

## DESATERO PRO RODIČE

**Deset aktivit pro rodiče, kterými mohou přispět ke snížení rizika, že jejich dítě začne užívat drogy**

- 1) *Pohovořím si s dítětem o drogách*
  - Řeknu svému dítěti, jaký mám postoj k drogám a co si o nich myslím.
  - Řeknu svému dítěti, co udělám, když zjistím, že drogy užívá (zkouší).
  - Poradím mu, jak se má zachovat, až mu bude některý z jeho kamarádů drogy nabízet.
- 2) *Pravidelně budu hovořit se svým dítětem o tom, co ho v současnosti trápí, o čem nejvíce přemýšlí*
  - Zeptám se, co mé dítě nejvíce trápí.
  - Pozorně ho vyslechnu – nebudu ho hodnotit ani mu unáhleně radit, přikazovat či zakazovat.
  - Řeknu mu, jak to na mě působí a co si o tom myslím.
- 3) *Pravidelně budu působit na rozvoj sebevědomí svého dítěte*
  - Alespoň třikrát denně si najdu důvod k jeho pochvale.
  - V případě jeho neúspěchů ho povzbudím a projevím víru, že to příště dokáže.
- 4) *Budu své dítě vychovávat k zodpovědnosti za jeho chování*
  - Pokud mé dítě překročí výchovná pravidla (v rodině i ve škole), umožním mu, aby si za to neslo následky a nebudu ho omlouvat.
  - Budu dítěti vždy připomínat, že za každé chování si sami neseme následky a jsme za ně zodpovědni.
- 5) *Budu své dítě bezpodmínečně přijímat a mít rád*
  - Pokud se budu na své dítě zlobit, řeknu mu, že se na něj zlobím za jeho nevhodné chování, ale že to nic nemění na tom, že ho mám rád/a.
  - Nehodnotím stylem „ty jsi nešika, ty jsi hloupý,...“, ale „to se ti nepovedlo, tohle jsi udělal nešikovně, příště to zkus takhle ... a třeba se to podaří“.
- 6) *Budu své dítě učit umění odmítnout*
  - Budu své dítě učit, že odmítnout kamaráda neznamena ztratit ho.
  - Dítě by mělo vědět, že odmítnout je možné i dospělého člověka.
- 7) *Budu učit své dítě sebekázní*
  - S ohledem na věk budu svému dítěti přidělovat povinnosti a budu trvat na jejich pravidelném plnění.
- 8) *Naučím své dítě pozitivnímu vidění světa*
  - Budu své dítě učit hledat na všem také dobré stránky, uvědomovat si, že jen máloco je v životě „černé nebo bílé“.
  - Budu podporovat rozvoj humoru při pohledu na svět (při zachování zodpovědného přístupu k řešení problémů).
- 9) *Povedu své dítě k aktivnímu trávení času*
  - Budu upřednostňovat takové trávení volného času, kdy dítě musí vyvíjet vlastní aktivitu.
  - Omezím sledování televize a případně i počítačových her, zajistím dítěti přiměřené množství zájmových činností.

- **Budu mít přehled o tom, co dělá v době, kdy není ani ve škole, ani na kroužku, ani v mé přítomnosti (jedná se hlavně o dobu od skončení školy do našeho odpoledního setkání).**

*10) Budu se zajímat o to, s kým mé dítě kamarádí a jaké jsou jeho postoje k návykovým látkám*

- **Budu se zajímat o kamarády dítěte, o jeho vztah k nim, o to, jací jsou, jak se chovají, co si mé dítě o nich myslí a jak jsou pro něj důležití.**
- 

## **Půl hodiny denně pro mé dítě**

**Vytvořím pravidelnou chvilku, kdy budu své dítě poslouchat.**

**Nebudu ho při tom hodnotit, odsuzovat ani kritizovat.**

**Jinak se dítě uzavře a příště mi nic nesdělí a raději mne odbude slovy, že je vše v pořádku.**