

MÁTE STRACH, ABY VAŠE DÍTĚ JEDNOU NEPROPADLO NÁVYKOVÝM LÁTKÁM?!

Pokud ano, pak je následující 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 tak, že se to právě jim stát nemůže. Opak je pravdou. Každý z nás se může setkat s touto tvrdou realitou, které bude muset čelit. Přesto lze ovlivnit zranění 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.

Nerozmazlujte!

Rodič, který vyhoví každému přání svého dítěte, projevuje tomuto dítěti „opičí“ lásku. Všechna naše přání nemohou být přece splněna a pokud tento fakt jako děti přijmeme, budeme lépe i v dospělosti snášet to, že něčeho prostě nedosáhneme, a hlavně že to neznamená konec našeho snažení, neboť si můžeme stanovit jiné, reálnější cíle, z kterých se pak od srdce radujeme.

Nadměrně neochraňujte!

Mnozí rodiče se snaží dítě chránit před každým rizikem, čímž mu brání v získávání dovedností, které jsou nezbytné právě pro účelné zvládnání nevyhnutelných rizikových situací. Pokud se ke zdravé či léčící se osobě chováte jako k příliš slabému člověku, který nezvládne běžné povinnosti ani neunese vše, co si ostatní členové rodiny mezi sebou říkají nebo co si myslí, věřte, že to tak do budoucna skutečně bude. Vy nemůžete za své dítě dýchat, nemůžete za ně řešit jeho problémy, nemůžete za ně žít – můžete mu být na blízku a v případě potřeby (počkejte, až si řekne) mu můžete podat pomocnou ruku. Mnohdy si děti neřeknou o tuto pomocnou ruku právě Vám, ale věřte, že je pro ně důležité vědět, že jste na blízku a že jste ochotni a schopni jim ji podat.

Nemějte nerealistická očekávání!

Všichni jsme jen lidské bytosti a každý z nás má právo dělat chyby. V plném znění platí „chybami se člověk učí“ či „naše zkušenosti mohou druhého obohatit, ale jsou nepřenosné“. Každý z nás, včetně našich dětí, je jedinečnou bytostí, máme své individuální limity. Netoužete s přepjatou snahou po dokonalosti svého dítěte, jeho perfektních výkonech doma, ve škole, ve sportu apod. Mnohdy tyto požadavky dítě nemůže splnit právě vzhledem ke svému věku a svým individuálním vlastnostem. 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!

Způsobuje či způsobovalo Vám Vaše dítě bolest? Zlobíte se za to na ně? A odráží se tato zloba v tom, jak se chováte k dítěti nyní, když už je „hodné“? Vyhledejte odbornou pomoc. Všichni, Vy i s Vaším dítětem. Vyříkejte si v přítomnosti třetí nezávislé osoby vše, co ve Vás zůstalo z minulosti, zaujměte k tomu postoj a pak už se zabývejte přítomností a budoucností. Nevracejte se neustále zpět. Nevyčítejte!

Nepustím ho! Bez nás, beze mne to nezvládne!

Mýlka mnoha 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 může kdykoliv vrátit. Podporujte své dítě v jeho emancipaci. Umožněte mu, aby mohlo svou odpovědnost za život uchopit – to znamená, že Vy sami ji musíte pustit. Dokážete to, pokud věříte, že je ve Vašem dítěti něco dobrého, a pokud věříte, že Vaše dítě není nemožné a bez Vás se prostě od určitého věku obejde.

Všichni smí vše, pravidla neexistují!

Pozor, vážná chyba. Běžný svět mimo rodinu je přece plný pravidel a pokud je neplníme, ozve se zákon. Aby rodina mohla fungovat, musí všechny její části spolupracovat. Pravidla neznamenaají, že druhého omezíte, ale poslouží celé Vaší rodině jako pomůcka, která Vám vymezuje Vaše možnosti, prostor, ve kterém se můžete pohybovat, a která Vás udržuje v určitých hranicích. 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. Právě tyto rodiny dovolují svým členům, aby se svobodně vyjadřovali ke všemu, k čemu mají co říci, ať už jsou to různé bolesti, radosti či „hříchy“. Věřte, že pokud budou ve Vaší rodině pravidla příliš pevně daná, nebudou pružná, nebudou reagovat na vývoj členů rodiny, budou nereálná či neakceptovatelná... budou mít tito členové včetně Vašich dětí tendenci tato pravidla porušovat, obcházet, budou hledat možnost úniku. Droga jim přinese svět bez pravidel, bez hranic, bez povinností, přinese jim (z počátku) volnost, kterou ve svých rodinách nepocítily.

Nepodceňujte své děti!

Nepřístupujte ke svým dětem jako k nemožným bytostem, budujte v nich zdravou sebeúctu, tak aby byly schopny cenit si samy sebe a chovat se k sobě s důstojností, láskou a opravdovostí. Chovejte se ke svému dítěti jako k jedinečné bytosti, kterou respektujete a akceptujete takovou, jaká je. S jejími pocity, emocemi, vyjadřováním, a to od samotného počítí. Pokud budete tolerantní k pocitům svého dítěte, umožníte mu, aby postupně udělalo první kroky k vlastní autonomii. Oceňujte své dítě, chvalte ho! Přílišnou skromností zdravou sebedůvěru, sebedůvědomí a sebeobraz nevybudujete.

Komunikujte!

Naučte se v rodině zdravě komunikovat. Právě komunikace totiž vede k prohlubování vztahů. Buďte ve svých sděleních jasní, co nejméně používejte tabu. Dá se totiž komunikovat o všem – o smrti, o problémech, o sexu... Buďte v souladu s tím co říkáte, a s tím, jak se při tom tváříte. Máte radost, jste naštvaní, máte strach... tak to vyjádřete – slovy i emocemi. Buďte otevření, naučte se naslouchat svým dětem. Buďte plně myšlenkami přítomni ve chvíli, kdy s dětmi komunikujete, a pokud to není možné, tak hovor raději odložte na pozdější dobu. Dotazujte se na to, co Vám není jasné, projevíte tím zájem o druhého. Buďte v komunikaci partnery svým dětem, nikoli pouhými individui, autoritami.

Nežijte pouze život svého dítěte!

Každý z rodičů má právo na své koníčky, přátele, zábavu. Vaše dítě nemá právo Vám to brát a Vy nemáte právo tohoto se vzdávat v „zájmu“ svého dítěte. Má Vaše dítě problém s drogu, 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. Nestyďte se, využijte

jejich pomoci. Nezůstávejte v tom sami. Vždyť co byste jednou dělali, až se z toho to Vaše nezbedné dítě dostane? Myslete na budoucnost, myslete na sebe.

Poznejte zdravé meze pomoci!

I když má Vaše dítě problém s drogou a snaží se s tímto problémem bojovat, neznamená to, že je neschopné. Tím, že za ně budete řešit běžné záležitosti a budete se mu snažit pomoci ve všech oblastech jeho života, tím mu nepomůžete. I toto dítě potřebuje mít pocit odpovědnosti a Vy ji na ně musíte přenést. Nevycházejte mu ve všem vstříc, nepodléhejte jeho manipulacím – neplaťte za ně dluhy, nevynášejte za ně odpadky, 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. Pokud si s tímto nebudete vědět rady, obraťte se na odborníky, ti Vám pomohou.

Co říci 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 ovlivnit rodinu.

Pokud je to jen možné, nepřecheovávejte 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“.

Buďte 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 nepotřebuje.

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.