

# CENTRUM PEDAGOGICKO – PSYCHOLOGICKÉHO PORADENSTVA A PREVENČIE

Mierová 1, 934 01 Levice

Č. tel: 036/6312 903

e-mail: ppplevice@mail.t-com.sk

web: cpppaplevice.sk

---

## Rodina v prevencii drogových závislostí

Nezastupiteľné miesto v protidrogovej prevencii má okrem školy, aj rodina. V rodine, od útleho veku – vo vzťahu k matke má dieťa zažiť dostatok pocitu bezpečia a dôvery tak, aby bolo schopné prežívať dôveru v iných ľuďoch, klásť základy sebadôvery. Vo vzťahu k otcovi sa má dieťa postupnými krokmi vyrovnáť s autoritou, má sa naučiť narábať s výbojnosťou, klásť základy vzťahu k opačnému pohlaviu. Prostredníctvom vzťahov k súrodencom sa dieťa učí schopnosti presadiť sa a byť pomáhajúci, schopný súcitu, kooperovať, vyrovnáť sa s rivalitou, osvojiť si sociálne zručnosti. Na mladšie dieťa najviac vplýva rodina a prostredie blízke rodine.

Na žiaka v školskom a v adolescentnom veku vplýva okrem rodiny škola, rovesnícka skupina a prostredie, v ktorom trávi voľný čas. Vo vývinových obdobiach, ktorými dieťa prechádza, sa mení miera vplyvu uvedených vzťahov, aj miera rôznych rizikových faktorov, s ktorými prichádza do kontaktu a ktoré sa môžu podieľať na vzniku drogových závislostí.

### Rodič:

- je zdrojom podnetov pre zdravý rozvoj osobnosti dieťaťa, je spolutvorca kvalitných rodinných vzťahov, ktorými vytvára pre dieťa zázemie, je mu oporou pri prekonávaní neúspechov, sklamaní
- je vzorom správania, ktoré dieťa neskôr preberá a napodobňuje (jednou z príčin, prečo dieťa neužíva drogy je fakt, že ich odmieta aj dospelý)
- je realizátor určitých typov – výchovných štýlov. Rodina má naučiť dieťa ochraňovať svoju integritu v meniacom sa prostredí, rozvíjať postoje a sociálne zručnosti podporujúce správne rozhodnutia a odmietajúce nezodpovedné správanie
- nositeľ informácií vzťahujúcich sa k problematike drog, má svojim deťom poskytnúť pravdivé informácie vzťahujúce sa k užívaniu drog

### K zásadám rodinnej a protidrogovej výchovy patrí:

- stanovenia a dodržanie jasných pravidiel vzájomného spolunažívania
- informovanosť a odtabuizovanie tém, poznanie varovných signálov pri užívaní návykových látok a skutočných účinkov drog
- bezpečné rodinné prostredie, miesto, kde sa môže dieťa vrátiť
- posilňovať zdravé sebavedomie a pozitívny sebaobraz dieťaťa
- byť vhodným osobným vzorom a príkladom pre dieťa
- komunikovať pravdivo a otvorene
- nabádať dieťa k sebaregulácii, k prehodnocovaniu svojho správania i správania rovesníkov
- poznať, ako a s kým trávi dieťa svoj voľný čas
- pomáhať dieťaťu budovať si svoju nezávislosť a sebaúctu, viesť ho k zodpovednosti za svoje zdravie
- povzbudzovať dieťa k podnetnej, tvorivej a zaujímavej činnosti
- nepodceňovať fakt, že voči droge nikto nie je imúnny

### Prevencii vzniku drogových závislostí prispieva, keď rodič:

- si vie získať dôveru dieťaťa a vedieť ho počúvať
- vie s dieťaťom o alkohole a drogách informovane hovoriť
- pomáha predchádzať nude
- pomáha dieťaťu prijať hodnoty, ktoré uľahčia alkohol a drogy odmietať
- vytvára zdravé rodinné pravidlá
- pomáha dieťaťu ubrániť sa nevhodnej spoločnosti

# CENTRUM PEDAGOGICKO – PSYCHOLOGICKÉHO PORADENSTVA A PREVENČIE

Mierová 1, 934 01 Levice

Č. tel: 036/6312 903

e-mail: ppplevice@mail.t-com.sk

web: cpppaplevice.sk

---

- posilňuje sebavedomie dieťaťa
- spolupracuje s ďalšími dospelými, školou, v príp. potreby aj s odborníkmi ( lekár, psychológ, atď.)

## Rizikové situácie a skupiny:

- porucha pozornosti s hyperaktivitou
- sklón k násiliu
- deti zanedbané a s nedostatočne uspokojenými citovými potrebami
- deti trpiace strachom a úzkosťou
- deti so zlým prospechom
- neprijatie do školy alebo jej nedokončenie, nezamestnaná mládež
- problém s alkoholom a drogami u rodičov
- vleklý problém v rodine

## Ako posilniť zdravé sebavedomie dieťaťa?

Zdravé sebavedomie pomôže dieťaťu odmietat' cigarety, alkohol a iné drogy a bude mu v živote užitočné aj inak. Odborníci odporúčajú

- chváľte svoje dieťa
- pomáhajte dieťaťu dávať si rozumné ciele
- ak dieťa urobí niečo zle, kritizujte konkrétne správanie, nie samotné dieťa
- nesľubujte mu vzdušné zámky, pomôžte mu láskavo a vecne poznať jeho slabiny, aj vy si priznajte svoje vlastné slabé stránky
- dajte dieťaťu pocítiť primeranú zodpovednosť za rôzne úlohy v domácnosti
- dávajte dieťaťu najavo, že ho máte radi, vzťah rodičov k dieťaťu utvára jeho vzťah k sebe samému

## Varovné signály pri zneužívaní alkoholu a drog:

- pomôcky k braniu drog (lyžičky, ihly, striekačky, tabletky, miniatúrne obálky a pod.)
- ubúdanie alkoholu a liekov v domácnosti
- strata peňazí a cenných predmetov
- zmena priateľov a kamarátov
- zhoršenie vzhľadu a starostlivosti o zovňajšok
- náhle zhoršenie školského prospechu, záujmu o učenie
- podráždenosť, precitlivosť, spavosť, tendencia vyhýbať sa rodičom a v konfliktoch odchádzať z domova
- tajnostkárstvo
- klamstvá, rozporné tvrdenia, rozpačitosť
- problémy s úradmi a so zákonom
- strata záujmu o hodnoty, myšlienky, záujmy a ľudí, ktoré dieťa predtým považovalo za dôležité

**Kde nájdete odbornú pomoc:** u všeobecného lekára pre deti a dorast, v ambulancii detského a dorastového psychiatra, v Centre pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie, Levice, na Úrade práce, sociálnych vecí a rodiny, Levice

Použitá literatúra: Hrehová D. – Račková M.: Rodinná a protidrogová výchova. Mládež a spoločnosť, r. X., 1/2004, ÚIPŠ Bratislava a interné materiály CPPP a P Levice

Spracovala: Mgr. Viera Matulová, CPPP a P Levice