

Nie czekaj na "poważny powód" do rozmowy.

Rozmowy o problemach i ryzyku często pojawiają się dopiero wtedy, gdy konsekwencje coraz bardziej wpływają na nasze codzienne funkcjonowanie.

Tymczasem skuteczna profilaktyka opiera się na wcześniejszym etapie – budowaniu wiedzy, rozwijaniu krytycznego myślenia i tworzeniu przestrzeni do otwartej rozmowy.

Punktem wyjścia nie musi być trudne doświadczenie. Może nim być codzienna sytuacja:

- rozmowa o zachowaniu bohatera filmu lub serialu,
- obserwacja sytuacji podczas wakacyjnego wyjazdu,
- pytanie zadane przez bliską osobę,
- historia usłyszana od znajomego.

Ważne jest nie tylko to, czy podejmujemy temat, ale również w jaki sposób to robimy.

Profilaktyka nie zaczyna się od zakazu. Zaczyna się od wiedzy i dialogu