

Základní doporučení rodičům

Doporučení rodičům – co je vhodné

- Když je dítě pod vlivem drog a hrozí otrava, **neváhejte zavolat lékaře**, požívání drog není trestné a dítěti proto žádný soudní postih nehrozí. Zdravotník je navíc vázán lékařským tajemstvím, za jeho porušení by lékaři hrozilo až dva roky nepodmíněně nebo zákaz činnosti. S dítětem pod vlivem drog nemá smysl se přít. Vážný rozhovor odložte na dobu až bude dítě střízlivé.
- Lékaře volejte také v případě, že účinek drog odezněl, ale přetrvávají duševní problémy jako halucinace nebo pocity pronásledování.
- **Nespoléhejte na zázračné okamžité řešení, ale spíše na dlouhodobou výchovnou strategii.** Jejím základem je nepodporovat a neusnadňovat pokračující braní drog, naopak odměňovat každou změnu k lepšímu a povzbuzovat k ní. Braní drog dítěti znesnadňujte a braňte mu, kdykoliv je to možné.
- **Neztrácejte důvěru dítěte a naslouchejte mu.** Problém s návykovou látkou ještě zvyšuje jeho emoční závislost na druhých lidech. Naslouchat dítěti je obtížné, zvláště když říká a dělá z hlediska rodičů nesprávné věci a když hájí nepřijatelné hodnoty. Vyslechnout dítě ale ještě neznamená přistupovat na jeho stanovisko.
- **Naučte se s dítětem o alkoholu a drogách hovořit.** Bude-li dítě nějakou drogu obhajovat, vyslechněte ho, ale opatřete si protiargumenty.
- **Uvědomte si své možnosti. Dítě, které bere drogy nebo pije, bývá většinou nezralé a neschopné se o sebe postarat.** Může pohrdat názory rodičů, ale většinou si nedokáže opatřit prostředky k životu. I v tom je vaše šance a síla. Určitou základní péči jste sice povinni nezletilému dítěti poskytnout, ale mělo by cítit, že je to jiné, když se chová rozumně a když ne. Cílem je, aby dítě pochopilo, že skutečná samostatnost předpokládá schopnost se postarat se o sebe. U dětí, které dosáhly zletilost, je tento bod zvláště důležitý.
- **Vytvořte zdravá rodinná pravidla.** Dítě by mělo vědět, jaké předvídatelné důsledky bude mít jeho jednání. Mělo by mu být jasné, že je výhodnější, když se bude chovat přijatelně.
- **Jestliže není dospívající ochoten ke změně, měl by nést důsledky.** To se samozřejmě netýká situací, kdy je ohrožen život, např. při předávkování, kdy je třeba zprostředkovat lékařskou pomoc. Teprve až vážné problémy, které drogy působí, jsou často důvodem k léčbě a změně.
- **Předcházejte nudě.** Musíme počítat s tím, že může být nutné trávit v prvním období s dítětem mnohem více času. Měli byste mít přehled, kde je, co dělá, zamyslet se nad jeho denním programem a životním stylem.
- **Pomozte mu odpoutat se od nevhodné společnosti.** To má pro překonání problému často podstatný význam. Jestliže vám potomek tvrdí, že chce s lidmi, se kterými dříve bral drogy, jenom pobýt nebo povídat, buď lže, nebo podceňuje nebezpečí. Někdy je možné uvažovat i o změně prostředí.

➤ **Posilujte sebevědomí dítěte**, najděte a udržujte křehkou rovnováhu mezi kritickým postojem vůči chování dítěte („nelíbí se nám ,že bereš drogy“) a respektem vůči jeho osobnosti a lásce k němu („vážíme si tě jako člověka a záleží nám na tobě“). Je to těžké, je to však nutné. Stejně nutné je oceňovat i drobné pokroky a změnu k lepšímu. Je také třeba vidět i silné stránky dítěte, jeho možnosti a dobré záliby, které možná má z předchozí doby a na které se dá navázat.

➤ **Spolupracujte s dalšími dospělými**. Velmi důležitá je spolupráce v rodině. Rodiče by se měli ve výchově problémového dítěte dokázat domluvit. Jenom tak totiž nebude dítě uzavírat spojení s tím rodičem, který mu právě víc dovolí. To by uškodilo všem. Důležitá je i spolupráce v rámci širší rodiny, spolupráce s léčebným zařízením, školou, případně dalšími institucemi. Často až vážně míněná hrozba ústavní výchovy nebo hrozba ohlášení krádeže v domácnosti na policii mohou jako krajní možnost přimět dospívajícího přijmout léčbu..

➤ **Bud'te pro dítě pozitivním modelem**. K tomu je nutné, abyste mysleli na své zdraví a svoji tělesnou a duševní kondici a abyste měli své kvalitní zájmy. Rodič upnutý pouze na problémové dítě je velmi snadno manipulovatelný a dá se lehce vydírat.

➤ **Neváhejte vyhledat profesionální pomoc pro sebe, jestliže ji dítě odmítá**. V případě manželských nebo partnerských problémů se můžete např. obrátit na poradnu pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy. Užitečnou práci konají i linky důvěry, centra krizové intervence a další zařízení. Položte si otázku, co by bylo vaším největším problémem, kdyby bylo dítě v pořádku. Pamatujte, že zvládnutím svých problémů zvyšujete zároveň i šanci na ovlivnění dítěte.

➤ **Přístup k dítěti, které má problémy s alkoholem nebo jinou drogou, shrnuje anglické sousloví „tough love“, česky to znamená „tvrdá láska“**. Myslí se tím dobrý vztah k dítěti, snaha mu pomoci, ale zároveň cílevědomost a pevnost. U nezletilých dětí je možné se souhlasem rodičů a lékaře i léčení bez souhlasu dítěte. Je také možné nařídit ústavní výchovu, pokud je dítě v rodině nezvládatelné. To vše by mělo problémové dítě vědět, může vám to usnadnit jednání s ním.