

Často se rodiče ptají, jak mají zabránit tomu, aby jejich dítě nepodlehlo návykovým látkám. Tato okolnost vedla k sepsání velmi jednoduchého vodítka, které by bylo návodné a zároveň jednoduché. Proto jsou některé kroky kvantifikované (tři pochvaly neznamenaají, že by jich nemohlo být více, ale předpokládám, že kvantifikace ve vztahu ke dni dá možnost rodičům posoudit, kde se se svou výchovou nacházejí).

**Deset aktivit, kterými můžu přispět ke snížení rizika, že mé dítě začne užívat drogy.**



## DESATERO PRO RODIČE



### POHOVOŘÍM 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 některý z jeho kamarádů drogy nabízet.



### PRAVIDELNĚ BUDU HOVOŘIT SE SVÝM DÍTĚTEM O TOM, CO HO V SOUČASNOSTI TRÁPÍ, NEBO O ČEM NEJVÍCE PŘEMÝŠLÍ

- Zeptám se, co mé dítě nejvíce trápí.
- Pozorně ho vyslechnu - nebudu to 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/a na jeho místě já.



### PRAVIDELNĚ BUDU PŮSOBIT NA ROZVOJ SEBEVĚDOMÍ SVÉHO DÍTĚTE

- Alespoň třikrát denně si najdu důvod k jeho pochvalě, nebo k projevení uznání.
- Pokud se mi vyskytne příležitost kladně zhodnotím své dítě třetí osobě (v rodině, u přátel apod.) v jeho přítomnosti.
- V případě jeho neúspěchů ho povzbudím a projevíím víru, že to příště dokáže.



### BUDU SVÉ DÍTĚ VYCHOVÁVAT K ZODPOVĚDNOSTI ZA JEHO CHOVÁNÍ

- Pokud mé dítě překročí výchovná pravidla v rodině, umožním mu, aby si za to neslo následky.
- Pokud mé 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 ně zodpovědni.



### BUDU SVÉ DÍTĚ BEZPODMÍNEČNĚ PŘIJÍMAT A MÍT RÁD

*(Bezpodmínečné přijetí znamená, že mám své dítě rád bez jakýchkoliv podmínek, že ho mám stejně rád/a ať je hodné nebo zlobí, že svou lásku ničím nepodmiňuji).*

- Pokud se budu na své dítě zlobit, řeknu mu, že se na něj zlobím za jeho nevhodné jednání, ale že to nic nemění na tom, že ho mám rád/a.
- Pokud bude dítě zlobit, nebo se nevhodně chovat, budu vždy hodnotit chování a jednání, nikoliv je.
- Nehodnotím stylem „ty jsi nešika, ty jsi hloupý...“, ale „to se ti nepovedlo, tohle jsi udělal nešikovně, příště to zkus takhle... a třeba se to podaří.“  
*(Při vytýkání nedostatku je důležité poskytnout dítěti alternativu jiného chování a povzbuzení, že to příště dopadne lépe).*







### **BUDU SVÉ DÍTĚ UČIT UMĚNÍ ODMÍTNOUT**

- Budu své dítě učit, že odmítnout kamaráda 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.



### **BUDU UČIT SVÉ DÍTĚ SEBEKÁZNI**

- S ohledem na věk budu svému dítěti přidělovat povinnosti a budu trvat na jejich pravidelném plnění.
- Postupně budu vyžadovat, aby své povinnosti pravidelně plnilo bez mého připomínání a kontroly.



### **NAUČÍM SVÉ DÍTĚ POZITIVNÍMU VIDĚNÍ SVĚTA**

- Budu své dítě učit hledat na všem také dobré stránky, uvědomovat si, že jen máloco je v životě „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 (při zachování zodpovědného přístupu k řešení problémů).



### **POVEDU SVÉ DÍTĚ K AKTIVNÍMU TRÁVENÍ ČASU**

- Budu upřednostňovat takové trávení volného času, kdy dítě musí vyvíjet vlastní aktivitu.
- Omezím sledování televize a případně i počítačových her zajistím dítěti přiměřené množství zájmových činností.
- Budu mít přehled o tom, co dělá v době, kdy není ani ve škole, ani na kroužku, ani v mé přítomnosti (jedná se především o dobu od skončení školy do našeho odpoledního setkání).



### **BUDU SE ZAJÍMAT O TO, S KÝM MÉ 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 mé dítě o nich myslí a jak jsou pro něj důležití.

## **PŮL HODINY DENNĚ PRO MÉ DÍTĚ**

**Vytvořím pravidelnou chvíli, kdy budu své dítě poslouchat.**

**Nebudu ho při tom hodnotit, odsuzovat ani kritizovat.**

**Jinak se dítě uzavře a příště mi nic nesdělí a raději mne odbude slovy, že je vše v pořádku.**

**ŽIVOT**  
bez závislostí

Život bez závislostí, Lupáčova 14, 130 00 Praha 3  
Tel.: 222 716 740, e-mail: h.vrbkova@seznam.cz

Vypracovala: PhDr. Helena Vrbková

