

Máte strach, aby Vaše dítě nepropadlo návykovým látkám?

Pokud ano, pak je následující text určen právě Vám

1. NEROZMAZLUJTE

Všechna přání nemohou být splněna a pokud to děti přijmou, budou lépe i v dospělosti snášet to, že něčeho nedosáhnou, a hlavně že to neznamená konec snažení.

2. NASLOUCHEJTE

Dítě často touží po tom, aby je rodiče vyslechli bez zbytečných výchovných komentářů. Rodiče touží po tom, aby je dítě poslechlo také bez zbytečných komentářů. Bez oboustranného naslouchání a respektu zbudou oboustranně jen ty komentáře. Rodiče pak nenaslouchají a děti neposlouchají.

3. NADMĚRNĚ NEOCHRAŇUJTE

Nechte své dítě, ať zakusí neúspěch, učí se ho zvládat, překonávat nebo se s ním vyrovnat. Vy nemůžete za své dítě dýchat, nemůžete za ně řešit jeho problémy, nemůžete za ně žít – můžete mu být nablízku a v případě jeho potřeby mu nabídnout pomoc.

4. NEPODCEŇUJTE SVÉ DÍTĚ

Dejte dítěti šanci pocítit, co je nedobré rozhodnutí, pocit, že nejdřív musí věci rozvážit, než se do nich vrhne. Tuto zkušenost je těžké předat, tu si musí dítě samo okusit. Dovolte mu ten „luxus“ a dopřejte mu jeho vlastní špatnou volbu, jeho nedobré rozhodnutí a dopad následků. Příště bude opatrnější. Umožněte mu, aby mohlo svou odpovědnost za život pochopit.

5. NEMĚJTE NEREALISTICKÁ OČEKÁVÁNÍ

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. Nechtějte aby žilo podle Vašich očekávání. Berte dítě takové, jaké je.

6. DODRŽUJTE PRAVIDLA

Každá zdravá rodina má pružná 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“. Pokud budou ve Vaší rodině pravidla příliš pevně daná, budou mít děti tendenci pravidla porušovat, obcházet a budou hledat možnost úniku. Droga jim přinese svět bez pravidel, a to jim přinese (zpočátku) volnost, kterou ve svých rodinách nepocítily.

7. KOMUNIKUJTE

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.

8. NEŽIJTE POUZE ŽIVOT SVÉHO DÍTĚTE

každý z rodičů má právo na své koníčky, přátele, zábavu. Vaše dítě nemá právo Vám to brát a Vy byste se toho neměli „v zájmu“ dítěte vzdávat. Pokud má dítě problém s drogou, 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. Vždyť co byste jednou dělali, až se z toho to Vaše nezbedné dítě dostane? Myslete na budoucnost, myslete na sebe.

Zdroj: časopis Prevence