

Co můžeme
jako rodiče udělat?



Drogy a naše děti



Varovné signály – kdy zbystřit

- Výkyvy nálad, úzkosti, izolace, deprese
- Zhoršení prospěchu, časté pozdní příchody
- Noví přátelé, tajnůstkářství
- Časté žádosti o peníze bez jasného důvodu, mizení peněz
- Změny ve vzhledu, zápach, únava, bolesti břicha
- Kožní defekty: Vpichy, modřiny, zhoršené akné – zejména u uživatelů pervitinu.



Jak s dětmi mluvit

Přiměřeně věku, bez moralizování

Využívejte přirozené situace (TV, nákup léků)

Bud'te otevření, informovaní a klidní



SOS Kam se obrátit o pomoc

- Školní metodik prevence
- SANANIM, Národní linka pro odvykání (800 350 000)
- www.drogy-info.cz | www.iprev.cz | www.nzip.cz
www.prevent99.cz





Co můžeme dělat doma

Ukažte dětem, že i náročné situace lze zvládat zdravě

Děti vnímají, jak dospělí řeší každodenní starosti i stres. Když vidí, že se problémy dají zvládat rozhovorem, odpočinkem nebo jiným bezpečným způsobem, učí se tomu také. Právě otevřenost a klidný přístup jim dávají dobrý základ pro vlastní rozhodování.



Nastavte jasná pravidla

Děti potřebují vědět, co se od nich očekává. Promluvte si s nimi o tom, že užívání drog a alkoholu je nepřijatelné, a vysvětlete jim důvody. Buďte v tom důslední a předem se dohodněte na případných následcích.

Podporujte zájmy a aktivní trávení volného času

Volný čas naplněný sportem, kroužky, kamarády nebo společnými aktivitami pomáhá chránit dítě před rizikovým chováním. Zároveň posiluje vzájemný vztah a otevírá prostor pro důvěrné rozhovory.

