

Измерения и възможности на диалога с детето като превенция на употребата и злоупотребата с психологически активни вещества

Материалът е предоставен от Национална информационна линия за наркотиците и алкохола, 0888 99 18 66

Да разберем, че детето ни употребява наркотици, е обикновено последният стадий на дълго укриван проблем, на който не сме обръщали внимание, убягвал е някак от ползрението ни. Как се случва така и кой е най-добрият начин да предпазим децата си?

Много често липсата на време, прекалено многото работа и стрес, са сред причините да не отделяме достатъчно време и внимание на нуждите ни от общуване и свързване – нашите собствени и тези на нашите деца. От друга страна културата на съвременния човек е много повече насочена към визията и постиженията, отколкото към изследване и изразяване на вътрешния свят и богатство, а това неминуемо се отразява и на начина, по който отглеждаме децата си.

Нека си зададем следния въпрос:

Колко време дневно/седмично отделяме за това да общуваме с децата си на теми извън училищните, например, за това да установим и споделим какво се случва вътре в нас и да споделим един с друг тези чувства, мисли и усещания? Да се поинтересуваме истински от чувствата и желанията, а не само от постиженията и външността на детето ни?

Няма правилни и грешни отговори в тази ситуация, нека само я наблюдаваме неутрално, сякаш сме отстрани.

За добро или за зло, децата носят своите родители в себе си. От съвсем малки те копират всичко от своето биологично семейство - модели на поведение и стратегии за справяне с това, което животът ни предлага. Независимо дали това ни харесва, децата попиват както качествата, които наричаме положителни, така и отрицателните. Нека тук ги наречем с общото име стратегии за справяне. Още преди да се научат да мислят самостоятелно, децата ни вече имат набор от такива стратегии, които са попили от родителите и най-близкото си обкръжение.

Ако една майка (същото важи и за бащите) уважава себе си, отделя достатъчно време, внимание и грижа за себе си, изразява чувствата и усещанията си честно и отстоява себе си, тогава тя учи детето си чрез своя живот на това какво е да си жена и какво е да си майка и така нататък. Ако отделяме достатъчно време и внимание на това как общуваме, на думите, които използваме и на енергията, която стои зад тях - дали го правим по задължение или от истинска вътрешна потребност, това е и стратегията, която преподаваме на децата си. Те се учат най-силно от нашето поведение, а не от това, което говорим. Затова често, когато децата повтарят нашите неработещи стратегии, които са научили от нас и ги правят очевидни, това ни дразни и въбесява - защото виждаме себе си и то в тази част от нас, която не ни харесва.

Проблемът с наркотиците възниква обикновено по-късно в живота на детето - вероятността то да се срещне с наркотиците е най-голяма между 10 и 19 годишна възраст. Ако дотогава детето е изградило навици да идентифицира и споделя своите чувства и нужди, то много преди изобщо да възникне проблем, ние като родители ще можем да обърнем внимание на нуждата, която не е удовлетворена и която може в последствие да доведе до употреба на вещества. Ако обаче детето няма изградени

такива навици за общуване и в някакъв момент се установява употреба или вредна употреба на вещества, тогава много родители попадат в непознатите води на истинския диалог и често той изглежда невъзможен, защото родителите и децата говорят различни езици, не са изградили общ такъв. Тогава се налага да започнат да работят стъпка по стъпка и да се учат да разговарят наново. За много хора това е труден процес и фактът, че тези умения се развиват бавно, е доста фрустриращ и кара хората да се отказват лесно.

Какъв тогава е начинът децата ни да изградят у себе си навик да споделят за своя вътрешен свят и по този начин да се поддържа положителният емоционален климат в семейството от една страна, а от друга страна ние да сме осведомени през какво преминава детето ни и какви са предизвикателствата в неговия емоционален живот в момента? Как да отгледаме едно дете, за което общуването, познаването и назоваването на собствените чувства и нужди и изразяването им е важно?

Отговорът е прост, но това не означава лесен - като развием същите тези неща у себе си. Това е най-сигурният начин. Да работим върху себе си, да отделяме време, грижа и внимание на себе си и на това как общуваме. Да направим общуването съзнателен процес, а не нещо, което се случва по инерция. Най-съкровената ни нужда като човешки същества, независимо от възрастта, е това да бъдем зачетени. Можем да започнем с малка стъпка – да си поднесем подаръка на грижата – отделеното време и внимание. Да попитаме себе си, а след това и детето си: „Как се чувстваш? От какво имаш нужда?“ и да се вгледаме в истинските чувства и нужди. Може да останем много изненадани от отговорите, които ще получим.

Самопознанието и изграждането на любящи отношения с детето не е еднократно събитие в живота, а процес, който се случва всеки ден. Най-важното, което да помним в случая е, че ние сме човешки същества, правим най-доброто, на което сме способни с информацията, която имаме. За съжаление никой не ни е учил как да бъдем родители. Поученията и готовите рецепти рядко помагат. Правим грешки и се учим от собствения си опит. Нека тогава оставим сравнението и осъждането и вземем вместо тях приемането и любовта за наши спътници. С тях по-лесно ще правим стъпките по пътя, към нас самите и нашите деца. Успех!

Милена Ненкова,
Екип на Информационна линия за наркотиците и алкохола.