



Viti i XV-të I Botimit, Nr.1,

Qershor 2023

## **VLERËSIMI I KOMUNIKIMIT PRIND-FËMIJË SI NDËRHYRJE PARANDALUESE PËR VARËSINË NGA DROGA**

**Jonida Haxhiu\*, Elisabeta Kafia\*\***

*Albanian University, Fakulteti i Shkencave Shoqërore, Departamenti i Psikologjisë së Përgjithshme*

### **Përmbledhje**

Varësia dhe abuzimit me substanca përbëjnë sot një sfidë për shëndetin publik por edhe për psikologet apo specialistet e angazhuar në çështje të ndryshme të shëndetit mendor. Statistikat dëshmojnë për një rritje të numrit të përdoruesve problematikë të substancave në të gjithë botën, si edhe për një ulje të moshës së eksperimentimit me substancat.

Nëpërmjet këtij studimi, u synua të matet ndërhyrja parandaluese në familje; konkretisht sa prindërit punojnë me fëmijët lidhur me ndërgjegjësimin për problemet e shkaktuara nga varësitë dhe problemet që rezultojnë prej tyre, etj.

U organizuan 4 fokus-grupe, me prindër. U perzgjodhën prindër, fëmijet e të cilëve janë në moshën 15-19 vjeç. Prindërit u zgjodhën me background të ndryshëm arsimor, financiar, social, etj.

Rezultatet e studimit dëshmojnë për një nivel të ulët të komunikimit prind-fëmijë në lidhje me varësitë; prindërit në shumë raste dëshmojnë mungesë të njohurive për prindërimin efektiv, dhe konkretisht edhe për parandalimin e varësive.

Nga studimi del me një rëndësi të vecantë nevoja për ndërhyrje efektive tek prindërit, në mënyrë që ata të pajisen me njohuritë dhe aftësitë praktike për të sensibilizuar e mbështetur fëmijët e tyre për zgjedhjen e një jete të shëndetshme, pa droga.

**Fjalë çelës:** *prindërim, varësi, sensibilizim*

## **EVALUATION OF PARENT-CHILD COMMUNICATION AS A PREVENTIVE INTERVENTION FOR DRUG ADDICTION**

### **Abstract**

Addiction and substance abuse today constitute a challenge for public health, but also for psychologists or specialists engaged in various mental health issues. Statistics show an increase in the number of problematic users of substances all over the world, as well as a decrease in the age of experimentation with substances.

Through this study, it was intended to measure preventive intervention in the family; specifically, how much parents work with children regarding awareness of the problems caused by addiction and the problems resulting from them, etc.

4 focus groups were organized with parents. Parents whose children are aged 15-19 are selected. The parents were chosen with different educational, financial, social, etc. backgrounds.

The results of the study testify to a low level of parent-child communication regarding addictions; parents in many cases demonstrate a lack of knowledge for effective parenting, and specifically for the prevention of addictions.

From the study, the need for effective intervention for parents emerges with particular importance, so that they are equipped with knowledge and practical skills to sensitize and support their children for choosing a healthy life, without drugs.

**Key words:** *parenting, addiction, sensibilisation*

## Rishkimi i literatureës

Përdorimi i substancave tek adoleshentët është raportuar se ndikon ndjeshëm në shëndetin dhe aspekte të ndryshme të mirëqenies individuale. Pasojat negative shëndetësore po trajtohen gjithnjë e më shumë nga ekspertët – parandalimit, e cila përfshin reduktimin e rrezikut dhe rritjen e faktorëve nxitës ose mbrojtës tek individët dhe mjedisi që i rrethon gjatë rritjes dhe zhvillimit të tyre.

Faktorët e rrezikut parashikojnë rritjen e gjasave të problemeve, ndërsa faktorët mbrojtës ndërmjetësojnë ose zvogëlojnë ekspozimin ndaj rrezikut. Faktorët mbrojtës i pengojnë adoleshentët nga ekspozimi ndaj rreziqeve që çojnë në zvogëlimin e gjasave për të përvetësuar sjellje të tilla problematike. Për më tepër, faktorët nxitës luajnë një rol të mëtejshëm në zvogëlimin e gjasave për probleme shëndetësore. Faktorët mbrojtës dallohen nga faktorët nxitës sepse më vonë zbut efektet negative të rreziqeve për parashikimin e rezultateve negative, dhe për këtë arsye kompenson vetëm ekspozimin ndaj rrezikut. Kuptimi i këtyre faktorëve të rrezikut dhe mbrojtës është i rëndësishëm në zhvillimin e ndërhyrjeve efektive. Faktorët e rrezikut dhe mbrojtës që ndikojnë në përdorimin e substancave mund të kategorizohen si rrezik kontekstual, variabël dhe individual, dhe faktorë mbrojtës - të cilët janë shqyrtuar gjerësisht. Shënuesit fiks përfshijnë gjininë, treguesit biologjikë, të ardhurat, historinë e substancave familjare, psikopatologjinë e prindërve, statusin martesor të prindërve dhe të ardhurat/statusin social ekonomik. Variablat kontekstuale përfshijnë faktorë të tillë si ligji, disponueshmëria, normat shoqërore dhe rendi i komunitetit. Shembuj të variablave individuale përfshijnë marrëdhëniet familjare, menaxhimin e familjes, faktorët e edukimit, një qëndrim apo pritshmëri pozitive, kompetencën sociale, marrëdhëniet me bashkëmoshatarët, përfshirjen fetare, konformitetin ose rregullin moral, situatën e jetesës, ngjarjet stresuese, psikopatologjinë individuale dhe përdorimin e substancave adoleshente. Midis rrezikut individual dhe ndërpersonal dhe faktorëve mbrojtës, mjedisi familjar ndikon ndjeshëm në mundësinë e problemeve të abuzimit me substancat. Mjedis familjar shikohet në aspektin e marrëdhënieve familjare dhe menaxhimit të familjes. Modifikimi i faktorëve të rrezikut dhe mbrojtës mund të përmirësojë dëmet nga abuzimi me substancat para lindjes dhe të vazhdojë deri në moshën madhore. Këto periudha zhvillimore kalohen kryesisht në kontekstin familjar.

Marrëdhëniet familjare dhe ndikimi i tyre në përdorimin e substancave mund të shihen ose në aspektin e lidhjes ose konfliktit. Rritja e konfliktit prind me prind, ose konfliktin prind – fëmijë, është treguar se rrit rrezikun e zhvillimit të një çrregullimi të përdorimit të substancave. Niveli i lidhjes familjare dhe mbështetja nga prindërit ndaj pasardhësve të tyre është një parashikues i alkoolizmit dhe përdorimit të drogës tek të rinjtë. Lidhjet ose marrëdhëniet e favorshme familjare mund të zvogëlojnë gjithashtu gjasat e problemeve të përdorimit të substancave, madje edhe në mesin e atyre me probleme të personalitetit. Modeli i zhvillimit social postulon që fëmijët mësojnë modele të sjelljes nga mjedisi i tyre shoqëror - duke

përfshirë familjen, shkollën, bashkëmoshatarët dhe institucionet e komunitetit, qoftë në një rrugë pro apo antisociale. Natyra dinamike e shoqërisë dhe tendencat e reja në përdorimin e substancave kërkojnë identifikimin e faktorëve të rrezikut si një proces në vazhdim. Programet dhe modelet e trajtimit gjithashtu duhet të rishikohen sipas modeleve të elementeve të rrezikut në kultura dhe grupe të ndryshme shoqërore në shoqëri. Masat zbutëse nuk janë universale dhe faktorët e rrezikut ndikohen nga grupimet kulturore që kanë kërkuar programe të rëndësishme kulturore. Prandaj, një numër në rritje studimesh kanë identifikuar faktorë që ndikojnë në përdorimin e substancave në vendet e industrializuara, megjithatë, ka pak studime në Afrikën e Jugut dhe vende të tjera në zhvillim që eksplorojnë këto aspekte.

Nga një rishikim i literaturës së botuar, është evidente se ka një mungesë të përgjithshme studimesh që fokusohen në parandalimin e përdorimit të substancave bazuar në menaxhimin dhe marrëdhëniet familjare. Këta faktorë dhe ndërveprimet e tyre do të ofronin më shumë njohuri mbi strategjitë e mundshme të ndërhyrjes të bazuara në mjedisin familjar. Ndërveprime të tilla përfshijnë rrezikun, deri në ndërveprim mbrojtës (për shembull, faktori i rrezikut i përdorimit të substancave familjare të drogës që përmirësohet nga një mjedis i mirë familjar, që çon në më pak përdorim të drogës), deri te ndërveprimet e faktorëve mbrojtës (për shembull, faktori mbrojtës i substancës së ulët familjare përdorimi duke u përmirësuar nga mjedisi i mirë familjar, duke çuar në më pak përdorim të drogës).

Studimi i rrezikut dhe rrezikut të menaxhimit të familjes mbrojtëse dhe faktorëve mbrojtës për përdorimin e substancave adoleshente parashikohet të mbështesë trajtimin e bazuar në prova dhe programet e ndërhyrjes nga politikëbërësit. Programet dhe studimet e trajtimit dhe ndërhyrjes duhet të kenë parasysh modelet e elementeve të rrezikut në kultura dhe grupe të ndryshme sociale në shoqëri. Programe të tilla mund të themelohen bazuar në modelin e zhvillimit social, i cili është një teori e shkakut dhe parandalimit, dhe një parakusht i rëndësishëm për një strategji ndërhyrjeje që kërkon të zbusë faktorët e rrezikut, duke rritur në të njëjtën kohë faktorët mbrojtës. Elementet e ndërhyrjes të drejtuara nga teoria bazuar në këtë model përfshijnë (i) krijimin e mundësive për aktivitete pro-sociale për adoleshentët; (ii) ofrimi i fuqizimit drejt kryerjes së suksesshme të këtyre aktiviteteve; dhe (iii) ofrimi i përforsimit pozitiv për kontributin e suksesshëm. Faktorët mbrojtës i pengojnë adoleshentët nga ekspozimi ndaj rreziqeve dhe zvogëlojnë gjasat për të përvetësuar sjellje të tilla.

## Metodologjia

U organizuan 4 fokus-grupe, me prinder. U perzgjodhen prinder, femijet e te cileve jane ne moshen 15-19 vjec. Prinderit u zgjodhen me backround te ndryshem arsimore, financiar, social, etj.

### *Variablat e matur*

Variablat e sfondit. Variablat e sfondit (ose variablat socio-ekonomikë) si përkatësia etnike, gjinia, arsimi i prindërve, statusi martesor i prindërve dhe të ardhurat/statusi socio-ekonomik janë treguar se ndikojnë në përdorimin dhe abuzimin e substancave [1]. Këto variabla të sfondit u faktorizuan gjatë analizës së të dhënave dhe variablat që ndikojnë ndjeshëm në rezultatet u kontrolluan për efektin e tyre në variablat e studimit.

Përdorimi i substancave nga të rinjtë dhe prindërit. Janë matur shpeshtësia dhe intensiteti i përdorimit të alkoolit, kanabisit dhe drogave të tjera të paligjshme. Frekuenca e përdorimit të drogave të paligjshme u mat duke përdorur një pyetësor të hapur që hulumtoi gjatë dy viteve të mëparshme jo-mjekësore dhe qëllimin e përdorimit.

Menaxhimi i familjes. Menaxhimi i familjes është një koncept i gjerë që përfshin (i) monitorimin e prindërve, (ii) disiplinën, (iii) kontrollin e sjelljes dhe gjithashtu (iv) sistemin e shpërblimit të vendosur nga prindërit për të përforsuar sjelljet e mira [1].

## Rezultatet

Rezultatet e studimit dëshmojnë për një nivel të ulët të komunikimit prind-fëmijë në lidhje me varësitë; prindërit në shumë raste dëshmojnë mungesë të njohurive për prindërimin efektiv, dhe konkretisht edhe për parandalimin e varësive.

Rezultatet e studimit sugjerojnë se përdorimi i shtuar i alkoolit nga prindërit ishte një faktor rreziku për përdorimin e substancave të paligjshme nga adoleshentët. Faktorët e rrezikut të lidhur me faktorët demografikë dhe socio-ekonomikë për përdorimin e substancave tek adoleshentët përfshinin të qenit meshkuj, mosha më e re, të qenurit në klasat e ulëta të arsimit, përkatësia etnike me ngjyrë, adoleshentët nga prindër të divorcuar dhe nënat e papuna ose plotësisht të punësuar. Faktorë të tillë janë të fiksuar duke nënkuptuar se ata nuk mund të demonstrojnë ndryshim, por përpjekjet zbutëse mund të përqendrohen në grupet demografike të adoleshentëve në kategoritë me rrezik më të lartë.

Rezultatet tregojnë më tej një lidhje midis statusit të punës së nënave dhe rrezikut të kanabisit, si dhe përdorimit të substancave të tjera të paligjshme. Kontrolli për statusin e punësimit të nënës rezultoi gjithashtu në ndryshime në rëndësinë e marrëdhënies së variablave të tjerë me përdorimin e substancave.

substancës. Këta faktorë u klasifikuan si monitorim prindëror, disiplinë, kontroll të sjelljes dhe shpërblime. Faktorët demografikë dhe socio-ekonomikë të lidhur me rritjen e përdorimit të substancave tek adoleshentët përfshinin të qenit meshkuj, mosha më e re, të qenurit në klasat e ulëta të arsimit, përkatësia etnike me ngjyrë, adoleshentët nga prindër të divorcuar dhe nënat e papuna ose të punësuar plotësisht.

Monitorimi i ulët i prindërve u shoqërua me rritjen e gjasave të përfshirjes në përdorimin e alkoolit tek adoleshentët. Edhe kur kontrollohej mosha, gjasat për të përdorur alkool më shpesh ulen me rritjen e njohurive të prindërve për aktivitetet e adoleshentëve. Rritja e monitorimit nga ana e prindërve të aktivitetëve të adoleshentëve u shoqërua gjithashtu me uljen e përdorimit të substancave të paligjshme.

Ndarja dhe kontrolli prindëror nëpërmjet fajit dhe dashurisë u shoqëruan ndjeshëm me përdorimin e alkoolit tek adoleshentët edhe kur kontrollohej përkatësia etnike. Adoleshentët prindërit e të cilëve kishin rezultate të ulëta në ndarjen e tyre kishin më shumë gjasa të përdornin alkool sesa ata me më shumë prindër të përbashkët. Përdorimi më i vogël i kontrollit të sjelljes përmes fajit nga prindërit u shoqërua me më shumë gjasa për të përdorur alkool. Një tendencë e ngjashme u vërejt për rreptësinë prindërore, ku më pak rreptësia prindërore u shoqërua me rritjen e konsumit të alkoolit. Adoleshentët që merrnin më pak dashuri nga prindërit kishin më shumë gjasa të përdornin alkool sesa ata që merrnin më shumë dashuri. Kjo nënkupton që midis faktorëve që lidhen me disiplinën dhe kontrollin e sjelljes, faktorët e rrezikut që ndikojnë në përdorimin e substancave përfshinin nivele më të ulëta të ndarjes, kontrollin përmes fajit, rreptësinë prindërore, dashurinë, mbështetjen emocionale, vlerësimin pozitiv dhe vlerësimin negativ. Nivelet më të larta të kontrollit të sjelljes përmes ndjenjës së fajit dhe rreptësisë u shoqëruan me më pak përdorimin e alkoolit tek adoleshentët.

Dashuria më e ulët e marrë nga prindërit u shoqërua me rritjen e përdorimit të alkoolit dhe dashuria tregoi një efekt ndërveprues me ndarjen dhe kontrollin e sjelljes përmes ndjenjës së fajit. Ushqyerja/ngrohtësia dhe kërkesat për sjellje të përgjegjshme janë gjetur të jenë përcaktues të rëndësishëm të efektit të prindërimin.

Një rritje në mbështetjen emocionale të prindërve dhe vlerësim pozitiv u shoqërua me uljen e intensitetit të përdorimit të kanabisit tek adoleshentët. Në të kundërt, adoleshentët kishin më shumë gjasa të përdornin kanabis kur merrnin më pak mbështetje pozitive nga prindërit. Pati një rënie në frekuencën e përdorimit të substancave të paligjshme me rritje të vlerësimit negativ.

Shpërblimet prindërore. Nivelet më të ulëta të shpërblimeve prindërore u shoqëruan me rrezik më të lartë të përdorimit të alkoolit. Megjithatë, kur kontrollohej efekti i përkatësisë etnike, shpërblimet e prindërve nuk ishin të lidhura ndjeshëm me përdorimin më të lartë të alkoolit tek adoleshentët.

Përdorimi i substancave prindërore. Përdorimi më i ulët i substancave ligjore (alkoolit) nga prindërit kishte një efekt mbrojtës kundër përdorimit më të lartë të substancave të paligjshme tek adoleshentët. Dëshmitë e mëparshme tregojnë se fëmijët zhvillojnë qëndrime pozitive për përdorimin e alkoolit kur prindërit e tyre, ose anëtarët e tjerë të familjes, pinë më shumë dhe kanë pritshmëri pozitive të lidhura me alkoolin. Në të kundërt, adoleshentët prindërit e të cilëve kanë qëndrime negative ndaj alkoolit dhe nuk e miratojnë pirjen e të miturve, tregojnë nivele më të ulëta të përdorimit të alkoolit, kanë më shumë gjasa të lidhen me bashkëmoshatarët që nuk pinë dhe kanë një nivel më të lartë të vetë-efikasitetit për refuzimin e alkoolit.

Efekti i ndikimit prindëror në përdorimin e substancave mund të jetë i barabartë me ndikimin e bashkëmoshatarëve.

### **Konkluzione**

Nga studimi del me një rëndësi të vecantë nevoja për ndërhyrje efektive tek prindërit, në mënyrë që ata të pajisen me njohuritë dhe aftësitë praktike për të sensibilizuar e mbështetur fëmijët e tyre për zgjedhjen e një jete të shëndetshme, pa droga.

Në përfundim, u përshkruan disa faktorë të menaxhimit të familjes me efekt rreziku ose mbrojtës në përdorimin e substancave tek adoleshentët. Disa faktorë kishin ose rrezik interaktiv ose efekt të rëndësishëm mbrojtës në përdorimin e substancave ose humbën rëndësinë kur analizoheshin së bashku me faktorë të tjerë si variablat e kontrolluar. Mund të supozohet se programet e parandalimit të bazuara në familje të bazuara në rrezik të rëndësishëm dhe faktorë mbrojtës të raportuar këtu mund të formojnë një mënyrë me kosto efektive dhe praktike për t'u marrë me jo vetëm parandalimin e sjelljeve të vetme, por një sërë problemesh që rrjedhin nga abuzimi me substanca të tilla si substancat më të forta, antisociale, sjelljet dhe përdorimi problematik i substancave. Megjithatë, duhet të merren parasysh edhe faktorë të tjerë si bashkëmoshatarët, komunitetet, vendi i punës, politikat dhe shërbimet e qeverisë dhe mjedisi më i gjerë ekonomik dhe social, të cilët të gjithë ndikojnë në mirëqenien e familjes në një mënyrë “ekologjike”.

### **Rekomandime**

Sipas disa studimeve të kohëve të fundit, prindërit kanë ndikimin më të madh në vendimet e fëmijëve të tyre kur bëhet fjalë për abuzimin me substancat. Dhe fëmijët e kanë pranuar vetë. Pothuajse 56 për qind e adoleshentëve sot besojnë se arsyeja më e zakonshme që njerëzit e moshës së tyre qëndrojnë larg drogës dhe alkoolit janë prindërit e tyre. E njëjta përqindje e përshkroi marrëdhënien me prindërit e tyre si “të shkëlqyer”.

Ju mund të jeni duke menduar, si është ky rast? Adoleshentët shpesh janë aq të përqendruar në statusin e tyre shoqëror dhe opinionet e bashkëmoshatarëve, sa që prindërit mund ta kenë të vështirë t'ia dalin. Dhe, në një epokë ku pirja e të miturve është kaq e normalizuar dhe shumë droga perceptohen si “të ligjshme” dhe “të sigurta”, shumë prindër mendojnë se është pothuajse e pamundur t'i mbajnë adoleshentët larg drogës.

Prindër, ndihmomin fëmijët tuaj të qëndrojnë larg rrezikut për varësi e abuzim me substanca;

- Minimizoni ekspozimin e adoleshentëve ndaj drogës, duke ndikuar me kë shoqërohet fëmija juaj
- Zvogëloni dezinformatat që fëmija juaj adoleshent merr për drogën (dhe zëvendësoni me burime të besueshme)

- Nxitni një marrëdhënie pozitive dhe të dashur me fëmijën adoleshentin, i cili nga ana tjetër krijon besim
- Nëse keni një fëmijë që po hyn (ose në) adoleshencën, ai ose ajo tashmë është në rrezik për t'u ekspozuar ndaj drogës.
- Mos harroni, megjithatë, nuk është e pashmangshme që fëmija juaj adoleshent t'i përdorë ato. Çdo ditë, adoleshentët po marrin vendime pozitive, sepse e dinë se prindërit e tyre do ta zbulonin ose nuk do ta miratonin. Duke qenë dhe duke qëndruar i përfshirë në jetën e fëmijës suaj, ju mund të pakësoni synimet e fëmijës suaj për të përdorur drogë dhe alkool.

*Si mund të parandalojnë prindërit përdorimin e drogës tek adoleshentët?*

Adoleshentët që kanë një marrëdhënie 'të shkëlqyer' me prindërit e tyre kanë pothuajse 2 herë më shumë gjasa të mos kenë asnjë shok që përdor drogë. Ata që kanë prindër që janë "të përfshirë" në aktivitetet e tyre të përditshme dhe që janë të ndershëm dhe inkurajues, gjithashtu kanë më pak gjasa të kenë miq që përdorin drogë. Kjo, nga ana tjetër, zvogëlon ndjeshëm rrezikun e përdorimit të drogës dhe të pirit. Tani, si mundeni, si prind, të krijoni një marrëdhënie dashurie, besimi dhe inkurajuese, ndërkohë që vazhdoni të mbani një sy të ngushtë te adoleshenti juaj?

Bëni biseda të hapura dhe të sinqerta. Biseda me adoleshentët mund të jetë e vështirë, veçanërisht kur ata në dukje nuk duan "asgjë të bëjnë" me prindërit e tyre ose janë shumë të zhytur në burimet e tyre të mediave sociale. E vërteta, megjithatë, është se adoleshentët kanë nevojë për këtë komunikim. Edhe kur adoleshenti juaj duket i largët, sigurohuni që të keni biseda të shpeshta dhe të hapura. Këto mund të jenë një e thjeshtë, "Si ishte dita juaj?" ose bëni biseda më serioze për abuzimin me substancat, ose shpresat, ëndrrat, frikën dhe shqetësimet e adoleshentit tuaj. Thjesht bëjini të ditur adoleshentit tuaj se gjithmonë do t'a dëgjoni. Hulumtimet tregojnë se prindërit që ushtrojnë aftësi të mira dëgjimi, të cilët flasin me adoleshentët e tyre në një mënyrë jo paragjyquese dhe të kujdesshme dhe që u ofrojnë rekomandime praktike adoleshentëve të tyre në mënyrë të shëndetshme, mund të kenë një ndikim shumë pozitiv në veprimet e adoleshentëve të tyre.

Krijoni besim. Duke qenë gjithmonë i gatshëm të dëgjoni adoleshentin tuaj dhe duke inkurajuar biseda të hapura me adoleshentin tuaj, ju mund të krijoni besim. Ai ose ajo do të dëshirojë të shkojë tek ju në situata të vështira. Mbani në mend se adoleshentët që mendojnë se prindi i tyre nuk fal, i gjykon ose nuk u beson, kanë më shumë gjasa të thyejnë rregullat.

Dini kush janë miqtë e fëmijës tuaj. Duke njohur miqtë e fëmijës suaj, ju mund të kuptoni më mirë ekspozimin e mundshëm të fëmijës tuaj ndaj drogës. Në vend që ta lejonit adoleshentin tuaj të shkojë në shtëpinë e një shoku çdo fundjavë, bëjini shtëpinë tuaj një vend mikpritës për të mbledhur miqtë e tij ose të saj. Vendosni rregulla, por gjithashtu krijoni një vend të rehatshëm dhe të kujdesshëm ku do të duan të kalojnë kohën. Qëndroni një vëzhgues i largët.

Dijeni se çfarë po bën adoleshenti juaj në çdo kohë. Sipas sondazheve të fundit të, monitorimi i vendndodhjes së adoleshentëve, me kë kalojnë kohë, çfarë bëjnë gjatë kohës së lirë, si dhe llogaritë e tyre në mediat sociale janë mënyra të rëndësishme për të reduktuar rrezikun e përdorimit të drogës. Si prind, ju mund t'i thoni adoleshentit tuaj se po i monitoroni këto gjëra jo sepse jeni me hundë, por sepse duhet të siguroheni që ato janë të sigurta.

Vendosni rregulla dhe zbatojini ato. Edhe pse duket kundërintuitive, ju mund të krijoni një marrëdhënie të kujdesshme dhe të hapur me fëmijën tuaj duke zbatuar njëkohësisht rregullat dhe pasojat. Në fakt, të jesh i dashur dhe të kesh rregulla në fuqi do të rrisë gjasat e adoleshentit për t'iu përmbajtur atyre. Rregullat e

qëndrueshme sigurojnë që ju dëshironi që adoleshenti juaj të jetë i shëndetshëm dhe i sigurt. Dhe kërkimet tregojnë vazhdimisht se adoleshentët nuk duan të zhgënjnë prindërit e tyre.

Hani vakte së bashku sa më shpesh të jetë e mundur. Ky veprim në dukje i vogël mund të ketë një ndikim të madh në gjasat e fëmijës suaj për të përdorur drogë. Bëni bisedat e darkës të lehta dhe pozitive. Përfitoni nga kjo kohë për të dëgjuar adoleshentin tuaj, për të njohur interesat e tij ose të saj, miqtë në shkollë dhe çfarë po ndodh në jetën e tij ose të saj. Hiqni shpërqendrimet, të tilla si celularët, nga tavolina në mënyrë që të gjithë të jenë të pranishëm dhe të përfshirë në mënyrë aktive.

Tregoni një interes të vërtetë për interesat e fëmijës suaj. Mundohuni të tregoni interes për çdo gjë që është fëmija juaj.

## Referenca

- Johnston LD, Malley PMO, Bachman JG, Schulenberg JE. Monitoring the Future, Key Findings on Adolescent Drug Use. 2021;
- Jun M, Gassman R, Agley JD, King R, Samuel S, Lee J. Indiana Youth Survey-2020. Bloomington, IN; 2020.
- U.S. Department of Health & Human Services (HHS) Office of the Surgeon General. Facing addiction in America: The surgeon general's report on alcohol, drugs, and health. Vol. 49. Washington D.C.; 2016.
- State of Indiana. Commission on Improving the Status of Children in Indiana: Strategic Plan 2020-2022. 2020.
- State of Indiana. Commission on Improving the Status of Children in Indiana: Strategic Plan 2017-2019. 2019.
- Gray KM, Squeglia LM. Research Review: What have we learned about adolescent substance use? J Child Psychol Psychiatry Allied Discip. 2018;59(6):618–27.
- Compton WM, Thomas YF, Stinson FS, Grant BF. Prevalence, Correlates, Disability, and Comorbidity of DSM-IV Drug Abuse and Dependence in the United States. Arch Gen Psychiatry [Internet]. 2007 May 1;64(5):566.
- National Institute on Drug Abuse. NIDA. Prevention Principles [Internet]. 2020 [cited 2021 Mar 24].
- Marel C, Sunderland M, Mills KL, Slade T, Teesson M, Chapman C. Conditional probabilities of substance use disorders and associated risk factors: Progression from first use to use disorder on alcohol, cannabis, stimulants, sedatives and opioids. Drug Alcohol Depend [Internet].
- Faggiano F, Minozzi S, Versino E, Buscemi D. Universal school-based prevention for illicit drug use. Cochrane Database Syst Rev [Internet]. 2014 Dec 1;
- Foxcroft DR, Tsertsvadze A. Universal school-based prevention programs for alcohol misuse in young people. Cochrane Database Syst Rev [Internet]. 2011 May 11;
- Kuntsche S, Kuntsche E. Parent-based interventions for preventing or reducing adolescent substance use - A systematic literature review. Clin Psychol Rev [Internet].
- Holcomb E, McLelland J. A Strategic Approach to Addressing Substance Abuse in Indiana. 2017.

- Green LW, Royal Society of Canada, BC Consortium for Health Promotion Research. Study of participatory research in health promotion: Review and recommendations for the development of participatory research in health promotion in Canada. 1995.
- Minkler M, Wallerstein N, editors. Community-based participatory research for health: From process to outcomes. John Wiley & Sons; 2011.
- Wallerstein N, Duran B, Oetzel JG, Minkler M, editors. Community-based participatory research for health: Advancing social and health equity. John Wiley & Sons; 2017.
- Collins SE, Clifasefi SL, Stanton J, The LEAP Advisory Board, Straits KJE, Gil-Kashiwabara E, et al. Community-based participatory research (CBPR): Towards equitable involvement of community in psychology research. *Am Psychol* [Internet]. 2018 Oct;73(7):884–98.
- Casey MA. Focus groups: A practical guide for applied research. Sage Publications; 2009.
- Knowles M. Focus Groups: A tool for program development and evaluation. 2015.
- Adler K, Salanterä S, Zumstein-Shaha M. Focus Group Interviews in Child, Youth, and Parent Research: An Integrative Literature Review. *Int J Qual Methods*. 2019;18:1–15.
- Kidd PS, Parshall MB. Getting the Focus and the Group: Enhancing Analytical Rigor in Focus Group Research. *Qual Health Res* [Internet]. 2000 May 1;10(3):293–308
- Saldaña J. The coding manual for qualitative researchers. Sage; 2021.
- Guest G, MacQueen K., Namey EE. Validity and Reliability (Credibility and Dependability) in Qualitative Research and Data Analysis. In: *Applied Thematic Analysis* [Internet]. 2455 Teller Road, Thousand Oaks California 91320 United States: SAGE Publications, Inc.; 2012. p. 79–106.
- King N, Brooks J. Thematic Analysis in Organisational Research. *SAGE Handb Qual Bus Manag Res Methods Methods Challenges*. 2018;219–36.
- Ritchie J, Spencer L, Bryman A, Burgess RG. Analysing qualitative data. 1994.
- Nowell LS, Norris JM, White DE, Moules NJ. Thematic Analysis: Striving to Meet the Trustworthiness Criteria. *Int J Qual Methods*. 2017;16(1):1–13.
- Carter N, Bryant-Lukosius D, Dicenso A, Blythe J, Neville AJ. The use of triangulation in qualitative research. *Oncol Nurs Forum*. 2014;41(5):545
- IUPUI Center for Health Policy. Substance Abuse in Indiana: An Urban-Rural Perspective [Internet]. 2017.