

10 kroků

jak pomoci svému dítěti říkat

„ne“ alkoholu a drogám

1. Získejte důvěru svého dítěte a naslouchejte mu

Pak s vámi bude otevřeně mluvit o všech svých problémech. Umět dítě vyslechnout a pochopit ho, ale neznamená vždy přistupovat na jeho stanovisko.

2. Opatřete si spolehlivé informace o alkoholu a drogách

Bude-li dítě nějakou drogu obhajovat
Nabídněte mu protiargumenty.

3. Posilujte sebevědomí svého dítěte

Nešetřete pochvalou, když ji dítě zasluhuje. Dávejte dítěti najevo, že ho máte rádi. Pokud kritizujete, kritizujte chování /“nelíbí se mi, že děláš...”/, ne osobnost /“jsi hrozný...”/.

4. Předcházejte nudě

Mějte přehled o tom, kde a s kým dítě je. Pomožte mu najít dobré záliby mimo domov.

5. Vytvořte zdravá rodinná pravidla

Dítě by mělo vědět, jaké předvídatelné výsledky bude mít jeho chování.

6. Buďte pro dítě pozitivním modelem

Myslete na své zdraví, tělesnou a duševní kondici, ale i na určité morální a etické zásady.

7. Pomozte dítěti čelit tlaku nevhodné společnosti a najít mu společnost vhodnou

Dítě by mělo vědět, že v určitých situacích má právo a dokonce povinnost nesouhlasit se staršími lidmi. Účinnou obranou před nevhodnou společností je dobrá vrstevnická skupina.

8. Spolupracujte v rámci rodiny

I v případě, že jsou rodiče rozvedeni, měli by se umět v zájmu dítěte dohodnout v záležitostech výchovy.

9. Spolupracujte s dalšími dospělými

Můžete se navzájem informovat a při výchově si pomáhat.

10. Umějte rozpoznat problémy s návykovými látkami u dětí

Čím dříve problém rozpoznáte a čím dříve ho začnete řešit, tím lépe.

Podle sdružení Rodiče proti drogám