

## CHRAŇTE SVÉ DĚTI PŘED DROGAMI!

Dva nejvýznamnější faktory, přispívající k šíření drog mezi mladistvými, jsou tlak vrstevníků a vliv rodičů. Ani nejlepší rodina nedokáže izolovat své dítě od tlaku vrstevníků. Ale děti, které prožívají plný a pozitivní rodinný život, mají největší šanci nepodlehnout drogám, ani alkoholu, promiskuitě apod.

### CO MŮŽETE UDĚLAT, ABY VAŠE DĚTI NEZAČALY BRÁT DROGY:

#### 1. JASNĚ JIM UVSUĚTLETE, JAKÉ NEBEZPEČÍ Z UŽÍVÁNÍ DROG UVPYLUJÁ.

Když chtějí rodiče trvat na tom, že užívání drog je jednoznačně špatné, měli by být schopni uvést jasné důvody. Především by však měli jít sami příkladem. Výzkumy prokázaly, že děti z rodin, kde rodiče zneužívají léky a alkohol, častěji propadají drogám než ostatní.

Rodiče by měli doma vytvořit takovou atmosféru, ve které budou moci otevřeně se svými dětmi diskutovat o drogách. Každopádně by se měli vyvarovat rozhovorů, které jsou založeny pouze na emocích, např. "Nepřej si mě, jestli tě s něčím takovým chytím."

Rodiče by měli dětem sdělit jasné důvody, proč nemají brát drogy. Ke zdůraznění různých skrytých nebezpečí, spojených s užíváním drog, můžou použít statistické údaje. Snažte se zjistit FAKTA!

#### 2. SNAŽTE SE ZMÍANIT UZPOURU.

Marihuana byla protestní drogou šedesátých let. Většina mladých lidí ji už dávno nepoužívá jako symbol revolty, ale pro některé jedince to stále může být vyjádřením vzpoury. Jeden z nich mi řekl: "Věděl jsem, že když se otec dozví, že kouřím marihuanu, pořádně ho to nadzvedne. A to jsem chtěl - chtěl jsem mu ublížit."

Toto je příklad narušeného vztahu mezi otcem a synem. Pokud jde o syna, nebyla to jen vzpoura, byla to i touha vzbudit pozornost. Je smutné, když děti musí získávat pozornost rodičů problémovým chováním. Některé děti také zkoušejí, jak daleko můžou zajít, do jaké míry můžou porušovat pravidla, která jim stanovíte. Snaží se také vytříbit si vlastní názory a postoje.

#### 3. SNAŽTE SE PŘÍJÍT NA TO, CO VAŠE DÍTĚ PROŽÍVÁ, JAKÉ JSOU JEHO POCITY.

To, co dospívající říkají, nemusí vždy vyjadřovat to, co si myslí nebo cítí. Mladík, který řekl, že chce zranit svého otce, dával ve skutečnosti najevo svou vlastní bolest. Moudrý rodič ví, že se dítě může cítit úplně jinak, než jak se jeví navenek.

#### SPRÁVNĚ NASLOUCHAT ZNAMENÁ NASLOUCHAT VE TŘECH ROVINÁCH.

- Naslouchat tomu, co bylo řečeno.
- Naslouchat tomu, co nebylo vyřčeno.
- Naslouchat tomu, co je potlačeno v hloubi duše a nemůže být vyřčeno.

Rodiče, kteří mají s dětmi dobré vztahy, většinou poznají, kdy jsou zraněni a na dně. Pokud jim v této chvíli poskytnete dostatek lásky a porozumění, nebudou hledat úlevu v drogách.

Povzbuzujte své děti k otevřenosti a mluvěte o tom.

**ODMÍTNUTÍ:** Je nutné, abyste chápali příznaky a následky odmítnutí. Rodiče mohou někdy říct něco, co ani tak nemyslí, ale co dítě poníží nebo zraní. Následkem může být odmítnutí. Pokud dítě reaguje vztekem nebo špatným chováním a rodiče ho za to potrestají, místo aby naslouchali jeho pocitům, bude je dítě odmítat ještě více.

#### 4. DEJTE DOSPÍVÁJÍCÍMU NA JEVO, ŽE MÁ PRO VÁS VELKÝ ÚVZTAH.

Ann Landers v článku Jaké jsou vaše povinnosti vůči dětem napsala: *Jednou z největších povinností rodičů je dát svým dětem pocit významu a hodnoty. Sebeúcta je základ duševního zdraví. Pokud budete stále říkat dítěti, že za nic nestojí a nikdy z něj nic nebude, udělá všechno proto, aby vaše slova naplnilo. Děti se podvědomě snaží naplnit to, co se od nich očekává.*

Rodiče se někdy snaží podpořit sebevědomí dítěte drahými dárky. Snaží se mu tím dokázat i svou lásku, ale na dítě to nemá téměř žádný vliv. Správným jednáním doplněným pochvalnými slovy dosáhneme mnohem více než těmi nejnákladnějšími dary.

#### 5. STANOVTE PEVNÁ A TRVALE PLATNÁ PRAVIDLA.

Mezi dětmi a dospívajícími může být velké napětí. Toto napětí může vzniknout tím, že se rodiče snaží zpřísnit pravidla, která mají děti dodržovat; děti se zase snaží tato pravidla zmírnit a přizpůsobit je svému způsobu života.

Věřím, že toto napětí je zdravé. Nicméně, rodiče by měli trvat na pravidlech, která stanovili, bez ohledu na to, jak vehementně se děti snaží prosadit svá pravidla. Většina problémových dětí, se kterými pracuji, chce po svých rodičích, aby byli přísní (ale spravedliví). I když se vzpírají a snaží se pravidla obcházet, v hloubi duše vědí, že to s nimi rodiče myslí dobře. Děti z rodin, kde je požadavek dodržování pravidel spojen s láskou a starostlivostí, vyrůstají ve zralé, sebevědomé lidi, schopné čelit realitě života.

Dobrá rodinná pravidla slouží dětem během dospívání jako kotva.

#### 6. BUĎTE SVÝM DĚTEM UZOREM.

Věřím, že jeden z důvodů, proč tolik mladých lidí propadá sektám, je ten, že jim tyto organizace nabízejí zapojení do skupiny, nadřazené autority, vzájemnou péči členů sekty, pocit významu a naplnění. Jinými slovy, sekty jim nabízejí rodinu!

Výzkumy prokázaly, že děti, které propadly nějakému kultu, byly pro sektu snadnou kořistí, protože ve své rodině něco podstatného postrádaly. Postrádaly přítomnost rodičů, buď fyzickou nebo emocionální.

Mladí lidé potřebují vzory, které ztělesňují křesťanství a žijí podle toho, co sami učí druhé. Pokud rodiče sami nežijí podle toho, co říkají, jsou jejich slova zbytečná.

#### 7. NESNAŽTE SE BÝT DOKONALÝ/Á.

To, co děti nejčastěji vyčítají svým rodičům, je pokrytectví. Nevychytají jim chyby, ale neupřímnost. Rodiče, kteří pijí, zneužívají léky nebo kradou v práci a pak svým dětem vykládají o morálce, brzy ztratí jejich respekt. Není ani možné ani nutné aby mne mé děti považovaly za dokonalého. Mladým lidem nevadí chyby dospělých, pokud jsou tyto dospělí natolik zralí, aby je přiznali. Ze všeho nejhorší je pokrytectví. Takoví rodiče nemají právo očekávat, že jejich děti budou jiné.

Některí rodiče, zvláště členové církve, mají tendenci žít přesně podle pravidel, která si vytvoří. Je dobré žít podle pravidel, ale pokud se z toho stane zákonicství, vytvoří se v rodině nezdravá atmosféra, kde není nikdo šťastný.

#### 8. RODINA, KDE JSOU LIDÉ SPOLU, MÁ VĚTŠÍ ŠANCI ZŮSTAT POKROMADĚ.

Jedna z nejhezčích vět, které může říct jeden dospívající druhému, je: "Víš, u vás v rodině jste opravdu spolu." Nejde jen o to být spolu fyzicky, ale také emocionálně, myšlenkově a duchovně. A to je dnes vzácné.

I dnes platí slogan "Rodina, kde se lidé spolu modlí, zůstane pohromadě" i když vyzdvihuje pouze jednu část rodinného života - duchovní. Existují samozřejmě i jiné části, například sociální. Pokud budeme klást příliš velký důraz na jednu z nich, dojde k nerovnováze, která způsobí víc škody než užítku.

## CO PŘÍSPÍVÁ K ROZHODNUTÍ ZAČÍT BRÁT DROGY

#### 1. ALKOHOL A CIGARETY.

U mladých lidí, kteří pijí a kouří, je větší pravděpodobnost, že začnou brát drogy. Uvědomte si také, že cigarety a alkohol zničí více lidí a rodin než drogy.



## 2. NÍZKÉ SEBEVĚDOMÍ.

Mladí lidé, kterým se nepodařilo ničeho dosáhnout a mají nízké sebevědomí, mají pocit, že nemají co ztratit. Jsou přesvědčeni, že se jim stejně nikdy nepodaří splnit to, co od nich druzí očekávají a že nemají žádnou hodnotu.

## 3. SEXUÁLNÍ AKTIVITA.

Z výzkumů vyplývá, že stále více lidí, kteří experimentují v sexuální oblasti, experimentují také s drogami.

## 4. UŽÍVÁNÍ DROG U PŘÁTEL NEBO U RODINĚ.

Většinou mladých lidí nabídl drogu kamarád. Pokud někdo ve vaší rodině bere drogy nebo pije alkohol, nebo pokud má vaše dítě takové přátele, je riziko, že začne samo drogy užívat, velmi vysoké. V Bibli je napsáno, že špatná společnost kazí mravy. Přátelé mají na vaše dítě buď dobrý nebo špatný vliv.

## POPLAŠNÝ SIGNÁL

Často se stane, že rodiče u svých dětí zaregistrují příznaky užívání drog, ale odmítnou si to přiznat. Puberta sama o sobě je rizikový faktor, takže jako rodiče musíte být velmi pozorní. Pokud se u vašeho dítěte vyskytnou následující příznaky (zvláště pokud jich je několik najednou), znamená to, že se s ním něco děje.

### 1. ZMĚNA CHOVÁNÍ A POSTOJŮ.

Mění se jeho postoj k životu a k autoritám. Místo, aby byl aktivně zapojen, stahuje se do izolace. Stává se z něj samotář. Přestává smysluplně komunikovat s rodinou.

### 2. ZMĚNA PŘÁTEL.

Bez zjevného důvodu se přestane stýkat se starými přáteli a věnuje se pouze novým. Nechce o nich mluvit ani je přivést domů na návštěvu. Když se na ně rodiče zeptají, vždy je obhajuje a brání.

### 3. ZMĚNA U OBLÉKÁNÍ.

Dochází ke vnějším změnám - účes, oblečení, poslouchání jiné hudby. Snažte se přijít na to, co vaše dítě poslouchá a jaké skupiny jsou jeho vzorem.

### 4. ZMĚNY U PROSPĚCHU.

Zhoršuje se jeho studijní prospěch, nedělá domácí úkoly, neučí se. Může přestat sportovat. Pokud je zaměstnaný, ztrácí zájem o práci, bezdůvodně si bere volno.

### 5. ZMĚNY ZÁKLADNÍCH ŽIVOTNÍCH POSTOJŮ.

Náhle změní své postoje např. k důvěře a upřímnosti. Může začít krást. Zkuste přijít na to, co se snaží skrývat.

*Poznámka: některé z těchto změn mohou být důsledkem traumatu dospívání a v tom případě jsou normální. Všechny mohou být příznakem buď dospívání a snahy osamostatnit se - nebo drogové závislosti.*

## MÉ DÍTĚ MÁ DROGY!

Pokud má vaše dítě drogy nebo vybavení k jejich užívání, je to jasný důkaz, že drogy užívá. V žádném případě je neschováva pro kamaráda. Nenechte se obelhat. Nebudte krátkozrací a nemyslete si, že vaše dítě by to nemohlo nikdy udělat.

### 1. NEPROPADEJTE PANICE.

Je zbytečné začít řečnit, zuřit nebo křičet. Neobviňujte se - ničeho tím nedosáhnete. Okamžitě vyhledejte odbornou pomoc. Teen Challenge je jedna z organizací, která vám takovou pomoc nabízí.

### 2. NASLOUČEJTE SVĚMU DÍTĚTI, ALE NENECHTE SE OBELHAT.

### 3. ZDŮRAZNĚTE KLADY.

Je velmi snadné poukazovat pouze na chyby a špatné chování. Poukažte také na to, co se dítěti povedlo, co je na něm dobrého. Zdůrazněte vaši lásku, zájem a starost.

### 4. STANOVTE PRAVIDLA.

Nemůžete si dovolit omlouvat chování dítěte. Musíte jasně stanovit pravidla a následky, jaké bude mít jejich porušení. Vaše láska k dítěti musí být pevná. Musíte dítě milovat a přitom stát důrazně na svém. Nedovoľte dítěti, aby vás manipulovalo např. skrze pocit viny. Možná se mu to nebude líbit, ale může mu to zachránit život. Jasně svému dítěti řekněte, že ho máte rádi, ale že v žádném případě neschvalujete brání drog.

### 5. POMOŽTE MU ZÍSKAT ZÁJEM O NORMÁLNÍ ŽIVOT.

Motivujte ho k tomu, aby se zapojil do zájmových kroužků nebo aby se začal věnovat sportu. Pomozte mu získat hezké zážitky normálním způsobem (ne drogami). Věnujte se mu. Odjeďte spolu na pár dnů někam, kde budete moci o všem přemýšlet a obnovit vzájemnou komunikaci.

### 6. MODLETE SE.

Modlitbou můžeme dosáhnout mnohem více, než si dokážeme představit. Modlitba může vnést do života našich dětí skutečnou změnu. Ke změně nemusí dojít hned, ale vytrvejte v modlitbách a věřte. S Bohem máte naději i v beznadějných situacích. On může dát vašim dětem to, co jim alkohol a drogy nikdy nedají. Může naplnit prázdnotu v jejich srdcích, uzdravit jejich bolest a dát jim skutečný smysl života.

### TEEN CHALLENGE A JEHO PŮSOBNOST:

Prevence, kontaktní centra - poradenství, střediska pro muže a ženy, doléčovací střediska.

Kontakt: Teen Challenge, P.O.Box 25, Praha 86, 186 00

Se sídlem: Na Bendovce 24, 18100 Praha 8

e-mail: tcczech@gmail.com, www.teenchallenge.cz

tel: 233 54 16 27, 271 743 607

# CO DĚLAT ABY DĚTI NEBRALY DROGY?



[www.teenchallenge.cz](http://www.teenchallenge.cz)

HELPLINE: 733 788 788