

Posilování rodičovských dovedností v prevenci užívání alkoholu a jiných návykových látek

**The EFE project - European Family Empowerment:
Improving family skills to prevent alcohol and drug
related problems - JLS/DPIP/2008-2/112**

Posilování rodičovských dovedností v prevenci

Rodiče mají silný vliv na chování svých dětí. Posilování rodičovských dovedností je proto klíčovým faktorem v prevenci užívání návykových látek a dalších typů rizikového chování. Preventivní kapacitu rodiny a rodičů je v souvislosti s předcházením rizikového chování u dětí nutné kultivovat, podporovat a rozvíjet účinnými nástroji.

Prevence představuje předcházení potenciálním problémům. Pokud chceme u dětí a dospívajících rizikovému chování předcházet, je nutné začít jednat **dříve**, než se problém objeví.

Prevence v rodině musí být založena na interaktivních strategiích. Rodiče, kteří jsou aktivně angažováni v prevenci, jsou schopni rozvíjet dovednosti efektivního navazování kontaktů s ostatními rodinami a objevit nové a mnohem účinnější metody založené na realitě.

Prevence se musí dostat i k těm rodičům, kteří pro ni nemají ideální podmínky a kde se již projevy rizikového chování objevují. Rodiče hrají v prevenci klíčovou roli, a proto je nezbytné, aby dostávali adekvátní informace a učili se novým strategiím. Zároveň je potřebná jejich vlastní motivace, která jim dodá sílu jednat a podporovat vytváření zdravějšího a bezpečnějšího prostředí pro jejich děti.

Rodiny a rodiče a jejich klíčová role v prevenci rizikového chování u dětí aneb proč je důležitá prevence užívání návykových látek u dětí a dospívajících?

V období dospívání mladý člověk prochází mnoha psychologickými a sociálními změnami, které mohou jeho budoucí vývoj ovlivnit jak pozitivně, tak negativně. Ti dospívající, kteří v tomto období plného změn hůře zvládají krizové momenty, jsou vystaveni většímu riziku, že stresové situace, které se v jejich životě budou objevovat, začnou řešit nevhodným způsobem – např. že si budou pomáhat užíváním návykových látek.

V minulosti bylo prokázáno, že časný počátek užívání návykových látek může působit rizikově pro rozvoj vážnějších problémů v dospělosti. Ne vždy se podaří experimentování s alkoholem, tabákem a dalšími návykovými látkami zamezit. I proto je oddálení užívání návykových látek z časné do pozdější adolescence důležitým cílem preventivních aktivit. Důležitým faktorem v prevenci užívání návykových látek rovněž představují vzorce chování a postoje rodičů a také kvalita rodinných vztahů, a také míra angažovanosti rodičů v souvislosti s dodržováním určité disciplíny svých dětí.

Nejenom proto se jako velmi žádoucí ukazuje zapojení rodičů do preventivních aktivit a intervencí zaměřených na děti a dospívající. Role rodičů je ve výchově ke zdravému životnímu stylu a v preventivním působení neopomenutelná.

Stručná aktuální fakta o užívání návykových látek dospívajícími v ČR

V České republice alespoň jednou v životě pilo alkohol téměř 98 % dospívajících ve věku 15–19 let a přibližně 60 % lze považovat za pravidelné konzumenty alkoholu. V posledních 30 dnech pilo alkohol 79 % adolescentů; téměř 72 % pilo pivo, 47 % pilo víno a 59 % uvedlo pití destilátů v posledních 30 dnech. Novým fenoménem je pití alkopops – tj. limonád s obsahem alkoholu.

Ve vztahu k užívání tabáku uvedlo 75 % dospívajících, že alespoň jednou v životě kouřilo. Pravidelné kouření v posledních 30 dnech vykazuje 42 % a 8 % dospívajících uvádí kouření 11 a více cigaret denně (10 % chlapců a 6 % dívek).

Zkušenost s užitím nelegální drogy alespoň jednou v životě uvádí 43 % adolescentů. Nejčastěji se jedná o konopné látky – marihuanu nebo hašiš (42 % adolescentů), užití jiné nelegální drogy uvedlo celkem 11 % dospívajících. Výskyt injekčního užívání drog mezi adolescenty je dlouhodobě na minimální úrovni.

Tento materiál vznikl na základě výsledků studie mezinárodního **projektu European Family Empowerment** (v češtině: Posilování vlivu rodiny: mapování rodinných dovedností s cílem preventivně působit na užívání alkoholu a problémů souvisejících s drogami), která byla realizována v šesti evropských zemích (Španělsko, Portugalsko, Slovinsko, Švédsko, Velká Británie a Česká republika). Jeho hlavním cílem je podpořit rodiny a rodiče v tom, aby hráli aktivní roli v prevenci rizikového chování u svých dětí. V textu najdete přehled nejvýznamnějších informací k užívání návykových látek u adolescentů a doporučení, co je možné v prevenci dělat. Každá informace zde je opřena o vědecky ověřené základy a reálné podmínky. Do studie bylo celkem zahrnuto 8265 dospívajících a 3878 jejich rodičů z různých států Evropské Unie.

Co může bránit rodičům v tom, aby se podíleli na prevenci?

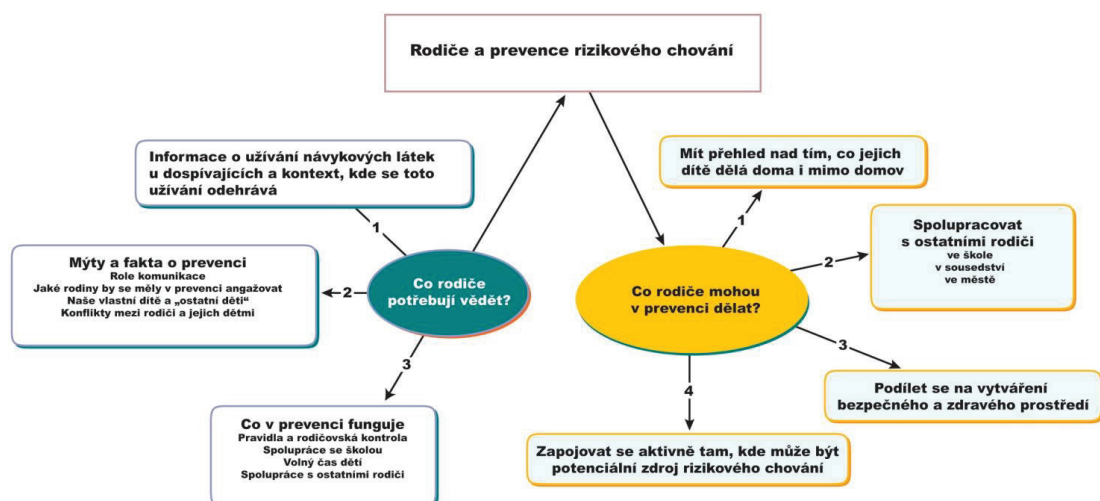
Identifikace problému. Užívání návykových látek není u dospívajících vždy snadné rozeznat.

Nejistota, kde začít. Například pro moderní a účinnou prevenci ze strany rodičů lze začít využívat moderních prostředků, podobných těm, které využívají ve svém životě dospívající. Jsou to například sociální sítě a organizace, respektive propojování kontaktů a osob za účelem dosažení stejného cíle. Ukazuje se, že zvýšená kontrola rodičů a nastavování pravidel (např. 1 hodina strávená na internetu denně) mohou mít na dospívající větší vliv než pouhé povídání si o těchto věcech.

Nepřesné informace. Dobré úmysly nejsou samy o sobě dostatečné, a proto je potřeba mít přístup k přesným aktuálním informacím o efektivních strategiích v prevenci a také, jakým způsobem je využívat.

Pocit bezmocnosti. Téma prevence je velmi komplexní, a proto se jej někteří rodiče mohou obávat, někdy je to dáno i pohodlností. Je důležité, aby rodiče pochopili a snažili se čelit změnám, které se v životě jejich dětí objevují, protože jediné tak získají příležitost pochopit okolnosti, do nichž se jejich děti dostávají. A díky tomuto budou moci rozvinout efektivní dovednosti, jak mít své potomky pod kontrolou, ale zároveň je chránit.

Mýty a stereotypy. Některé rozšířené mýty a stereotypy mohou odrazovat rodiče v podílení se na preventivních aktivitách. Např. mýtus, že prevence je určena pouze pro "problematické rodiny" anebo, že "toto se mému dítěti stát nemůže" anebo, že "podíl rodičů na prevenci se omezuje na domov, ostatní má na starost škola nebo další instituce".



Co rodiče vědí o užívání návykových látek u svých dětí?

Rodiče dospívajících mají nepřesné informace o tom, zda a v jaké míře jejich děti konzumují alkohol nebo kouří cigarety.

Užívání drog u dospívajících podle jejich rodičů		Užívání drog u dospívajících podle dospívajících	
44,7 % rodičů v ČR a 23,0 % rodičů v EU si myslí, že jejich děti pijí alkohol	4,3 % rodičů v ČR a 5,5 % rodičů v EU se domnívá, že jejich dítě se opilo během minulého měsíce	82,1 % českých dětí a 61,0 % evropských dětí uvádí, že pijí alkohol	28,2 % českých dětí a 19,0 % evropských dětí se opilo během minulého měsíce
7,2 % rodičů v ČR a 3,6% rodičů v EU ví, že jejich děti kouřily, nebo aktuálně kouří tabák		44,7% českých dětí a 47,5% evropských dětí kouřilo nebo aktuálně kouří tabák	
5,8 % rodičů v ČR a 3,3% rodičů v EU ví, že jejich děti někdy užily, nebo užívají marihuanu a nelegální drogy		30,5% českých dětí a 16,1% evropských dětí někdy užilo nebo aktuálně užívá marihuanu	

Rodiče dospívajících dětí ačkoli odhadují místa, kde děti pijí alkohol, často podceňují jejich význam.

Kde děti získávají alkohol?					
Nevím	Zábavní podniky (bary, hospody, diskotéky)	Veřejná místa (ulice, parky)	U kamarádů doma	Doma (u rodičů)	U příbuzných doma
Podle rodičů...					
17,0 % ČR 15,5 % EU	23,9 % ČR 9,4 % EU	5,1 % ČR 4,9 % EU	15,2 % ČR 7,9 % EU	14,1 % ČR 3,7 % EU	3,6 % ČR 7,0 % EU
Podle dětí...					
8,7 % ČR 5,2 % EU	37,5 % ČR 30,8 % EU	24,3 % ČR 17,0 % EU	36,7 % ČR 24,6 % EU	30,0 % ČR 16,7 % EU	15,7 % ČR 8,0 % EU

Nejoblíbenější místa pro užívání alkoholu představují rekreační místa typu bary, hospody a diskotéky, veřejná místa a domovy kamarádů. Co mohou rodiče udělat, aby byli více aktivnější v prevenci na těchto místech?

Efektivní styly rodičovské výchovy

Funkční preventivní strategií je mít přehled o tom, co dítě/dospívající dělá

Jak správně dohlížet?

- Vědět, kam vaše děti chodí a s kým tráví svůj čas mimo domov
- Mít přehled o jejich aktivitách
- Mít přehled o školním rozvrhu dětí a dohlížet na hospodaření s financemi
- Znáť se s kamarády dětí
- Být v kontaktu s rodiči kamarádů dětí
- Účastnit se na organizovaných preventivních aktivitách společně s jinými rodiči

“Rodinné přednášky” o drogách (ale i dalších tématech) jako prevence jednoznačně nefungují

Co naopak funguje

- Dobré vztahy v rodině
- Rozumná pravidla
- Společně trávený čas a zájem rodičů o problémy dítěte
- Ochota rodičů naslouchat svým dětem a komunikovat s nimi
- Pozitivní příklad rodičů

Základním preventivním opatřením je ČAS, který rodiče svým dětem věnují.

Funkční rodičovská kontrola, je taková, která je důsledná (zejména, pokud se jedná o aktivity dětí mimo domov), ale jde ruku v ruce s otevřenou komunikací v rodině.

Nedůsledná kontrola a špatně nastavený systém pravidel, zejména co se týče jasnosti formulace, jsou považovány za rizikové faktory užívání drog. Pokud děti vnímají své rodiče jako nedůsledné ve výchově, existuje vyšší pravděpodobnost výskytu rizikového chování.

Společně s přiměřenou kontrolou a otevřenou komunikací v rodině má významný vliv emoční vazba. **Emoční vazba je pocit blízkosti a intimity ve vztahu k jednomu z rodičů.** Kvalita emoční vazby se odráží ve stylu komunikace mezi dítětem a rodiči, ve formách kontroly, vzájemných interakcích a zapojení se jednotlivých členů do rodinného života.

Navázání bezpečné vazby v dětství má preventivní účinek na užívání návykových látek v dospívání. Odborníci zjistili, že důsledná, ale přiměřená rodičovská kontrola a bezpečná emoční vazba v útlém věku působí jako ochranné faktory, a to dokonce v případě budoucího výskytu rizikových faktorů v pozdějším věku.

Rodina, v níž je menší předpoklad výskytu rizikového chování, je taková,...

- v níž fungují pevné rodinné vztahy
- kde mají rodiče přehled o tom, co jejich dítě dělá, s kým a kde
- kde jsou nastavena a všemi členy rodiny akceptována jasná pravidla, a to i vzhledem k návykovým látkám
- kde se rodiče a děti často věnují společným činnostem
- kde mají děti dobrý vztah ke škole
- která má aktivní vztahy v sousedství či místní komunitě
- kde mají děti dobrý vztah alespoň s jedním dospělým, který o ně pečuje

Vnější kontrola a dohled nad dětmi

Nedostatečný dohled nad dětmi, zejména pokud jde o chození za svými kamarády ven nebo k nim domů, je u dětí a dospívajících významně spojováno s výskytem opilosti a užíváním marihuany.

Dle odpovědí rodičů:

90% rodičů se zná s kamarády svých dětí, ale jen 55,2% z nich je v kontaktu také s rodiči od těchto kamarádů.

Dle odpovědí dětí:

Jen 80% dětí uvádí, že jejich rodiče znají jejich kamarády a pouze 38,6% z nich potvrzuje, že jejich rodiče jsou v kontaktu s rodiči jejich kamarádů.

Aktivity, kterých se děti a dospívající účastní, mohou působit jako preventivní nebo rizikové faktory užívání návykových látek

Rodiče by měli vědět, které aktivity mohou mít pozitivní nebo negativní dopad na jejich děti v souvislosti s užíváním alkoholu, tabáku a dalších drog. Výsledky studie některé z těchto aktivit jejich vliv představují. O těch, které mohou potenciálně souviset s vyšším rizikem užívání návykových látek, by měli mít rodiče přehled. Zároveň by rodiče měli podporovat ty činnosti, které jsou naopak spojovány s pozitivním vlivem na vývoj jejich dětí.

Vztah ke škole	
Dobry vztah ke škole představuje preventivní faktor užívání návykových látek.	
29,4 % českých dětí oproti 55,8% evropských dětí přiznává, že jsou rády ve své škole.	
Některé problémy dětí se zvládáním domácích úkolů a školních aktivit mohou naznačovat pravděpodobnost užívání drog.	
Rodiče by se proto měli zabývat především problémy, jako jsou:	Děti s tímto problémem
Pozornost dítěte ve třídě	26,8 % ČR 21,1 % EU
Zapomínání věcí	15,1 % ČR 19,5 % EU
Zvládání doučování	15,3 % ČR 13,0 % EU

Na základě našich zjištění lze za rizikovější považovat:

- Používání internetu pro zábavu, které podporuje rozvoj užívání drog.
- Chození ven s přáteli pro zábavu (nákupní centra, ulice, parky aj.), které je spojováno s konzumací drog.
- Chození ven večer, které je výrazně rizikovým faktorem ve vztahu ke konzumaci drog.

Za neutrální lze podle zjištění naší studie považovat:

- Hraní počítačových her, které podle naší studie nemá žádný vliv na konzumaci návykových látek, ani nepůsobí jako preventivní i nebo rizikový faktor.

Za aktivity, které dle našich zjištění mají ochranný charakter, lze považovat:

- Účast na sportovních nebo atletických akcích, které působí jako preventivní faktor ve vztahu k užívání alkoholu, ale nikoli u kouření marihuany.
- Ostatní zájmy (hra na hudební nástroj, zpívání, malování, psaní), které působí jako preventivní faktor ve vztahu k opilosti, ale nikoli k užívání marihuany.
- Čtení knih pro zábavu, jež představuje jasně ochranný faktor vzhledem k užívání drog.

Co rodičům pro zapojení do preventivních aktivit může pomoci?

- Přístup a dostatek informací založených na důkazech a aktuálních poznatcích
- Umění využívat moderní prostředky komunikace a informační technologie
- Ostatní rodiče, komunikace s nimi a "společné tažení za jeden provaz"
- Učitelé ve školách
- Odborníci pracující v oblasti primární prevence v rámci institucí pracujících s rodinou

Volný čas a zábava	
Aktivity realizované pravidelně (denně/ týdně) hrají významnou roli ve volném čase dětí. Jejich vliv na užívání návykových látek u dětí může být jak preventivní, tak rizikový (viz níže tabulka dle konkrétních činností).	
Aktivity	%
Využívání internetu pro zábavu (chat, hudba, hry)	82,0 ČR 80,0 EU
Účast na sportovních a atletických akcích	60,0 ČR 72,7 EU
Chození ven s přáteli	45,0 ČR 50,0 EU
Ostatní zájmy (hraní na hudební nástroj, zpěv, malování, psaní)	36,0 ČR 43,6 EU
Hraní počítačových her	55,0 ČR 51,7 EU
Čtení knih pro zábavu	27,0 ČR 33,0 EU
Chození ven večer (kluby, kavárny, oslavy, aj.)	19,0 ČR 23,5 EU
Hraní herních automatů	2,0 ČR 3,0 EU

Klíčové body v prevenci

Prevence by měla být považována za hlavní strategii jak omezovat rizika, která působí na dospívající. Je snazší zabránit vzniku špatných návyků, než s nimi později skoncovat. Prevence nejen šetří zdroje, ale posiluje výsledky, pokud jde o minimalizaci společenských ztrát a utrpení. Problém je, že máme tendenci nezabývat se problémy, dokud se nás přímo nedotýkají. Seneca však říká "Kdo nebrání trestnému činu, i když může, jej podporuje."

Prevence by měla být založena na vědeckých poznatcích a ověřených strategiích. Každým dnem se rozšiřují naše znalosti o tom, co funguje a co ne. Proto se prevence nemůže řídit naší intuicí a dobrou vůlí.

Rodiny mají v prevenci klíčovou úlohu. Splňují všechny požadované podmínky: znají své děti, jsou jim blízké, mají jejich důvěru a jejich děti je potřebují...

Rodiny musí hrát a aktivní roli a čelit rizikům, které působí na jejich děti. Ignorovat problémy, které ovlivňují naše děti, neznamená, že tím problémy zmizí. Posilovat funkci rodiny znamená přijetí aktivní role při posuzování problémů a jejich řešení. Rodiče mají veškerou legitimitu k preventivnímu působení, a to jednak jako rodiče ohrožené skupiny, a také jako významná společenská skupina.

Rodiny by se měly aktivně zapojovat do činnosti rodičovských organizací. Spojení s rodičovskými organizacemi znamená významný strategický přínos v rozvíjení a posilování rodičovských dovedností. Pozitivní rozvoj se týká komunikačních dovedností, schopností pracovat s novými technologiemi a využívat lépe výhody zapojení do širší sítě.

Práce k dosažení vymezených cílů. Základním cílem protidrogové prevence je, ne-li zcela odstranit, pak alespoň v maximální míře omezit pití alkoholu, kouření tabáku a užívání marihuany nebo jiných drog dětmi a dospívajícími. Dosažení tohoto cíle vyžaduje jednat jak doma v rámci rodiny, tak v jiných situacích, kde k užívání návykových látek dochází. Těchto cílů lze lépe dosáhnout, pokud se rodiny organizují.

Je nutné si uvědomit, že pití alkoholu je centrem mnoha rizik ohrožujících nezletilé. Rizikové sexuální chování, řízení pod vlivem a násilné nebo kriminální jednání jsou často spojeny právě s pitím alkoholu.

Poskytování informací mladistvým nestačí k předcházení rizikům, jimž jsou vystaveni. Nutné jsou složitější akce zahrnující stanovení přiměřených norem a regulací, kritické zpochybnění či odmítnutí všeho, co nezletilým usnadňuje přístup k návykovým látkám (dostupnost alkoholu nebo drog, nevhodný marketing, propagace, e-marketing ...) a odmítnutí kultury podporující užívání návykových látek.

Vytváření sítí. Největší slabinou rodin je jejich izolovanost. V mnoha rodinách přispívá k pocitu osamělosti řada problémů, jejichž řešení přesahuje jejich možnosti a schopnosti. Izolace rodin představuje jejich největší slabinu. Spolupráce v rámci sítě a práce ve skupině učí rodiny vytvářet strategie, účinné postupy, pomáhá jim vytvářet spojení a posiluje jejich motivaci. Angažovanost ve skupině rodiny nejen překonávají pocit osamělosti, ale skutečně přestávají být sami na řešení společných problémů.

Projekt EFE – Posilování evropských rodin: Zlepšování rodičovských dovedností v prevenci problémů spojených s užíváním alkoholu a jiných drog. - JLS/DPIP/2008-2/112

Projekt vznikl s finanční podporou Drug Prevention and Information Programme of the European Union.



Obsah této metodiky je výhradně v kompetenci příslušných autorů a nemusí nutně reprezentovat oficiální názory Evropské komise.

Autoři

Elisardo Becoña – IREFREA, ES
Angelina Brotherhood – LJMU, UK
Amador Calafat – IREFREA, ES
Lenka Čablová – CUNI, CZ
Ladislav Csemy – CUNI, CZ
Mariàngels Duch – IREFREA, ES
Roman Gabrhelik – CUNI, CZ
Camilla Jalling – STAD, SE
Montse Juan – IREFREA, ES
Lucie Jurystova – CUNI, CZ
Elisabeth Karlsson-Rådelius – STAD, SE
Matej Kosir – UTRIP, SI
Catia Magalhaes – IREFREA, PT
Fernando Mendes – IREFREA, PT
Rosario Mendes – IREFREA, PT
Mats Ramstedt – STAD, SE
Eva Skarstrand – STAD, SE
Harry Sumnall – LJMU, UK
Sanela Talic – UTRIP, SI

Internetové stránky a webové odkazy, kde lze nalézt více informací o prevenci pro rodiče:

PPP Brno - Poradenské centrum pro drogové a jiné závislosti
<http://www.poradenskecentrum.cz/>
Program Prevence pro rozumné rodiče
<http://prevence.sananim.cz/>
Klinika adiktologie 1. LF UK a VFN v Praze
<http://www.adiktologie.cz>
Pražské centrum primární prevence
<http://www.prevence-praha.cz/rodi>
Centrum poradenství pro mládež a rodiny Prev-Centrum
<http://www.prevcentrum.cz/>
Pedagogicko-psychologické poradny
<http://www.odrogach.cz/rodice/dulezite-kontakty/>

Partneři projektu



<http://www.irefrea.org/>

<http://www.prevencionfamiliar.net/>



<http://www.cph.org.uk/>



<http://www.institut-utrip.si/en/about-us/>



<http://stad.org/>



<http://www.adiktologie.cz/en/>



<http://www.emcdda.europa.eu/>



<http://www.epa-parents.eu/>

Jakým způsobem mohou rodiče, odborníci a pedagogové na poli prevence spolupracovat?

Rodiče by se měli více zajímat o dění ve škole, jak se dítěti ve škole daří a jak je tam spokojeno. Současně by se měli více zapojovat do preventivních programů zaměřených na děti a rodiče.

Odborníci na základě těchto aktuálních zjištění mohou navrhnout konkrétní změny a preventivní strategie v podmínkách rodiny i školy.

Pedagogové mají důležitou roli v prevenci realizované ve škole a jejich spolupráce s odborníky spočívá ve zkvalitňování dovedností a metod využívaných v prevenci.

Ve spolupráci pedagogů s rodiči je klíčová pružná komunikace, předávání podnětů a vytýčení a naplňování společných cílů, tedy systematická spolupráce.