

„Reaguj, zanim Twoje dziecko sięgnie po alkohol”

Czy mnie jako rodzica może dotyczyć problem używania alkoholu przez moje dziecko?

Bardzo często myślimy, że nas ten problem nie dotyczy, ponieważ kochamy nasze dzieci i opiekujemy się nimi. Jednak kwestia spożywania alkoholu przez osoby niepełnoletnie od wielu lat uznawana jest za istotny problem społeczny. Coraz częściej widzimy nietrzeźwych nastolatków czy to na ulicach miast – zwłaszcza w okolicach zagęszczenia klubów, czy na obszarach wiejskich – szczególnie tam, gdzie organizowane są weekendowe dyskoteki. Zjawisko to ulega nasileniu właśnie w końcu tygodnia. Wtedy też wśród nieletnich nasila się i upowszechnia tzw. picie na umór, do utraty świadomości. To wyjątkowo niebezpieczna tendencja, owocująca licznymi patologiami i zagrożeniem zetknięcia się pijących w ten sposób z problemem alkoholowym w dorosłym już życiu.

Warto, abyśmy mieli świadomość, jakie czynniki oddziałują na postawy młodzieży wobec alkoholu, jak alkohol wpływa na dziecko i jak z nim na ten temat rozmawiać.

Czynniki chroniące i czynniki ryzyka

Wszystkie zachowania problemowe młodzieży są wynikiem działania czynników ryzyka, a mogą one w ogóle nie wystąpić lub być wyeliminowane przy czynnikach chroniących.

Czynniki chroniące:

- silna więź z rodzicami, wsparcie rodzinne udzielane dziecku, siła rodziny (spójność, zasoby rodziny), jasne i zdecydowane postawy rodziców negujące picie alkoholu przez dorastające dzieci, kontrola zachowań

(bezpośrednia poprzez egzekwowanie reguł, jak i pośrednia – oparta na sile perswazji)

- zainteresowanie nauką szkolną
- czynne uczestnictwo w życiu szkoły, instytucji prospołecznych, regularne praktyki religijne
- brak akceptacji dla zachowań odbiegających od norm społecznych, poszanowanie prawa, norm, wartości i autorytetów społecznych, hobby.

Czynniki ryzyka:

- słaba więź z rodziną, w tym brak bliskości pomiędzy rodzicami i dziećmi, brak stawiania dziecku jasnych oczekiwań, brak jasnych reguł postępowania, niekonsekwencja, brak rygorów lub zbyt rygorystyczne wychowanie, wysoki poziom konfliktów w rodzinie
- tolerancja rodziców wobec używania przez dzieci alkoholu, negatywne wzorce picia przejmowane od rodziców (gdy rodzice upijają się, relaksują i bawią się tylko przy alkoholu)
- niepowodzenia szkolne
- słaba więź ze szkołą, Kościołem
- przynależność do „problemowych” grup rówieśniczych
- widoczna aprobata rówieśników i dorosłych dla zachowań problemowych.

Rodzina i dobre relacje z rodzicami/opiekunami są bardzo istotne w przygotowaniu dziecka do wejścia w czas dojrzewania i konstruktywnego przeżycia tego okresu.

Co rodzic powinien wiedzieć, zanim zacznie rozmawiać z dzieckiem o alkoholu?

Motywy, dla których nastolatki piją alkohol:

- dla nawiązania znajomości i zmniejszenia zahamowania w kontaktach z rówieśnikami,
- dla przeżywania przyjemności,
- dla ulgi w przykrych momentach życia,
- dla odpędzenia smutnych myśli,
- aby poczuć się dorosłym,
- aby dopasować się do otoczenia,
- aby wyrazić swoją potrzebę buntu i chęć zmierzenia się z ryzykiem,
- aby zaspokoić ciekawość,
- aby prowokować dorosłych w celu zwrócenia na siebie uwagi,
- pod wpływem reklamy,
- z nudów,
- ponieważ alkohol jest łatwo dostępny.

Powody dla których wielu nastolatków nie pije alkoholu:

- mają zasady dotyczące życia bez używek,
- nie lubią smaku alkoholu,
- nie lubią się upijać,
- nie chcą utyć (brzuch piwny),
- jest to sprzeczne z ich rodzinnymi wartościami,
- chcą zachować kondycję, ponieważ uprawiają jakąś dyscyplinę sportową,
- nie chcą głupio wyglądać,
- chcą mieć nad sobą kontrolę,
- chcą jasno myśleć,
- dbają o swoje zdrowie,
- przestrzegają granicy 18 lat, jako wieku umożliwiającego zakup alkoholu zgodny

z polskim prawem.

Jak rozmawiać z dzieckiem o alkoholu?

1. Nie musicie mieć dowodów na to, że Wasze dziecko pije, aby zacząć z nim rozmawiać o alkoholu.
2. Ustalcie z nim jasne zasady dotyczące alkoholu. Powiedzcie, jakie będą konsekwencje złamania zasad. Spiszcie kontrakt i podpiszcie się pod nim.
3. Pogadajcie z dzieckiem o ryzyku związanym z piciem alkoholu. Zapytajcie co ono wie na ten temat, poszukajcie razem informacji. Spiszcie najważniejsze punkty i powieście kartkę w widocznym miejscu, np. na lodówce.
4. Podajcie przykłady znanych osób, które zniszczyły sobie życie i karierę przez alkohol. Poczytajcie wspólnie ich biografie. Porozmawiajcie o nich.
5. Nie pytajcie o zachowania znajomych na imprezie, bo zapewne dziecko ze strachu, że zabronicie mu wychodzić, i tak nic nie powie. Mówcie o tym, o czym wiecie i podkreślajcie, że rozumiecie, jak trudno jest czasem odmówić picia alkoholu w takich „zabawowych” okolicznościach. Porozmawiajcie o tym, jak Wasze dziecko może zachować się w sytuacji, gdy na imprezie zetknie się z alkoholem: jak odmówić, jak inaczej umilić sobie zabawę robiąc np. koktajle bezalkoholowe.
6. Mówcie o wzajemnym zaufaniu. Zadeklarujcie, iż zdajecie sobie sprawę, że ani Wasze dziecko, ani Wy nie chcecie stwarzać sytuacji, w której będziecie musieli stosować nadmierną kontrolę. Zapewnijcie swoje dziecko, że mu ufacie i że to poczucie zaufania między Wami jest bardzo ważne. Porozmawiajcie o tym, jak trudno jest zbudować zaufanie i jak łatwo je zniszczyć.
7. Pamiętajcie, że jako rodzice jesteście dla swojego dziecka przykładem. Nie nadużywajcie alkoholu w obecności dziecka i nie pokazujcie mu, że zabawa musi

być związana z pićiem alkoholu.

8. Rozmawiajcie ze swoim dzieckiem. Nie tylko o alkoholu, ale o tym co dzieje się w jego życiu. Bądźcie na bieżąco. Jeśli coś Was niepokoi, porozmawiajcie o tym najpierw z dzieckiem, potem zapytajcie nauczycieli, czy coś złego nie dzieje się w szkole. Jeśli macie dobre kontakty ze znajomymi Waszego dziecka, zapytajcie także ich.

9. Zawsze zwracajcie uwagę na postawę, jaką przyjmujcie w rozmowie z dzieckiem. Nie oskarżajcie, nie atakujcie, bądźcie zawsze po stronie Waszego dziecka. Nawet wówczas, gdy popełnia błędy. Tylko wtedy będziecie mieli szansę do niego dotrzeć. Ono musi wiedzieć, że jeśli coś złego się dzieje, to Wy jesteście pierwszymi osobami, które można poprosić o pomoc i od których tę pomoc uzyskać w każdej sytuacji.

Kiedy zacząć się martwić:

Podane objawy mogą świadczyć o tym, że dziecko zaczęło sięgać po substancje psychoaktywne. Powinny zatem zwrócić uwagę rodzica:

- wyraźny spadek zainteresowania zajęciami, które poprzednio były dla dziecka atrakcyjne
- zwiększenie poziomu frustracji, stresu i rozdrażnienia
- problemy w szkole z nauką i zachowaniem
- izolowanie się od kontaktów rodzinnych i skrywanie szczegółów dotyczących funkcjonowania poza domem
- częste zmiany nastrojów
- zmiany zwyczajów związanych z jedzeniem i zasypianiem
- zapach alkoholu

- zaniechanie wyglądu i stroju
- zwiększenie potrzeb finansowych i ukrywanie sposobu wydatków kieszonkowego, znikanie drobnych sum z domu lub nieoddawanie reszty z zakupów zleczanych przez rodziców
- nawiązywanie podejrzanych znajomości, reagowanie rozdrażnieniem na próby uzyskania przez rodziców informacji o tych kontaktach.

Co ma zrobić rodzic który podejrzewa, że jego dziecko pije alkohol?

Należy zachować spokój, ale nie bagatelizować sprawy. Rodzic powinien sprawdzić, co go zaniepokoiło, porozmawiać z drugim rodzicem. Jeśli nie ma bezpośrednich dowodów na picie alkoholu przez dziecko, należy powiedzieć mu o swoich niepokojach i przypomnieć wspólnie ustalone zasady.

Rozmowę należy rozpocząć od zapewnienia dziecka o swojej miłości i o tym, że rozmawiamy z nim dlatego, że się o nie martwimy. Niech dziecko wyraźnie usłyszy, że rodzicom na nim zależy, że je kochają, że są gotowi wspierać je w każdej sytuacji.

Co ma zrobić rodzic, gdy nastoletnie dziecko wróciło do domu pijane?

W przypadku pijanego dziecka w pierwszej kolejności rozważamy, czy potrzebna jest pomoc medyczna. Jeśli nie i dziecko idzie spać, to kontrolujemy, czy oddycha i nie zachłusnęło się wymiocinami, czy śpi (najlepiej na boku w bezpiecznej pozycji). Zapewniamy mu bezpieczeństwo. Rozmowę podejmujemy dopiero wtedy, gdy dziecko wytrzeźwieje i nie ma kaca.

Do rozmowy trzeba wybrać spokojne miejsce i odpowiedni czas, aby nic nas nie rozpraszało. Najlepiej, żeby brali w niej udział obydwój rodzice. Zawsze zaczynamy rozmowę od deklaracji miłości i troski. Konieczne jest przedstawienie

dowodów, wtedy nie ma dyskusji o tym, czy dziecko piło, a jest to rozmowa o faktach. Można zapytać: Jak często pije napoje alkoholowe? Z kim to robi i w jakich sytuacjach? Jak się czuje w trakcie picia i później? Jak picie wpływa na inne sytuacje? Czy ono lub znajomi doznali jakichś szkód w związku z pićem? Mówimy o możliwych szkodach i niebezpieczeństwach oraz powodach, dla których nie chcemy, żeby dziecko piło.

Na zakończenie tej rozmowy, jeżeli do tej pory nie mieliśmy zawartego kontraktu, pożądane byłoby ustalenie i podpisanie kontraktu zobowiązującego dziecko do powstrzymywania się od picia, określającego konsekwencje związane z naruszeniem tych zobowiązań oraz wskazanie nagród i wzmocnień za utrzymywanie abstynencji przez dziecko.

A co ma zrobić rodzic, gdy nastoletnie dziecko kolejny raz piło alkohol?

Rodzice w takiej sytuacji muszą poszukać pomocy u specjalistów. Do udzielenia takiej pomocy została uruchomiona Pomarańczowa linia pod numerem telefonu 801140068 (czynna od poniedziałku do piątku w godz. 14.00-20.00). Należy skorzystać z pomocy psychologów lub terapeutów uzależnień w poradni odwykowej lub pedagogów w poradni psychologiczno-pedagogicznej.

Źródło:

Poradnik dla rodziców: *Co zrobić, aby nasze dzieci nie sięgały po alkohol?*
Mirośława Wieczorek- Stachowicz.

„Reaguj, zanim Twoje dziecko sięgnie po alkohol” Alkohol i nieletni - Informator dla rodziców, Wydawnictwo opracowane w ramach programu edukacyjnego

„Pozory mylą, dowód nie”.

opracowanie:
pedagogzy szkolni