

# Drogei aurre egiteko moduak

Estatistikek ez dute gezurrik esaten: 14 eta 18 urte bitarteko 10 ikasletatik zortzik alkohola edan dute noizbait, hirutik batek porroren bat erre du, eta 20ren artetik batek kokaina hartu du noiz edo behin. Eskola edo institutuko irteera, diskotekak edo parkea horiek guztiak kontsumitzeko toki bihurtzen dira.

Guraso asko arazo honen aurrean aurkitu dira. Horregatik gure seme-alabenganako erlazioan aspektu batzuk kontuan hartzea oso garrantzitsua da. Ez itzazu hurrengoak ahaztu:

- Haiekin etengabe elkarrizketatzea. Hitz egiterakoan, haiei entzuteko eta haiekin egoteko ahal dugun denbora gehiena eskaini behar dugu; behar bezala prestatu behar dugu zertaz ari garen jakiteko, gaiari buruzko liburuak irakurriz; besteen iritziaren aurrean beren ideiekin ziur sentitzen lagundu behar diegu.
- Beren autoestimua bultzatzea. Gure semeak segurtasun edo autoestimu falta badu eskolan huts egin dezake, eta horrek droga eta alkoholaren erabilpenarekiko sentiberagoa bihurtzen du. Irakatsi iezaiezu beren problemei aurre egiten, beren berehalako apeta edo nahi errazek menderatu ez ditzaten.
- **Lagunak egiten laguntzea.** Zure seme-alabei beren lagunak etxera ekartzeko adorea eman iezaiezu, haiek ezagutu eta zein pertsona-mota diren jakin ahal izateko. Kirol-ekintza edo astialdiko klub batean sartzea... ideia ona da beti, beren aisia betetzeko beste modu batzuk erakusteaz gain, beren zaletasun berdinak dituzten neska-mutilekin elkartuko dituelako. Eta ez ezazu ahaztu haiekin planak eta ekintzak egiteko aukerak bilatzea (eskiatzea, tenisean jokatzeta, ibilaldiren bat egitea...).
- **Esan eta egiten duzunarekin koherentea izatea.** Haientzat eredu bat izan behar dugu, eta horretarako gauza asko egitearekin kontuz ibili behar dugu: etxera heltzean koparik ez hartzea, gaztetan harrapatu genituen mozkorrei buruz ez aritzea... Haientzat balio duten gauzak guretzat ere balio dutela erakutsi behar diegu. Zure seme-alabak zigarrorik erre ez dezan lortu nahi baduzu, ezin duzu eskuan horrelakorik eduki... Ez du ulertuko, seguru.
- **Beren kabuz erabakiak hartzen irakastea.** Erabakiak hartzen ikas dezan, garrantzitsua da txikitatik balio batzuk argi izatea: osasuna, erantzukizuna, ahalegina, tolerantzia, errespetua, konpromisoa, partaidetza, elkartasuna, eta inguruko munduan interesa izatea.