

Co dělat, když zjistíme, že dítě bere drogy ?

- **Nepanikařit**
- **Nezakazovat.** Ztratíme-li hlavu a začneme ihned zakazovat, můžeme si být jisti, že droga dětem zachutná o to víc - navzdory. Nebezpečí v případě, že dítě sáhlo po droze kvůli tomu, že mělo nějaký problém, je pak ještě větší.
- **Neztratit kontakt.** Nenuceně, vhodnou formou dávat dítěti najevo svůj zájem, zajímat se o jeho svět, jeho kamarády, podporovat koníčky atd. Důležité je získat důvěru dítěte, umět mu naslouchat. Někdy je to těžké, zvláště, když dítě hájí názory a postoje pro rodiče nepřijatelné. Vyslechnout však ještě neznamená přistoupit na jeho stanovisko.
- **Opatřit si co nejvíce spolehlivých informací.** Ve vhodných chvílích hovořte s dítětem otevřeně o alkoholu a drogách. Obhajuje-li dítě některou z drog, vyslechněte ho, ale **opatřete si protiargumenty**. Dostatečnou informovaností v dané problematice zabráníte tomu, že vás potomek "utluče" svými argumenty.
- **Jít osobním příkladem:** přestat s vlastním kouřením, pitím... Rodič, který je pro dítě svým chováním ve vztahu k návykovým látkám vzorem, je ve výhodě. Některé hodnoty předávané rodiči mohou být v prevenci velmi prospěšné.
- **Spolupracovat** s dalšími rodiči vrstevníků, se školou, s odborným zařízením. Neváhejte vyhledat profesionální pomoc pro sebe, jestliže ji dítě odmítá - zvládnutím svých problémů zvyšujete i šanci na ovlivnění dítěte.
- Jestliže je dítě pod vlivem drogy a hrozí mu otrava, neváhejte zavolat **lékařskou pomoc**.
- **Nehádejte se** s dítětem, které je pod vlivem drogy. Vážný rozhovor odložte na pozdější dobu.
- Vytvořte zdravá **rodinná pravidla**. Dítě by mělo vědět, jaké předvídatelné důsledky bude mít jeho jednání.
- **Předcházejte nudě.** Měli byste mít přehled, kde vaše dítě je, co dělá, zamyslete se nad jeho denním programem a životním stylem.

Nespoléhejte se na okamžité "zázračné" vyřešení vašeho problému. Základem nápravy je dlouhodobá výchovná strategie, jejíž princip spočívá v nepodporování a neusnadňování pokračujícího braní drog, ale naopak odměňování a povzbuzování každé změny k lepšímu. Na jedné straně dobrý vztah k dítěti a snaha mu pomoci, ale zároveň cílevědomost a pevnost na straně druhé.

Čemu se vyhnout:

- **Nepopírejte problém.** Ztrácíte čas, který může vést k rozvoji závislosti.
- **Neskrývejte problém.** Někdo se za takový problém stydí a tají ho. Abyste se dokázal v situaci lépe orientovat a citově i rozumově ji zvládat, měl byste naopak o problému s někým důvěryhodným a kvalifikovaným pohovořit. Měl byste najít spojence.
- **Neobviňujte partnera.** Pro vyřizování starých účtů není naprosto vhodná doba. Minulost se změnit nedá, budoucnost naštěstí často ano.
- **Nehledejte** v dítěti, které bere drogy **spojence proti svému partnerovi**.
- **Nezanedbávejte sourozence.** Sourozenci problémového dítěte jsou více ohroženi, problémem v rodině trpí a rovněž potřebují vaši péči a zájem.
- **Nefinancujte užívání drog** a neusnadňujte ho. Kontrolujte dítěti kapesné, zabezpečete si cenné předměty, nenechte se okrádat. Krádež nemusí uskutečnit vaše dítě, ale jeho kamarádi.
- **Nedejte se vydírat.** Vyhrožování fetováním, útekem, prostitucí nebo sebevraždou je častým a oblíbeným způsobem vydírání rodičů. Neustupujte tomuto tlaku.
- **Nevyhrožujte** něčím, co nemůžete splnit - ztrácíte tím důvěryhodnost.

- **Nebijte dítě, které je pod vlivem drogy.** Fyzické násilí většinou vyvolává u dítěte pocity ukřivdění, vede k sabotování snah rodičů a k útekům.
- **Nedělejte zbytečně "dusno".** Parta a nevhodní přátelé by se tím pro dítě stávali ještě přitažlivější.
- **Nezabouhnete dveře navždy.** I když dítě odejde, je dobré být připraven mu pomoci, pokud přijme určité podmínky.
- **Neztrácejte naději.**