

METODIKA PRO RODIČE

Výňatek z Minimálního preventivního programu na Obchodní akademii, Olomouc

V Olomouci 2. 9. 2019

Zpracovaly:

Ing. Ivana Inwaldová
metodik prevence rizikového chování

a

Mgr. Iveta Procházková
výchovní a kariérový poradce

JAK POZNÁM, ŽE MOJE DÍTĚ UŽÍVÁ ALKOHOL NEBO DROGY???

- Změnila se osobnost Vašeho dítěte v poslední době v nějakém významném ohledu?
- Má časté výkyvy nálad?
- Straní se Vás?
- Je zlostný nebo depresivní?
- Tráví hodně času ve svém pokoji sám?
- Ztratil zájem o školu a o vyučování, případně další aktivity, např. sport?
- Zhoršil se jeho prospěch?
- Přestal trávit čas se starými kamarády?
- Přátelí se s lidmi, kteří 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 o drogách, nebo se snaží změnit téma?
- Lže nebo podvádí?
- Pozorujete fyzické příznaky užívání drog nebo alkoholu? Rozšířené nebo zúžené zornice? Nejasné vyjadřování a myšlení?
- Ztratilo Vaše dítě zájem o koníčky? Ztratilo motivaci, nadšení a vitalitu?

- Našli jste někdy důkazy užívání drog nebo alkoholu, prášky, láhve?
- Zhoršil se vztah dítěte k členům rodiny?
- Vypadá Vaše dítě jako nemocné, je 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 soustředěný?

DOPORUČENÍ RODIČŮM, **JEJICHŽ DÍTĚ MÁ PROBLÉMY** **S NÁVYKOVÝMI LÁTKAMI**

Co dělat:

- 1. 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.
- 2. 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 prospěch, ještě neznamena, že je neúčinná. Může se totiž jednat o příliš velký problém, jehož řešení vyžaduje více času a spojenců.
- 3. 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 neznamena přistupovat na jeho stanovisko.
- 4. Naučte se s dítětem o alkoholu a drogách mluvit.** Bude-li dítě nějakou drogu obhajovat, vyslechněte ho, ale opatřete si protiargumenty.

5. **Uvědomte si své možnosti.** Dítě, které bere drogy nebo pije alkohol, 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.
6. **Vytvořte zdravá rodinná pravidla.** Dítě by mělo vědět, jaké předvídatelné důsledky bude mít jeho jednání. Mělo by mu být jasné, že je výhodnější, když se bude chovat přijatelně.
7. **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).
8. **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.
9. **Pomozte mu se odpoutat od nevhodné společnosti.** To má pro překonání problémů 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.

- 10 **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.
11. **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 (babička), spolupráce s léčebnými zařízeními, školou, případně dalšími institucemi. Často až vážně míněná hrozba ústavní výchovy, nebo hrozba ohlášení krádeže v domácnosti na policii mohou přimět dospívajícího přijmout léčbu.
12. **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.
13. **Budte pro dítě pozitivním modelem.** K tomu je nutné, abyste mysleli na své zdraví a svoji tělesnou a duševní kondici a abyste měli své kvalitní zájmy.

- 14. 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 si, že zvládním problému zvyšujete i šanci na ovlivnění dítěte.
- 15. 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:

1. **Nepopírejte problém.** Zbytečně by se tak ztrácel čas a rozvíjela se závislost na návykové látce.
2. **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.
3. **Neobviňujte partnera.** Na to, abyste si vyřizovali s druhým rodičem dítěte staré účty a navzájem se obviňovali, není naprosto vhodná doba. Minulost se změnit nedá, budoucnost naštěstí často ano.
4. **Nehleďte v dítěti zneužívajícím drogy spojence proti druhému rodiči.**
5. **Nezanedbávejte sourozence dítěte** zneužívajícího alkohol nebo jiné drogy. Sourozenci problémového dítěte jsou více ohroženi, problémem v rodině trpí a Vaši péčí a Váš zájem potřebují.
6. **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.
7. **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 začalo dítě 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 - totiž rozvoji závislosti. Argument, že by si dítě opatřilo prostředky jinak, např. prostitutí nebo krádežemi, neobstojí. Pokud bude závislost pokračovat, je pravděpodobné, že k tomu dojde stejně.

- 8. Nedejte se vydírat.** Vyhrožování fetováním, útekem, prostitutí 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.
- 9. Nevyhrožujte něčím, co nemůžete nebo nechcete splnit.**
- 10. Vyhněte se fyzickému násilí.** Fyzické násilí většinou nevede k cíli. Často jen živí v dítěti pocit ukřivdnosti, vede k sabotování snah rodičů a k útekům.
- 11. Nejednejte chaoticky a impulzivně.**
- 12. Nevěřte tvrzení, že má dospívající drogy pod kontrolou, případně, že snižuje dávky a že drogu brzy vysadí.** Budte 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.

- 11. Do nekonečna neustupujte.** Požadavek, aby lidé, kteří berou drogy, do Vašeho bytu nechodili, je rozumný.
- 12. Nedělejte zbytečně "dusno".** Parta a nevhodní přátelé by se tím stávali pro dítě ještě přitažlivější.
- 13. Nezapomínejte dveře navždy.** I když dítě odejde, je dobré být připraven mu pomoci, pokud přijme určité podmínky.
- 14. Neztrácejte naději.** Vaším tichým spojencem je přirozený proces zrání. I hrozivý problém se mnohdy podaří úspěšně zvládnout.

METODIKA K. NEŠPORA PROČ A JAK ODMÍTAT ALKOHOL A DROGY

Kdo neumí odmítat, není svobodný.

Kdo si váží sám sebe, snaží se chemii vyhnout.

1. Proč jsou drogy mladým lidem nabízeny?

Důvody:

- Vždy ten, kdo nabízí drogu, sleduje svůj zisk. Je dobré si vždy položit otázku: "Proč mi to nabízí?" a také "Je to v mém zájmu?"

2. Jak se alkohol a drogy nabízejí?

Většinou: tvrzení, že se nic nestane, příp. lež "bude to fajn" - (za krátké obluzení se však později platí utrpením), časté je odvolávání se na to, že tak činí všichni, někdy též skrytý rozkaz: "Dáš si něco?", či lichotící: "Dáte si pivo, dámy?", jehož cílem je ovšem číšníkův výdělek.

3. Jak odmítnout?

➤ Odmítnutí vyhnutím se

Je dobré najít si zájmy a koníčky, které nejdou s alkoholem a drogami dohromady. Najít si také přátele, kteří se alkoholu a drogám vyhýbají. Tak se

člověk nebude často dostávat do situací, kde musí odmítat.

- **Nevidím, neslyším**
Nabídku prostě ignorovat, situaci ukončit, odejít.
- **Řeč beze slov**
Zavrtění hlavou, odmítavý výraz tváře, rychlé ukončení situace.
- **Prostě říci NE!**
Podle úspěšné kampaně v USA "Prostě řekni NE!" Na nabídku energická odpověď NE! bez jakéhokoliv vysvětlování.
- **Odmítnutí s vysvětlením**
Je třeba jasně rozlišit, že neodmítám toho, kdo nabízí, ale to, co nabízí, tj. drogu. Vysvětluji, proč drogu odmítám.
- **Poroučaná gramofonová deska**
Jedna z technik asertivity, opakování stále jedné věty. Nic se nevysvětluje, nevede se dialog. Opakuje se např. slovo "nechci" apod.
- **Odmítnutí protiútokem**
Nabízející se někdy snaží snižovat sebevědomí toho, komu nabízí drogu, např. "Napij se a nedělej ze sebe kdovíco" apod. Místo omlouvání se a vysvětlování

Lze přejít do protiútoky, např. "Ty zrovna rumu nejlepší reklamu neděláš" apod.

➤ **Nabídnutí lepší možnosti**

Záleží-li nám na druhém, nabídneme mu lepší možnost a uvidíme, o co mu vlastně jde. Např. se mohu vyhnout oslavě, kde se asi bude fetovat a místo toho pozvat přítelkyni do kina apod.

➤ **Odmítnutí jednou provždy**

Vhodné použít tam, kde chceme předejít dalšímu nabízení či přemlouvání v budoucnu. Lze kombinovat předešlé způsoby, nebo jednoduše vyjádřit své stanovisko, např.: "Nefetuju ze zásady", či "Dík, já nekouřím".

➤ **Odmítnutí jako pomoc**

Odmítáním drog člověk zároveň pomáhá ostatním, aby byli lepší. Osobní příklad může ostatní přimět k zamyšlení, člověk se může stát osobností, se kterou druzí nemanipulují, ale která sama udává tón. Lze nabízet i skutečnou pomoc, např. místo uklidňujících prášků před písemkou mohu spolužákovi pomoci naučit se obtížnou látku.

Nepřímé (varovné) znaky šikanování

Doporučení rodičům:

1. Dítě není zváno na návštěvu k jiným dětem.
2. Za dítětem nepřicházejí domů spolužáci nebo jiní kamarádi.
3. Dítě nemá kamaráda, s nímž by trávil volný čas, s nímž by si telefonovalo apod.
4. Nechuť jít ráno do školy, dítě odkládá odchod z domova, je možné pozorovat strach, ztrátu chuti k jídlu.
5. Různé cesty do školy, prosí o dovoz či odvoz autem.
6. Dítě chodí domů ze školy hladové.
7. Usíná s pláčem, má neklidný spánek, křičí ze snu, např. "Nechte mě!"
8. Dítě ztrácí zájem o učení a schopnost soustředit se na učení.
9. Dítě bývá doma smutné či apatické, nebo se objevují výkyvy nálad, zmínky o možné sebevraždě. Odmítá svěřit se s tím, co ho trápí.
10. Dítě žádá o peníze, přičemž udává nevěrohodné důvody, případně doma krade peníze.
11. Dítě nápadně často hlásí ztrátu osobních věcí.
12. Dítě je neobvykle, nečekaně agresivní.

k sourozencům nebo jiným dětem, možná projevuje i zlobu vůči rodičům.

13. Dítě si stěžuje na neurčité bolesti břicha nebo hlavy, ráno zvrací, snaží se zůstat doma. Své zdravotní obtíže může přehánět, případně i simulovat.
14. Dítě se vyhýbá docházce do školy.
15. Dítě se zdržuje doma víc, než mělo ve zvyku.

Přímé znaky šikanování

1. 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.
2. Kritika žáka, výtky na jeho adresu, pronášené nepřátelským až nenávislným, nebo pohrdavým tónem.
3. Nátlak na žáka, aby dával věcné nebo peněžní dary šikanujícímu nebo za něj platil.
4. Příkazy, které žák dostává od jiných spolužáků, zejména pronášené panovačným tónem, a skutečnost, že se ji podřizuje.
5. Nátlak na žáka k vykonávání nemorálních až trestných činů či spoluúčasti na nich.
6. Honění, strkání, šťouchání, rány, kopání, které třeba nejsou zvláště silné, ale je nápadné, že je oběť neoplácí.
7. Rvačky, v nichž jeden z účastníků je zřetelně slabší a snaží se uniknout.

Důležité kontakty:

1. Školní metodická prevence rizikového chování

- **Ing. Ivana Inwaldová** (kancelář č. 500)

❖ 585 205 9316

❖ email: iw@uc.oaol.cz

Konzultační hodiny

- dle předchozí telefonické domluvy.

Výchovný a kariérový poradce

- **Mgr. Iveta Galečková** (kancelář 212)

❖ 585 205 929

❖ email: pr@uc.oaol.cz

- **Konzultační hodiny**

- dle předchozí telefonické domluvy

Důležité odkazy:

<http://www.oaol.cz> (Minimální preventivní program
Obchodní akademie, Olomouc)

<http://www.adam.cz>

<http://www.sananim.cz>

<http://www.anima-os.cz>

<http://www.drogovaporadna.cz>

<http://www.drogy-info.cz>

<http://www.prevcentrum.cz>

<http://www.drogovyserver.cz>

<http://www.odrogach.cz>

Přehled organizací, které mohou pomoci:

1. P-Centrum Olomouc

Lafayetteova 9

772 00 Olomouc

Tel./fax 585 221 983

email: info@p-centrum.cz

2. Podané ruce

- kontaktní centrum v Olomouci

<http://podaneruce.cz>

Sokolská 48

779 00 Olomouc

Tel.: +420 58 52 200 34

Email: kcentrum.ol@podaneruce.cz

Bc. Lucie Řeřichová, DiS.

GSM: +420 774 991 625

Přehled organizací, které mohou pomoci:

1. P-Centrum Olomouc

Lafayettova 9

772 00 Olomouc

Tel./fax 585 221 983

email: info@p-centrum.cz

2. Podané ruce

- kontaktní centrum v Olomouci

<http://podaneruce.cz>

Sokolská 48

779 00 Olomouc

Tel.: +420 58 52 200 34

Email: kcentrum.ol@podaneruce.cz

Bc. Lucie Řeřichová, DiS.

GSM: +420 774 991 625

3. Pedagogicko-psychologická poradna Olomouckého kraje

Zařízení poskytující poradenské služby v oblasti vzdělávání a výchovy dětem, mládeži, rodičům a pedagogům.

Kontaktní údaje:

Adresa:

Pedagogicko-psychologická poradna Olomouckého kraje

U sportovní haly 544/1a

779 00 Olomouc-Lazce

<http://www.ppp-olomouc.cz>

Telefon WORK: +420 585 221 045

Fax FAX: +420 585 224 573

Email: ppp@ppp-olomouc.cz

Otevírací hodiny:

Pondělí: 7:30–16:00

Úterý – Pátek: 7:30–13:30

4. Bílý kruh bezpečí

Poradna Olomouc

Švermova 1

772 00 Olomouc

úterý: 16:00-18:00

Čtvrtek: 16:00-18:00 jen pro objednané

Tel.: 585 423 857

email: bkb.olomouc@bkb.cz

5. Azylový dům

Řepčinská 113 779 00 Olomouc	
Kontakt s veřejností:	Řepčinská 113, 779 00 Olomouc Provozní doba: nepřetržitý provoz Tel.: 585 428 007 Fax: 585 750 676 Email: admmol@cmail.cz , adolomouc@centrum.cz Internetové stránky: www.olomouc.eu
Kontaktní osoba:	PhDr. Vlasta Krosesková

**6. Občanské sdružení ONŽ – pomoc a
poradenství pro ženy a dívky, Poradna pro
ženy a dívky**

Remešova 1 772 00 Olomouc	
Statutární zástupce:	Ing. Josef Jelínek
Kontakt s veřejností:	Remešova 1, 772 00 Olomouc Provozní doba: Po, St: 7:00–12:00 / 12:30–17:00 Út, Čt: 7:00–12:00 / 12:30–5:00 Pá: 7:00–12:00/12:30-14:00 (pro objednané) Tel.: 585 222 147, 603 420 621 Fax: 585 222 147 Email: olomouc@poradnaprozeny.eu Internetové stránky: www.poradnaprozeny.eu , www.olomouc.poradnaprozeny.net
Kontaktní osoba:	Bc. Zuzana Brochová, DiS.

7. Domov pro ženy a matky s dětmi

Holečkova 7 779 00 Olomouc	
Kontakt s veřejností:	Holečkova 7, 779 00, Olomouc Provozní doba: nepřetržitý provoz Tel.: 585 419 736 Fax: 585 412 174 Email: domov.mmol@quick.cz Internetové stránky: www.olomouc.eu
Kontaktní osoba:	Mgr. Roman Trčka

8. NOPO – Nezávislá občanská poradna

Olomouc

Horní nám. 21, 772 00 Olomouc	
Statutární zástupce:	Jiří Beneš
Kontakt s veřejností:	<p>Horní náměstí 5, 772 00 Olomouc, Edelmannova pasáž Provozní doba: Po: 10:00 –17:00 hod. Út, Čt: jen objednaní klienti, pochůzky atd. St: 10:00 –16:00 hod. Pá: zavřeno – administrativní práce atd. (V Út a Čt v poradně nemusí být nikdo přítomný, protože doprovázíme klienty na různé jednání, navštěvujeme imobilní atd. Tyto dny jsou opravdu jen pro objednané, kdy řešíme složité problémy a nelze současně poskytovat konzultace jiným klientům.) Tel.: 585 225 867, 721 324 423, 721 972 618 Email: poradna@nopool.cz Internetové stránky: www.nopool.cz</p>
Kontaktní osoba:	Eva Linhartová

Přehled výše uvedených organizací

<http://olomouc.eu/kpss>