



# REVOLUTION TRAIN

INFORMACE PRO RODIČE

## Vlak je jen začátek...

### NÁVŠTÍVILI JSTE REVOLUTION TRAIN

Děkujeme Vám, že jste si udělali čas a prošli jste s námi skutečným příběhem o tom, jak snadné je propadnout drogám a jak je těžké se závislosti zbavit. Věříme, že jste si odnesli silný zážitek a Vaše děti si uvědomily odpovědnost za svůj život. Téma závislostí a návykových látek se často v rámci rodinného prostředí nedaří řešit otevřeně a bez napětí. Vlakový příběh Vám otevírá možnost toto téma doma se svými dětmi dále prodiskutovat. Ze zpětných vazeb rodičů, kteří si programem prošli, víme, že jsou děti v tomto ohledu sdílnější a otevřenější. Možná i Vám program ve vlaku pomohl otevřít oči a zamyslet se rovněž nad svými životními hodnotami, závislostmi a tím, jaký dáváte příklad svým dětem.

Dle odborných studií a našich analýz se náznaky užívání drog objevují u dětí již ve velmi nízkém věku. Rodiče závislost u dítěte dlouho nemusí zaznamenat, až nakonec může být pozdě.

Cílem našich preventivních programů je namotivovat děti ke zdravému způsobu myšlení a odmítavému postoji k návykovým látkám, případně oddálit experimentování s nimi až za věkovou hranici 15 let.

### SBĚR DAT

V rámci návštěvy programu ve vlaku probíhá anonymní sběr dat zaměřený na trávení volného času, konkrétní zájmy dětí, jejich zkušenosti s návykovými látkami a důvody, které je vedly k jejich užití. Vyhodnocená data pak slouží k cílení preventivních aktivit v daném regionu.

**Zkušenosti s návykovými látkami u dětí mladších 15 let:**



**31 %** pocítilo účinky alkoholu nebo se již opilo.

**Věk, kdy děti nejčastěji zkoušejí první cigaretu je mezi 12 - 13 rokem.**

Zdroj: Výsledky sběru dat REVOLUTION TRAIN 2019-2020

## VÍTE, ŽE...

...kamarádi a parta vrstevníků mají velký vliv na rozhodování, zda Vaše dítě poprvé zkusí cigaretu nebo marihuanu?

Impulesem pro vyzkoušení první cigarety nebo marihuany u dětí mladších 15 let byla nabídka od kamaráda.

66 %



81 %



31 %

uvedlo, že je pro ně lehké nebo velmi lehké sehnat marihuanu

9 %



dostalo nabídku jiných nelegálních drog

Zdroj: Výsledky sběru dat REVOLUTION TRAIN 2019-2020

## VÍTE, ŽE...

...v mnoha případech dostanou děti mladší 15 let první alkohol od svých rodičů?

64 %



Rodiče často v dobré víře, že mají dítě pod kontrolou, podají svým dětem alkohol nebo cigarety s vysvětlením, že je lepší, aby se dítě opilo pod jejich dozorem než s kamarády. **Je nutno mít na paměti, že pokud jako rodič podáte svému dítěti mladšímu 18 let alkohol, porušujete tím zákon<sup>1</sup>. V případě nabídnutí marihuany nebo jiných drog se jedná již o trestný čin!<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> zákon č. 65/2017 Sb., o ochraně zdraví před škodlivými účinky návykových látek (§11 odst. 5 a další). Tento přestupek dle ust. §35 odst. 1 písm. j) uvedeného zákona je sankcionován pokutou až do výše 150 000 Kč (§35 odst. 2 písm. h)) u osob do 18 let, u dětí mladších 15 let lze uložit sankci dvojnásobnou, tedy až 300 000,- Kč (§35 odst. 3)

<sup>2</sup> Jedná se o trestný čin dle ust. §283 zák. č. 40/2009 Sb., trestní zákoník. Trest se pohybuje v závislosti na množství a okolnostech spáchání trestného činu v rozmezí od 1 roku až do 12 let.

## VÍTE, ŽE...

...jako rodič můžete vztah dětí k návykovým látkám hodně ovlivnit?

## MÁME PRO VÁS NĚKOLIK DOPORUČENÍ...

### RODINNÝ ČAS

Rodina je jedním ze základních pilířů prevence, která významně ovlivňuje ochranné faktory. Jako rodiče jsme nejdůležitějšími vzory pro naše dospívající děti. Tudiž je důležité, abychom jim byli dobrým příkladem. Dbejte na to, abyste trávili dostatek času společně s dětmi. Například pravidelné rodinné večeře, společné zájmy, rodinné aktivity a setkání vytvářejí příjemnou atmosféru, kdy si můžete se svými dospívajícími dětmi povídat a naslouchat jim. V průběhu dospívání je důležité udržovat s dětmi hodnotnou komunikaci a zůstat s nimi v kontaktu, zajímat se o ně a o to, co se děje v jejich životě.



### ZÁJMY, KONÍČKY A SPORTY



Kvalitně vedené a strukturované zájmové činnosti jsou jedním z důležitých ochranných faktorů před užíváním návykových látek a nespolečenským chováním. Pokud bude Vaše dítě chodit na zájmový kroužek a sportovat, s větší pravděpodobností nesáhne po cigaretách, nezačne pít alkohol a užívat marihuanu.

Je důležité, aby byly děti vedeny k volnočasovým aktivitám již od dětství a neustále povzbuzovány k zájmu o mimoškolní činnosti, které je budou bavit a budou se jim chtít věnovat i v dospívajícím věku. Sportovní kroužky a tělesná aktivita je důležitá pro dobré fyzické zdraví a psychickou pohodu. Ne však každé dítě má zájem o sport. Existují rovněž další záliby a zájmy (umělecké, kreativní, společenské apod.), které dětem poskytují příležitost začlenit se do mimoškolní komunity, umožňují dětem více rozvíjet jejich sociální dovednosti a budovat emoční odolnost.

### ČAS U DISPLEJE & SOCIÁLNÍ MÉDIA

Nadužívání sociálních médií a dlouhý čas strávený s elektronickým přístrojem není dobrý pro zdravý vývoj mladého člověka. Taktéž může škodit dobrému duševnímu zdraví. Víme, že příliš mnoho času u displeje negativně ovlivňuje kvalitu přípravy do školy nebo zanedbávání zájmových kroužků a koníčků. Trávení času tímto způsobem byste měli omezit na **maximálně 2 hodiny denně** a dovolit až po dokončení domácích úkolů a dalších povinností.



Mobilní telefony, tablety a notebooky by měly být vypnuty alespoň hodinu před spaním a po večerce by neměly být v dětském pokoji.

Pokud budete mít zavedena tato pravidla již od raného věku, budou s rostoucím věkem Vašeho dítěte nabývat na důležitosti. Mluvte se svým dítětem o jeho online životě a buďte mu dobrým příkladem v trávení času online.

## SPÁNEK TEENAGERŮ



Spánek je důležitý pro vývoj a pohodu Vašeho dítěte, stejně jako výživa a fyzická aktivita. Doporučuje se, aby teenageři spali nerušeně **minimálně 8 až 10 hodin**. Například: pokud musí dítě vstát v 7:00, mělo by jít spát ve 21:00, aby mělo 10 hodin spánku.

## ALKOHOL

S dospíváním bude Vaše dítě čím dál více lákat alkohol a další návykové látky. Jako rodiče můžete ovlivnit věkovou hranici dítěte, kdy poprvé vyzkouší alkohol. Užívání alkoholu v mladém věku může narušit vývoj mozku a zvýšit šance na rozvoj závislosti později v životě.



Někteří náctiletí často pijí alkohol u kamarádů, když rodiče nejsou doma. Jako rodiče nepodporujte a nedávejte příležitosti svým dětem a jejich kamarádům, aby pili alkohol ve Vašich domovech. Mějte pod kontrolou alkohol ve Vaší domácnosti. Nejlépe tak, že nebude volně přístupný. Můžete tak pozitivně změnit dlouhodobé zdraví našich mladistvých.

## CIGARETY, E-CIGARETY A VAPOVÁNÍ



Cigarety děti zkoušejí již ve velmi nízkém věku (10-12 let, ve výjimečných případech i v dřívějším věku) většinou ze zvědavosti. Elektronické cigarety a jiné alternativy klasických cigaret jsou v posledních letech oblíbené a obestírá je mýtus, že jde o „zdravé kouření“. Lákavé příchutě a atraktivní design přitahují pozornost mladých. Používání tzv. vapek a elektronických cigaret je však pro teenagery rovněž nebezpečné, protože obsahují velkou koncentraci nikotinu. Ten je vysoce návykovou látkou a může poškodit vývoj mozku u dospívajících.

Užívání nikotinu v období dospívání může ovlivnit části mozku, které regulují pozornost, učení, náladu a kontrolu impulzů. Užívání nikotinu v dospívajícím věku může také zvýšit riziko budoucí závislosti na jiných drogách. Kromě toho vdechování nebo inhalování jakékoli látky může vážně poškodit plíce a dýchací cesty. Buďte pro své děti dobrým příkladem a nekuřte před nimi, pokud jste kuřák. Promluvte si se svým dítětem nebo dospívajícím o tom, proč jsou vapky a e- cigarety pro ně škodlivé a vysvětlete jim, že se v žádném případě nejedná

o „zdravé kouření“. Na nikotinu vzniká silná závislost, ať už se nachází v klasických cigaretách, nebo v moderních e-cigaretách.

---

Nastavte si doma s teenagery pravidla, která budou posilovat prevenci a ochranu Vašich dětí. Budete tak předcházet rizikovým faktorům, se kterými se setkají v partě svých vrstevníků.

### **ZELENÉ SIGNÁLY – ochranné faktory**

*podporujte je a eliminujte rizikové faktory ve Vaší rodině*

- Poznejte kamarády svého dítěte
- Informujte se, kde tráví svůj volný čas
- Plánujte volný čas společně s Vaším dítětem
- Mějte přehled o jeho školním prospěchu
- Podporujte sebevzdělávání svého dítěte
- Nastavte pravidla na trávení času online
- Dbejte na zdravý a dostatečný spánek dítěte (včas večerka)
- Povzbuzujte ho v mimoškolních aktivitách
- Nenechávejte volně dostupný alkohol v domácnosti
- Mějte pod kontrolou oslavy a večírky pořádané u Vás doma

### **ORANŽOVÉ SIGNÁLY – podněty k zamyšlení**

*Jak je to ve Vaší rodině?*

- Dostává od Vás dítě dostatek pozornosti?
- Věnují se pravidelné pohybové aktivitě?
- Tráví dítě o víkendech čas s rodinou?
- Kolik času tráví dítě u displeje počítače, mobilního telefonu, tabletu?
- Má nějaký kroužek, aktivitu a partu přátel se stejným zájmem?
- Nabízíte dítěti alkohol nebo cigaretu, ať si to zkusí pod Vaším dozorem?
- Je Vaše dítě snadno ovlivnitelné? Udělá to, co po něm vyžaduje parta kamarádů?
- Víte, s kým se Vaše dítě kamarádí?
- Znáte rodiče kamarádů svého dítěte?
- Sami kouříte a nechcete, aby Vaše dítě bylo závislé na cigaretách nebo marihuaně?

## ČERVENÉ SIGNÁLY – varovná znamení

*upozorní Vás, že je něco špatně.*

*Tyto signály mohou souviset i s věkem a nemusí být nutně známkou experimentování s drogami. Ale je dobré věst je v patrnosti a být ostražitý dříve, než bude pozdě.*

- Vaše dítě je unavené, často ospalé, někdy i apatické
- Chodí domů pozdě
- Nevíte, kde se vaše dítě toulá
- Má divné kamarády
- Zhoršil se mu prospěch ve škole
- Nechce chodit do školy/má neomluvené hodiny
- Už se Vám tolik nesvěřuje jako dříve; případně lže
- Vyhledává samotu
- Uzavře se v pokoji a s nikým nekomunikuje
- Tráví většinu času s elektronickými přístroji
- Dítě s Vámi nechce trávit svůj volný čas ani o víkendech
- Obhazuje užívání drog
- Začalo častěji užívat slangové výrazy, je slovně agresivní
- Změnilo styl oblékání podle jiné subkultury nebo o sebe nedbá
- Změnilo stravovací návyky, výrazně hubne
- Má časté a nevysvětlitelné výkyvy nálad
- Není schopno koncentrace
- Nebaví ho zájmy a koníčky, kterým věnovalo čas a pozornost

## CO DĚLAT v případě, že dítě s drogami experimentuje nebo jim propadlo?

- Nezelehčujte problém a přiznejte sami sobě, že problém existuje
- Nestyďte se za to a otevřeně o problému hovořte
- Nepanikařte, v klidu si celou situaci promyslete
- Nastudujte si dostupné informace
- Nespokojte se s prohlášením, že to má Vaše dítě pod kontrolou
- Nezapomínejte, že se problém týká celé rodiny
- Nespolehejte na rychlá a jednoduchá řešení
- Navštivte odborníka nejprve sami potom s dítětem
- Naplánujte další kroky, jak se situací a řešením obeznámit zbytek rodiny

Nestačí-li Vám na to síly nebo se situace nemění, vyhledejte odbornou pomoc. Můžete také telefonicky kontaktovat našeho odborného poradce s dlouholetou terapeutickou praxí Ing. **Radovana Voříška**. Tel.: 777 916 260

## **VNÍMÁTE PROBLÉM S DROGAMI VE VAŠEM MĚSTĚ?**

### **NENÍ VÁM SITUACE LHOSTEJNÁ?**

- Aktivizujte další rodiče v okolí, spojte síly a vyvíjejte tlak na vedení města, na školu, na místní politiky.
- Kontaktujte stejně zapálené lidi v okolí, organizace a spolky.
- Chtějte změnu prostředí a nejbližšího okolí, kde Vaše dítě vyrůstá.
- Pomozte nám založit ve Vašem městě rodičovskou komunitu a RT HUB, kde se chceme na prevenci ještě více lokálně zaměřit.

**Chceme založit RT HUB** – základnu pro setkávání všech zainteresovaných lidí pro prevenci a změnu svého okolí. Jedná se o multifunkční prostor – kavárnu, jednací sál, pódium pro performance (hudební, prezentační, taneční, ..), prostor pro volnočasové aktivity mládeže s pracovními stoly pro tvořivé aktivity, počítačový koutek, sebevzdělávací aktivity (kurzy focení, grafiky, vaření, ..), hudební zkušebnu, fyzické aktivity méně náročné na prostor (rotoped, běžecský pás).

Dopoledne	návazné a vzdělávací programy v oblasti prevence
Odpoledne	volnočasové aktivity dětí a mládeže
Večer	prostor pro aktivní rodiče a komunitní setkávání

Kontaktujte nás:

✉ [info@revolutiontrain.cz](mailto:info@revolutiontrain.cz)

📞 +420 774 724 757

🌐 [www.revolutiontrain.cz](http://www.revolutiontrain.cz)

