

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 ke zdi.....	76
Jirka aneb Veřejné tajemství.....	76
Stašek aneb Zahlcení 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
Dotazník pro dospívající	128
Prevence problémů působených návykovými látkami na školách . . .	142
Některé užitečné adresy a telefony	144
Hlavní použitá literatura	157
Program FIT IN	159