

მშობლებს - მოზარდებში ნარკოტიკული საშუალებების მოხმარების შესახებ

მოზარდებში ან ახალგაზრდა ზრდასრულებში ნარკოტიკული საშუალებების მოხმარების პრევენცია: *როგორ უნდა ესაუბროთ თქვენს შვილს.*

თქვენს მოზარდ შვილთან ან ახალგაზრდა ზრდასრულთან საუბარი, შესაძლოა, რთული ამოცანა იყოს. ღირებული საუბრის გამართვა ნარკოტიკებისა და ალკოჰოლის შესახებ არის ამოსავალი წერტილი ბავშვების ჯანმრთელობისა და უსაფრთხოების დაცვისას.

ქვემოთ მოცემულია 5 რჩევა, თუ როგორ ესაუბროთ თქვენს შვილებს (გოგოს ან ბიჭს), ხელი შეუწყოთ ორმხრივ გაგებას, გადალახოთ კომუნიკაციის ბარიერები იმგვარად, რომ უფრო მეტად გრძნობდეთ კავშირს ერთმანეთთან.

1. შეარჩიეთ კარგი დრო და ადგილი

- *დაელოდეთ დროით ინტერვალს სასაუბროდ.* შესაძლოა კარგად იმუშაოს საუბრებმა სადილის შემდეგ, დაძინების წინ, სკოლაში წასვლამდე ან სკოლისკენ/კლასგარეშე აქტივობებზე მიმავალ ან უკანა გზაზე.
- *წადით სასეირნოდ ერთად ფეხით ან მანქანით.* ნაკლები თვალთ კონტაქტით, თქვენი ბავშვი არ იგრძნობს თავს ისე, თითქოს მიკროსკოპით აკვირდებით.

2. წარმართეთ საუბარი ღიაობით, აქტიური მოსმენითა და „მე“ წინადადებებით

- *შეინარჩუნეთ ღიაობა.* თუ გსურთ, გქონდეთ, პროდუქტული საუბარი მოზარდებთან, ეცადეთ, შეინარჩუნოთ ღიაობა, ცნობისმოყვარეობა და სიმშვიდე. ამ გზით, მეტად მოსალოდნელია, რომ თქვენი შვილი აითვისებს იმას, რაც უნდა უთხრათ.
- *დაუსვით ღია კითხვები.* უფრო გახსნილი საუბრისთვის, თქვენ გჭირდებათ მიიღოთ იმაზე მეტი თქვენი შვილისგან, ვიდრე „კი“ ან „არა“ პასუხებია.
- *მიმართეთ აქტიურ მოსმენას.* გააგებინეთ თქვენს შვილს, რომ მისი გესმით, იმის ასახვით, თუ რაც მოისმინეთ მისგან - სიტყვიერად ან მხოლოდ განწყობით. ეს მუშაობს შემდეგნაირად: თქვენ უსმენთ ბავშვს შეწყვეტინების გარეშე (არა აქვს მნიშვნელობა, რას ისმენთ), შემდეგ აჯამებთ იმას, რაც გაიგონეთ, რომ მისცეთ ბავშვს საშუალება, დაადასტუროს. სცადეთ შემდეგი ფრაზების გამოყენება:

o როგორც ჩანს, შენ გრძნობ...

o მე მესმის, შენ ამბობ, რომ გრძნობ...

o სწორად მესმის, რომ შენ განიცდი....?

• გამოიყენეთ „მე“ სახის წინადადებები, რომ შეინარჩუნოთ საუბრის მიმდინარეობა. „მე“ სახის წინადადებები გაძლევთ საშუალებას, დაანახოთ თქვენი თავი ისე, რომ მოზარდმა თავი არ იგრძნოს გასამართლებულად ან დადანაშაულებულად. თქვენ უნდა აღწეროთ მისი ქცევა - თუ როგორ გრძნობთ თავს ამასთან დაკავშირებით და რა გავლენას ახდენს ეს თქვენზე. შემდეგ კი სიტყვიერად გამოხატეთ, თუ რა გჭირდებათ, შემდეგნაირად:

o როდესაც სახლში დროულად არ მოდიხარ, მე ვფიქრობ, რაიმე საშინელება ხომ არ მოხდა. მე რაც მჭირდება არის ის, რომ დამირეკო, როგორც კი გაიგებ, რომ დაგაგვიანდება, რომ ვიცოდე, კარგად ხარ.

o მე ვგრძნობ, რომ შენ არ შეგიძლია იმის მოსმენა, რაც მე უნდა გითხრა, მაშინ, როცა მწყობრიდან გამოსული ხარ. მაშინ მეც იმედი მიცრუვდება. ამიტომ ამის შესახებ მოგვიანებით უნდა ვისაუბროთ, როცა ორივეს შეგვეძლება მოსმენა.

o რადგან მე შენ მიყვარხარ და მინდა დავიცვა შენი უსაფრთხოება, მე ვნერვიულობ მაშინ, როდესაც მიდიხარ კონცერტზე. მე უნდა ვიცოდე, რომ შენ დაემორჩილები ჩვენს წესებს და არ მიიღებ ნარკოტიკს ან ალკოჰოლს.

• „მე“ სახის წინადადებები გაძლევთ საშუალებას, გამოიყენოთ დარწმუნება, (არა კონტროლი ან დადანაშაულება) რომ შეიტანოთ ცვლილება ქცევაში. ასევე, ამგავარად აძლევთ საშუალებას ბავშვს, გადაწყვიტოს, თუ რა იქნება შემდეგ.

3. გესმოდეთ თქვენი, როგორც მშობლის გავლენის მნიშვნელობა

• გაითვალისწინეთ, მოზარდები ამბობენ, რომ როდესაც ნარკოტიკზე და ალკოჰოლზე მიდგება საქმე, მათი მშობლები არიან ყველაზე მნიშვნელოვანი გავლენის ფაქტორი. აი, რატომ არის მნიშვნელოვანი ესაუბროთ და მოუსმინოთ თქვენს შვილებს. ამიტომ, ეცადეთ, ესაუბროთ ბევრს.

• განიხილეთ ნარკოტიკის და ალკოჰოლის მოხმარების ნეგატიური ეფექტები. აშკარად აცნობეთ, რომ არ გსურთ, თქვენი შვილები მოიხმარდნენ ნარკოტიკულ საშუალებებს. ესაუბრეთ ალკოჰოლისა და ნარკოტიკული საშუალებების მოხმარების ხანმოკლე და ხანგრძლივ გავლენაზე მათ ფსიქიკურ და ფიზიკურ ჯანმრთელობაზე, უსაფრთხოებაზე და სწორი გადაწყვეტილებების მიღების უნარზე. აუხსენით თქვენს შვილს, რომ ალკოჰოლით ან ნარკოტიკული საშუალებებით ექსპერიმენტირება ამ პერიოდში არის განსაკუთრებით სახიფათო მათი ჯერ კიდევ განვითარებადი ტვინისათვის.

მშობლებო, თქვენ ხართ ყველაზე დიდი გავლენის მქონე თქვენი მოზარდების ცხოვრებაში. ბავშვები, რომლებიც ამზობენ, რომ ისინი ბევრს სწავლობენ ნარკოტიკებთან დაკავშირებული რისკების შესახებ ოჯახში, მნიშვნელოვნად ნაკლები ალბათობით მოიხმარენ ნარკოტიკებს.

- *ჰკითხეთ, თქვენს შვილს, რა შეიძლება მოხდეს, თუ ის მოიხმარს ნარკოტიკულ საშუალებას ან ალკოჰოლს.* ეს უბიძგებს თქვენს შვილს საკუთარ მომავალზე ფიქრისაკენ, თუ, როგორია მისი საზღვრები ნარკოტიკის მოხმარებასთან დაკავშირებით, რა ნეგატიურ შედეგები შეიძლება მოჰყვეს (შეიძლება მას დაავადანდეს გაკვეთილზე, მისი მეგობრების წინაშე რაიმე სისულელე ჩაიდინოს, იყოს ნაბახუსევზე...). ეს ასევე მოგცემთ ინფორმაციას იმაზე, თუ რა არის მისთვის მნიშვნელოვანი.

- *გამოიყენეთ „სასწავლო მომენტების“ უპირატესობა.* გამოიყენეთ თქვენი ცხოვრების ყოველდღიური მომენტები, რომ მიუთითოთ საგნებზე, რომლებიც გსურთ, რომ იცოდნენ თქვენმა შვილებმა. მიუთითეთ ალკოჰოლთან და ნარკოტიკულ საშუალებებთან დაკავშირებულ სიტუაციებზე ცნობილი ადამიანების შესახებ ან ამბებზე, რომლებიც თქვენს საზოგადოებაში ხდება და აჩვენებს ალკოჰოლისა და ნარკოტიკული საშუალებების მოხმარების შედეგებს. თუ თქვენ და თქვენი შვილი პარკში ხართ და ხედავთ ბავშვების გუნდს, რომელიც სვამს ალკოჰოლურ სასმელს, გამოიყენეთ მომენტი, რომ ესაუბროთ ალკოჰოლის ნეგატიურ ეფექტებზე.

- *გააზიარეთ ამბები.* მკურნალობაში ჩართული და ნარკოტიკებისა და ალკოჰოლის მოხმარების გამო დაკარგული ადამიანების ისტორიები, შესაძლოა, ძლიერი სასწავლო იარაღი იყოს. ჰკითხეთ მოზარდებს მათი ფიქრებისა და გრძნობების შესახებ ამ ისტორიების წაკითხვის შემდეგ.

- *თუკი თქვენს ოჯახში, დამოკიდებულების ან ალკოჰოლიზმის ისტორია არსებობს, მაშინ თქვენი შვილი პრობლემის განვითარების ბევრად უფრო დიდი რისკის წინაშე დგას.* გახსოვდეთ ამ გაზრდილი რისკის შესახებ და განიხილეთ თქვენს შვილთან ერთად რეგულარულად, ისე როგორც ნებისმიერ სხვა დაავადებასთან დაკავშირებით გააკეთებდით ამას.

4. გამოხატეთ ემპათია და მხარდაჭერა

- *გამოავლინეთ ემპათია და თანაგრძნობა.* გააგებინეთ თქვენს შვილს, რომ მისი გესმით. მოზარდობის წლები შეიძლება იყოს ხისტი. გაცნობიერებინეთ, რომ ყველას აქვს სიძნელეები ზოგჯერ, მაგრამ ნარკოტიკული საშუალებები და ალკოჰოლი არ არის სასარგებლო ან ჯანსაღი გზა პრობლემებთან გასამკლავებლად. მიეცით საშუალება ბავშვს, რომ ჰქონდეს თქვენდამი ნდობა.

• შეახსენეთ თქვენს შვილს, რომ თქვენ მზად ხართ მხარდაჭერისა და მითითებისთვის - და რომ მნიშვნელოვანია თქვენთვის, რომ ის ჯანმრთელი, ბედნიერია და აკეთებს უსაფრთხო არჩევანს.

5. გახსოვდეთ, რომ თქვენი ბავშვის ტვინი ჯერაც განვითარების პროცესშია!

ორეგონის უნივერსიტეტის ბავშვისა და ოჯახის ცენტრმა შეიმუშავა 5 კითხვა აღმზრდელობით უნარებთან დაკავშირებით, რომლებიც მნიშვნელოვანია ბავშვებში ნარკოტიკების მოხმარების დაწყებისა და გაგრძელების პრევენციისთვის.

კითხვები:

შეკითხვა 1: კომუნიკაცია

შეგიძლიათ მშვიდად და გასაგებად წარმართოთ კომუნიკაცია თქვენს შვილთან ურთიერთობის პრობლემებთან დაკავშირებით, მაგ. როგორცაა ექვიანობა ან უყურადღებობა?

კარგი კომუნიკაცია მშობლებსა და ბავშვებს შორის არის ძლიერი ოჯახური ურთიერთობების საფუძველი. კარგი კომუნიკაციური უნარების განვითარება ხელს უწყობს მშობლებს ადრევე აღმოაჩინონ პრობლემა, მხარი დაუჭირონ პოზიტიურ ქცევას და იცოდნენ, თუ რა ხდება მათი შვილების ცხოვრებაში.

სანამ დაიწყებდეთ კომუნიკაციას მოზარდთან:

- დარწმუნდით, რომ კარგი დროა საუბრისთვის და შეგიძლიათ 100%-ით იყოთ ფოკუსირებული თქვენს შვილთან კომუნიკაციაზე.
- გქონდეთ გეგმა.
- სანამ შეხვდებით თქვენს შვილს, მოუყარეთ თქვენს აზრებს თავი.
- იყავით მშვიდი და მომთმენი.
- შეზღუდეთ ყურადღების გამფანტავი საშუალებები.

კომუნიკაციის საბაზისო უნარები მოიცავს:

→ კითხვების დასმა

ის ინფორმაცია, რომელსაც მიიღებთ, დიდად არის დამოკიდებული იმაზე, თუ როგორ დასვამთ კითხვას.

• *აჩვენეთ თქვენი დაინტერესება/წუხილი* ნუ დაადანაშაულებთ ბავშვს. მაგალითად, ნაცვლად ასეთი კითხვისა: „როგორ ხვდები მაინც ასეთ სიტუაციებში?“ ჯობია უთხრათ: „ეს რთულ სიტუაციას ჰგავს. დაიბენი?“

• *წახალისეთ პრობლემის გადაწყვეტა/ფიქრი*. მაგ.: ამგვარი კითხვის ნაცვლად: „არ ფიქრობდი, თუ რა შეიძლება მომხდარიყო?“ უმჯობესია უთხრათ, „როგორ ფიქრობ, რა იქნებოდა უკეთესი გზა ამ პრობლემასთან გასამკლავებლად?“

– მოსმენა და დაკვირვება

ახალგაზრდები მეტად კომფორტულად გრძნობენ თავს თავიანთ მშობლებთან საუბრისას, როდესაც იციან, რომ მათ მოუსმენ და ბრალს არ დასდებენ.

– ემოციის შემცირება

ხანდახან ბავშვებთან საუბრისას წარმოიქმნება ძლიერი ემოციები, რომლებიც უშლის ხელს საღად ფიქრს. სიმშვიდის შენარჩუნება ეხმარება მშობელს საუბრის სწორი მიმართულებით წაყვანაში.

• აკონტროლეთ თქვენი ფიქრები და აქტივობები.

• შეაფასეთ და გადაწყვიტეთ, ზედმეტად გაღიზინებული ხომ არ ხართ საუბრის გაგრძელებისთვის.

როდესაც უსმენთ თქვენს შვილს, გახსოვდეთ:

• აჩვენეთ, რომ გესმით მისი.

• გაიმეორეთ ან შეაჯამეთ თქვენი შვილის ნათქვამი.

• იყავით მომთმენი.

• ხაზი გაუსვით პოზიტიურ ქცევებსა და არჩევანს.

შეკითხვა 2: წახალისება

ახალისებთ თუ არა თქვენი შვილის პოზიტიურ ქცევებს ყოველდღიურად?

თანმიმდევრული წახალისება ეხმარება ახალგაზრდებს, კარგად იგრძნონ თავი. ეს მათ, ასევე, თავდაჯერებულს ხდის, მოსინჯონ ახალი აქტივობები, დაამყარონ ახალი მეგობრული კავშირები, და გადაწყვიტონ რთული ამოცანები. ეს ასევე ეხმარება მშობლებს, ხელი შეუწყონ შვილებთან თანამშრომლობასა და შეამცირონ კონფლიქტი.

წახალისება საკუთარი ძალების შეგრძნებას უწყობს ხელს, რადგან ის სამ მთავრ მესიჯს უგზავნის ბავშვს:

შენ შეგიძლია ეს გააკეთო! ახალგაზრდებს სჯერათ, რომ შეუძლიათ, შეასრულონ აქტივობები, თუ მშობლები:

- ეხმარებიან მათ, დააცალკევონ პრობლემა პატარა ნაწილებად;
- ახსენებენ მათ საკუთარი ძალებისა და ძველი წარმატებების შესახებ;
- ახალისებენ მათ, იმის გაზიარებით, თუ თავად როგორ გაუმკლავდნენ გამოწვევებს.

შენ კარგი იდეები გაქვს! ახალგაზრდებს სჯერათ, რომ მათ კარგი იდეები აქვთ, თუ მშობლები:

- სთხოვენ მათ, გაუზიარონ მათი აზრები და გრძნობები;
- უსმენენ იმას, რაც აქვთ შვილებს სათქმელი;
- სთხოვენ მონაწილეობას ოჯახის გეგმებსა და ღონისძიებებში;
- ოჯახის პრობლემების გადაწყვეტაში სთხოვენ აზრის გამოხატვას.

შენ მნიშვნელოვანი ხარ! ახალგაზრდებმა იცინ, რომ ისინი არიან მნიშვნელოვანი, თუ მშობლებს:

- ახსოვთ, რაც მათ მოუყვანენ;
- უთმობენ დროს მათ ყოველდღიურად;
- ესწრებიან სკოლისა და კლასგარეშე აქტივობებს;
- აგებინებენ მათ, რომ ისინი ფიქრობენ მათზე, მაშინაც კი როდესაც არ შეუძლიათ მათთან ყოფნა;
- გამოფენენ მათ ნამუშევრებს და აღიარებებს, რომლებიც მათ სკოლაში ან საზოგადოებაში მიიღეს.

→ *პრაქტიკა, რომელიც ხელისშემშლელია:*

- სარკასტული ან ნეგატიური განწყობილება ბავშვის შესაძლებლობებთან დაკავშირებით;

- თუ ადარებთ ბავშვს ძმებსა და დებს;
- როდესაც ბავშვის პროგრესი არასახარბიელოა, ბავშვის ნაცვლად აკეთებთ მის საქმის;
- თუ ახსენებთ ბავშვს ძველ მარცხს.

→ როდესაც აქვთ ბავშვს თანამშრომლობისთვის:

- უთხარით მარტივად: „მადლობა!“
- კონკრეტულად აღნიშნეთ, რა მოგეწონათ;
- არასდროს გაუშვათ ხელიდან შესაძლებლობა, რომ წახალისოთ ბავშვის ის ქცევა ან აქტივობა, რომლის განმეორებით ნახვასაც ისურვებდით!

შეკითხვა 3: მოლაპარაკება

შეგიძლიათ ემოციურ კონფლიქტებთან დაკავშირებით მოზარდთან საუბრის წარმართვა და მის გადაწყვეტაზე მუშაობა?

მოლაპარაკებები, საუბრები აძლევს საშუალებას მშობლებს, მოზარდთან ერთად იმუშაონ პრობლემების გადაწყვეტაზე, განახორციელონ ცვლილებები, გააუმჯობესონ ურთიერთთანამშრომლობა და ასწავლონ ახალგაზრდებს, თუ როგორ მოახდინონ ფოკუსირება გადაჭრაზე და არა პრობლემებზე, იფიქრონ ქცევის შესაძლო შედეგებიდან გამომდინარე და განივითარონ კომუნიკაციის უნარები.

წარმატებული საუბრის ინსტრუქცია

→ როდის:

- აირჩიეთ ნეიტრალური ან რეგულარულად დაწესებული დრო (არა პრობლემის შუაგულში).

→ სად:

- აირჩიეთ ნეიტრალური ადგილი, სადაც ყურადღების გამფანტავი საშუალებები შეზღუდულად იქნება.

→ როგორ:

- შეარჩიეთ პრობლემები, რომლებიც პატარა და კონკრეტულია;

- მოახდინეთ პრობლემის ნეიტრალური ფორმულირება;
- აღიარეთ სხვა ადამიანების პოზიტიური ქცევები;
- პრობლემაზე პასუხისმგებლობის ნაწილი აიღეთ თქვენს თავზე;
- გაიმეორეთ, რაც გესმით ბავშვისგან, დაანახეთ, რომ ისმენთ და შეაჩერეთ, თუ ხვდებით, რომ ზედმეტად ბრაზდებით.

პრობლემის გადაჭრის საფეხურები

→ *გონებრივი იერიში - გაუხსენით გონება ყველა იდეას:*

- თითოეულმა თქვენგანმა სცადეთ სამი იდეის მოფიქრება (პრობლემის გადაჭრის გზები).
- ნებისმიერი იდეა კარგია - ისინიც კი, რომლებიც ერთი შეხედვით სულელური ჩანს!

→ *შეაფასეთ თქვენი იდეათა სია:*

- მიყევით და ყოველი იდეის პლიუსები და მინუსები ჩამოთვალეთ.
- თითოეული თქვენგანი უნდა ეთანხმებოდეს მიღებულ გადაწყვეტილებას.

→ *მიდევნება:*

- მას შემდეგ, რაც გადაჭრის გზებს მოიფიქრებთ, დროდადრო შეამოწმეთ ერთმანეთში, როგორ მუშაობს ეს გზები;
- თუკი არ მუშაობს, დაუბრუნდით თქვენი იდეების ჩამონათვალს;
- თუ საჭიროა, ხელახლა ჩაატარეთ გონებრივი იერიში.

პრობლემების შესახებ ნეიტრალური საუბრის წარმართვისას

- იყავით ლაკონური
- იყავით კონკრეტული
- გამოიყენეთ ნეიტრალური ხმის ტონი

შეკითხვა 4: ლიმიტების დაწესება

შეგიძლიათ მშვიდად დააწესოთ საზღვრები მაშინ, როდესაც თქვენი მოზარდი გამომწვევად ან უპატივცემლოდ იქცევა? შეგიძლიათ დააწესოთ ლიმიტები უფრო სერიოზულ პრობლემურ ქცევებზე, როგორცაა ნარკოტიკის მოხმარება, თუკი ეს ხდება?

ლიმიტების დაწესება ეხმარება მშობლებს, ასწავლონ მოზარდებს თვით-კონტოლი და საკუთარ ქცევაზე პასუხისმგებლობის აღება, დაანახონ მზრუნველობა და დააწესონ უსაფრთხოების საზღვრები. ეს ასევე ასწავლის მოზარდებს იმას, რომ წესების გათვალისწინება მნიშვნელოვანია ცხოვრებაში წარმატების მისაღწევად.

ლიმიტების დაწესების ორ-საფეხურიანი პროცესი:

→ **ნაბიჯი 1: წესების დადგენა**

- დაადგინეთ აშკარა, მარტივი და კონკრეტული წესები;
- დარწმუნდით, რომ თქვენი შვილისთვის გასაგებია თქვენი წესები;
- გქონდეთ შედეგების ნუსხა;
- იყავით მზად თვალყურის მიდევნებისთვის.

→ **ნაბიჯი 2: მიდევნება**

• წესები ეფექტურია მაშინ, როდესაც მშობლები სწორად ახდენენ მონიტორინგს, აძლევენ მოზარდებს უკუკავშირს, როდესაც წესები ირღვევა და ახალისებენ, როდესაც წესების დაცვა ხდება. ახალგაზრდები უფრო მეტად იქცევიან წესების შესაბამისად, როდესაც იციან, რომ მშობლები ამოწმებენ ამას და შესაბამისად მოქმედებენ.

როდესაც ადგენთ წესებს:

- იყავით მშვიდად;
- იყავით კონკრეტული;
- ერთ ჯერზე მხოლოდ ერთი წესი დაადგინეთ;
- გახსოვდეთ, იყოთ ჩართული და შეამჩნიოთ, როდის ითვალისწინებს თქვენი შვილი წესებს.

როდესაც ახდენთ რეაგირებას წესების დარღვევაზე, გახსოვდეთ:

- პრობლემურ ქცევას დაარქვით სახელი თქვენი წესების მიხედვით;
- დაადგინეთ რეაგირების გზა ზუსტად (მცირე და ეფექტური რეაგირება გულისხმობს, რომ ბავშვის ქცევა თქვენი კონტროლის ქვეშაა და არ ახდენთ მის წახალისებას; რეაგირება არამალადობრივი უნდა იყოს);
- აირიდეთ კამათი;
- გახსოვდეთ, რომ მოსალოდნელია, ბავშვებს ჰქონდეთ ცუდი რექცია, როდესაც იღებენ უკუკავშირს (რეაგირებას ქცევაზე).

იმისათვის, რომ წაუყენოთ ბავშვს ეფექტური მოთხოვნა

- იყავით კონკრეტული;
- ერთ ჯერზე მხოლოდ ერთი მოთხოვნა წაუყენეთ;
- ფოკუსირდით იმაზე, რაც გსურთ და არა იმაზე, რაც არ გსურთ;
- დარწმუნდით, რომ ბავშვი აკეთებს იმას, რაც მოსთხოვეთ და შეაქეთ როდესაც ამას აკეთებს.

შეკითხვა 5: სუპერვიზია

უწევთ თუ არა მონიტორინგს თქვენს მოზარდს, რომ დარწმუნდეთ, ხომ არ ატარებს ზედმეტად დიდ უკონტროლო დროს თანატოლებთან?

ბავშვობა არის ზრდისა და ცვლილებების პერიოდი. მოზარდები, როგორც წესი, საკუთარ თავთან დაკავშირებით არ არიან ჩამოყალიბებული, არ იციან ხოლმე, თუ როგორ შეეწყონ სიტუაციებს, ამავ დროს ცდილობენ შთაბეჭდილება მოახდინონ თავიანთ მეგობრებზე. ამ პირობებში, ისინი, შესაძლოა, თანატოლთა გავლენის ქვეშ აღმოჩნდნენ. შვილის მეგობრების გაცნობა ეხმარება მშობლებს გააუმჯობესონ კომუნიკაცია შვილებთან, შეამცირონ კონფლიქტი და ასწავლონ მოზარდებს პასუხისმგებლობის აღება.

შეგიძლიათ დაეხმაროთ თქვენს შვილებს და გააძლიეროთ თქვენი გავლენა შემდეგნაირად:

- იცნობდეთ თქვენი შვილების მეგობრებს სამეზობლოსა და სკოლაში;
- იყავით ჩართული თქვენი ბავშვის აქტივობებში;

- ესაუბრეთ თქვენს შვილს, როდესაც პრობლემა წარმოიქმნება.

თანატოლთა გავლენა

ახალგაზრდები ყოველთვის ვერ არკვეთენ ბრძნულ არჩევნას, როდესაც ირჩევენ მეგობრებს. დაეხმარეთ, დაინახონ, რა ღირებულებებს უნდა ააფასებდნენ მეგობრებში: გულწრფელობას, სკოლაში ჩართულობას და პატივისცემას.

სუპერვიზია

როდესაც მოზარდი იწყებს მეტი და მეტი დროის გატარებას სახლს გარეთ, მნიშვნელოვანია მისი ქცევისა და ადგილსამყოფელის მონიტორინგი. სუპერვიზია ეხმარება მშობლებს ამოიცნონ განვითარებადი პრობლემები, ხელი შეუწყონ უსაფრთხოების დაცვასა და იყონ ჩართული.

შესაძლოა დაგეხმაროთ ოთხ პუნქტიანი სუპერვიზია:

- აშკარა წესები - გქონდეთ რამდენიმე განსაზღვრული წესი თქვენი შვილის ქცევის შესახებ და განმარტეთ ისინი ცხადად;
- კომუნიკაცია - რეგულარული კომუნიკაცია სხვა მშობლებთან და მასწავლებლებთან დაგეხმარებათ, იყოთ ჩართული თქვენი შვილის აქტივობებში, ძლიერი დაცული ქსელის ფორმირებას მოახდენთ და ეს მოგცემთ ინფორმაციას საშიში ადგილებისა და ადამიანების შესახებაც.
- შემოწმება - ეს ნათელს გახდის თქვენი ბავშვისთვის, რომ თქვენ ზრუნავთ მის დაცულობაზე და რომ თქვენი წესები მნიშვნელოვანია.
- თანმიმდევრულობა - სუპერვიზია არის ყველაზე ეფექტური, როდესაც მშობლები აწესებენ აშკარა ლიმიტებს და ცუდ ქცევაზე ახდენენ რეაგირებას. ასევე, იყავით თანმიმდევრული შექებისა და წამახალისებლების გამოყენებისას, როდესაც ითვალისწინებენ წესებს.

როგორ გაუწიოთ სუპერვიზია, როდესაც არ ხართ სახლში?

- იცოდეთ თქვენი შვილის დღის წესრიგი;
- დაურეკეთ თქვენს შვილს სხვადასხვა დროს;
- უთხარით თქვენს შვილს, დაგირეკოთ თქვენ ან სხვა მეურვეს, როდესაც მივა სახლში;

- უთხარით თქვენს შვილს, შეგატყობინოთ, როდესაც მიაღწევს დანიშნულების ადგილს.
- შეინარჩუნეთ კომუნიკაცია ზრდასრულებთან, რომლებიც ურთიერთობენ თქვენს შვილთან.

როდესაც კითხვებს უსვამთ თქვენს შვილს:

- შეარჩიეთ კარგი დრო;
- გამოიყენეთ ნეიტრალური ან პოზიტიური ტონი;
- აჩვენეთ დაინტერესება და რომ გესმით მისი;
- მოახდინეთ პერიფრაზირება იმისა, რასაც ამბობს თქვენი შვილი.

როგორ უნდა ამოიცნოთ, რომ თქვენი შვილი მოიხმარს ნარკოტიკულ საშუალებას ან ალკოჰოლს?

გამოიყენეთ ყნოსვა: გამართეთ პირისპირ საუბარი თქვენს შვილებთან, როდესაც მეგობრებისგან დაბრუნდებიან. თუ მათ მოიხმარეს ალკოჰოლი ან რაიმე მოწიეს, მათ სუნთქვისას ექნებათ სუნი, ან ექნება სუნი მათ ტანსაცმელს ან თმებს.

ჩახედეთ მათ თვალებში: როდესაც თქვენი შვილი მეგობრებთან ყოფნის შემდეგ ბრუნდება სახლში, დააკვირდით ახლოდან. კარგად დააკვირდით მათ თვალებს. თუ მათ მოიხმარეს მარიხუანა, თვალები ექნებათ წითელი და ქუთუთოები გადიდებული, ექნებათ შევიწროებული თვალის გუგები. თუ მოიხმარეს ალკოჰოლი, ექნებათ გაფართოებული თვალის გუგები და შეიძლება ჰქონდეთ რაიმეზე ფოკუსირების სირთულეები. გარდა ამისა, სახესა და ლოყებზე წითელი ფერი, შესაძლოა იყოს დაღვევის ნიშანი.

დააკვირდით ხასიათის ცვლილებას როგორ იქცევიან თქვენი შვილები მეგობრებთან საღამოს გატარების შემდეგ? ხმაურობენ და გამაღიზიანებლად იქცევიან? ისტერიულად იცინიან რაიმეზე? უჩვეულოდ მოუხერხებლად მოძრაობენ და ბორძიკობენ? გადაუტრიალდათ ფეხი ან ეჯახებიან საგნებს? ხომ არ არიან სახედაღვრემილი, ჩაკეტილი, ან უჩვეულოდ დაღლილი? ხომ არ ერევათ გული? ეს ყველაფერი ნიშანია იმისა, რომ მათ შესაძლოა მოხმარებული ჰქონდეთ ალკოჰოლური სასმელი, მარიხუანა ან სხვა ნარკოტიკული საშუალებები.

შეამოწმეთ მოზარდის მანქანის მართვის პროცესი და მანქანა. თქვენი მოზარდის მანქანა და მართვის უნარები, შესაძლოა, ამოცანის ამოსახსნელად გამოგადგეთ. უფრო

დაუდევრად მართავს თუ არა მანქანას, როდესაც სახლში ბრუნდება მეგობრებთან ყოფნის შემდეგ? არის მანქანაზე ახალი, გაუგებარი ჩაღრმავებები? თუ გეეჭვებათ, შეამოწმეთ მანქანის შიდა ნაწილიც. ხომ არ არის იქ მოსაწვევის ან ალკოჰოლის სუნი? არის რაიმე ბოთლი, ჩიბუხი ან ნარკოტიკისთვის საჭირო სხვა მოწყობილობა სადმე? თუ რაიმე სახის მტკიცებულებას იპოვით ნარკოტიკის მოხმარებასთან დაკავშირებით, მოემზადეთ საუბრის დასაწყებად.

დააკვირდით ბავშვების ტყუილის თქმასა და საიდუმლოების ქონას. მათი შაბათ-კვირის გეგმები ხომ არ ჟღერს საეჭვოდ? ხომ არ არის ბუნდოვანი, სად მიდიან? შეუძლიათ აღწერონ ფილმი, რომელიც სავარაუდოდ უნდა ენახათ ახლახან? ამბობენ, რომ წვეულებაზე მშობლებიც იქნებიან, მაგრამ არ შეუძლიათ მათი ნომრის დატოვება და სახლში სიმთვრალის მდგომარეობაში მოდიან? თუ არის ასეთი ნიშნები, შესაძლოა რაღაც ხდება და უნდა მიიღოთ ზომები.

უნდა დაათვალიეროთ თუ არა მათი ოთახი?

საზღვრები, რომელსაც უწესებთ თქვენს შვილს, არ უნდა მთავრდებოდეს მათი ოთახის კარებთან. თუკი შეამჩნევთ რაიმე დასაფიქრებელ ცვლილებებს მათ ქცევაში, თუ უჩვეულო სუნი იგრძნობა მათ ოთახში (მარიხუანას ან სიგარეტის კვამლი), სხვა სუნის გასაქრობი საშუალებების სუნი, ან სხვა გამაფრთხილებელი ნიშნები, მნიშვნელოვანია, აღმოაჩინოთ, თუ რა ხდება ამ გამაფრთხილებელ ნიშნებს მიღმა.

თუმცა, ერთი საფრთხილო საკითხი: მზად იყავით, ახსნათ თქვენი დაკვირვების მიზეზი, მიუხედავად იმისა, აპირებთ თუ არა ამის წინასწარ თქმას მათთვის. შეგიძლიათ, უთხრათ, რომ თქვენ ზრუნავთ მათ ჯანმრთელობასა და უსაფრთხოებაზე. თუ გაარკვევთ, რომ თქვენი შვილი არ მოიხმარს ალკოჰოლს ან ნარკოტიკულ საშუალებებს, შესაძლოა ეს იყოს კარგი დრო, დაადგინოთ, არის თუ არა სხვა რაიმე, რაც ასევე შესაძლოა მოითხოვდეს ყურადღებას.

ბავშვები ზოგჯერ იყენებენ სპეციალურ ადგილებს, რომ დამალონ ალკოჰოლი, ნარკოტიკული საშუალებები ან ნაკოტიკის მოსახმარი მოწყობილობები. რამდენიმე შესაძლო სამალავი წერტილი შეიძლება იყოს:

- ტანსაცმლის უჯრის ქვეშ ან ტანსაცმლებს შორის
- მერხის უჯრაში
- CD/DVD/ჩამწერის/ვიდეოს ყუთებში
- პატარა ყუთებში - სამკაულის, ფანქრის და ა.შ.
- ზურგჩანთებში/ნაჭრის ჩანთებში

- საწოლის ქვეშ
- მცენარეებში, ტალახში ჩაფლული
- წიგნების თაროზე წიგნებს შორის
- წიგნებში, რომელსაც ამოხეული აქვს გვერდები
- მაკიაჟის ყუთებში -ცარიელ პომადის ტუბიკებში ან კომპაქტებში
- იატაკის დაფების ფხვიერი ფიცრების ქვეშ
- ურეცეპტოდ გასაცემი წამლების ყუთებში
- კანფეტების ცარიელ ყუთებში

არ გამოგრჩეთ თქვენი შვილების მობილური ტელეფონები ან სხვა ციფრული მოწყობილობები.გეცნობათ მათი ახალი საკონტაქტო პირები? უახლესი მესიჯები ან სოციალური მედიის პოსტები ხომ არ მიუთითებს ნარკოტიკის მოხმარებაზე ან ეწინააღმდეგება თუ არა იმას, რაც მათ გითხრეს?

თუკი თქვენი დაკვირვება მიუთითებს ნარკოტიკის მოხმარების ფაქტზე, მოემზადეთ საუბრის დაწყებისთვის და არ შეიკავოთ თავი პირად ცხოვრებაში ჩაურევლობის არგუმენტით. მიჰყევით თქვენს გადაწყვეტილებას, რომ გაარკვიოთ, რა ხდება.

როგორ უნდა მოიქცეთ, თუ თქვენს შვილს ნარკოტიკების მოხმარებასთან დაკავშირებით პრობლემა შეექმნა?

→ *როგორ უნდა მიხვდეთ, თქვენს შვილს აქვს თუ არა ნარკოტიკების ავადმომხმარებლის პრობლემა?* (ავადმომხმარებელი გულისხმობს, რომ მოხმარების გამო ადამიანს უკვე გაუჩნდა გარკვეული, ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული და/ან სოციალური პრობლემები, მაგრამ, მიუხედავად ამისა, ის კვლავ განაგრძობს მოხმარებას. ავადმომხმარებელი გულისხმობს ნარკოტიკული საშუალებებისა მეტ-ნაკლებად რეგულარულ მოხმარებას განვითარებული პრობლემების იგნორირების ფონზე).

♣ თუკი მოზარდი იწყებს განსხვავებულად მოქცევას რაიმე აშკარა მიზეზის გარეშე - მაგალითად, არაკომუნიკაბელურია, ხშირად დაღლილია ან უხალისო, აგრესიულად არის განწყობილი, ეს შეიძლება იყოს იმის ნიშანი, რომ მას უვითარდება ნარკოტიკთან დაკავშირებული პრობლემები. მშობლებმა ან სხვებმა შესაძლოა ვერ შეამჩნიონ ამგვარი ნიშნები, ჩათვალონ პუბერტატის პერიოდისთვის ჩვეულებრივ მახასიათებლად. არსებობს სხვა ნიშნებიც:

- ❖ თანატოლთა ჯგუფის ცვლილება
- ❖ თავის მოვლაზე უზრუნველობა
- ❖ აკადემიური მოსწრების გაუარესება
- ❖ გაკვეთლების გაცდენა ან სკოლიდან გარიცხვა
- ❖ საყვარელი აქტივობებისადმი ინტერესის დაკარგვა
- ❖ პრობლემები სკოლაში ან კანონთან
- ❖ ცვლილებები კვების ან ძილის ჩვევებში
- ❖ ოჯახის წევრებთან და მეგობრებთან ურთიერთობების გაუარესება

ადრეული ინტერვენცია კრიტიკულად მნიშვნელოვანია, მაშინათვე, როცა შეამჩნევთ თქვენი შვილის მიერ ნარკოტიკების მოხმარებას. ნუ დაელოდებით იმ მომენტს, როცა თქვენი შილი წამალადამოკიდებულების ფაქტის წინაშე დადგება, სანამ მიმართავთ დახმარებას. თუმცა, ამ შემთხვევაშიც, თუ მოზარდი წამალადამოკიდებულების მქონეა, მკურნალობა იქნება შემდეგი ნაბიჯი.

→ რატომ არ შეუძლია ზოგიერთ მოზარდს საკუთარი ძალებით დაანებოს თავი ნარკოტიკის მოხმარებას?

→ ნარკოტიკის განმეორებითი მოხმარება ცვლის თავის ტვინს. წამალადამოკიდებულების მქონე პირების თავის ტვინის ვიზუალიზაციის კვლევები მიუთითებს ცვლილებებზე თავის ტვინის იმ სტრუქტურებში, რომლებიც პასუხისმგებელია გადაწყვეტილების მიღების, მსჯელობის, დასწავლისა და მეხსიერების და ქცევითი კონტროლის უნარებზე. თავის დანებება არის რთული, მათთვისაც კი, ვინც ამისთვის მზაობას გრძნობს.

→ თუ გსურთ დაეხმაროთ თქვენ მოზარდ შვილს ან ახალგაზრდა ზრდასრულს, საიდან უნდა დაიწყოთ?

პირველი მნიშვნელოვანი ნაბიჯია, დახმარებისთვის მიმართოთ პროფესიონალს.

მოზარდებში ნარკოტიკების მოხმარების პრევენცია: მოზარდებთან ურთიერთობის დამყარება

მიუხედავად იმისა, რომ თქვენი შვილები შესაძლოა მეტი დამოუკიდებლობისკენ ისწრაფოდნენ, გულის სიღრმეში მათ სურთ, იყვნენ ჩართული ოჯახის ცხოვრებაში და იცოდნენ, რომ თქვენ გიყვართ ისინი და ზრუნავთ მათზე. ძლიერი კავშირი თქვენს შვილთან, განსაკუთრებით მოზარდობის ასაკში, ხელს უწყობს სარისკო ქცევებში ჩაბმის შანსების შემცირებას, ნარკოტიკებისა და ალკოჰოლის მოხმარების პრევენციის საფუძვლების შექმნას.

ძლიერი ოჯახური კავშირები ამცირებს სარისკო ქცევას

„მიჯაჭვულობა არის მნიშვნელოვანი მთელი ცხოვრების მანძილზე და განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია მოზარდობის ხანაში“,- ამბობს დოქტორი რიჩარდ კატალანო. „ჩვენ ვიცით, ბავშვები, რომლებიც მიჯაჭვულობას განიცდიან მშობლებთან, რომლებიც ატარებენ ჯანსაღ რწმენასა და ნათელ სტანდარტებს - განსაკუთრებით ნარკოტიკებისა და ალკოჰოლის მოხმარების შესახებ- ბევრად უფრო დაბალი ალბათობით ერთვებიან რაიმე სახის პრობლემურ ქცევაში“. მიჯაჭვულობა ხელს უწყობს შანსების შემცირებას, რომ თქვენი შვილი ჩაებმება სარისკო ქცევებში, სარისკო სქესობრივი აქტივობების, ნარკოტიკული საშუალებების ან ალკოჰოლის გასინჯვის ან სკოლიდან გარიცხვის ჩათვლით.

კატალანოს თანახმად, არსებობს სამი მთავარი სამშენებლო ბლოკი, რომელიც ხელს უწყობს ძლიერი ურთიერთობების შენებას:

უზრუნველყავით მოზარდები შესაძლებლობებით

საოჯახო სამუშაოები კარგად მუშაობს უმცროსი ასაკის ბავშვებთან, მაგრამ მოზარდები მოითხოვენ ოჯახში ჩართულობისა და პასუხისმგებლობის უფრო მაღალ დონეს. მათ სჭირდებათ შანსი, რომ ოჯახში გადაწყვეტილებების მიღებას შეუწყონ ხელი. ეს შესაძლოა ისეთი მარტივი იყოს, როგორცაა მათი ჩართვა მომავალი დასვენების დაგეგმვის პროცესში, ან სთხოვთ მათ დახმარება რაიმე საოჯახო ნივთის შეძენის პროცესში.

შესძინეთ მათ უნარები

თუკი თქვენ თქვენს შვილებს ახალ შესაძლებლობებს და პასუხისმგებლობებს აკისრებთ, შესძინეთ მათ უნარებიც, რომ წარმატებას მიაღწიონ. თუ ბავშვი გადაწყვეტილებას იღებს ახალი შენაძენის თაობაზე ან საოჯახო წვეულების შესახებ, აუხსენით კრიტერიუმები, რომლებიც საჭიროა ინფორმირებული შეხედულების ჩამოსაყალიბებლად. გაუწიეთ მხარდაჭერა და მიეცით სტრუქტურა, რომლისგანაც ახალ უნარებს შეიძენს.

აღიარეთ მათი მცდელობები

მას შემდეგ, რაც თქვენი შვილი შეასრულებს დავალებას, ან სულ მცირე, ჩანს, რომ პროცესში ძალიან დაიღალა, აღიარეთ მისი მცდელობები იმგვარად, რომ მათ საჭიროებებს იყოს მორგებული. მაგალითად, ნუ ცდილობთ ჩაეხუტოთ ბავშვს, რომელსაც არ მოსწონს ფიზიკურად სიყვარულის გამოხატვა. სცადეთ ვერბალური აღიარება ამის ნაცვლად. აღიარება უზრუნველყოფს ბავშვებისთვის მოტივაციის შექმნას, გააგრძელონ პოზიტიური მცდელობები.

იყავით ჩართული

რამდენად გამაღიზიანებელიც არ უნდა იყოს ხოლმე მოზარდებისთვის, მათი აქტივობებისთვის თვალის დევნება - როგორც ონლაინ სივრცეში, ასევე მის გარეთ - ეს არის ერთ-ერთი ყველაზე მნიშვნელოვანი რამ, რაც შეუძლიათ მშობლებს გააკეთონ. ეს არის მორიგი გზა იმის საჩვენებლად, რომ თქვენ ზრუნავათ, ასევე, ამგვარად აძლიერებთ მშობელსა და მოზარდს შორის კავშირს.

მაგრამ ეს შეიძლება იყოს დასაბალანსებელი აქტივობა. ჩვენ უნდა ვცეთ პატივი მათ მზარდ დამოუკიდებლობას, მაგრამ, მათ, ასევე, ესაჭიროებათ საზღვრები. ჩვენ გვსურს მათი უსაფრთხოების დაცვა, მაგრამ მათ სურთ, რომ ჩვენ ჩვენი საქმე ვაკეთოთ. სწორი ბალანსის პოვნა ყოველთვის მოითხოვს მორგებას და იმის გათვალისწინებას, თუ რა ხდება მათ ცხოვრებაში.

მიზანი არის ის, რომ რეგულარულად გქონდეთ ინფორმაცია, სადა არის თქვენი შვილი (განსაკუთრებით სკოლის შემდეგ), ვინ არიან მისი მეგობრები (მათი სახელები, სახე და ხმა) და რას აკეთებენ ისინი. აქ არის გზები, თუ როგორ ადევნოთ თვალ-ყური ყოველდღიური რუტინის უჩინარ ნაწილს:

- გაატარეთ ღირებული დრო ერთად - ელექტრონული მოწყობილობების ჩარევის გარეშე- სადაც კი შეიძლება: კვების დროს, მაშინ როცა მანქანაში ხართ, ან უბრალოდ, როცა ერთად მიდიხართ სადმე.
- დაუსვით სპეციფიკური შეკითხვები იმაზე, თუ როგორი იყო მისი დღე, მაგ: „ვისთან ერთად გქონდა ლანჩი დღეს?“
- როდესაც მეგობრები მოდიან თქვენს შვილთან, შედით მათთან, მიესალმეთ, პერიოდულად შეამოწმეთ, რას აკეთებენ.
- ჰკითხეთ მასწავლებლებს, ტრენერებს და სხვა შესაფერის ზრდასრულებს თქვენი შვილის ცხოვრებაში, თუ რას აკეთებს ბავშვი სკოლაში ან სხვა აქტივობებზე.
- ესაუბრეთ მათი მეგობრების მშობლებს. თუ ჯერ არ იცნობთ მათ, გამოხატე მათი გაცნობის ინიციატივა. ან დაურეკეთ მათ, რომ გაიცნოთ.

- იყავით ბავშვის სცენარის ნაწილი. მის სკოლაში შეასრულეთ ხოლმე მოხალისეობრივი სამუშაო, ან ჩაებით მისთვის სასიამოვნო კლასგარეშე აქტივობებში.
- გაეცანით იმ სოციალურ ქსელებსა და აპლიკაციებს, რომლებსაც ისინი იყენებენ. გაარკვიეთ, თუ რა არის ზღვარი ტექნოლოგიების მოხმარებისას, და გააგებინეთ მათ, რომ თქვენ თვალს ადევნებთ მის აქტივობას და დაარწმუნეთ, რომ ნამდვილად აკეთებთ ამას.

თქვენს მოზარდს შესაძლოა ამაზე ჰქონდეს უარყოფითი რეაქცია, მაგრამ ეს არ არის მიზეზი იმისთვის, რომ თქვენ ამას შეეშვათ. დაეხმარეთ, გაიგოს, რომ თქვენ ჩართული ხართ მის ცხოვრებაში, რადგან გიყვართ და ზრუნავთ მასზე და არა ის, რომ სათანადოდ არ ენდობით მას.

შეამჩნიეთ ადრეული გამაფრთხილებელი ნიშნები

თუკი თქვენი შვილი უბრალოდ უარს ამბობს მისი ცხოვრების შესახებ საუბარზე, ან თუ თქვენ ეჭვი გაქვთ, რომ რაღაც უსიამოვნო ხდება, მაშინათვე განახორციელეთ რამდენიმე აქტივობა:

- მეტი ყურადღება მიაქციეთ, როდესაც სახლშია. დაძინებამდე, მასთან ერთად შეამოწმეთ ნარკოტიკული საშუალების ან ალკოჰოლის მოხმარების ნიშნები.
- დააკვირდით, თუ რას აკეთებს ძილის სანაცვლოდ (ეს ის დროა, როდესაც ბევრი მოზარდი პირველად სინჯავს ალკოჰოლს და ნარკოტიკულ საშუალებებს). თუ საჭიროა, დაათვალიერეთ მისი ოთახი.
- როდესაც გასულია სახლიდან, დარწმუნდით, რომ ის ნამდვილად იქ არის, სადაც თქვა, რომ იქნება. სთხოვეთ, დაგირეკოთ, ან თქვენ დაურეკეთ, ან წადით და ნახეთ, სად იმყოფება.
- დააწესეთ მკაცრი წესები წვეულებებთან დაკავშირებით. დაადგინეთ სად არის წვეულება და იქნებიან თუ არა იქ ზრდასრულებიც (თუ არ იქნებიან, არ გაუშვათ). სთხოვეთ, დაგირეკოთ პერიოდულად (ეს შეიძლება იყოს რაიმე ნარკოტიკის ან სასმელის მოხმარების რეალური შემაკავებელი გზა - თუ მას უჭირს, თქვენ გაიგონებთ მისი ხმის ცვლილებას).
- მოუყევით მისი მეგობრების მშობლებს თქვენი წუხილის შესახებ და სთხოვეთ მათ, დაგირეკონ, თუ შეამჩნევენ რაიმე უჩვეულო ქცევას.
- დატვირთეთ ბავშვი სკოლის შემდეგ. ჩართეთ რაიმე აქტივობაში - ახალგაზრდების ჯგუფში, მუსიკალურ პროგრამაში, სპორტულ გუნდში, რაიმე ამდაგვარში, რომელსაც

ზრდასრულები ხელმძღვანელობენ. შემდეგ მიადევნეთ თვალი, რომ დარწმუნდეთ, რომ ის ამაში მონაწილეობს.