

MÁTE STRACH, ABY VAŠE DÍTĚ JEDNOU NEPROPADLO NÁVYKOVÝM LÁTKÁM?

Pokud ano, pak je tento text určen právě Vám.

Rodina, jako sociální skupina, je jedním z faktorů, které se mohou podílet na vzniku drogové závislosti u dítěte. Přestože mají rodiče již mnohé informace o drogách a závislostech, často přistupují k této otázce s tvrzením, že jim se to stát nemůže. Opak je pravdou. Každý z nás se může setkat s touto tvrdou realitou, jíž bude muset čelit. Přesto lze ovlivnit zrání dítěte a vyvinout výchovné úsilí vedoucí ke snížení rizika vzniku závislosti.

Nevhodné výchovné návyky usnadňující vznik závislosti u dětí aneb čím mohou rodiče svému dítěti škodit a čím naopak mohou pomoci:

Nerozmazujte!

Všechna naše přání nemohou být splněna, a pokud tento fakt jako děti přijmeme, budeme lépe v dospělosti snášet to, že něčeho prostě nedosáhneme, a hlavně že to neznamená konec našeho snažení, neboť si můžeme stanovit jiné, reálnější cíle, ze kterých se budeme radovat.

Nadměrně neochraňujte!

Nemůžete za své dítě dýchat, nemůžete za ně řešit jeho problémy, nemůžete za ně žít – můžete mu však být nablízku a v případě potřeby (počkejte, až si řekne) mu můžete podat pomocnou ruku. Svou nadbytečnou ochranou dítěti bráníte získat dovednosti nezbytné pro účelné zvládání nevyhnutelných rizikových situací.

Nemějte nerealistická očekávání!

Všichni jsme lidské bytosti a každý z nás má právo dělat chyby. Nemůžete toužit s přepjatou snahou po dokonalosti svého dítěte, jeho perfektních výkonech doma, ve škole, ve sportu... Vnímejte své dítě jako jedinečnou bytost, nesrovnávejte ho při každé příležitosti s ostatními dětmi, nechtějte, aby za každou cenu dosáhlo toho, čeho Vy jste dosáhnout nemohli.

Zbytečně se nehněvejte!

Nevyčítejte, nepřenášejte traumata z minulosti, zabývejte se přítomností a budoucností.

Nepustím ho! Bez nás to nezvládne!

Mýlka rodičů, která vede k tomu, že se děti nemohou postupně z rodiny osamostatnit a volí drogu jako prostředek, který k osamostatnění vede. Umožněte svému dítěti, aby v rodině dozrálo, aby postupně mohlo opustit rodičovské hnízdo a aby vědělo, že se do tohoto hnízda vždy může vrátit. Podporujte své dítě v jeho emancipaci.

Všichni smí vše, pravidla neexistují!

Pozor, vážná chyba! Běžný svět mimo rodinu je přece plný pravidel, a jestliže je neplníme, ozve se zákon. Pravidla neznamenaají, že druhého omezíte, poslouží jako pomůcka vymezující možnosti, prostor a hranice. Pravidla přinášejí jistotu, bezpečí, vědomí toho, co lze očekávat. Každá zdravá rodina má flexibilní pravidla, která mění dle toho, jak její členové rostou, jak se vyvíjejí, jak se mění jejich potřeby. Droga přinese svět bez pravidel, bez hranic, bez povinností, přinese jim zpočátku volnost, kterou ve svých rodinách nepocítily.

Nepodceňujte své děti!

Budujte ve svých dětech zdravou sebeúctu, aby byly schopny ocenit samy sebe a chovaly se k sobě s důstojností, láskou a opravdovostí. Akceptujte a respektujte své dítě takové, jaké je. Oceňujte a chvalte ho!

Komunikujte!

Komunikace vede k prohlubování vztahů, co nejméně užívejte tabu. Dá se komunikovat o všem. Buďte v souladu s tím, co říkáte. Máte-li radost, vztek, strach, vyjádřete to. Buďte otevření, naslouchejte. Dotazujte se. Buďte v komunikaci svým dětem partnery.

Nežijte pouze život svého dítěte!

Každý z rodičů má právo na své koníčky, přátele, zábavu. Vaše dítě nemá právo Vám toto brát a Vy nemáte právo se tohoto vzdávat v zájmu svého dítěte. Má-li Vaše dítě problémy s drogou, spolupracujte s odborníky a snažte se mu pomoci, ale nevzdávejte se svého podpůrného okolí. Někteří přátelé vás opustí, jiní Vám zůstanou a budou Vám oporou. Nestydte se, využijte jejich pomoci. Nezůstávejte v tom sami. Myslete na sebe, myslete na budoucnost.

Poznejte zdravé meze pomoci!

I když má Vaše dítě problém s drogou a snaží se tímto problémem bojovat, neznamená to, že je neschopné. Nemůžete za ně řešit běžné záležitosti. I toto dítě potřebuje mít pocit zodpovědnosti a Vy ji na ně musíte přenést. Nepodléhejte jeho manipulacím – neplatte za ně dluhy, neuklízejte mu pokoj... Stanovte společně pravidla, kterých se budete držet Vy i Vaše dítě a nezapomeňte stanovit i opatření, která přijmete, pokud tato pravidla jedna či druhá strana nebude dodržovat.

Co můžeme poradit těm, kteří mají dítě závislé na návykových látkách?

- Pokud je Vaše dítě závislé na návykových látkách, očekávejte různá zlepšení a zhoršení. Celkové vyléčení trvá roky.
- Zajistěte si podporu zvenčí a rozvíňte vnější zájmy.
- Poznejte něco o léčení a o tom, jak ovlivňuje rodinu.
- Pokud je to možné, nepřechovávejte doma žádné drogy, psychoaktivní léky nebo alkohol. Věřte, že je to to nejmenší, čím můžete svému dítěti pomoci, a pokud nemáte Vy problém s drogou, alkoholem či léky, tak Vás to nebude stát tolik sil.
- Vyjasněte svá očekávání a pravidla, postavte se problémům zpříma, ale vyvarujte se poučování a „dávání lekcí“.
- Budte připraveni setkat se s některými novými přáteli svého dítěte - těmi, které získá po léčbě.
- Nesnažte se chránit své dítě před normálními problémy nebo mu pomáhat tam, kde to opravdu nepotřebujete.
- Pamatujte, že nemůžete někoho vyléčit Vy sami. Nabídněte tolik podpory a lásky, kolik můžete a starejte se hodně sami o sebe. To je to nejlepší, co můžete udělat.