

## Přílohy pro rodiče

### JAK POZNÁM, ŽE MOJE DÍTĚ ALKOHOL NEBO JINÉ DROGY BERE?

- Změnila se osobnost Vašeho dítěte v poslední době v nějakém významném ohledu?
- Má časté výkyvy nálad?
- Straní se Vás? Je zlostné nebo depresivní?
- Tráví hodně času ve svém pokoji samo?
- Ztratilo zájem o školu a o vyučování, případně další aktivity, např. sport?
- Zhoršil se jeho prospěch?
- Přestalo trávit čas se starými kamarády? Přáteli se s dětmi, které se Vám nelíbí?
- Nesvěřuje se a nemluví o tom, kam chodí a co dělá?
- Máte pocit, že se Vám doma ztrácí peníze nebo věci (peníze potřebné na alkohol a drogy) nebo máte pocit, že má víc peněz, než byste očekávali (peníze získané z prodeje drog)?
- Reaguje nepřiměřeně, když s ním mluvíte o alkoholu a o drogách nebo se snaží změnit téma?
- Lže nebo podvádí?
- Pozorujete fyzické příznaky užívání drog nebo alkoholu? Rozšířené nebo zúžené zornice? Nejasné vyjadřování a myšlení?
- Ztratilo Vaše dítě zájem o koníčky? Ztratilo motivaci, nadšení a vitalitu?
- Našli jste někdy důkazy užívání drog nebo alkoholu, prášky, lahve?
- Zhoršil se vztah dítěte k členům rodiny?
- Zdá se Vaše dítě být nemocné, unavené a protivné ráno, po možném užití drog předešlý den?
- Přestalo se Vaše dítě o sebe starat, změnil se jeho styl oblečení?
- Zdá se být méně soustředěné?

### DOPORUČENÍ RODIČŮM, JEJICHŽ DÍTĚ MÁ PROBLÉMY S NÁVYKOVÝMI LÁTKAMI

#### Co dělat:

Jestliže je dítě pod vlivem drog a hrozí otrava, neváhejte zavolat lékaře. Používání drog není trestné a dítěti proto žádný soudní postih nehrozí. S dítětem pod vlivem drog nemá smysl se hádat. Vážný rozhovor odložte na pozdější dobu.

- Nespolehejte na zázračné okamžité řešení, ale spíše na dlouhodobou výchovnou strategii. Jejím základem je nepodporovat a neusnadňovat pokračující braní drog, naopak odměňovat každou změnu k lepšímu a povzbuzovat k ní. To, že taková strategie nepřináší vždy okamžitý prospěch ještě neznamená, že je neúčinná. Může se totiž jednat o příliš velký problém, jehož řešení vyžaduje více času a spojenců.
- Získejte důvěru dítěte a naslouchejte mu. To je těžké, zvláště když říká a hlavně dělá z hlediska rodičů nesmysly, a když hájí hodnoty pro rodiče nepřijatelné. Vyslechnout dítě ale ještě neznamená přistupovat na jeho stanovisko.
- Naučte se s dítětem o alkoholu a drogách mluvit. Bude-li dítě nějakou drogu obhajovat, vyslechněte ho, ale opatřete si protiargumenty.
- Uvědomte si své možnosti. Dítě, které bere drogy nebo pije, bývá většinou nezralé a neschopné se o sebe postarat. Může tisíckrát pohrdat názory rodičů, ale většinou si nedokáže opatřit základní prostředky k životu. V tom je Vaše šance a síla. Určitou základní péči jste sice povinni nezletilému dítěti poskytnout, ale mělo by cítit, že Vaše péče je jiná, když se chová rozumně a když ne. Cílem je, aby dítě pochopilo, že

skutečná samostatnost předpokládá schopnost se o sebe postarat.

- Vytvořte zdravá rodinná pravidla. Dítě by mělo vědět, jaké předvídatelné důsledky bude mít jeho jednání. Mělo by mu být jasné, že je výhodnější, když se bude chovat přijatelně.
- Jestliže dospívající není ochoten ke změně, měl by nést důsledky. To se samozřejmě netýká se situací, kdy je ohrožen život, např. při předávkování. (Teprve až vážné problémy, které drogy způsobí, jsou často důvodem k léčbě a změně).
- Předcházejte nudě. Musíte počítat s tím, že může být nutné trávit v prvním období s dítětem mnohem více času. Měli byste mít přehled, kde je, co dělá, zamyslet se nad jeho denním programem a životním stylem.
- Pomozte mu se odpoutat od nevhodné společnosti. To má pro překonání problému často podstatný význam. Jestliže Vám potomek tvrdí, že si s lidmi, se kterými dříve bral drogy, chce jenom pobýt nebo si povídat, buď lže, nebo podceňuje nebezpečí. Někdy je možné uvažovat i o změně prostředí.
- Posilujte sebevědomí dítěte. Najděte a udržujte křehkou rovnováhu mezi kritickým postojem vůči chování dítěte ("nelíbí se nám, že bereš drogy") a respektem vůči jeho osobnosti a lásce k němu ("vážíme si tě jako člověka a záleží nám na tobě"). Je to těžké, je to však nutné. Stejně nutné je i oceňovat třeba drobné pokroky a změny k lepšímu. Je také třeba vidět silné stránky dítěte, jeho možnosti a dobré záliby, které má možná z předchozí doby a na které se dá navázat.
- Spolupracujte s dalšími dospělými. Velmi důležitá je spolupráce v rodině. Rodiče by se měli ve výchově problémového dítěte dokázat domluvit. Jenom tak totiž nebude dítě uzavírat spojení s tím rodičem, který mu právě víc povolí. Důležitá je i spolupráce v rámci širší rodiny (babička), spolupráce s léčebnými zařízeními, školou, případně dalšími institucemi. Často až vážně míněná hrozba ústavní výchovy, nebo hrozba ohlášení krádeže v domácnosti na policii mohou přimět dospívajícího přijmout léčbu.
- Osvědčuje se také, když rodiče dětí s těmito problémy spolu hovoří v rámci skupinové terapie nebo svépomocné organizace. Dokáží se navzájem pochopit a předávají si užitečné zkušenosti.
- Buďte pro dítě pozitivním modelem. K tomu je nutné, abyste myslel i na své zdraví a svoji tělesnou a duševní kondici, a abyste měl své kvalitní zájmy.
- Neváhejte vyhledat profesionální pomoc pro sebe, jestliže dítě odmítá. V případě manželských nebo partnerských problémů se můžete např. obrátit na poradnu pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy. Pamatujte, že zvládnutím problémů zvyšujete i šanci na ovlivnění dítěte.
- Přístup k dítěti, které má problémy s alkoholem nebo jinou drogou, shrnuje anglické slovo "tough love". V češtině to znamená "tvrdá láska". Myslí se tím dobrý vztah k dítěti, snaha mu pomoci, ale zároveň cílevědomost a pevnost.

### Čemu se vyhnout:

Nepopírejte problém. Zbytečně by se tak ztrácel čas a rozvíjela se závislost na návykové látce.

- Neskrývejte problém. Někdo se za takový problém stydí a tají ho. Aby se dokázal v situaci lépe orientovat a citově i rozumově ji zvládat, měl by si naopak o problému s někým důvěryhodným a kvalifikovaným pohovořit. Měl by také hledat spojení.
- Neobviňujte partnera. Na to, abyste si vyřizovali s druhým rodičem dítěte staré účty a navzájem se obviňovali, není naprosto vhodná doba. Minulost se změnit nedá, budoucnost našťastí často ano.
- Nehledejte v dítěti zneužívajícím drogy spojení proti druhému rodiči.
- Nezanedbávejte sourozence dítěte zneužívajícího alkohol nebo jiné drogy.

Sourozenci problémového dítěte jsou více ohroženi, problémem v rodině trpí a Vaši péči a Váš zájem potřebují.

- Nezanedbávejte bezpečnost dalších lidí v domácnosti, zejména malých dětí.

Člověk pod vlivem alkoholu nebo drog jim může být velmi nebezpečný, i když by jim za normálních okolností neublížil. Je také třeba myslet na to, aby se drogami, které dospívající domů přinesl, neotrávil další sourozenec.

- Neřinancujte zneužívání drog a neusnadňujte ho. S tím souvisí i to, aby rodina zabezpečila cenné předměty a nenechala se okrádat. Krádež nemusí uskutečnit samotné dítě, ale jeho "kamarádi", kterým dluží za drogy. Jestliže začalo dítě zneužívat pervitin nebo opiáty, bývá otázkou času, kdy se začnou ztrácet peníze a cenné předměty. Nejde tu jen o majetek, ale také o okolnost, že ukradený majetek slouží špatné věci – totiž rozvoji závislosti. Argument, že by si dítě opatřilo prostředky jinak, např. prostitucí nebo krádežemi, neobstojí. Pokud bude závislost pokračovat, je pravděpodobné, že k tomu dojde stejně.

- Nedejte se vydírat. Vyhrůžování fetováním, útekem, prostitucí nebo sebevraždou je častým a oblíbeným způsobem vydírání rodičů. Ano, všechna tato rizika u závislých na drogách existují. Tím, že rodiče pod jejich tlakem ustupují, ovšem riziko nesnižují, ale zvyšují.

- Nevyhrožujte něčím, co nemůžete nebo nechcete splnit.

- Vyhněte se fyzickému násilí. Fyzické násilí většinou nevede k cíli. Často jen živí v dítěti pocit ukřivděnosti, vede k sabotování snah rodičů a k útekům.

- Nejednejte chaoticky a impulzivně.

- Nevěřte tvrzení, že má dospívající drogy pod kontrolou, případně, že snižuje dávky, a že drogu brzy vysadí. Buďte připraveni na to, že dříve či později pravděpodobně přijde krize. Využijte ji a trvejte na změně životního stylu, případně na nějaké skutečně účinné formě léčby, jestliže není dospívající schopen zvládnout problém sám.

- Do nekonečna neustupujte. Požadavek, aby lidé, kteří berou drogy, do vašeho bytu nechodili, je rozumný.

- Nedělejte zbytečně "dusno". Parta a nevhodní přátelé by se tím stávali pro dítě ještě přitažlivější.

- Nezabouchněte dveře navždy. I když dítě odejde, je dobré být připraven mu pomoci, pokud přijme určité podmínky.

- Neztrácejte naději. Vaším tichým spojencem je přirozený proces zrání. I hrozivý problém se mnohdy podaří úspěšně zvládnout.

## AKTIVITY PRO RODIČE, KTERÝMI MOHOU PŘÍSPĚT KE SNÍŽENÍ RIZIKA UŽITÍ DROG DĚTMI

### 1. Pohovořit si s dítětem o drogách

- řeknu svému dítěti, jaký mám postoj k drogám a co si o nich myslím
- řeknu svému dítěti, co udělám, když zjistím, že drogy užívá (zkouší)
- poradím mu, jak se má zachovat, až mu bude droga nabídnuta

### 2. Pravidelně hovořit s dětmi o tom, co je v současnosti trápí nebo o čem nejvíce přemýšlí

- zeptám se, co mé dítě nejvíce trápí
- pozorně ho vyslechnu, nebudu ho hodnotit, ani mu unáhleně radit, přikazovat, či zakazovat

- řeknu mu, jak to na mě působí a co si o tom myslím
- sdělím mu, co bych dělal já na jeho místě

### 3. Pravidelně působit na rozvoj sebevědomí dítěte

- alespoň 3x denně si najdu důvod k jeho pochvale nebo projevu uznání
- pokud se mi vyskytne příležitost, kladně zhodnotím své dítě 3. osobě (v rodině, u přátel) v jeho přítomnosti
- v případě jeho neúspěch ho povzbudím a projevím víru, že to příště dokáže

### 4. Vychovávat dítě k zodpovědnosti za své chování

- pokud dítě překročí výchovná pravidla v rodině, umožním mu, aby si za to neslo následky
- pokud dítě překročí pravidla školy, nebudu mu usnadňovat nesení následků, ani ho omlouvat
- budu vždy dítěti připomínat, že za každé chování si sami neseme následky a jsme za něj zodpovědní

### 5. Přijímat dítě bezpodmínečně a mít ho rád

- pokud se budu na své dítě zlobit, řeknu mu, že se na něj zlobím za jeho nevhodné chování, ale že to nic nemění na tom, že ho mám rád
- pokud bude dítě zlobit nebo se chovat nevhodně, budu vždy hodnotit chování a jednání, nikoliv jeho
- nehodnotím stylem: „Jsi hloupý, jsi nešika!“ ale „To se ti nepovedlo, tohle jsi udělal nešikovně, příště to zkus takhle.... A třeba se to podaří.“

### 6. Učit dítě umění odmítnout

- budu své dítě učit, že odmítnout kamarády neznamena ztratit ho
- dítě by mělo vědět, že je možné odmítnout i dospělého člověka, jestliže se k němu chová způsobem, který je mu divný
- ubezpečím dítě, že se na něj nebudu zlobit, jestliže se mi svěří, pokud se mi svěří, vždy ocením jeho důvěru

### 7. Učit dítě sebekázní

- s ohledem na věk budu dítěti přidělovat povinnosti a budu trvat na jejich pravidelném plnění
- postupně budu vyžadovat, aby své povinnosti pravidelně plnilo bez mého připomínání a kontroly

### 8. Naučit dítě pozitivnímu vidění světa

- budu své dítě učit hledat na všem také dobré stránky, uvědomovat si, že není v životě jen černé nebo bílé
- budu projevovat důvěru v jeho síly, které má a které může uplatnit při překonávání obtíží
- budu podporovat rozvoj humoru při pohledu na svět

### 9. Vést dítě k aktivnímu trávení času

- budu upřednostňovat takové trávení volného času, kdy dítě musí vyvíjet vlastní aktivitu
- omezím sledování televize i počítačových her
- zajistím dítěti přiměřené množství zájmových činností

- budu mít přehled o tom, co dělá v době, kdy není ve škole ani na kroužku, ani v přítomnosti

10. Zajímat se o to, s kým dítě kamarádí a jaké jsou jeho postoje k návykovým látkám

- budu se zajímat o kamarády dítěte, o jeho vztah k nim, o to jací jsou, jak se chovají, co si o nich mé dítě myslí a jak jsou pro něj důležití