

Obsah

Poděkování	8
Úvod	9
Je situace u nás skutečně vážná?	11
Co se v prevenci problémů	
působených návykovými látkami u dětí osvědčilo	14
Projevovat zájem a získat důvěru	14
Umět s dětmi o tabáku, alkoholu	
a jiných návykových látkách hovořit	16
Vyvážený životní styl a zdravé záliby	18
Užitečná rodinná pravidla	20
Dobré hodnoty a vzory	22
Dobrá společnost a obrana před špatnou společností	24
Proč je důležité být zdravě sebevědomý	26
Spolupráce při výchově mezi dospělými	28
Celkové hodnocení testu prevence	30
Přehled prevence v rodině podle věku dítěte	31
Období před narozením	31
Novorozenecký a kojenecký věk (do jednoho roku)	32
Batolecí období (1 až 3 roky)	33
Předškolní věk (3 až 6 let)	36
Mladší školní věk (zhruba od 6 do 12 let)	38
Dospívání (asi od 12 do 20 let)	40
Přehled prevence v rodině podle věku dítěte	41
Hodné a zlé sudičky (ochranné a rizikové činitele)	44
Osobnost dítěte a dědičnost	44
Rodina	46

Škola	48
Nebezpečná zaměstnání	49
Vrstevníci	51
Společnost a prostředí	52
Rodiče, pomozte sobě, pomůžete tak i dětem	55
Návykový problém u rodičů	56
Nevyvážený životní styl rodičů	61
Dlouhodobý neřešený rodinný konflikt	66
Vážný duševní problém některého z rodičů	67
Sklon k násilnému a impulzivnímu jednání některého z rodičů	67
Nepřátelský a cynický postoj rodičů ke světu	69
Nejasné mezigenerační a mezilidské hranice v rodině	69
Rodina a škola – spojenci, nebo nepřátelé?	71
Co čekají v oblasti prevence problémů s návykovými látkami od školy rodiče?	71
Co očekává od rodičů škola?	74
Jak zlepšit spolupráci se školou	76
Prevence u dětí v širších souvislostech	77
Kamarádi	77
Místo bydliště	77
Sdělovací prostředky	78
Nebezpečná zaměstnání	79
Jak rozpoznat návykový problém u dítěte	80
Příznaky nejvyšší závažnosti	80
Příznaky relativně menší závažnosti	83
Návykový problém u dítěte	88
Jak návykový problém nezvládat	88
Jak problém zvládat	89
Motivace nebo vůle. Stadia změny	91
Skutečné a zdánlivé osamostatňování	93
Craving neboli bažení	94
Myslet na sebe i na další členy rodiny	96

Zákon - komplikace nebo pomoc	97
Hledat spojence	102
Jednoduché relaxační techniky při prevenci problémů	
s návykovými látkami	106
Člověk v pravěku a dnes	106
Relaxační techniky	107
Relaxační techniky v lékařství	108
Kdy nejsou relaxační techniky vhodné	109
Jednoduché relaxační techniky pro rodiče	109
Co může nácvik relaxace usnadnit	112
Jak se uvolnit ve stresující situaci	114
Odpovědi na test o návykových látkách	116
Evropská charta o alkoholu	121
Otestujte si rizikové faktory u svého dítěte	123
Příklad použití dotazníku	141
Slovníček návykových látek a slangových výrazů	143
Program FIT IN	154
Použitá literatura	157