavljenje sportom, jer to su aktivnosti koje nisu povezane s pušenjem.