

Vážení rodiče,

vzhledem k tomu, že máte zásadní vliv na to, jaký postoj bude mít Vaše dítě k drogám, předkládáme Vám některé rady, jak předejít tomuto problému:

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 pochvalě, k projevení uznání
- pokud se najde příležitost, kladně zhodnotím své dítě třetí osobě v jeho přítomnosti
- v případě neúspěchu ho povzbudím a projevíím 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.

Najděte si půlhodinku denně pro své dítě, vytvořte si pravidelnou chvíli, kdy budete své dítě poslouchat.

Zpracovala za použití materiálů Pavla Váchy, Dr. Heleny Vrbkové a Dr. Vladimíra Stejskala:
Mgr. Hana Schwachová, ZŠ L. Kuby