

TIPY PRO RODIČE – RIZIKOVÉ CHVÁNÍ

JAK POZNÁM, ŽE MOJE DÍTĚ BERE ALKOHOL NEBO DROGY

- Změnila se osobnost Vašeho dítěte v poslední době v nějakém významném ohledu?
- Má časté výkyvy nálad?
- Straní se Vás? Je zlostné nebo depresivní?
- Tráví hodně času ve svém pokoji samo?
- Ztratilo zájem o školu a o vyučování, případně další aktivity, např. sport?
- Zhoršil se jeho prospěch?
- Přestalo trávit čas se starými kamarády? Přáteli se s dětmi, které se Vám nelíbí? Nesvěřuje se a nemluví o tom, kam chodí a co dělá?
- Máte pocit, že se Vám doma ztrácí peníze nebo věci (peníze potřebné na alkohol a drogy) nebo máte pocit, že má víc peněz, než byste očekávali (peníze získané z prodeje drog)?
- Reaguje nepřiměřeně, když s ním mluvíte o alkoholu a drogách nebo se snaží změnit téma?
- Lže nebo podvádí?
- Pozorujete fyzické příznaky užívání drog nebo alkoholu? Rozšířené nebo zúžené zornice? Nejasné vyjadřování a myšlení? Divný pach z úst?
- Ztratilo Vaše dítě zájem o koníčky? Ztratilo nadšení, motivaci a vitalitu?
- Našli jste někdy důkazy užívání drog nebo alkoholu, prášky, lahve?
- Zhoršil se vztah dítěte k členům rodiny?
- Zdá se Vaše dítě být nemocné, unavené a protivné ráno, po možném užití drog předešlý den?
- Přestalo se Vaše dítě o sebe starat, změnil se jeho styl oblečení?
- Zdá se být méně soustředěné?

DOPORUČENÍ RODIČŮM, JEJICHŽ DÍTĚ MÁ PROBLÉMY S NÁVYKOVÝMI LÁTKAMI

Co dělat

- Jestliže je dítě pod vlivem drog a hrozí otrava, **neváhejte zavolat lékaře**. Používání drog není trestné, a dítěti proto žádný soudní postih nehrozí. S dítětem pod vlivem drog nemá smysl se hádat. Vážný rozhovor odložte na pozdější dobu.
- **Nespoléhejte na zázračné okamžité řešení**, ale spíše na dlouhodobou výchovnou strategii. Jejím základem je nepodporovat a neusnadňovat pokračující braní drog, naopak odměňovat každou změnu k lepšímu a povzbuzovat k ní. To, že taková strategie nepřináší vždy okamžitý úspěch, ještě neznamená, že je neúčinná. Může se totiž jednat o příliš velký problém, jehož řešení vyžaduje více času a spojenců.
- Získejte důvěru dítěte a **naslouchejte mu**. To je těžké, zvláště když říká a hlavně dělá z hlediska rodičů nesmysly, a když hájí hodnoty pro rodiče nepřijatelné. Vyslechnout dítě ale ještě neznamená přistupovat na jeho stanovisko.
- **Naučte se s dítětem o alkoholu a drogách mluvit**. Bude-li dítě nějakou drogu obhajovat, vyslechněte ho, ale opatřete si protiargumenty.
- Uvědomte si své možnosti. Dítě, které bere drogy nebo pije, bývá většinou nezralé a neschopné se o sebe postarat. Může tisíckrát pohrdat názory rodičů, ale většinou si nedokáže opatřit základní prostředky k životu. V tom je Vaše šance a síla. Určitou základní péči jste sice povinni nezletilému dítěti poskytnout, ale mělo by cítit, že Vaše péče je jiná, když se chová rozumně a když ne. Cílem je, aby dítě pochopilo, že skutečná samostatnost předpokládá schopnost se o sebe postarat.
- **Vytvořte zdravá rodinná pravidla**. Dítě by mělo vědět, jaké předvídatelné důsledky bude mít jeho jednání. Mělo by mu být jasné, že je výhodné, když se bude chovat přijatelně.

- Jestliže dospívající není ochoten ke změně, měl by **nést důsledky**. To se samozřejmě netýká situací, kdy je ohrožen život, např. při předávkování (teprve až vážné problémy, které drogy způsobí, jsou často důvodem k léčbě a změně.)
- **Předcházejte nudě.** Musíte počítat s tím, že může být nutné trávit v prvním období s dítětem mnohem více času. Měli byste mít přehled, kde je, co dělá, zamyslet se nad jeho denním programem a životním stylem.
- **Pomozte mu odpoutat se od nevhodné společnosti.** To má pro překonání problému často podstatný význam. Jestliže Vám potomek tvrdí, že si s lidmi, se kterými dříve bral drogy, chce jenom pobýt nebo si povídat, buď lže, nebo podceňuje nebezpečí. Někdy je možné uvažovat i o změně prostředí.
- **Posilujte sebevědomí dítěte.** Najděte a udržujte křehkou rovnováhu mezi kritickým postojem vůči chování dítěte („nelíbí se nám, že bereš drogy“) a respektem vůči jeho osobnosti a lásce k němu („vážíme si tě jako člověka a záleží nám na tobě“). Je to těžké, je to však nutné. Stejně nutné je i oceňovat třeba drobné pokroky a změny k lepšímu. Je také třeba vidět silné stránky dítěte, jeho možnosti a dobré záliby, které má možná z předchozí doby a na které se dá navázat.
- **Spolupracujte s dalšími dospělými.** Velmi důležitá je spolupráce v rodině. Rodiče by se měli ve výchově problémového dítěte dokázat domluvit. Jenom tak totiž nebude dítě uzavírat spojení s tím rodičem, který mu právě víc povolí. Důležitá je i spolupráce v rámci širší rodiny, spolupráce s léčebnými zařízeními, školou, případně dalšími institucemi. Často až vážně míněná hrozba ústavní výchovy, nebo ohlášení krádeže v domácnosti na policii mohou dospívajícího přimět přijmout léčbu.
- Osvědčuje se také, když rodiče dětí s těmito problémy spolu hovoří v rámci skupinové terapie nebo svépomocné organizace. Dokáží se navzájem pochopit a předávají si užitečné zkušenosti.
- Buďte pro dítě pozitivním modelem. K tomu je nutné, abyste mysleli i na své zdraví a svoji tělesnou a duševní kondici a abyste měli své kvalitní zájmy.
- Neváhejte **vyhledat profesionální pomoc pro sebe**, jestliže dítě odmítá. V případě manželských nebo partnerských problémů se můžete např. obrátit na poradnu pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy. Pamatujte, že zvládnutím problémů zvyšujete i šanci na ovlivnění dítěte.
- Přístup k dítěti, které má problémy s alkoholem nebo jinou drogou, shrnuje anglické slovo „tough love“. V češtině to znamená „**tvrdá láska**“. Myslí se tím dobrý vztah k dítěti, snaha mu pomoci, ale zároveň cílevědomost a pevnost.

Čemu se vyhnout

- **Nepopírejte problém.** Zbytečně by se tak ztrácel čas a rozvíjela se závislost na návykové látce.
- **Neskrývejte problém.** Někdo se za takový problém stydí a tají ho. Aby se dokázal v situaci lépe orientovat a citově i rozumově ji zvládat, měl by si naopak o problému s někým důvěryhodným a kvalifikovaným pohovořit. Měl by také hledat spojence.
- **Neobviňujte partnera.** Na to, abyste si vyřizovali s druhým rodičem dítětem staré účty a navzájem se obviňovali, není naprosto vhodná doba. Minulost se změnit nedá, budoucnost naštěstí často ano.
- **Nehledejte v dítěti zneužívajícím drogy spojence proti druhému rodiči.**
- **Nezanedbávejte sourozence dítěte** zneužívajícího alkohol nebo jiné drogy. Sourozenci problémového dítěte jsou více ohroženi, problémem v rodině trpí a Vaši péči a Váš zájem potřebují.
- **Nezanedbávejte bezpečnost dalších lidí v domácnosti, zejména malých dětí.** Člověk pod vlivem alkoholu nebo drog jim může být velmi nebezpečný, i když by jim za normálních okolností neublížil. Je také třeba myslet na to, aby se drogami, které dospívající domů přinesl, neotrávil další sourozenec.

- **Nefinancujte zneužívání drog a neusnadňujte ho.** S tím souvisí i to, aby rodina zabezpečila cenné předměty a nenechala se okrádat. Krádež nemusí uskutečnit samotné dítě, ale jeho „kamarádi“, kterým dluží za drogy. Jestliže dítě začalo zneužívat pervitin nebo opiáty bývá otázkou času, kdy se začnou ztrácet peníze a cenné předměty. Nejde tu jen o majetek, ale také o okolnost, že ukradený majetek slouží špatné věci – tudíž rozvoji závislosti. Argument, že by si dítě opatřilo prostředky jinak, např. prostitucí nebo krádežemi, neobstojí. Pokud bude závislost pokračovat, je pravděpodobné, že k tomu dojde stejně.
- **Nedejte se vydírat.** Vyhrožování fetováním, útekem, prostitucí nebo sebevraždou je častým a oblíbeným způsobem vydírání rodičů. Ano, všechna tato rizika u závislých na drogách existují. Tím, že rodiče pod jejich tlakem ustupují, ovšem riziko nesnižují, ale zvyšují.
- **Nevyhrožujte něčím, co nemůžete nebo nechcete splnit.**
- **Vyhněte se fyzickému násilí.** Fyzické násilí většinou nevede k cíli. Často jen živí v dítěti pocit ukřivděnosti, vede k sabotování snah rodičů a útekům.
- **Nejednejte chaoticky a impulzivně.**
- **Nevěřte tvrzení, že má dospívající drogy pod kontrolou,** případně, že snižuje dávky a že drogu brzy vysadí. Buďte připraveni na to, že dříve či později pravděpodobně přijde krize. Využijte ji a trvejte na změně životního stylu, případně na nějaké skutečně účinné formě léčby, jestliže není dospívající schopen zvládnout problém sám.
- **Do nekonečna neustupujte.** Požadavek, aby lidé, kteří berou drogy, do vašeho bytu nechodili, je rozumný.
- **Nedělejte zbytečně „dusno“.** Parta a nevhodní přátelé by se tím stávali pro dítě ještě přitažlivější.
- **Nezabouchněte dveře navždy.** I když dítě odejde, je dobré být připraven mu pomoci, pokud přijme určité podmínky.
- **Neztrácejte naději.** Vaším tichým spojencem je přirozený proces zrání. I hrozivý problém se mnohdy podaří úspěšně zvládnout.

ŠIKANÁ

Nepřímé (varovné) znaky šikanování

- dítě není zváno na návštěvu k jiným dětem
- za dítětem nepřicházejí domů spolužáci nebo jiní kamarádi
- dítě nemá kamaráda, s nímž by trávilo volný čas, s nímž by si telefonovalo apod.
- nechutí jít ráno do školy, dítě odkládá odchod z domova, možno pozorovat strach, ztráta chuti k jídlu
- různé cesty, prosí o dovoz či odvoz autem
- dítě chodí domů ze školy hladové
- usíná s pláčem, má neklidný spánek, křičí ze snu
- dítě ztrácí zájem o učení a schopnost soustředit se na ně
- dítě bývá doma smutné či apatické nebo se objevují výkyvy nálad, zmínky o možné sebevraždě
- dítě se odmítá svěřit, co ho trápí
- dítě žádá o peníze, přičemž udává nevěrohodné důvody, případně doma krade peníze
- dítě nápadně často hlásí ztrátu osobních věcí
- dítě je neobvykle, nečekaně agresivní k sourozencům nebo jiným dětem, možná projevuje i zlobu vůči rodičům
- dítě si stěžuje na neurčité bolesti břicha nebo hlavy, možná ráno zvrací, snaží se zůstat doma
- své zdravotní potíže může přehánět, případně i simulovat
- dítě se vyhýbá docházce do školy

- dítě se zdržuje doma víc, než mělo ve zvyku

Přímé znaky šikanování

- posměšné poznámky na adresu žáka, pokořující přezdívka, nadávky, ponižování, hrubé žerty na jeho účet – rozhodujícím kritériem je, do jaké míry je daný žák konkrétní přezdívkou nebo „legrací“ zranitelný
- kritika žáka, výtky na jeho adresu pronášené nepřátelským až nenávisným nebo pohrdavým tónem
- nátlak na žáka, aby dával věcné nebo peněžní dary šikanujícímu nebo za něj platil
- příkazy, které žák dostává od jiných spolužáků, zejména pronášené panovačným tónem, a skutečnost, že se jim podřizuje
- nátlak na žáka k vykonávání nemorálních až trestných činů či spoluúčasti na nich
- honění, strkání, šťouchání, rány, kopání, které třeba nejsou zvláště silné, ale je nápadné, že je oběť neoplácí
- rvačky, v nichž jeden z účastníků je zřetelně slabší a snaží se uniknout

KYBERŠIKANA

Čím se kyberšikana odlišuje od klasické šikany:

- S kyberšikanou se můžete setkat **kdykoliv i kdekoliv** (i na jinak bezpečných místech)
- Kyberšikana může mít **velmi početné publikum**
- **Profil násilníka a oběti** - nezáleží na věku, pohlaví, síle ani sociálním statutu útočnicka ani oběti
- **Anonymita útočníků**
- Útočník **nemá zpětnou vazbu**
- **Obtížnější kontrola**
- Může být **způsobena i neúmyslně**
- **Nemusí se odehrávat opakovaně** (útočnickovi stačí citlivý materiál publikovat na internetu a o jeho šíření se pak postarají jiní)

Rady pro rodiče

- **Bud'te ke svým dětem vnímaví**
- **Mluvte se svými dětmi a sledujte, k čemu používají internet a mobilní telefon, učte je používat tyto technologie bezpečně**
- **Ved'te děti k tomu, aby se nemstily**
- **Nepodceňujte riziko**, které kyberšikana představuje, uvědomte si, kam až může vést
- **Uchovávejte textové zprávy nebo záznamy online komunikace jako důkazy**
- To, že se vaše dítě stalo obětí kyberšikany, **oznamte ve škole, správcům internetové služby, popř. policii** (pokud se jedná o vážný případ)
- **Vaše dítě může být jak oběť kyberšikany, tak její původce!!!**