

2) Příznaky užívání drog:

- Výkyvy nálad
- Vznětlivé a agresivní chování
- Únava
- Úpadek vzhledu a zanedbávání zevnějšku, špinavé oblečení
- Začervenání kolem nosu
- Zúžení nebo rozšíření zornic
- Lhaní, tajnosti
- Ztráta chuti, hubnutí
- Utrácení hodně peněz
- Ztrátení věcí z domu, krádeže peněz doma i ve škole
- Ztráta zájmu o zájmy, sport
- Změna kamarádů, ztráta původních kamarádů
- Samotářství
- Zvýšený zájem o drogové symboly (na tričkách, hudba subkultury apod.)
- Zhoršení školního prospěchu
- Pozdní časté příchody domů, časté přespávání u neznámých kamarádů

Prevence:

DESATERO PRO RODIČE

aneb Deset aktivit, kterými můžu přispět ke snížení rizika, že mé dítě začne brát drogy

1. POHOVOŘÍM SI S DÍTĚTEM

- 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 některý z jeho kamarádů drogy nabízet

2. 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

3. PRAVIDELNĚ BUDU PŮSOBIT NA SEBEVĚDOMÍ SVÉHO DÍTĚTE

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

4. 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 odpovědni

5. BUDU SVÉ DÍTĚ BEZPODMÍNEČNĚ PŘIJÍMAT A MÍT HO 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 chování, 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“

6. 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

7. 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

8. NAUČÍM SVÉ DÍTĚ POZITIVNÍMU VIDĚNÍ SVĚTA

- budu své dítě učit hledat ve 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 problému)

9. 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 v kroužku, ani v mé přítomnosti (jedná se především o dobu od ukončení školy do našeho odpoledního setkání)

10. 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 o nich mé dítě myslí a jak jsou pro něj důležití

PŮLHODINY 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.

Pomoc v případě užívání drog, alkoholu a závislosti na tabáku

Alkohol, drogy:

- **K-Centrum**, nízkoprahové zařízení, Osadní 2, 1700, Praha 7, tel. 283 872 186
- **K-centrum Nymburk**, Velké Valy 995, Nymburk, tel. 325 514 424, 606 936 212,
k-centrum_nbk@quick.cz, www.semiramis.wz.cz
- **Anima-** občanské sdružení pro péči o rodiny závislých, rodinná terapie pro problematické konzumenty, Apolinářská 14a, 128 00 Praha 2, tel. 224 968 238, 224 968 239, <http://www.anima-os.cz>
- **Alcoholic Anonymus**, Na Poříčí 12, Praha 1, tel. 224 818 247
- <http://www.drogovaporadna.cz>
- <http://www.drogy-info.cz>
- <http://www.prevcentrum.cz>
- <http://www.prevence-info.cz>
- <http://www.odrogach.cz>
- <http://www.spolecnekbezpeci.cz>
- <http://www.alkoholik.cz>