

- Mějte na paměti, že vyslechnout dítě ještě neznamená přistupovat na jeho názory.
- Apely na rozumnost, jako např. „Není to normální, škodí to zdraví, umřeš, skončíš v kriminále, nedělej to, co by tomu řekla babička.“ a další jiné úporné přemlouvání se většinou míjí účinkem.
- Neprobouzejte v dítěti pocity viny řečmi typu: „Jak jsi nám to mohl udělat? Podívej se, jak se kvůli tobě maminka trápí.“. Ponechat dítě, aby se v pocitech viny dlouhodobě utápělo, je škodlivé. Ono si do velké míry své chování uvědomuje a ví, že svým blízkým ubližuje.
- Pozorně dítě poslouchajte, vyzdvihujte jednotlivé fragmenty, které jsou v jeho sdělení více racionální, na ty navazujte a dítě požádejte, ať vám o tom řekne něco více.
- Pokládejte dítěti zpochybňující otázky, např. „Skutečně si myslíš, že kouřit marihuanu je normální? Hm, to je zajímavé. A znáš nějaké své kamarády, kteří marihuanu nekouří a přitom jsou také normální?“. Nebojte se říci nevím, když něco nevíte, nebo promiň, když se v něčem mýlíte. Tím důvěru dítěte neztrácíte, naopak vzájemný vztah posilujete.
- Když je dítě komunikativní, odměňte ho (usmějte se na něj, udělejte mu dobrou večeři). Co se týče vašich návrhů, aby dítě podstoupilo nějakou léčbu, je toto vhodné udělat v době, kdy dítě prodělává abstinenční potíže, kocovinu, nebo tzv. dojezd po drogové jízdě. V této fázi je dítě často více přístupné uvažovat o pozitivní změně svého chování, protože je naměkko a více na něj doléhají různé problémy, které si natopilo v důsledku brání drog.

Drogové testy si můžete koupit v lékárně. Jejich cena je různá podle toho, kolik druhů drog je test schopen odhalit, o jakého se jedná výrobce, o jakou jde lékárnu. Cena testů se pohybuje zhruba od 50 Kč za test na jeden druh drogy do 250 Kč za multipanelový test, který zjistí pozitivitu na více drog zároveň. Testy se provádějí z moči. Doporučujeme, aby rodič stejného pohlaví dohlížel na to, jestli dítě dává skutečně svou a opravdu čerstvou moč. Hodnoty testů jsou orientační, záleží na jejich citlivosti a na dávce drogy. Z naší praxe vyplývá poznatek, že nemálo klasických papírkových testů vychází falešně pozitivně či negativně, tudíž vám doporučujeme nechat si ověřit výsledky v biochemické laboratoři (poradte se o tom s praktickým lékařem).

- Nepanikařte a nespolehejte na rychlá a zázračná řešení
- UVědomte si náročnost období dospívání, aneb proč teenageri berou drogy
- Promluvte si s dítětem o jeho problému s drogami
- UVědomte si své možnosti a praktikujte tvrdou lásku
- Sepište rodinnou dohodu, buďte konkrétní
- Vysvětlete smysl pravidel pro zdravý vývoj dospívajícího dítěte
- Důslednost stojí mnoho energie, ale vždy máte na vybranou
- Tresejte nepřijatelné chování dítěte
- Zabezpečte si svůj majetek, nefinancujte dítěti drogy, tresejte krádeže
- Dítě odměňujte, pozitivně motivujte, posilujte jeho sebevědomí a buďte mu příkladným modelem chování
- Plánujte s dítětem jeho čas, pomozte mu odpoutávat se od rizikových kamarádů
- Sledujte vývoj a změny v chování vašeho dítěte, buďte trpěliví
- Dělejte rodinné porady, buďte transparentní
- Spolupracujte s dalšími dospělými a odborníky

Kdo nabízí drogu a jak ji odmítnout

S velkou pravděpodobností se stává, že nabídka drogy přijde od nějakého kamaráda. Rádi bychom vás seznámili s nejpoužívanějšími odmítnutími, se kterými byste měli vaše ratolesti při vhodném povídání seznámit. Snažit se jim vysvětlit, že pár minut nácviku odmítnutí před zradlem je výhodnější, než několik hodin zvracení na WC nebo celodenní muka v depresích.

Zde jsou:

- Vyhni se nebezpečné situaci
- Ignoruj nabídku drogy
- Použij gesto
- Řekni „NE“, „NECHCI“ nebo „NE, DÍKY, NECHCI“
- Stručně a slušně vysvětli, proč drogu nechceš
- Nabídní lepší možnost
- Převeď řeč jinam
- Odmítni s odložením přijetí nabídky
- Zapni si v hlavě porouchanou gramofonovou desku
- Odmítni protiútokem
- Odmítni jednou pro vždy
- Odmítni s nabídkou pomoci