

Rady pro rodiče

Jak předejít drogovým problémům

Nelze získat stoprocentní jistotu, že se s drogami v rodině nesetkáme. Stejně tak se mohou objevit mezi dětmi ve škole, v místech trávení volného času (zvláště rizikových) a podobně. Drogy a problémy s nimi spojené jsou – bohužel – jednou ze součástí dnešního života, a tento fakt nelze jakýmkoliv zásahem změnit. Není nutné ale propadat panice. To, že se drogy vyskytují v našem okolí, ještě neznamená, že zasáhnou zrovna NÁS. Drogy nejsou nic tajemného, nemají nad námi žádnou moc – dokud sami nechceme. Existuje řada opatření, kterými lze účinně riziko drogových potíží omezit. Zde jsou některá z nich.

1. Mluvte s dětmi o drogách.

Vysvětlete jim, o co jde, drogy nejsou žádné tajemství. Náзорný příklad je vždy alkohol a jeho účinky – ten je v mnoha případech nedaleko. Mluvte o drogách stejně jako o dalších nepříjemnostech v životě, které tu jsou a je jim možno se vyhnout. Mluvte vždy způsobem přiměřeným věku. Přesvědčte se, že dítě skutečně rozumí použitým výrazům a názvům. Nebojte se „návodnosti“ drogové tematiky.

2. Nepodceňujte své děti.

Ví často o drogách víc, než si myslíte. Nesnažte se poučovat, právě v oblasti drogové problematiky ze sebe můžete snadno udělat hlupáka. Naslouchejte pozorně a všimněte si detailů.

3. Pomozte svému dítěti nalézt a udržet sebedůvěru.

Právě nedostatek v sebehodnocení, pocity nedostatečnosti a „komplexy“ mohou přiblížit vaše dítě k drogám. Nebojte se vyjádřit své pozitivní hodnocení – v odůvodněných případech. Nebojte se pochválit.

4. Pomozte svému dítěti vytvořit si pevný hodnotový systém.

Schopnost rozlišit mezi dobrým a špatným významně ovlivňuje rozhodování. K pozitivním i negativním hodnotám by mělo dítě dojít samo. Rodiče by měli vést a ukazovat směr – ne mentorovat.

5. Budte pozitivním příkladem.

Lehko řečeno – těžko provedeno. Přesto se ale pokuste. Alkohol je také droga (i když legální) a vztah k němu je v rodině významným ukazatelem. Zde se velmi dobře demonstrují rozdíly mezi vhodným a nevhodným, mezi kontrolou a její ztrátou.

6. Pomozte dítěti zvládat negativní tlaky ze strany vrstevníků.

Podporujte jeho individualitu. Vysvětlujte mu, že nemusí být stejný jako ostatní. Být jedinečný a jiný je to, co se hodnotí.

7. Podporujte všechny pozitivní aktivity svého dítěte.

Způsob trávení volného času je jedním z významných faktorů ovlivňujících možný vznik drogových problémů. Nejen podporujte – ale aktivně vyhledávejte zájmy a vlohy svého dítěte. Investovaný čas i peníze jsou vkladem, který se vyplácí.

8. Nebojte se přiznat si nevědomost.

Drogy jsou téma, které se týká celé společnosti. Mnozí se k této problematice vyjadřují (dokonce o ní i rozhodují), aniž si dají práci získat informace o realitě. Zprávy z masmédií jsou často vědomě či nevědomě zkreslené. Orientujte se na instituce, které s drogovou problematikou skutečně pracují, mají zkušenosti a důvěru klientů – at již postižených, či jejich rodičů. **Nebojte se ptát.** Profesionální instituce jsou zde právě proto, aby vám odpovídaly.

Jak odhalit brání drog

To, že dítě bere drogy, nemusí být, alespoň zpočátku, vůbec nápadné. Přesto existují signály, které napovídají, že něco nemusí být v pořádku. Důvody potíží mohou být i jiné. Nemusí jít zrovna o drogy. Přesto je dobré o těchto věcech vědět. Zde jsou některé z příznaků, kterých bychom si měli všimnat.