



Prevence problémů působených drogami aneb co mohou rodiče dělat pro své děti

Jen málokdy se setkávám ve své praxi s rodiči, kteří by přišli a dopředu konzultovali, co mohou sami dopředu dělat, aby se jejich děti nedostaly do potíží s drogami. Ve většině případů řešíme již vzniklý problém, kdy rodiče zjistili, že jejich syn nebo dcera užívají nějakou drogu a chtějí tuto situaci řešit.

Je asi lidskou přirozeností, že k zubaři jdeme, až když nás bolí zub. Proto využíváme této možnosti a v následujícím textu uvádíme stručnou „kuchařku“, jak přistupovat k dětem. Za základní prvky vhodné výchovy, která napomáhá dítěti vyhnout se problémům s drogou, považujeme zejména vytvoření a prosazování zdravých pravidel v rodině, utváření vzájemné důvěry mezi rodiči a dětmi a rozvíjení sebevědomí dítěte.

Jak přistupovat k dítěti

Za důležitou součást preventivního působení považujeme postoj rodičů k dítěti, jaký mají k dítěti vztah, jaká je rodinná atmosféra. Co se základních postojů k dítěti týče, můžeme je rozlišit podle dvou základních hledisek: hlediska citového vztahu k dítěti a hlediska požadavků, řízení a kontroly.

Pravidla „zdravé rodiny“

Pravidla, tedy určité normy, pojímáme jako faktor, který usnadňuje společenský styk a podporuje zdravé vztahy. V pravidlech jako takových nevidíme omezování svobodného rozvoje dětí. Problém není v existenci pravidel, ale v jejich kvantitě a kvalitě.

Mezi pravidla „zdravé rodiny“ patří:

- 1) *Pravidlo předem daných a logicky souvisejících důsledků porušení pravidla.* Dítě by mělo vědět, že dané pravidlo je stanoveno a co bude následovat, když pravidlo poruší, o jakou formu trestu se bude jednat. Rodič by měl být důsledný v prosazování pravidel.
- 2) *Pravidlo práva na kontrolu.* Dítě si musí být vědomo, že rodiče mají právo ho kontrolovat. Že jde o důslednost z jejich strany. Kontrola by neměla být pojímána jako akt nedůvěry.
- 3) *Pravidlo neústupnosti vůči vydrání.* Dítě by si mělo být vědomo, že rodiče nebudou akceptovat jeho sliby, výčitky, protože jsou za něj zodpovědní. A odpovědnost se nedá zpochybnit.
- 4) *Pravidlo informovanosti.* Rodiče by měli být schopni o problémech diskutovat, měli by být připraveni argumentovat. Zároveň by měli dát rovněž dítěti prostor k diskusi, brát vážně jeho argumenty a akceptovat dítě jako spolutvářce pravidel.
- 5) *Pravidlo „žádný alkohol nebo nealkoholové drogy u nezletilých“.* Z lékařského a psychologického hlediska je nezralý organismus drogou více ohrožen. Dítě by se tedy mělo pravidlo vysvětlit jako něco, co jej chrání, ne omezuje.

Důvěra mezi dětmi a rodiči

Stanovování pravidel a dosažení toho, že budou akceptována a respektována, není možné bez vzájemné důvěry. Vzájemná důvěra, zejména pak důvěra dítěte v rodiče i učitele, je základem soužití členů sociální skupiny. Rodiče, učitelé by měli tuto důvěru získat a posilovat. Její ztráta zpravidla významně naruší vztah mezi dítětem a rodiči, učiteli.

Co dělat, když zjistíme, že dítě bere drogy

Problém s užíváním drog většinou vzniká mnohem dříve (někdy je např. i rok), než ho rodiče zaregistrují. Než si tedy řekneme, co dělat pokud zjistíme, že syn nebo dcera zneužívají nějakou návykovou látku, uvádíme nejčastější varovné signály, že případné experimenty s drogou přecházejí v pravidelnější užívání:

Častými varovnými signály může být:

- Nadměrná vyčerpanost, snadná unavitelnost, neobvyklá ospalost, náhlé změny nálad, jejich neodůvodněné střídání, smutek x veselí, zvýšená podrážděnost, pasivita, apatie, introverze, nevyrovnanost, agresivita, ztráta chuti k jídlu a výraznější hubnutí, ztráta koníčků, zájmů, zhoršení prospěchu, absence ve škole, zanedbávání úkolů, změna přátel a hodnot, změny v oblékání, nezáměr o péči o zevnějšek, lži a tajnostkárství, předstírání, skrývání a zakrývání, zamykání se, nevysvětlené ztráty peněz, prodej osobních věcí nebo věcí z bytu, nález drogy nebo pomůcek k jejímu užívání, nález místa vpichu po jehle (příp. nošení dlouhého rukávu i v horkém létě).

Často se ve chvíli odhalení problému rodiče obviňují, že si toho mohli všimnout již dříve. Pro úplnost je tedy třeba dodat, že rozpoznat u dospívajícího, že užívá drogy, není vůbec snadné. Během puberty a dospívání se totiž může objevit řada výše uvedených příznaků, i když dítě drogy nebere. Namísto sebeobviňování je proto lepší takový přístup rodičů, kdy se orientují ne na to, co bylo, ale na to, co s tím lze v tuto chvíli dělat. Pro úplnost si nejprve popíšeme nejčastější chyby v reakcích rodičů.

Jak se nevyplácí reagovat:

- Okamžitě začít vyčítat. To má za následek, že dítě nebude mít chuť se svěřovat a raději bude lhát.
- Okamžitě stanovovat tresty a sankce. Nejprve je potřeba získat informace a pak hledat řešení, což trest většinou není.
- Hledat viníka. Někdy namísto věcného přístupu a řešení situace dojde ke vzájemnému obviňování, např. mezi rodiči apod.
- Nerealistické strašení hrůzou budoucnosti. Někteří rodiče popisují potomkům, jak skončí na dně společnosti, budou žít na ulici apod., zatímco dítě může právě zažívat naprosto odlišnou zkušenost a nabude logicky dojmu, že rodiče nic neví a jsou úplně mimo.
- Moralizování. Může vyvolat vzdor a touhu dělat si věci po svém za každou cenu.

Petr Netočný - statutární zástupce o.s. ONYX

Kam se můžete obrátit:

K centrum Zlín

•Kontakt

Adresa: Gahurova 1563, Zlín 760 01

Web: www.os-onyx.cz

Telefon: 774 256 540

Centrum prevence

•Kontakt

Adresa: U Náhonu 5208, Zlín 760 01

Web: www.volny.cz/cpzlin

Telefon: 577 210 356