

RADY PRO RODIČE

Jak poznáme, že dítě bere drogy?

Není to snadné – zvláště, když dítě zkusí drogy poprvé nebo je bere pouze příležitostně. Mnohá znamení jsou stejná, jako normální znaky dospívání. Důvodem k zamyšlení může být, vyskytne-li se několik znaků současně. I v takovém případě však nedělejte unáhlené závěry.

- Nález pomůcek pro zneužívání drogy: dýmky jehly, stříkačky sežehnuté kousky plechové folie nebo lžičky
- Nález zbytku: "jointu" s lepenkovým filtrem marihuany (nebo pěstování přímo doma např. na balkoně) různých prášků
- Stopy vpichů na končetinách, hýždích, krku aj.
- Změna či ztráta přátel a kamarádů, náhlé izolování se od normálních vrstevníků. Napojení se na nevhodné, často starší přátele.
- Ztotožňování se s drogovou kulturou. Zastávání se drog, pseudofilosofická vysvětlování jejich zneužívání, zdůrazňování "kladných" účinků
- Náhlé zhoršení vzhledu a péče o zevnějšek
- Náhlé zhoršení prospěchu a chování, neomluvené hodiny
- Ztráta a krádeže cenností doma nebo ve škole
- Změny v chování: náládovost, podrážděnost, lhaní, přecitlivělost, neobvyklá agresivita
- Podstatná ztráta zájmů, zálib a koníčků
- Horší soustředění a paměť – zapomnětlivost
- Neobvykle častá zvýšená ospalost až otupělost nebo naopak zvýšená aktivita
- Nechutenství, úbytek na váze, nevolnost, zvracení
- Neobvyklé skvrny na oblečení, neobvyklý zápach celého těla

Ke spolehlivému rozpoznání, zda dítě bere drogy, poslouží toxikologický rozbor moči (např. CEDELAB).

Jak mohou rodiče předcházet hráčství u svých dětí?

- Sami hazardně nehrajte a svými penězi na hraní nepřispívejte – rodiče mají nejdůležitější vliv na utváření postojů dětí (př. otázka hodnoty peněz, seznamovat dítě adekvátním způsobem s hospodařením s penězi v rodině).
- Posilujte zdravé sebevědomí dítěte.
- Získejte si plnou nebo alespoň částečnou důvěru dítěte, naučíte se naslouchat svým dětem, věnovat jim svůj čas, posilujte jejich vazbu na rodinu.
- Předcházejte nudě, podporujte kvalitní zájmy a záliby.
- Opatřete si dostatek informací a o problému s dítětem zasvěceně hovořte – otevřeně deklarujte svůj postoj k této problematice.
- Stanovte a důsledně prosazujte zdravá pravidla, za porušení pravidel by měly následovat adekvátní a předem domluvené sankce (např. při hraní krácení kapesného).
- Vneste do finančního hospodaření dítěte pořádek, nedávejte mu větší finanční částky.
- Pokud máte pocit, že problém narůstá nebojte se spolupráce s odborníky.

Závislost na počítačích a počítačových hrách

Rozlišit hranici mezi koníčkem, zvýšeným užíváním a závislostí je velmi obtížné, už i proto, že na počítači nevzniká závislost fyzická, ale psychická. Přesto můžeme vysledovat určité příznaky, které svědčí pro rozvíjející se závislosti. Mezi hlavní příznaky

patří stavy podobné transu při hraní hry, vzpírání se rodičovským zákazům hraní, neschopnost dodržovat časový limit určený pro tuto činnost. K dalším příznakům patří:

- méně vykonané práce
- pocit prázdnoty, když není člověk u počítače
- ztráta kontroly nad časem stráveným u počítače
- brzké vstávání k počítači nebo ponocování u počítače
- rostoucí nervozita a neklid, když delší dobu nemůže hrát
- přemýšlení o počítači, když ho zrovna nepoužívá
- krádež peněz na nákup her
- stále více a více času potřebného k uspokojení ze hry
- lhaní o své závislosti
- hraní kvůli úniku od osobních problémů
- narušené vztahy s rodinou
- zanedbávání učení
- opouštění dřívějších zájmů a přátel
- zhoršující se školní výsledky

Jak předcházet závislosti na počítačových hrách?

- Sledujte, jaké hry děti hrají.
- Uvědomte si, že hry mají i kladné stránky, některé umožňují rozvíjet logiku, postřeh, schopnost orientace ve složité situaci, koordinaci očí a rukou, koncentraci, plánování, řešení problémů a další schopnosti. Důležitý je výběr her.
- Hrajte hry spolu s dítětem a potom si o nich povídejte – pomáháte tak rozlišovat fikci od reality.
- Stanovte striktní limity, kdy může dítě hrát a kdy ne.
- Dávejte pozor, aby dítě nehrálo hry u kamarádů.
- Zjistěte, zda dítě hraním počítačových her neutíká od nějakých problémů.
- V průběhu hraní vedte dítě k tomu, aby si po určité době (př. po hodině) udělalo přestávku, během ní o hře mluvte.
- Podporujte dítě v jiných zájmech.
- Předcházejte tomu, aby se dítě nudilo.
- Posilujte zdravé sebevědomí dítěte.

Jak postupovat, když je dítě šikanováno

Připusťme, že několik výše uvedených signálů ve vás vzbudí určité podezření, že by mohlo jít o šikanování vašeho dítěte. Znovu podotýkáme, že ideální stav nastane, když se vám dítě svěří. Pochvalte ho, povzbudte, rozptylte jeho obavy o tom, že žaluje. Vyzvedněte naopak jeho sílu a odvalu sdělit tyto závažné skutečnosti. Přesvědčte ho, že mu chcete pomoci, a to potom musíte dodržet. Jste jeho jedinou nadějí, nesmíte zklamat. Vyslechněte vaše dítě, dejte najevo, že jeho informace berete vážně (i když se vám mohou zdát malicherné či nepodstatné). Odložte veškerou práci, není nic důležitějšího než situace vašeho dítěte. Poskytněte dítěti veškerou podporu. Pochopitelně, že odlišíte např. běžnou klukovskou šarvátku od skutečné šikany.

Co tedy udělat:

1. Zjistěte od dítěte dopodrobna, co se stalo, kdy se to stalo a kde. Vyptejte se, kdo všechno byl situaci přítomen. Je důležité, aby rozhovor s dítětem probíhal v atmosféře důvěry a podpory.
2. Poskytněte dítěti veškerou ochranu (např. při cestě do školy a ze školy, i za cenu, že se budete uvolňovat z práce, viz dále šikana a paragrafy).

3. Poskytněte dítěti dostatek péče, více s ním komunikujte, věnujte se mu ve volném čase, odjeďte na chatu, chalupu či k prarodičům.
4. Nemáte-li jistotu, že dítě nebude ohroženo během pobytu ve škole, ponechejte dítě doma, ale pozor – zvažte, zda v jeho situaci může být samo.
5. Znovu ubezpečte dítě, že udělalo dobře, že vám vše sdělilo, mluvte s ním více než dříve.
6. Zhodnoťte, a to velice kriticky, co mohlo vyvolat stav, který skončil šikanou. Neobviňujte pouze školu, nastavte si „zrcadlo pravdy“. Neomlouvejte sebe, ani své dítě. Se svým zjištěním se v první fázi dítěti nesvěřujte, ale připravujte nápravu.
7. Hledejte, jak dítěti dále pomoci prostřednictvím příslušného odborníka.

Jak postupovat ve vztahu ke škole?

Zjistíte-li, že vaše dítě je ve škole šikanováno (nejlépe víte-li to nejen od vašeho dítěte, ale i hodnověrných svědků, které nebudete v první fázi jmenovat), navštivte školu, a to oba rodiče, nebo jeden rodič a někdo, kdo vás může podpořit. Každý má právo vzít si k úřednímu jednání další osobu. Podle vašeho zjištění rozhodněte, zda budete informovat třídního učitele nebo rovnou ředitele školy. Předejte informace, které máte k dispozici a žádejte odpověď, zda je škola schopna poskytnout kvalifikovanou odbornou pomoc. Odkaz na dosažené pedagogické vzdělání je nedostačující. V této fázi mohou nastat tyto momenty:

- škola hraje poctivou hru a přizná, že nemá odborné zkušenosti. Je to čestné, poctivé, ale nic to neřeší. Domluvte se, že do určitého termínu společně najdete odborníka a stanovte, jak budete dál postupovat. Nepřipouštějte žádné neodborné zásahy, vlastní iniciativu některého z pedagogů, ani vy se o takové zásahy nepokoušejte. Vyžadujte zvýšený dozor. Zvažte, zda by pomohlo přeřazení do jiné třídy (pozor – má to řadu úskalí, není to zaručené řešení). Zajistěte dítěti doprovod do i ze školy.
- škola spolupracuje s odborníkem, případně má odborně připraveného pedagoga. Domluvte proto s ním a třídním učitelem další postup, stanovte způsob vzájemné informovanosti.
- škola nebude o řešení jevit zájem, bude vám sděleno, že problém zvládne, že se to vyřeší, ale nepřesvědčí vás o tom. Může se stát, že problém bude zlehčován, může dojít i k obviňování vašeho dítěte. V takovém případě odmítněte neodborný zásah, podle závažnosti rozhodněte, zda za těchto podmínek pošlete dítě do školy. Informujte příslušného inspektora, či pracovníka školského úřadu a požadujte odborný zásah a poskytnutí odborné pomoci. Trvejte na tom, že chcete být informováni o všech krocích, které budou v tomto případě dělány.

Zajistěte právní ochranu dítěte. Škola je povinna zabezpečit základní práva dítěte. V případě, že škola tuto povinnost neplní, máte právo podat stížnost u České školní inspekce, Ministerstva školství mládeže a tělovýchovy, ve velice vážných případech můžete podat žalobu u soudu. Mějte na mysli, že se jedná o vaše dítě a jeho bezpečnost, zdravý duševní a tělesný vývoj. Dochází-li k šikanování dětí v průběhu vyučování, před ním i po něm a to ve škole, v jejím blízkém okolí, při činnostech organizovaných školou, nese škola plnou odpovědnost se všemi důsledky. Nelitujte času ani peněz na to, abyste zamezili ohrožení vašeho dítěte šikanou. Jednejte klidně, věcně, bez emocí, buďte však důslední a nedopusťte neodbornost a polovičaté řešení. Při jednání ve škole věnujte pozornost tomu, jak škola bude postupovat při vyšetřování. Při této fázi řešení šikany dochází nejčastěji k těmto chybám:

- společně je vyšetřován agresor i oběť
- vyšetřování je prováděno ve skupině, ve třídě

- vyšetřování nemá promyšlenou taktiku a strategii, postupuje nahodile
- pedagogové nevědomky chrání agresora, nepřipouští, že on by mohl šikanovat
- výpovědi oběti jsou bezdůvodně zlehčovány ve snaze šikanu zakrýt
- pedagog se snaží „objektivně“ rozdělit vinu mezi agresora a oběť
- výpovědi zmanipulovaných svědků nejsou konfrontovány
- agresori jsou včas informováni, mají dost času na přípravu své výpovědi i ovlivnění svědků a často i oběti
- postup vyšetřujícího je natolik nevhodný, že oběť odmítne vypovídat
- vyšetřování je vedeno tak neobratně, že ostatní žáci odmítnou vypovídat, či vědomě lžou ze strachu, aby se nestali i oni obětí.

Nepodezírejte předem školu z nekalých úmyslů, či nesprávného postupu, mohli byste poškodit další postup řešení šikany. Žádejte však veškeré informace, chtějte být informováni o všem, co škola v tomto směru podniká.

čerpáno z literatury PhDr. Michala Koláře