

# Obsah

Poděkování .....	8
Úvod .....	9
<b>Je situace u nás skutečně vážná?</b> .....	11
<b>Co se v prevenci problémů působených návykovými látkami u dětí osvědčilo</b> .....	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
<b>Přehled prevence v rodině podle věku dítěte</b> .....	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
<b>Hodné a zlé sudičky (ochranné a rizikové činitele)</b> .....	44
Osobnost dítěte a dědičnost .....	44
Rodina .....	46

Škola .....	48
Nebezpečná zaměstnání .....	49
Vrstevníci .....	51
Společnost a prostředí .....	52
<b>Rodiče, pomozte sobě, pomůžete tak i dětem</b> .....	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
<b>Rodina a škola – spojenci, nebo nepřátelé?</b> .....	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
<b>Prevence u dětí v širších souvislostech</b> .....	77
Kamarádi .....	77
Místo bydliště .....	77
Sdělovací prostředky .....	78
Nebezpečná zaměstnání .....	79
<b>Jak rozpoznat návykový problém u dítěte</b> .....	80
Příznaky nejvyšší závažnosti .....	80
Příznaky relativně menší závažnosti .....	83
<b>Návykový problém u dítěte</b> .....	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 spojení .....	102

### **Jednoduché relaxační techniky při prevenci problémů s návykovými látkami** .....

Člověk v pravěku a dnes .....	106
Relaxační techniky .....	106
Relaxační techniky v lékařství .....	107
Kdy nejsou relaxační techniky vhodné .....	108
Jednoduché relaxační techniky pro rodiče .....	109
Co může nácvik relaxace usnadnit .....	109
Jak se uvolnit ve stresující situaci .....	112

### **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
-----