

## **Já rodič...**

**Deset aktivit, kterými mohu přispět ke snížení rizika, že mé dítě začne brát drogy:**

### **1. 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 zachovat, až mu bude někdo drogy nabízet

### **2. Pravidelně budu hovořit se svým dítětem o tom, co ho v současnosti trápí**

- pozorně ho vyslechnu – nebudu to hodnotit ani unáhleně přikazovat či zakazovat
- řeknu mu, jak to na mne působí a co si o tom myslím
- sdělím mu, co bych dělal na jeho místě já

### **3. Pravidelně budu působit na rozvoj sebevědomí svého dítěte**

- alespoň 3x denně si najdu důvod k jeho pochvle, k projevení uznání
- pokud se najde příležitost, kladně zhodnotím své dítě třetí osobě v jeho přítomnosti
- v případě neúspěchu ho povzbudím a projevim víru, že to příště dokáže

### **4. Budu své dítě vychovávat k zodpovědnosti za své chování**

- pokud mé dítě překročí výchovná pravidla v rodině, ponese za to následky
- pokud překročí pravidla školy, nebudu mu usnadňovat nesení následků
- budu vždy připomínat, že za každé chování jsme sami odpovědni

### **5. Budu své dítě bezpodmínečně přijímat a mít rád**

- budu-li se na své dítě zlobit, řeknu mu to, ale to nic nemění na tom, že ho mám rád
- pokud bude zlobit, budu vždy hodnotit toto chování a nikoli jeho

### **6. Budu své dítě učit odmítnout**

- budu své dítě učit, že odmítnout kamaráda neznamena ztratit ho
- dítě by mělo vědět, že je možné odmítnout i divné chování dospělého člověka

### **7. Budu své dítě učit sebekázní**

- budu svému dítěti přidělovat povinnosti a trvat na jejich pravidelném plnění
- budu postupně vyžadovat pravidelné plnění povinností bez mého připomínání

### **8. Naučím své dítě pozitivně vidět svět**

- budu své dítě učit hledat na všem také dobré stránky
- budu projevovat důvěru v jeho síly, které může uplatnit při překonávání obtíží

### **9. Povedu své dítě k aktivnímu trávení volného času**

- omezím sledování televize, případně počítačových her
- zajistím dítěti přiměřené množství pravidelných zájmových činností
- budu mít přehled o tom, co dělá v mimoškolní době

### **10. Budu se zajímat o to, s kým mé dítě kamarádí**

- budu se zajímat o kamarády dítěte, o jeho vztah k nim, jací jsou, jak se chovají apod.