

Informace pro rodiče

I. 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 a podobně. Drogy a problémy s nimi spojené jsou – bohužel – jednou ze součástí dnešního života, a tento fakt nelze jakýmkoliv zásahem změnit. Existuje řada opatření, kterými lze účinně riziko drogových potíží omezit. Nezapomínejte, že mezi drogy patří i alkohol a nikotin obsažený v tabákovém kouři. Třebaže je společnost k těmto drogám tolerantnější než k omamným a psychotropním látkám, tak právě v jejich případě můžete nejlépe zapůsobit osobním příkladem.

Co můžete pro své děti udělat?

1. **MLUVTE S DĚTMI O DROGÁCH**

Vysvětlete jim, o co jde, drogy nejsou žádné tajemství. Mluvte o drogách stejně jako o dalších nepříjemnostech v životě, které tu jsou, a je možné se jim vyhnout. Mluvte vždy způsobem přiměřeným věku. Přesvědčte se, že dítě skutečně rozumí použitým výrazům a názvům

2. **NEPODCEŇUJTE SVÉ DĚTI**

Ví často o drogách víc, než si myslíte, Nesnažte se poučovat. Nechte děti povídat, pozorně naslouchejte a všímejte 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 dítě v tom v čem je šikovné, nemluvte pouze o jeho neúspěších.

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. Nechte dítě vyjádřit vlastní názor a vy vyjádřete svůj.

5. **BUĎTE POZITIVNÍM PŘÍKLADEM**

Lehko řečeno – těžko provedeno. Přesto se ale pokuste. Alkohol i nikotin 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. Vysvětlete 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 vyplatí. A i zde můžete být pozitivním příkladem.

8. NEBOJTE SE PŘIZNAT SI NEVĚDOMOST

Drogy jsou téma, které se týká celé společnosti. Orientujte se na instituce, které s drogovou problematikou skutečně pracují, mají zkušenosti a důvěru klientů. **NEBOJTE** se ptát. Profesionální instituce jsou zde právě proto, aby vám odpovídaly.