

Jak předejít drogovým problémům

Nelze získat stoprocentní jistotu, že se s drogami v rodině nesetkáte. Stejně tak se mohou objevit mezi dětmi ve škole, v místech trávení volného času (zvláště rizikové) a podobně. Drogy a problémy s nimi spojené jsou – bohužel – jednou ze součástí dnešního života a tento fakt nelze jakýmkoliv zásahem změnit.

To, že se drogy vyskytují v našem okolí, ještě neznamená, že zasáhnou zrovna NÁS. Drogy nejsou nic tajemného, nemají nad námi žádnou moc – dokud sami nechceme. Existuje řada opatření, kterými lze účinně riziko drogových potíží omezit. Zde jsou některá z nich:

Mluvte s dětmi o drogách.

Vysvětlíte jim o co jde, drogy nejsou žádné tajemství. Názorný příklad je vždy alkohol a jeho účinky – ten je v mnoha případech nedaleko. Mluvte o drogách stejně, jako o dalších nepříjemnostech v životě, které tu jsou a je jim možno se vyhnout. Mluvte vždy způsobem přiměřeným věku. Přesvědčte se, že dítě skutečně rozumí použitým výrazům a názvům. Nebojte se „návodnosti“ drogové tematiky.

Nepodceňujte své děti.

Ví často o drogách víc, než si myslíte. Nesnažte se poučovat, právě v oblasti drogové problematiky ze sebe můžete udělat snadno hlupáka. Naslouchejte pozorně a všimněte si detailů.

Pomozte svému dítěti nalézt a udržet sebedůvěru.

Právě nedostatek v sebehodnocení, pocity nedostatečnosti a „komplexy“ mohou přiblížit vaše dítě k drogám. Nebojte se vyjádřit své pozitivní hodnocení – v odůvodněných případech. Nebojte se pochválit.

Pomozte svému dítěti vytvořit si pevný hodnotový systém.

Schopnost rozlišit mezi dobrým a špatným ovlivňuje významné rozhodování. K pozitivním i negativním hodnotám by mělo dítě dojít samo. Rodiče by měli vést a ukazovat směr – ne mentorovat.

Bud'te pozitivním příkladem.

Lehko řečeno - těžko provedeno. Přesto se ale pokuste. Alkohol je také droga (i když legální) a vztah k němu je v rodině významným ukazatelem. Zde se velmi dobře demonstrují rozdíly mezi vhodným a nevhodným, mezi kontrolou a její ztrátou.

Pomozte dítěti zvládat negativní tlaky ze strany vrstevníků.

Podporujte jeho individualitu. Vysvětlujte mu, že nemusí být stejný jako ostatní. Být jedinečný a jiný, je to, co se hodnotí.

Podporujte všechny pozitivní aktivity vašeho dítěte.

Způsob trávení volného času je jedním z významných faktorů, ovlivňující možný vznik drogových problémů. Nejen Podporujte – ale aktivně vyhledávejte zájmy a vlohy svého dítěte. Investovaný čas i peníze jsou vkladem, který se vyplatí.

Nebojte se přiznat nevědomost.

Drogy jsou téma, které se týká celé společnosti. Mnozí se k této problematice vyjadřují (dokonce i rozhodují), aniž si dají práci získat informace o realitě. Zprávy z médií jsou často

vědomě či nevědomě zkreslené. Orientujte se na instituce, které s drogovou problematikou skutečně pracují, mají zkušenosti a důvěru klientů – ať již postižených, či jejich rodičů. Nebojte se ptát. Profesionální instituce jsou zde právě proto, aby vám odpovídaly.