

## DOPIS RODIČŮM

Milí rodiče!

Často odkudsi slyšíte slova drogy, návykové látky? Vaše děti, zejména když dospívají, asi opravdu vědí o drogách hodně a možná víc než vy - neměli byste také něco vědět? Chcete získat alespoň základní rady, jak je možné předejít problémům spojeným s užíváním drog, a nakonec vlastně jak ušetřit ..... nebo možná „jen“ jak jim předejít ....? Pak právě vám jsou určeny tyto řádky.

### **RADY :**

- 1) Nepodceňujte pití alkoholu a kouření - alkohol a tabák se sice nesmí prodávat osobám mladším 18 let, ale sami víte, že tyhle první drogy dítě okusí už ve školním věku a často právě v rodině a vaším prostřednictvím.
- 2) Buďte opatrní na užívání různých léků, aby vaše děti nepokládaly za normální, že se každou chvíli bere nějaká tabletky pro spaní, pro povzbuzení nebo proti bolestem hlavy a je vždy doma po ruce.
- 3) Berte výchovu jako jedinečnou práci, která se nedá ošidit. Dítě v každém věku potřebuje citové zázemí a jasná pravidla, co je dovoleno a co ne. Potřebuje také vaše porozumění pro své vlastní problémy a v neposlední řadě také chápavé a informované vysvětlování světa, ve kterém se pohybuje. Tak z něj může vyrůst osobnost, která dokáže odmítat různé svody tohoto světa ..... a také drogy.
- 4) Uvažujte o tom, zda má vaše dítě potřebné dovednosti a schopnosti, jak čelit zdánlivě nevinným pokušením a rizikům... a pokud ne, v čem a jak mu můžete pomoci. Možná přijdete na leccos, co se bude hodit i vám.
- 5) Zdá se vám, že jste si se svým dítětem přestali rozumět, že má problémy, které před vámi tají, že si jdete vzájemně na nervy? Netlačte na ně, ale nerezignujte. Dávejte najevo, že vás neztrácí, že jste k dispozici. Může mít přirozené problémy a smutky, určitě nemusí být všechno hned způsobené drogami - ale problémy a smutky mohou přispět ke zranitelnosti vůči drogám. Vaše dítě i v pubertě a dospívání potřebuje váš zájem, podporu (třeba v pozadí), pocit, že s vámi může mluvit na rovinu, když bude chtít a potřebovat, a že jeho problémy unesete. Také potřebuje, možná víc než kdy jindy, srozumitelná pravidla v rodině - co od něj očekáváte a co může očekávat od vás. I když s vaším synem nebo dcerou „mává“, puberta, nemusí on nebo ona „mávat“, s vámi. Chovejte se co nejvíce normálně a snažte se neupírat pozornost jenom na něho nebo na ni.  
Otázka „Přiznej se, ty něco bereš!“ by měla patřit až k těm posledním, které svému synovi či dceři položíte. Ale pokud nevíte nic o jeho kamarádech a kam chodí - na to byste se opravdu zeptat měli.
- 6) A pokud vám již cestu nějaký ten problém zkříží, vyhledejte co nejdříve odbornou pomoc. Ideální je, když se rodina na vyhledávání odborné pomoci domluví a přijdou všichni, rodiče i dítě. Podezírání a utajování, zbrklé obviňování, nátlak a ultimata mohou v rodině způsobit řadu škod. Přiznat problém není ostuda, potlačit jej a neřešit může vést k neštěstí pro celou rodinu.

**Zpracováno z publikace vydané o.s. SANANIM a A.N.O. ve spolupráci s ÚMČ Praha 9:  
„Devět rad, jak ušetřit...“,**

Pro podmínky ZŠ a MŠ Králův Dvůr upravila Mgr. S. Pacnerová, preventista ZŠ