

Obsah:

Poděkování	5
Průvodce touto knihou aneb Jak ji co nejlépe využít	9
To se nám stát nemůže aneb Rizikové a ochranné činitele	10
Zvláštnosti prevence v různých věkových skupinách	20
Různé způsoby výchovy dítěte	23
Zásady prevence	25
Jak získat důvěru dítěte.....	25
Jak mluvit s dítětem o alkoholu a drogách.....	26
Jak předcházet nudě.....	29
Zdravá pravidla v rodině.....	31
Rodič jako nositel hodnot a vzor pro dítě.....	33
Jak pomoci dítěti bránit se nevhodné společnosti.....	35
Jak posílit zdravé sebevědomí dítěte.....	39
Užitečná spojení.....	42
Rizikové situace	45
Porucha pozornosti s hyperaktivitou.....	45
Sklon k násilí.....	45
Děti zanedbané a s nedostatečně uspokojenými citovými potřebami.....	46
Děti trpící strachem a úzkostí.....	47
Špatný prospěch ve škole.....	49
Nepřijetí do školy, učení nebo jejich nedokončení, nezaměstnanost mládeže.....	50
Problémy s alkoholem a drogami u rodičů.....	51
Vleklý problém v rodině.....	53
Varovné signály	55
Společné známky alkoholu a drog.....	55
Alkohol.....	57
Marihuana a hašiš.....	59
Tlumivé léky.....	61
Organická rozpouštědla.....	62
Látky s budivým účinkem včetně pervitinu.....	63
Opiáty.....	65
Kokain.....	66
LSD a další látky vyvolávající halucinace.....	67
Tabák.....	68
Anabolika (steroidy).....	69
Hazardní hra (automaty apod.).....	69
Co dělat, když dítě přijde domů pod vlivem alkoholu nebo drog	71

Co dělat a čemu se vyhnout, když má dítě dlouhodobý problém s návykovou látkou	72
Opakující se příběhy.....	75
Petr aneb Zdánlivá samostatnost.....	75
Fanda aneb Nerealistické signály	76
Marcelka aneb Výchova ode zdi.....	76
Jirka aneb Veřejné tajemství.....	76
Stašek aneb Zahlčení problémem dítěte	77
Jana aneb Hledání viníka	78
Milan aneb Hranice vůle	78
Zuzka aneb Jenom aby se to nedozvěděl manžel.....	79
Stopy naděje	80
Vzájemná dohoda možná.....	80
Nikdy nebylo tak zle, aby nemohlo být ještě hůř.....	81
Úzký a široký pohled.....	83
Skryté síly	83
Otevřené dveře	83
Paradoxní pomoc.....	84
Váš spojenec čas	84
Odborná léčba a poradenství	86
Kde najít odbornou pomoc.....	87
Jak poznat dobré léčebné zařízení	89
Formy léčby	90
Duchovní pomoc a problémy s alkoholem a drogami u dětí.....	93
Různá duchovní sdružení a organizace.....	93
Prevence v praxi.....	96
Dodatky	98
Zásady prevence v kostce	98
Co místo alkoholu a drog	99
Myslíte na sebe	102
Minikurs jógy pro rodiče.....	104
Jak zdravě usínat.....	110
Malý kvíz pro zamyšlení	112
Test pro chvíle, kdy vážně nemáte na práci nic lepšího	114
Alkohol a drogy v České republice.....	117
Alkohol, drogy, mládež a silniční doprava.....	123
Alkohol, drogy a zákony.....	125
Dotazník pro dospívající	132
Některé užitečné adresy a telefony	144
Hlavní použitá literatura	157
Program FIT IN	159