



JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM O ALKOHOLU?

Przewodnik dla rodziców



Spis treści



Wstęp

1

Rola rodziców w procesie wychowania do odpowiedzialnych postaw związanych z alkoholem

2

Rodzice, Wasze zdanie liczy się najbardziej

2

Dlaczego niepełnoletni nie mogą pić alkoholu?

2

Picie alkoholu wśród osób niepełnoletnich

5



Jak rozmawiać z dziećmi o alkoholu?

5

1. Rozmawiaj z dziećmi na temat alkoholu

6

2. Zbuduj dobrą relację z dzieckiem

11

3. Określ swoje oczekiwania i zasady

14

4. Naucz dziecko reagować na presję rówieśników

18

5. Dawaj przykład swoim zachowaniem

22

Jak reagować, kiedy Twoje dziecko wróci do domu pod wpływem alkoholu?

23



Zakończenie

26





Przewodnik, który czytacie, jest efektem pracy Stowarzyszenia na Rzecz Rozwoju i Pomocy Q Zmianom, realizowanej w ramach kampanii Trzymaj Pion, prowadzonej przez Grupę Żywiec.

Ma on na celu **wsparcie rodziców w zapobieganiu przedwczesnej inicjacji alkoholowej nastolatków, a także w wychowywaniu swoich dzieci do odpowiedzialnych postaw związanych z alkoholem.** Mamy nadzieję, że opracowanie to pomoże rodzicom nastolatków, którzy poszukują wsparcia dotyczącego tego, w jaki sposób poprowadzić rozmowę z dzieckiem na temat alkoholu, w jaki sposób znaleźć wspólny język oraz jakie argumenty mają szansę wpłynąć na kształtowanie pozytywnych postaw.

Stworzyliśmy ten przewodnik w oparciu o wyniki najnowszych badań oraz wywiady prowadzone w dwóch grupach rodziców wychowujących nastoletnie dzieci. Do współpracy przy nim zaprosiliśmy również ekspertów z różnych dziedzin, między innymi specjalistów z zakresu psychologii, socjologii, terapeutów rodzinnych, terapeutów uzależnień, pedagogów i wychowawców na co dzień pracujących z młodzieżą.

W lipcu 2017 roku osoby te wzięły udział w dwóch debatach, podczas których stawialiśmy sobie trudne pytania dotyczące roli rodzica w dorastaniu swojego dziecka, a także wyzwań, którym muszą oni sprostać w tak trudnym czasie dla całej rodziny. Doświadczenie zaproszonych gości pozwoliło rozszerzyć wnioski z badań i analiz o praktyczne wskazówki i komentarze, które zdecydowaliśmy się uwzględnić w tej publikacji.




Grupa Żywiec

TRZY-
MAJ
PION

ZMIANA
Q
WO



Rola rodziców w procesie wychowania do odpowiedzialnych postaw związanych z alkoholem

RODZICE, WASZE ZDANIE LICZY SIĘ NAJBARDZIEJ

Alkohol jest częścią życia społecznego, dlatego wychowując dziecko, wcześniej czy później każdy rodzic stanie przed wyzwaniem związanym z rozmową na ten temat ze swoim dzieckiem. Chcemy, żebyście byli do niej przygotowani i mieli przekonanie, że jako rodzice macie ogromny wpływ na postawy dzieci związane z alkoholem.

Mimo że młodzi ludzie manifestują swoją niezależność, rodzice pozostają dla nich autorytetem. Według nastolatków to rodzice są osobami, które mają największy wpływ na to, czy spożywają oni alkohol (34%)⁽¹⁾.

Wyniki badań potwierdzają, że wpływ na decyzję o spożyciu alkoholu przez dziecko mają relacje panujące w rodzinie oraz stosunek rodziców wobec alkoholu. Dzieci rodziców, których postawę określa się jako przyzwalającą, spożywają alkohol znacznie częściej niż ci, których rodzice chronią przed piciem⁽²⁾. Ponadto, nastolatek tym częściej sięga po alkohol, im częściej pojawia się on w jego najbliższym otoczeniu. Zatem relacje rodzinne oraz rytuały picia alkoholu przekazywane przez rodziców wskazują, że są oni w tej kwestii autorytetem dla swoich dzieci.

Eksperti, biorący udział w organizowanych debatach, są zgodni co do tego, że prowadzenie otwartego dialogu z dzieckiem o alkoholu to podstawa. Tylko takie zachowanie pozwoli poznać punkt widzenia młodych ludzi, ich problemy oraz potrzeby.



DLACZEGO NIEPEŁNOLETNI NIE MOGĄ PIĆ ALKOHOLU?

Dorastanie to czas przejścia od dzieciństwa do dorosłości. W ciele nastolatka zachodzą wtedy ważne przemiany, między innymi nagłe zmiany hormonalne czy tworzenie nowych sieci neuronowych charakteryzujące rozwój mózgu. Znajduje to swoje potwierdzenie w naszych obserwacjach. Mówimy wtedy:

NIE POZNAJĘ WŁASNEGO DZIECKA!

Niestety kontakt alkoholu z mózgiem dorastającego dziecka może spowodować przerwanie kluczowych procesów jego rozwoju. Skutkuje to przede wszystkim osłabieniem funkcji poznawczych, takich jak pamięć czy koncentracja. Ponadto może to prowadzić do nasilenia picia. Alkohol może znacznie utrudniać prawidłowy rozwój fizyczny i psychiczny nastolatków.



- 1** Alkohol osłabia zdolności uczenia się i **zapamiętywania**, a także zdolność koncentracji, wpływając na przyszłe osiągnięcia, zarówno te akademickie, jak i zawodowe.⁽¹⁾
- 2** Spowodowane alkoholem uszkodzenia mózgu często bywają trwałe, utrudniając jego pracę także w dorosłości.
- 3** Im wcześniejszy wiek inicjacji alkoholowej, tym mniej rozwinięta część mózgu odpowiedzialna za **uczenie się** i zapamiętywanie.
- 4** U nastolatków pijących następuje tzw. „przedwczesne starzenie się mózgu” – ich mózg zaczyna działać tak, jak mózg osoby po siedemdziesiątce.
- 5** U pijących **dziewcząt** niekorzystne zmiany w mózgu są jeszcze większe niż u pijących chłopców.



- 6** Młodzież, która pije duże ilości alkoholu, narażona jest na większe ryzyko występowania **depresji, zaburzeń zachowania**, zaburzeń związanych ze stosowaniem narkotyków oraz codziennego palenia papierosów.
- 7** Im wcześniejsza inicjacja alkoholowa, tym większe ryzyko uzależnienia – osoby, które zaczynają pić **przed piętnastym rokiem życia**, uzależniają się cztery razy częściej w porównaniu z zaczynającymi pić w wieku dwudziestu lat lub później.

Dlatego też osoby niepełnoletnie nigdy (w żadnej ilości i pod żadnym pozorem) nie powinny pić napojów alkoholowych. To nie tylko kwestia zasad, ale także przepisów prawnych, które chronią bezpieczny rozwój dzieci i nastolatków. Zarówno rodzice, jak i inne osoby, jeśli ułatwiają dziecku picie, mogą także ponieść konsekwencje karne, gdyż rozpijanie małoletniego jest przestępstwem.

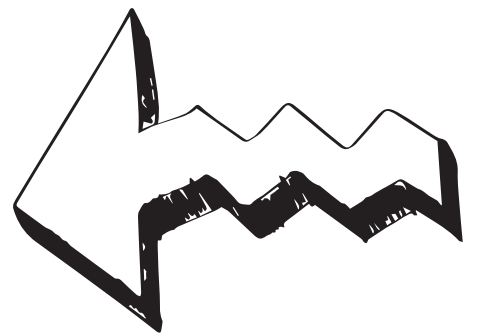
W Polsce od 1982 roku funkcjonuje ustawa o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi⁽²⁾. Ustawa jednoznacznie zabrania podawania alkoholu osobom poniżej



osiemnastego roku życia. Odpowiedzialność za złamanie tego zakazu ponoszą rodzice, jeśli podali dziecku alkohol. W konsekwencji złamania zakazu rodziną zajmuje się sąd rodzinny, bardzo często dziecko zostaje objęte opieką kuratora, ale także opieka nad nim może zostać czasowo powierzona pieczy zastępczej (np. rodzina zastępcza, młodzieżowy ośrodek wychowawczy).

W POLSKIM PRAWIE PODKREŚLA SIĘ:

Kto rozpija małoletniego, dostarczając mu napoju alkoholowego, ułatwiając jego spożycie lub nakłaniając go do spożycia takiego napoju, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat dwóch.⁽³⁾





dr Aleksandra Piotrowska

**PRACOWNIK WYDZIAŁU PEDAGOGICZNEGO
UNIwersYTETU WARSZAWSKIEGO**

Zobacz też:



**WPŁYW ALKOHOLU NA ROZWÓJ
MŁODEGO CZŁOWIEKA**



Alkohol dla rozwijających się dzieci i młodzieży jest szkodliwy w każdej ilości, pod każdą postacią. Nie ma ilości alkoholu, która dla rozwijającego się człowieka byłaby bezpieczna.

Alkohol jest zagrożeniem dla procesów rozwojowych i dla aktualnego funkcjonowania organizmu i psychiki. Wywiera szkodliwy wpływ na wszystkie tkanki i narządy, upośledzając wzrastanie organizmu, pracę układu pokarmowego (utrudniając wchłanianie substancji odżywczych), sercowo-naczyniowego (zaburzając rytm pracy serca, podwyższając ciśnienie) czy odpornościowego (upośledzając pracę szpiku kostnego i limfocytów, co zwiększa częstość zapadania na wiele chorób).

Aczkolwiek najgroźniejszy jest wpływ alkoholu na układ nerwowy rozwijającego się człowieka. Rozwój psychiczny dzieci i młodzieży pod wpływem alkoholu ulega licznym zaburzeniom, bo podłoże aktywności psychicznej, czyli układ nerwowy z mózgiem na czele, w pierwszej kolejności ulega toksycznemu oddziaływaniu alkoholu. Po dotarciu z krwią do mózgu alkohol hamuje działanie kory mózgowej, co nie tylko upośledza spostrzeganie, pamięć czy myślenie, ale też znacznie ogranicza kontrolę intelektu i przyswojonych norm postępowania człowieka.

Pod jego wpływem młodzi ludzie stają się impulsywni i agresywni, podejmują wiele nieprzemyślanych oraz ryzykownych zachowań, czasami o nieodwracalnych skutkach.



PICIE ALKOHOLU WŚRÓD OSÓB NIEPEŁNOLETNICH

Według badań⁽¹⁾ pierwsze spożycie alkoholu przez osoby niepełnoletnie następuje średnio w wieku trzynastu lat i dwóch miesięcy. Natomiast **do pierwszego upicia się dochodzi u większości nastolatków już w wieku piętnastu-szesnastu lat.** Co ważne, co trzeci młody człowiek pierwszy raz styka się z alkoholem na spotkaniach rodzinnych – bardzo często w obecności swoich rodziców. Pomimo konsekwencji prawnych, które grożą za zezwalanie osobie niepełnoletniej na picie alkoholu, ponad 60% osób niepełnoletnich deklaruje, że pierwszy alkohol, który piły, pochodził od osoby dorosłej. Nastolatki spożywający najwięcej alkoholu to osoby będące na progu dorosłości – 74% siedemnasto- i osiemnastolatków minimum raz w ciągu ostatniego miesiąca spożyło alkohol⁽²⁾.

Nie warto jednak ulegać opinii, że picie alkoholu przez nastolatków to norma lub konieczność. Na przestrzeni lat widać, że nastolatki upijają się coraz rzadziej, a wiek inicjacji alkoholowej też nieco się opóźnił w ostatnich latach⁽³⁾. Badania wskazują, że 16% piętnasto- i szesnastolatków nigdy nie piło alkoholu, a 12% młodych ludzi nie poznało smaku alkoholu przed osiągnięciem pełnoletności.



JAK ROZMAWIAĆ Z DZIEĆMI O ALKOHOLU?

Alkohol jest częścią kultury, w której żyjemy. Poprzez tworzenie zasad, ustalanie wzorców i świadomą rozmowę możemy pomóc dziecku wypracować odpowiedzialną postawę dotyczącą picia alkoholu, kiedy osiągnie pełnoletność. Pamiętajmy, że chcąc przeprowadzić tę trudną rozmowę, musimy zapewnić odpowiednie, intymne miejsce, w którym nikt nie będzie nam przeszkadzał i wygospodarować czas na taką rozmowę.

Wiemy, że rozmowa na temat alkoholu z dziećmi to dla rodziców trudna chwila, przed którą zadają sobie mnóstwo pytań: Jak rozmawiać, żeby zostać wysłuchanym? Jak trafić do dziecka z argumentami dorosłych? Jak przekonywać, ale nie moralizować?

Zobacz też:



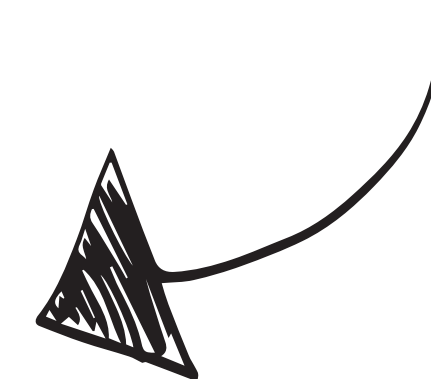
SKĄD TWOJE DZIECI BIORĄ ALKOHOL?



MY A MILLENIALSI. JAK ZMIENIŁY SIĘ WZORCE PICIA ALKOHOLU?

Aby wesprzeć Was – rodziców – przygotowaliśmy **5 prostych zasad**, które pomogą Wam przygotować się do tego zadania i pozwolą dzieciom zrozumieć Wasz punkt widzenia.

- 1** **Rozmawiaj** z dzieckiem na temat alkoholu.
- 2** Zbuduj dobrą **relację** z dzieckiem.
- 3** Określ swoje oczekiwania i **zasady**.
- 4** **Naucz** dziecko reagować na presję rówieśników.
- 5** Dawaj **przykład** swoim zachowaniem.



1. ROZMAWIAJ Z DZIEĆMI NA TEMAT ALKOHOLU



Eksperci zgodnie twierdzą, że najważniejsze, co możemy zrobić dla swoich dzieci, to prowadzić z nimi szczerą i otwartą rozmowę. Najlepsze rozmowy to takie, które rozpoczynają się w sposób naturalny i inspirowane są napotkaną sytuacją. W ten sposób oddziałujemy jednocześnie na wiele zmysłów dziecka, dzięki czemu mamy większą pewność, że nasz przekaz zostanie przez nie zapamiętany.

Rodzice, którzy wzięli udział w badaniu fokusowym, zdecydowali się porozmawiać z dzieckiem na temat alkoholu dopiero, gdy wybierało się ono na pierwszą imprezę. Tymczasem eksperci wyjaśniają, że unikanie tego tematu wcześniej nie jest dobrym rozwiązaniem⁽¹⁾.



Natalia Tur

**BLOGERKA PARENTINGOWA,
SOCJOLOŻKA**

Zadbajmy o to, by być dla dziecka dostępnym. **Zwykle dzieci mówią nam o różnych ważnych sprawach akurat wtedy, gdy jesteśmy czymś zajęci,** np. robieniem obiadu czy czytaniem gazety. Mimo to wysłuchajmy ich wtedy, bo gdy odłożymy rozmowę „na później”, to zwykle okaże się, że temat będzie już nieaktualny i zamknięty. Słuchanie dziecka, bycie dla niego dostępnym i szczerze, ale nienachalne, zaciekawienie jego życiem: to według mnie jeden z kluczy do nawiązania bliskiej z nim relacji.



ZACZNIJ ROZMAWIAĆ O ALKOHOLU, WYKORZYSTUJĄC CODZIENNE SYTUACJE

Na co dzień mogą zdarzać się sytuacje, które zainspirują nas do rozpoczęcia dyskusji o alkoholu, np. widok osoby niepełnoletniej usiłującej kupić alkohol. Pretekstem do rozmowy może stać się zarówno wyjazd na kolonie, jak i imprezy rodzinne, na których jest alkohol. Czasami to dziecko informuje nas, że w jego towarzystwie są osoby, które piją alkohol przy różnych okazjach, np. podczas festiwali muzycznych, na biwakach czy przy ognisku.



**Przed rozmową z dzieckiem
warto zacząć od rozmowy
z drugim rodzicem.**





Agnieszka Borek

**BADACZKA SPOŁECZNA, CERTYFIKOWANA
TRENERKA, NAUCZYCIELKA I SOCJOLOŻKA**

Gdy pytałam rodziców, z którymi prowadziłam wywiad, czy przedyskutowali ze sobą zasady dotyczące alkoholu w ich domu, w większości nie potrafili przypomnieć sobie takiej rozmowy. Tymczasem warto te sprawy przemyśleć i przedyskutować z partnerem. Trzeba ustalić wspólny front,

**odpowiedzieć sobie na wspólne pytanie:
czego chcemy dla naszego dziecka?**

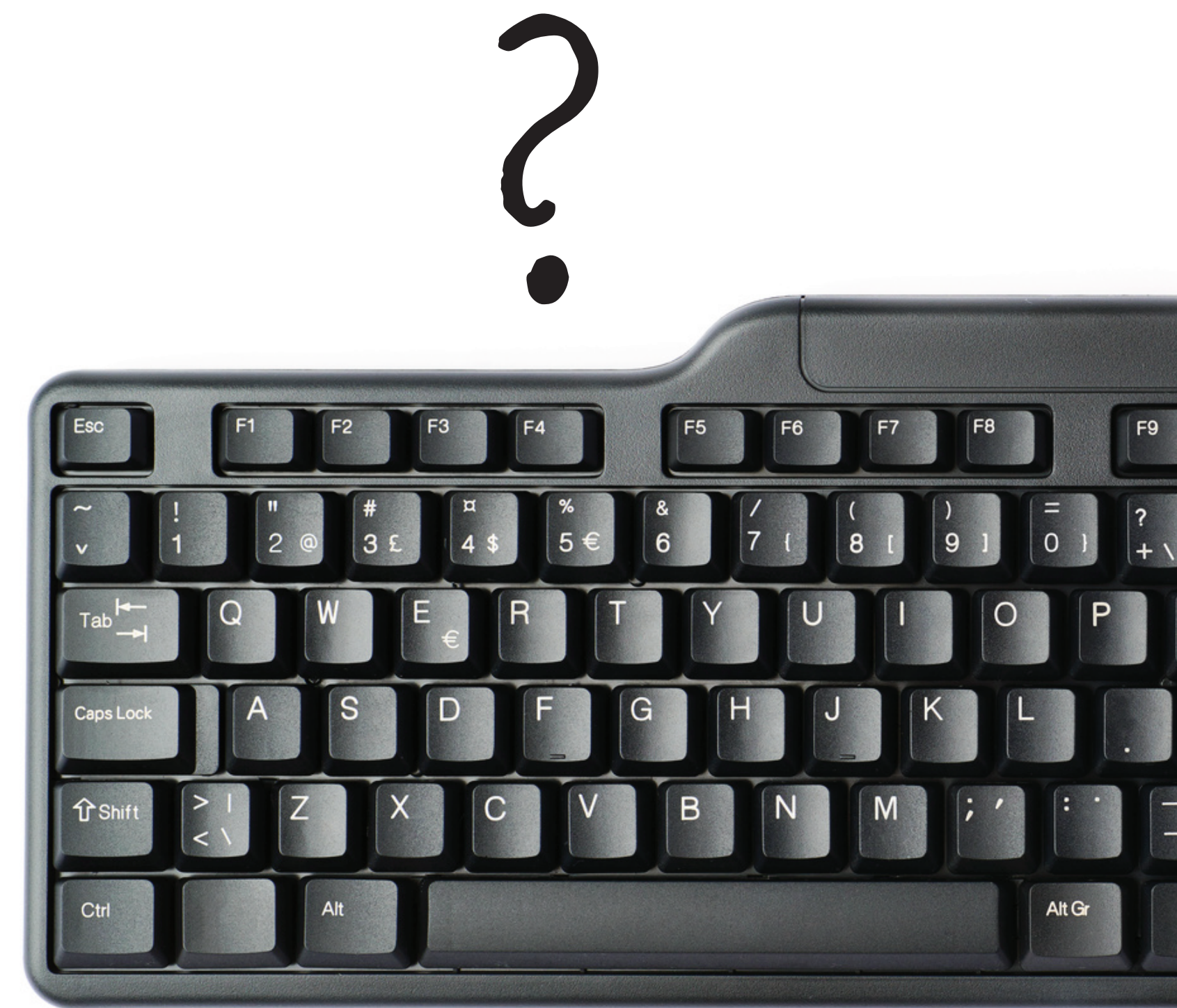
”

Rozmowy o alkoholu można prowadzić z dziećmi w każdym wieku. Oczywiście, z pięciolatkiem będziemy inaczej rozmawiać o alkoholu niż z szesnastolatkiem. Przedszkolak będzie po prostu ciekawy, czym jest alkohol, w związku z czym wystarczy mu krótka informacja na jego temat, podczas gdy tymczasem nastolatek już wie, czym jest alkohol i będziemy z nim rozmawiać raczej o skutkach picia alkoholu, a także o powodach, dla których jest on dostępny od osiemnastego roku życia.

Do budowania relacji potrzebne są szczere rozmowy.



**Pamiętajmy!
Rozmowa to nie
monolog!**



W szkole często używa się zwrotu: „Proszę porozmawiać z dzieckiem” w znaczeniu: „Proszę przemówić mu do rozsądku”. Tymczasem młodzież jest już odporna na „prawienie kazań”. Rozmawianie z dzieckiem to wzajemna wymiana myśli, spostrzeżeń, uczuć. W szczerej rozmowie rodzic mówi o sobie, o swoich odczuciach, doświadczeniach, preferencjach, ale także daje przestrzeń dziecku do wypowiedzenia swojej opinii.



Monika Kiśka

AKTORKA, PRAKTYK DRAMY, CERTYFIKOWANY SPECJALISTA TERAPII UZALEŻNIEŃ

Realizuję projekt metodą Teatru Forum, w którym młodzież, wcielając się w rolę głównego bohatera, odgrywa m.in. sceny z rodzicami. Z moich doświadczeń wynika, że **młodych ludzi boli to, że nikt z nimi nie rozmawia, nikt ich nie słucha, że nikt nie rozumie**, co jest dla nich ważne. Rodzice zajmują się swoim życiem, swoją pracą. Główna bohaterka ma swoją pasję, a rodzice umniejszają temu, ważniejsza jest według nich szkoła, pianino.



Młody człowiek również ma swoje zdanie i warto zadbać, aby w rozmowie każda ze stron miała tyle samo przestrzeni do dyskusji. Rodzic otwarty na słuchanie dowiaduje się, z jak mądrą i odpowiedzialną osobą prowadzi dialog. Rozmawiając z dzieckiem i podpowiadając mu odpowiednie argumenty, rodzic ma wpływ na to, co dziecko zdecyduje.

Istnieją sformułowania, które mogą pomóc w prowadzeniu otwartego dialogu oraz takie, które nie zachęcają do kontynuacji. Zostały one opisane poniżej:



PODCZAS ROZMOWY Z DZIECKIEM O ALKOHOLU WARTO STOSOWAĆ:

Zwroty wspierające wspólny dialog:

- Zastanówmy się, jak...
- Weźmy pod uwagę sytuację, gdy...
- Pomyślmy chwilę, co...
- Zdecydujemy...

Zwroty przydatne przy wyrażaniu swojego zdania:

- Mam taką myśl, że...
- Wydaje mi się, że...
- Czuję...
- Odnoszę wrażenie, że...
- Zmartwiłoby mnie, gdyby...



Zwroty odnoszące się do wypowiedzi dziecka:

- Z tego, co powiedziałaś zrozumiałam/łem, że...
- Chodzi Ci o to, że...
- Cieszę się, że to zauważyłaś.
- Celna uwaga!
- Dziękuję Ci za ten przykład.

Zwroty zachęcające do dyskusji:

- Co byś zrobił, gdyby...?
- Co byś zrobił na moim miejscu?
- Myślisz, że odpowiedzialnie byłoby...?
- Co mogłoby się wydarzyć, gdyby...?
- Zastanawiałaś/łaś się dlaczego...
- Jestem ciekawa, co myślisz o...



PODCZAS ROZMOWY Z DZIECKIEM O ALKOHOLU UNIKAJ:



Zwrotów obrażających dziecko, wywołujących negatywne emocje i pozbawiających dyskusję partnerskiego wydźwięku. Młody człowiek odbierze takie sformułowania jako próbę narzucenia mu swojego zdania. Najprawdopodobniej spowoduje to bunt i chęć udowodnienia Ci, że nie masz racji i nie możesz dziecku nic nakazać.



Nie szantażuj:

- Nie pij alkoholu, bo pożegnasz się z laptopem!
- Dopóki jesteś pod moją opieką, nie ma mowy o piciu alkoholu!

Nie zastraszaj:

- Pijany nie przekroczysz progu tego domu!



Nie oceniaj:

- Po alkoholu szybciej zostaniesz pośmiewiskiem niż królem imprezy. Twój wybór.

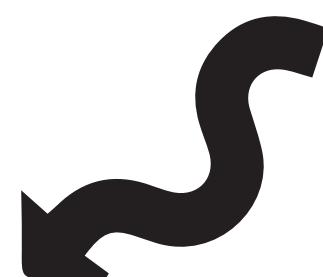


Nie unikaj rozmowy:

- Porozmawiamy o piciu na imprezach jak będziesz dorosły.



Podczas wspólnych zakupów w sklepie Twoje dziecko zauważa tabliczkę z napisem: Osobom nietrzeźwym oraz młodzieży do lat osiemnastu alkoholu nie sprzedajemy.



**OSOBOM NIETRZEŻWYM
ORAZ MŁODZIEŻY
DO LAT 18**

**ALKOHOLU
NIE SPRZEDAJEMY**



Zobacz też:



**JAK ZACZAĆ ROZMOWĘ O ALKOHOLU
Z MŁODYM CZŁOWIEKIEM?**



Tata: Kochanie, widzisz tę tabliczkę? Jest bardzo ważna. Sprzedawcy pilnują, czy klienci piją alkohol odpowiedzialnie. Wiesz, co to znaczy zachowywać się odpowiedzialnie?



**Wykorzystaj sytuację z dnia
codziennego, żeby mówić o alkoholu.**

Córka:
(8 lat) Chyba nie do końca.

Tata: Odpowiedzialnie, czyli po pierwsze zgodnie z prawem. Młodzież do osiemnastego roku życia nie może spożywać alkoholu, ponieważ może to powodować u nich problemy ze zdrowiem. Alkohol sprawia, że widzimy świat niewyraźnie, robimy rzeczy, których nie zrobilibyśmy normalnie. To może powodować, że odczuwamy wstyd lub grożą nam poważne problemy.

Córka: Ale ja widziałam, jak znajomi kuzynki Karoliny kupowali alkohol na osiedlu. A oni przecież nie mają osiemnastu lat.

Tata: Rzeczywiście. Zdarza się, że pracownicy sklepu nie dopilnują zakazu i alkohol dostanie się w niepowołane ręce. Co byś zrobiła na miejscu pani sprzedawczynie, gdybyś zobaczyła, że młodzi chłopcy chcą kupić alkohol?



**Pomóż dziecku spojrzeć na sytuację
z innej perspektywy, wykorzystując
odpowiednie zwroty.**



Córka: Powiedziałabym, że dla ich dobra nie mogę im go sprzedać, poza tym prawo mi nie pozwala.

Tata: To bardzo odpowiedzialna odpowiedź. Czy teraz rozumiesz, co to znaczy zachowywać się odpowiedzialnie?

Córka: Już rozumiem. Trzeba przestrzegać prawa i nie pić alkoholu, gdy jest się dzieckiem.

2. ZBUDUJ DOBRĄ RELACJĘ Z DZIECKIEM

To, jaką mamy relację z naszymi dziećmi, ma znaczący wpływ na to, czy nasze dziecko sięgnie po alkohol. Podstawowymi czynnikami zwiększającymi ryzyko nadużywania alkoholu przez nastolatków jest brak bliskości z rodzicami (brak więzi) oraz wysoki poziom konfliktów w rodzinie⁽¹⁾. Najczęściej i najbardziej ryzykownie piją te osoby, które oceniają własne relacje z rodzicami jako złe lub średnie⁽²⁾. W rodzinach, w których panuje wspierający styl wychowawczy, nastolatki częściej zachowują abstynencję. Dobre relacje w rodzinie opóźniają pierwsze upicie się dziecka⁽³⁾.

Opłaca się więc zadbać o relację z dzieckiem.



Anna Schmidt

PEDAGOG, ANIMATORKA, TWÓRCZYNI ZESPOŁU HOPE4STREET, LIDER MŁODZIEŻOWY

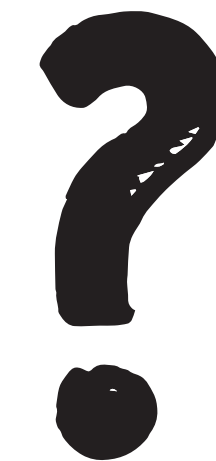
Trzeba zrobić wszystko, żeby „władować” jak najwięcej miłości, empatii do relacji.

Jeśli **relacja między dorosłym a dzieckiem jest zdrowa**, to później doczepienie kolejnej historii pod tytułem „alkohol” nie jest trudnym zadaniem.

”

Jak tworzyć wspierającą relację, która będzie chronić przed ryzykownymi zachowaniami? Eksperti zaproszeni do dyskusji sporządzili listę wskazówek na ten temat:

- 1** Bądź w relacji z dzieckiem – słuchaj, **dopytuj** o emocje.
- 2** Pamiętaj, że macie wspólny świat.
- 3** Okazuj **zrozumienie** – mając własne zdanie, usłysz zdanie dziecka.
- 4** Bądź uważny na problemy dziecka.
- 5** Poznawaj swoje dziecko, bądź jego ciekawy.
- 6** Kochaj swoje dziecko i **okazuj** mu to. 
- 7** Bądź dostępny dla dziecka – rozmawiaj z nim, gdy jest zainteresowane, dawaj mu uwagę, gdy sygnalizuje, że tego potrzebuje.
- 8** Bądź fair w stosunku do dziecka – gdy coś obiecujesz, **dotrzymuj słowa**.





9 Bądź wiarygodny – wychowujesz przez czyny, nie przez słowa.

10 Wspólnie **ustalajcie zasady**, które panują w Waszej rodzinie.



11 Pozwól dziecku współdecydować.

12 Wyznaczaj granice i wyciągaj konsekwencje, jeśli sytuacja tego wymaga.

13 Traktuj dziecko **poważnie** i podmiotowo.

14 Pozwól dziecku się wykazać – powierzaj mu trudne i odpowiedzialne zadania.

15 Pracuj na wartościach i potencjale – szukaj talentu w swoim dziecku i towarzys mu w jego odkrywaniu.

16 Chwal, doceniaj, zauważaj – to buduje poczucie własnej wartości.

17 **Poproś o pomoc**, gdy czujesz, że sobie z czymś nie radzisz.



Maciej Kosecki

**KOMENDANT SZCZEPU ZHP,
WIELOLETNI DRUŻYNOWY DRUŻYN
HARCERSKICH I ZUCHOWYCH**

Gdybym miał wybrać jedną rzecz, to jest zainteresowanie, **po prostu zainteresowanie dzieckiem.**

Czy to na etapie rodziny czy na etapie grupy. Jeśli dziecko, młodzież czuje, że jest traktowana po partnersku i ktoś jest zainteresowany moją osobą, tym, co ja lubię, kim chciałbym być, jaka jest moja pasja, to wtedy po prostu jest łatwiej.



Niby takie proste: Rozmawiajmy, **kochajmy**, zaufajmy. Niby takie proste, brzmi jak banał, a to naprawdę o to chodzi.

DODAJE

Anna Schmidt



Temat budowania relacji jest bardzo obszerny i warto zagłębić się w niego, uczestnicząc w warsztatach dla rodziców lub sięgając po popularne publikacje psychologiczne. Rodzice biorący udział w wywiadach grupowych realizowanych **w ramach projektu Trzymaj Pion podkreślali, że mają wspólną pasję z dzieckiem, którą lubią razem realizować.** Czasem był to wspólny sport (gra w tenisa), innym razem muzyka lub wycieczki. Warto zadbać, aby czas spędzany wspólnie był przyjemny.

Zobacz też:

 **JAK BUDOWAĆ POCZUCIE ODPOWIEDZIALNOŚCI?**

 **JAK UCHRONIĆ MŁODEGO CZŁOWIEKA PRZED EKSPERYMENTAMI Z ALKOHOLEM?**

 **KUMPEL CZY AUTORYTET? ROLA RODZICA W RELACJI Z DZIECKIEM**





Syn organizuje imprezę z okazji szesnastych urodzin.

Syn: Mamo, wiesz, że na moich szesnastych urodzinach będzie prawie piętnaście osób?

Mama: Naprawdę? Aż tyle osób potwierdziło swoją obecność?

Syn: Tak, a pamiętasz, że Michał i Karol mają już osiemnaście lat? Oni pytali, czy mogą przynieść trochę napojów „procentowych”.

Mama: I co im odpowiedziałeś?

Syn: Powiedziałem, że zapytam Cię o pozwolenie. To co? Pozwolisz im?

Mama: Jestem ciekawa, co Ty w ogóle myślisz o tym pomysłe?



Zamiast od razu zakazywać, warto nawiązać dyskusję. Daje to większą przestrzeń do rozmowy z młodym człowiekiem i poznania jego opinii.

Syn: No wiesz, oni są już dorośli, więc mogą pić takie rzeczy.

Mama: Zastanawiam się, czy to będzie bezpieczne, jeśli Michał i Karol przyniosą alkohol na imprezę, gdzie inni goście jeszcze nie są pełnoletni. Jak myślisz?



Rodzik nie musi od razu znać odpowiedzi na pytania nastolatka. Ta mama postanowiła zastanowić się wspólnie z synem. Przypuszczalnie nie wiedziała na początku, jakiej odpowiedzi udzielić. Warto zaangażować dziecko do przemyślenia konsekwencji, jakie dana decyzja może przynieść jemu oraz rodzinie.

Syn: No to ja będę pilnował, aby nikt inny nie pił.

Mama: Myślisz, że dobrze bawiłbyś się na swoich urodzinach, jeśli cały czas pilnowałbyś, żeby inni zachowywali się odpowiedzialnie?

Syn: Raczej nie... To mogłoby być męczące, w końcu będzie tyle osób. No, ale impreza bez alkoholu to lipa...

Mama: Zastanówmy się, co mogłoby się stać, gdyby część osób z tak dużej grupy była nietrzeźwa.



Mama zachęca syna do zastanowienia się nad konsekwencjami. Doskonale nadaje się do tego zwrot: „Co mogłoby się stać, gdyby...”.



Syn: Na pewno zachowywaliby się bardzo głośno i ciężko byłoby ich „ogarnąć”. Kiedyś widziałem taki film, gdzie pijani znajomi bohatera niechcący zniszczyli telewizor jego rodziców...

Mama: Wolałabym nie ryzykować naszego telewizora (śmiech).



Warto zachować swobodną atmosferę rozmowy. Pobudza to nastolatka do otwartości w przyszłości.

Syn: Dobra, powiem im, że nie chcę alkoholu na swoich urodzinach.



3. OKREŚL SWOJE OCZEKIWANIA I ZASADY

OKREŚLIĆ SIĘ CZY NIE?

Przebywając z naszymi dziećmi na co dzień, czasami ulegamy złudzeniu, że dzieci znają nas na tyle dobrze, że pewnych rzeczy nie trzeba im mówić. Nasi podopieczni na pewno wiedzą, jakie w domu panują zasady, czego byśmy chcieli, a czego nie.

Dlatego niejednokrotnie rodzice nie podkreślają jasno swojego stanowiska wobec alkoholu. Młodzież w takiej sytuacji nie dostaje jednoznacznego przekazu. Warto w tym momencie przypomnieć popularne powiedzenie: **jeśli coś nie jest zabronione, to jest dozwolone.**

Brak stawiania dziecku wyraźnych oczekiwań, co do jego zachowań, sprzyja używaniu alkoholu przez młodzież⁽⁴⁾. Jasny komunikat, na co pozwalamy, a czego nie akceptujemy, pomaga nastolatkowi podjąć właściwą decyzję.



Joanna Markiewicz

**PSYCHOLOŻKA I PSYCHOTERAPEUTKA,
AUTORKA PORADNIKA DLA PROFESJONALISTÓW
„RODZINA W KRYZYSIE - PODEJŚCIE INTEGRUJĄCE”
ORAZ BROSZURY „GDY RODZICE SIĘ ROZSTAJĄ.”**



Pewne **granice są nastolatkom potrzebne.** Rodzice są po to, aby pokazać nastolatkom: „to” tak, a „to” nie. Bywają i takie sytuacje, kiedy powiedzenie nastolatkowi „nie” zwalnia go z konieczności podjęcia trudnej decyzji związanej z przeciwstawieniem się grupie. Ułatwiamy mu odmówienie kolegom, w sytuacji, w której sam młody człowiek nie czuje pewności, że coś jest dla niego dobre czy bezpieczne. **Dzieciom wbrew pozorom może być wtedy lżej,** gdyż łatwiej jest powiedzieć swoim kolegom – „nie pozwolili mi” i „zachować twarz” przed rówieśnikami.



ZAKAZYWAĆ CZY POZWALAĆ?

Rodzice różnie odpowiadają na to pytanie. Niektórzy nie akceptują spożywania alkoholu przez młodzież do osiemnastego roku życia. Inni natomiast dopuszczają spożywanie go w „niewielkich ilościach”⁽¹⁾.

Z badania jasno wynika, że nieprzyzwalająca na przedwczesny kontakt z alkoholem postawa rodziców to „parasol ochronny” pozwalający większości nastolatków (86,6%) zachować abstynencję do osiemnastego roku życia⁽²⁾. Tolerancja rodziców wobec używania alkoholu i innych używek zwiększa ryzyko nadużywania tych substancji przez nastoletnie dzieci⁽³⁾. Jednocześnie częstymi powodami, dla których nastolatki nie sięgają po alkohol, jest obawa, że pijąc alkohol, zawiodą zaufanie rodziców, oraz strach przed karą.

JAK POSTAWIĆ GRANICE?

Nie ma jednego modelu rozmowy, w której wyznaczamy granice. Jest to kwestia indywidualna i zależna od rodzica oraz rodzaju więzi z dzieckiem.

Rozmowa powinna być autentyczna. W tym celu należy poszukać w sobie prawdziwych powodów, dla których nie chcemy, aby nasze dziecko piło alkohol. Warto odwołać się także do emocji, jakie w związku z tym czujemy, np. obawę, troskę, niepokój.



Wojciech Duda

**CERTYFIKOWANY SPECJALISTA TERAPII UZALEŻNIEŃ,
MAGISTER PEDAGOGIKI, SPECJALISTA RESOCJALIZACJI
OSÓB SPOŁECZNIE NIEPRZYSTOSOWANYCH**

Przestań kontrolować swoje dziecko.

Po prostu ustalcie wspólnie zasady i przestrzegajcie ich.

Na wprowadzenie zasad w domu

nigdy nie jest za późno – czego oczekujemy? Na co się zgadzamy, a na co nie? Jakie mamy zdanie na ten temat?

”

Przykładowy komunikat mógłby wyglądać w ten sposób:

- Chcę, abys powstrzymał się z pićm alkoholu do osiemnastego roku życia, gdyż zależy mi na Tobie i troszczę się o Twoje zdrowie.

Oczywiście, jedno zdanie nie wyczerpuje tematu. Warto porozmawiać z nastolatkiem dłużej, wyjaśnić mu wpływ alkoholu na organizm młodego człowieka, zadbać o wsparcie swoich twierdzeń aspektami prawnymi.

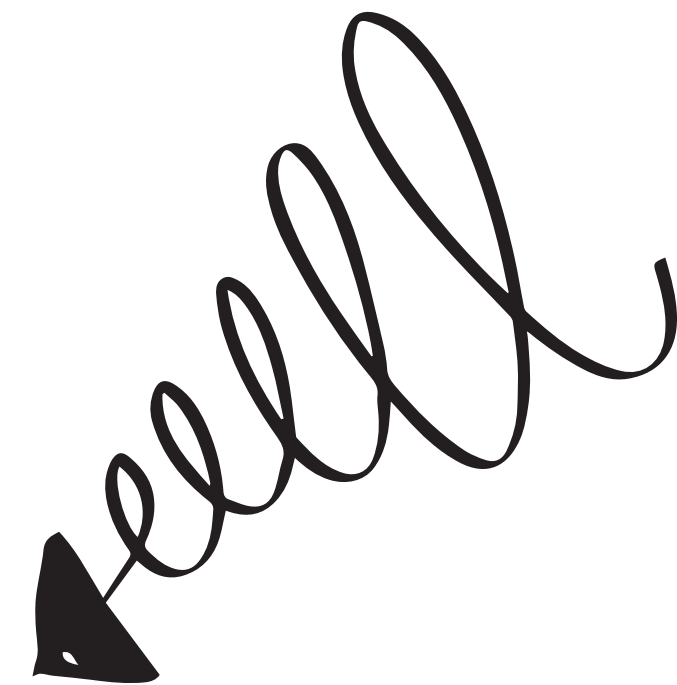
Bądźmy przygotowani na kontrargument:

- Dlaczego ja nie mogę, a wy możecie?

Jednocześnie pamiętajmy, aby poznać motyw, dla których naszemu dziecku tak bardzo zależy na tym aspekcie.

- Właściwie dlaczego picie alkoholu jest dla Ciebie ważne? Co ono może Ci dać? Jak sobie to wyobrażasz?

Łatwiej jest kontynuować rozmowę na ten temat, poznając motyw naszego dziecka,





JAK ARGUMENTOWAĆ?

Przed rozmową z dzieckiem na temat alkoholu warto przemyśleć argumenty. Można odwołać się do konsekwencji prawnych.

- 1** Prawo zabrania sprzedawania alkoholu osobom przed osiemnastym rokiem życia, aby ochronić Cię przed jego szkodliwym wpływem. **Moim zadaniem** jest dopilnować, aby nic Ci się nie stało, a prawo mnie w tym wspiera.
- 2** Różni nas to, że teraz Twój mózg się rozwija. Prawo zakazuje Ci picia alkoholu do osiemnastego roku życia, bo jest do tego dostosowane, ma Cię chronić.
- 3** Granica wiekowa dotycząca spożywania alkoholu w innych krajach jest różna. Istnieją państwa, w których alkohol jest dozwolony od szesnastego roku życia, ale są też takie, w których młodzież może pić od 21. roku życia.
- 4** Złapanie przez policję na gorącym uczynku to bardzo **kompromitująca sytuacja** nie tylko dla Ciebie, ale również dla nas – Twoich prawnych opiekunów.



Im więcej nastolatek wie o negatywnych skutkach picia alkoholu, tym większa szansa, że zdecydują się odroczyć picie alkoholu do okresu pełnoletności. My dorośli też nie zawsze mamy świadomość konsekwencji, jakie wywołuje alkohol w naszym organizmie. Część z nich została spisana poniżej.

- 1** Teraz jest ten ważny czas, gdy Twój mózg najintensywniej się rozwija. Alkohol ma na to negatywny wpływ. Niszczy szare komórki, hamuje ważne procesy w mózgu, przez co trudniej jest się uczyć lub skoncentrować na tym, co sprawia Ci przyjemność. Gdy pijesz, to tak jakbyś decydował się na **niszczenie Twojego mózgu** i potencjału. Tych zniszczeń nie da się niestety cofnąć. **(UWAGA! Uczenie się to nie tylko nauka w szkole, to również uczenie się nowych trików, gdy nastolatek jeździ na deskorolce czy rozwijanie kreatywności w tworzeniu projektów odzieżowych, komiksów, gier komputerowych).**
- 2** Alkohol osłabia również zdolność szybkiego reagowania i uwagi. **Tobie lub Twoim znajomym** może więc stać się krzywda. Możesz się zranić zbitym szkłem, skrócić nogę, a w najgorszym przypadku nawet wpaść pod samochód. Będąc czujnym i trzeźwym, możesz zapobiec wielu wypadkom lub pomóc, jeśli ktoś zachowa się nieodpowiedzialnie.



- 3** Pamiętasz, jak ciężko było wrócić do formy po chorobie? Picie alkoholu w podobny sposób osłabia Twój organizm. Różnica tkwi w tym, że **na przeziębienie często nie mamy wpływu**, a picie alkoholu to Twoja osobista decyzja.
- 4** Na pewno słyszałeś/łaś o tym, że skutkiem nadmiernego picia alkoholu jest tzw. kac. Oznacza to, że następnego dnia pijący czują się bardzo źle. Boli ich głowa, w ogóle nie mogą się skoncentrować, są nadwrażliwi na dźwięki z otoczenia i światło, nie są w stanie jeść, mimo że czują duże osłabienie. Najbardziej męczące są jednak **nudności i wymioty**. Kac może trwać nawet cały dzień!
- 5** Alkohol szczególnie osłabia wytrzymałość i kondycję organizmu. **Sportowcy** z sukcesami nie zaprzeczają swoich wysiłków, pijąc alkohol.





Syn: Mamo, czy ja też mogę napić się szampana?

Mama: Jeszcze nie, synu. Masz dopiero czternaście lat, a alkohol można pić od osiemnastu. Nie mogę więc teraz podać Ci tego trunku. Pewnie jesteś ciekawy, jak smakuje, co?



Matka nie ukrywa, jakie jest jej stanowisko. Stawia sprawę jasno i wyraźnie. Jednocześnie wykazuje zainteresowanie powodami, dla których alkohol jest ważny dla syna.

Syn: Tak, chciałbym spróbować. Inni chłopcy z mojej klasy już pili alkohol.

Mama: Niestety, niektóre dzieci wczesnie zaczynają pić alkohol, jednak ma to negatywne skutki na ich mózg.

Syn: Co masz na myśli?

Mama: Alkohol zmniejsza koncentrację uwagi, osłabia pamięć, poza tym, gdy pije się go w tak młodym wieku, łatwiej jest się uzależnić.

Syn: A dlaczego Wy możecie pić, a ja nie mogę? Wam jakoś nie szkodzi?

Mama: Cieszę się, że o to pytasz. Być może masz poczucie, że jesteśmy wobec Ciebie nie fair, nie zgadzając się na to, abyś pił alkohol przed osiemnastym rokiem życia. Nie zgadzamy się na to, gdyż chcemy, abyś był zdrowy i bezpieczny. Nam alkohol też szkodziłby, gdybyśmy pili go w dużych ilościach, dlatego używamy go w sposób odpowiedzialny. Poza tym organizm dorosłego człowieka jest już ukształtowany, więc wpływ alkoholu na niego jest mniejszy. Ty jeszcze rośniesz i jest on teraz dla Ciebie najbardziej szkodliwy. Dlatego jest on dla ludzi, którzy skończyli osiemnaście lat.



Warto docenić szczerość młodego człowieka.



Mama: Nie chcę, abyś pił alkohol przed skończeniem osiemnastego roku życia, gdyż troszczę się o Twój rozwój i nie chcę, aby alkohol go zakłócił.



Zobacz też:



DLACZEGO WARTO USTALAĆ ZASADY?



BUDOWANIE ZASAD W RODZINIE



O USTALANIU REGUŁ I GRANIC



4. NAUCZ DZIECKO REAGOWAĆ NA PRESJĘ RÓWIEŚNIKÓW

Jest prawdą starą jak świat, że my dorośli pijemy alkohol najczęściej w towarzystwie i dla towarzystwa. No cóż, młodzież ma podobnie. Badania potwierdzają, że częściej alkohol spożywają osoby, które więcej imprezują. Stare przysłowie: kto z kim przystaje, takim się staje, też ma tu zastosowanie. Młody człowiek uczęszczający do klasy, w której koledzy i koleżanki spożywają więcej alkoholu, też będzie pił częściej, niż podobna osoba uczęszczająca do klasy, w której większość osób zachowuje abstynencję. Nastolatki łączą alkohol w pierwszej kolejności z przyjemnymi doznaniem. Oczekują, że po alkoholu poczują się odprężeni, będą się świetnie bawić, a inni odbiorą ich jako bardziej przyjaznych i towarzyskich⁽¹⁾. **Jednocześnie dane potwierdzają, że zawsze jest pewna grupa młodych ludzi, którzy nie piją i nie są z tego powodu gorzej traktowani⁽²⁾.** Na imprezie młodzieżowej można podzielić ludzi na trzy grupy: osoby pijące umiarkowanie, osoby pijące dużo oraz osoby niepijące wcale. Aby dziecko mogło oprzeć się presji rówieśniczej, od wczesnego dzieciństwa należy uczyć je podejmowania decyzji i pozwalać na mówienie NIE.



Joanna Markiewicz

Dobrze jest uczyć młodych ludzi odmawiania w takich sytuacjach. Z jednej strony ważne jest określanie granic i ustalanie zasad, ale równie ważne jest dawanie dzieciom możliwości mówienia „nie”. Tak naprawdę to się zaczyna w rodzinie. Czy rodzic jest w stanie **usłyszeć, że dziecko ma swoje, odmienne od rodzica zdanie** na jakiś temat? Albo że chce podjąć własną decyzję w takim obszarze, w którym może ją podejmować, bo wiadomo że nie w każdym. Czy rodzic jest na to otwarty? Właśnie wtedy dzieci uczą się mówienia nie. „Nie, ja mam inne zdanie”, „nie ja się nie zgadzam”.



Aby dziecko potrafiło oprzeć się presji rówieśniczej, należy wspierać je w poznawaniu siebie, swoich mocnych stron i wyznaczaniu własnych wartościowych zasad, którymi chce się kierować w swoim życiu.



Łukasz Ługowski

POLONISTA, PEDAGOG, ZAŁOŻYCIEL I PRZEZ ĆWIERĆ WIEKU DYREKTOR MŁODZIEŻOWEGO OŚRODKA SOCJOTERAPII „KĄT”


Jeżeli jesteśmy w okresie dorastania, to **nigdy wcześniej i nigdy później** grupa rówieśnicza nie będzie aż tak ważna.






Maciej Kosecki

”

Ja uczę swoją młodzież **mówić TAK**  **na pozytywne aktywności.** Staram się, żeby znaleźli swoją drogę i żeby mogli imponować innymi rzeczami niż używki. A to się wiąże z tym, że wspieram ich w rozwoju swoich pasji i zainteresowań. I jak takie rzeczy się znajduje u młodych ludzi, to wtedy ten wpływ grupy rówieśniczej zupełnie nie ma znaczenia i nie ma wtedy problemu z tym, żeby powiedzieli oni NIE alkoholowi.



Ważne jest, żeby przedyskutować z nastolatkiem tę kwestię i pomóc mu odnaleźć się w grupie pomimo tego, że nie pije alkoholu. Oto kilka argumentów:

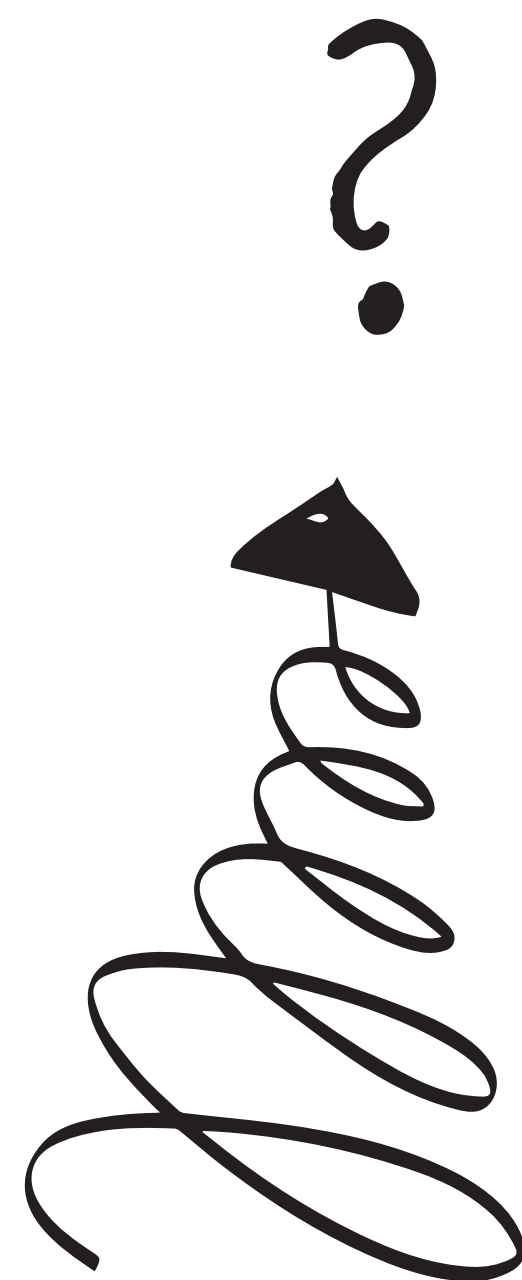
- 1** Rozumiem, że bardzo zależy Ci na **byciu akceptowanym** w grupie i dobrej zabawie na imprezie. Chcę, żebyś uniknął sytuacji, w której inni mogą wywierać na ciebie presję do picia alkoholu. Jak myślisz, co pomogłoby Ci uzyskać akceptację innych? 
- 2** Nie jest tak, że wszyscy młodzi ludzie piją alkohol. Na pewno **znasz kogoś, kto nie pije** alkoholu i nie nikt go z tego powodu nie traktuje inaczej.
- 3** Picie alkoholu po to, aby zaimponować ludziom, z którymi się bawisz, nie sprawi, że będą Cię szanowali. Znajomi, z którymi warto spędzać czas, to tacy, którzy **lubią Cię** za to, jaki jesteś i nie musisz spełniać ich warunków, aby walczyć o uwagę i zainteresowanie.
- 4** Fajnie byłoby, abyś **czuła się pewnie** i dobrze wśród ludzi, którzy potrafią uszanować twoje zasady i to, że nie pijesz alkoholu. Jak myślisz, czym mogłabyś zaimponować innym?

- 5** Alkohol osłabia Twoją zdolność kontrolowania się, w związku z tym na imprezie możesz zrobić coś, czego będziesz żałować. Wstawiony/a nie jesteś w stanie kontrolować, czy ktoś przypadkiem nie nagrywa filmu lub nie robi zdjęć, które przecież w kilka sekund mogą pojawić się **na Facebooku lub Instagramie.** Niestety, Twoi znajomi mogą zapamiętać tę sytuację. Jak byś się czuł/a, gdyby ktoś patrzył na Ciebie przez pryzmat jednej lekkomyślnej decyzji?
- 6** Często tak jest, że ludzie namawiają innych do podjęcia **nierozsądnych decyzji,** żeby rozproszyć odpowiedzialność za głupstwo, które popełniają. Im więcej osób się do tego przyłączy, tym trudniej odmówić licznej grupie. Na szczęście ta sama zasada działa w drugą stronę. Im więcej osób sprzeciwi się nierozsądnemu pomysłowi, tym większa szansa, że uda się powstrzymać wiele osób przed popełnieniem błędu.
- 7** Warto być głosem rozsądku, zamiast **ślepo podążać** za lekkomyślnymi pomysłami.





- 8** Na początku przy picu alkoholu na imprezie może nam się wydawać, że jesteśmy bardziej zrelaksowani, czujemy się też bardziej błyskotliwi. Później stajemy się już tylko **żenujący**. Trudno jest wyczuć tę granicę.
- 9** Fajnie mieć **dobrą reputację** po imprezie.
- 10** Prawdziwy kolega nie będzie Cię szantażował, mówiąc: „Jeśli tego nie zrobisz, to nie będziemy się dłużej kolegować”. To tak, jakby ktoś zmusił Cię do zjedzenia czegoś, co Ci nie smakuje. Czy to byłoby dla Ciebie dobre? Rolą kolegów lub przyjaciół jest **dbanie o siebie wzajemnie**. Wspieranie się, jeśli sytuacja tego wymaga. Jeśli Twój znajomy chce zrobić coś, co mogłoby mu zaszkodzić, to chcesz go przed tym powstrzymać. Skakanie z dużych wysokości jest niebezpieczne. To samo tyczy się picia alkoholu przez dorastających, młodych ludzi. Nie sztuką jest bawić się dobrze po alkoholu. Sztuką jest spędzać czas ze znajomymi, będąc w pełni świadomym.
-



Natalia Tur

W latach 70.-80. normą było palenie papierosów, większość z nas pamięta zadymione mieszkania, teraz jest to już nie do pomyślenia, żeby palić przy dziecku. Jest wobec tego **nadzieja na zmianę kulturową** również w przypadku używania alkoholu przez osoby niepełnoletnie.





Córka (siedemnaście lat) pierwszy raz jedzie ze znajomymi na festiwal muzyczny. Wśród nich są dwie osoby przed 30. rokiem życia – brat przyjaciółki dziewczyny wraz z żoną. Ze względu na ich obecność mama postanowiła pozwolić córce na wyjazd.

Mama: Jak samopoczucie przed wyjazdem? Jesteś podekscytowana?



Córka: Trochę się denerwuję. Ale to taki pozytywny stres!

Mama: Przyznam Ci się szczerze, że też czuję się poddenerwowana. Tak to jest, kiedy pierwszy raz puszczasz swoje dziecko w nieznane.

Córka: No, ale wiesz, że tym razem nie możesz jechać ze mną. Jakby to wyglądało...

Mama: Jestem Twoją mamą, zawsze będę się o Ciebie martwić. Nawet, jeśli mam do Ciebie zaufanie, nigdy nie wiadomo, jakie pomysły przyjdą do głowy innym osobom. Weźmy pod uwagę, np. picie alkoholu na festiwalu. Wyobrażasz sobie, ile czarnych scenariuszy przychodzi mi teraz do głowy? [śmiech]



Jako rodzic również możesz wyrażać swoje emocje lub obawy. Rozmowy o uczuciach uczą empatii.

Córka: Na pewno setki! O alkoholu rozmawialiśmy już wiele razy. Jeśli inni chcą pić, a potem leczyć kaca pół wyjazdu – ich sprawa. Ja zamierzam spędzić ten czas bardziej produktywnie. Jadę tam głównie dla muzyki. Wiesz, jak bardzo lubię grać na gitarze.

Mama: Celną uwagę. Jestem spokojniejsza, kiedy mówisz o konsekwencjach picia alkoholu. Rozmawialiśmy o tym, że nie chcę, żebyś piła alkohol do osiemnastego roku życia. Picie podczas festiwalu może być szczególnie ryzykowne, gdyż jesteś otoczona obcymi osobami, które mogą mieć różne intencje, a człowiek pod wpływem alkoholu traci czujność. Zastanawiałaś się, co zrobić, jeśli ktoś będzie Cię usilnie namawiał do spróbowania alkoholu lub innych używek?



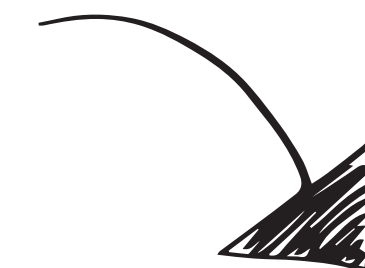
Mama mówi o swoich emocjach: „Jestem spokojniejsza”, a także docenia córkę za sposób myślenia. Jest dzięki temu autentyczna, a córka może poczuć, że jest traktowana poważnie. Jednocześnie mama mówi wprost o tym, czego sobie życzy, używając komunikatu ja. W ten sposób córka ma jasność, gdzie mama postawiła granice. Mama pobudza także dziecko do myślenia, zadając pytanie otwarte. Stanowi to dobry punkt do dalszej dyskusji.



Córka: Powiedziałabym, że to głupie i że umiem się dobrze bawić bez takich wspomagaczy. W ogóle nie muszę z taką osobą rozmawiać. Jadę przede wszystkim z Anią. Wiem, że z nią fajnie spędzę czas i nie potrzebujemy do tego żadnych „wspomagaczy”.



Córka jest osobą przekonaną o tym, że nikomu nie musi udowadniać swojej wartości. Jej pasją jest muzyka i gra na gitarze. Świadomie dobiera sobie przyjaciół i nie liczy się z opinią osób, które według niej postępują bezmyślnie.



Zobacz też:



CO ZROBIĆ, KIEDY POZYCJA RODZICA ZOSTAJE OSŁABIONA PRZEZ WPŁYWY GRUPY RÓWIEŚNICZEJ



CO ROZUMIEMY PRZEZ DOBRĄ RELACJĘ Z DZIECKIEM?



5. DAWAJ PRZYKŁAD SWOIM ZACHOWANIEM

Mniej więcej dwóch z trzech badanych nastolatków mających kiedykolwiek kontakt z alkoholem piło go w domu (64%), a co trzeci próbował alkoholu po raz pierwszy w towarzystwie dorosłych osób z rodziny (36%). Picie alkoholu i palenie papierosów przez rodziców to czynniki ryzyka sprzyjające używaniu i nadużywaniu alkoholu przez młodzież⁽¹⁾. Mijmy więc świadomość, że dzieci uczą się przez naśladowanie wzorców.

Wśród codziennych przykładów modelowania rytuałów związanych z alkoholem można wyróżnić: obecność alkoholu na wszystkich uroczystościach rodzinnych, relaksowanie się za pomocą alkoholu, tzw. opijanie sukcesów czy picie napojów bezalkoholowych przez dzieci w kieliszkach przeznaczonych do alkoholu. To wszystko może zachęcać dziecko do wczesnej inicjacji alkoholowej.



Anna Schmidt

Dzieci nas obserwują. One obserwują to wszystko, co dzieje się wokół nich. Jeśli my, dorośli, nie pokażemy dziecku **prawidłowej relacji** do używki, to te dzieciaki będą od najmłodszych lat wykorzystywały sytuacje, aby np. skołować piwo.



Hubert Migaczew

BYŁY TRENER KADRY NARODOWEJ W BOKSIE, TRENER MIĘDZYNARODOWEJ DRUŻYNY BOKSERSKIEJ HUSSARS POLAND.

Alkohol **nie powinien być w domu dostępny dla dzieci**, rodzice nie powinni imprezować w towarzystwie dzieci. Należy sprzątać po imprezie alkohol, aby nie kusił on dzieci do zabawy.

Zobacz też:

 **JAKIM PRZYKŁADEM JESTEŚMY DLA SWOICH PODOPIECZNYCH ?**



Monika Kiśta

Wzór, gdzie rodzice sami palą, a mówią, że palenie jest niezdrowe i oczekują od swoich dzieci, żeby nie paliły. Albo niby nie piją, ale na każdej imprezie rodzinnej jest alkohol (dla dzieci – bezalkoholowy), a codziennie wieczorem piwo lub lampka wina. To młody człowiek **uczy się, że to jest norma**, że alkohol jest potrzebny, żeby się bawić, odprężyć, uspokoić po ciężkim dniu.



Niekiedy rodzice sami częstują swoje dzieci alkoholem w celu powstrzymania ich przed piciem na własną rękę. Dziecko postawione w takiej sytuacji otrzymuje sprzeczne i szkodliwe sygnały ze świata dorosłych. Z jednej strony słyszy komunikat o tym, że osoby niepełnoletnie nie mogą pić alkoholu, z drugiej – rodzice sami proponują inicjację. Zachowanie takie może zostać zrozumiane, jako przyzwolenie na picie alkoholu – skoro mogę pić z rodzicami, to dlaczego nie ze znajomymi. Powstaje zatem pytanie – jak wymagać od młodzieży, żeby nie piła alkoholu, skoro zdarzają się sytuacje, które pozbawiają ten zakaz należytej konsekwencji?

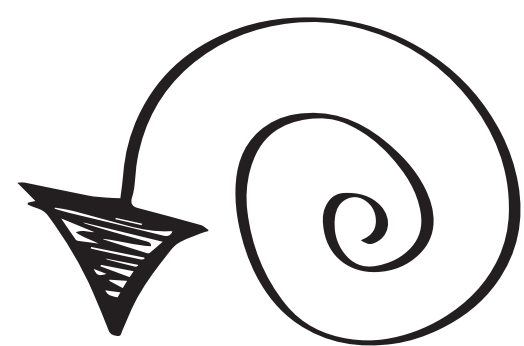


JAK REAGOWAĆ, KIEDY TWOJE DZIECKO WRÓCI DO DOMU POD WPŁYWEM ALKOHOLU?

REAGUJ ROZSĄDNI

- 1** **Poczekaj, aż wytrzeźwieje** – to czas dla Ciebie i partnera/partnerki na przygotowanie się do rozmowy z dzieckiem. Komunikacja z osobą pod wpływem alkoholu nie przyniesie oczekiwanych rezultatów.
- 2** Jeśli ustalone były **zasady**, odwołaj się do nich.
- 3** Wysłuchaj, co Twoje dziecko **ma do powiedzenia** w związku z zaistniałą sytuacją.
- 4** Dopytuj. **Spróbuj zrozumieć**, co skłoniło dziecko do spożycia alkoholu.

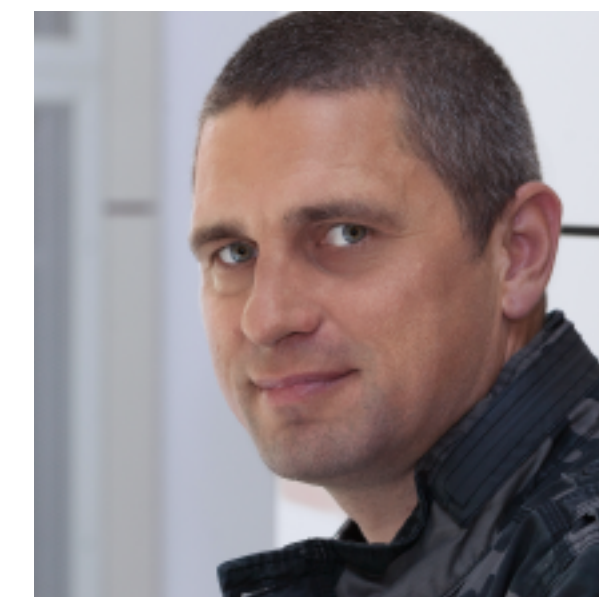




5 Wyraż swoje głębokie uczucia. **Nie bój się mówić o emocjach,** ale postaraj się unikać oskarżycielskiego tonu. Taki ton mógłby wywołać bunt i złość u nastolatka. – Martwimy się o Ciebie, gdyż wczoraj wróciłeś pod wpływem alkoholu. Masz dopiero szesnaście lat i nie wolno Ci spożywać alkoholu. Chciałabym wiedzieć, co się stało, że do tego doszło?



6 Twoja reakcja powinna być uzależniona od tego, czy dziecko nadużyło Twojego zaufania po raz pierwszy, czy sytuacja się powtarza. Jeśli sytuacja miała już miejsce, może powinniście przedyskutować jeszcze raz zasady, na które jesteście umówieni. Być może nastolatek nie do końca rozumie Twój punkt widzenia, a być może jest to moment, w którym powinieneś zareagować bardziej kategorycznie. **Czasem konieczne jest wyciągnięcie daleko idących konsekwencji,** takich jak ograniczenie liczby imprez lub szukanie wspólnie z nastolatkiem innych zajęć, które zajmą jego uwagę i dadzą możliwość poznania nowego grona przyjaciół. Warto w takim momencie poszukać pomocy i przedyskutować planowaną reakcję ze specjalistą – psychologiem, pedagogiem czy nawet specjalistą ds. uzależnień.



Wojciech Duda

Konsekwencją naturalną za złamanie zasad jest utrata przywilejów. Rodzicom **trudno pozostać konsekwentnym,** gdy dziecko ma smutną buzię. A warto doświadczać nieprzyjemnych emocji i warto, aby dziecko uczyło się przy rodzicu, jak sobie z nimi radzić.



JAK NIE REAGOWAĆ:

- 1** Nie krzycz i nie rób awantury. Silniej odczuwaną przez dziecko konsekwencją jest poczucie, że **zawiodło zaufanie** rodzica, który w niego wierzy.
- 2** **Nie udawaj**, że nic się nie stało. Takie zachowanie może zostać odebrane jako ciche przyzwolenie na picie alkoholu.
- 3** Nie karz. Daj możliwość **zrozumienia błędu** i zadośćuczynienia.
- 4** **Nie kategoryzuj** dziecka. Komunikaty, jak np. „Znowu mnie rozczarowałeś” mogą sprawić, że dziecko pomyśli: „Ciągle rozczarowuję rodziców, więc i tak nigdy nie będę w stanie ich zadowolić”.



Natalia Tur



Trzeba sobie zadać pytanie: dlaczego nie chcę, żeby moje dziecko piło? Czy nie chcę, żeby piło, bo mu to szkodzi i martwię się o nie, bo je kocham? Wtedy **komunikat będzie pełen troski:** „Martwię się o Ciebie. Chcę, żebyś zdrowo się rozwijał, a alkohol może Ci w tym przeszkodzić. Kocham Cię i wierzę w to, że przemyślisz swoje zachowanie”.

Po drugiej stronie mamy komunikaty typu: „Znowu się upiłeś, jesteś beznadziejny. Znowu mnie rozczarowałeś. Robisz wszystko, żeby wyrosnąć na pijaka bez przyszłości”. Czy dziecko, które to słyszy, ma motywację, żeby postarać się zmienić, skoro zostało już przez rodzica skreślone? **Zadziała tu mechanizm samospełniającego się proroctwa** i trudno będzie mu wyjść z etykiety „beznadziejnego” i „pijaka bez przyszłości”.

Zakończenie



W pracy nad poniższą publikacją brało udział szerokie grono osób. Autorkami publikacji są ekspertki związane ze Stowarzyszeniem na Rzecz Rozwoju i Pomocy Q Zmianom: Olga Wieczorek-Trzeciak, Agnieszka Zasim, Marta Patej.

Aktywną rolę w powstaniu tego przewodnika odegrali sami rodzice, którzy obecnie borykają się z trudnościami związanymi z dorastaniem swoich dzieci. Dzięki temu, że wzięli oni udział w anonimowych badaniach, mogliśmy jeszcze lepiej poznać ich punkt widzenia, a także zrozumieć świat współczesnego nastolatka.

W przygotowaniu prezentowanych treści znaczny udział mieli eksperci, których zaprosiliśmy do współpracy. Udało nam się zgromadzić w jednym czasie osoby z bardzo różnym doświadczeniem, pracujące z młodzieżą na co dzień, zmagające się z problematyką rozwoju rodziny, czy też zajmujące się tą problematyką naukowo.

Byli to między innymi:



DR ALEKSANDRA PIOTROWSKA

Pracownik Wydziału Pedagogicznego Uniwersytetu Warszawskiego oraz Wyższej Szkoły Pedagogicznej Związku Nauczycielstwa Polskiego w Warszawie. Oprócz pracy naukowej i doradztwa dla rodziców i nauczycieli zajmuje się propagowaniem wiedzy psychologicznej, współpracując w tym zakresie m.in. z Główną Kwaterą ZHP, stacjami radiowymi oraz telewizyjnymi. Jest autorką kilkudziesięciu publikacji naukowych i popularyzatorskich. Od 1985 roku do zamknięcia pisma w roku 2000 była członkiem kolegium redakcyjnego „Psychologii Wychowawczej”, naukowego czasopisma polskich psychologów. Przez wiele lat była autorką cyklu artykułów w magazynach „Zuchowe Wieści”, „Diabetyk” i „Miś”, a także w poradnikach metodycznych dla nauczycieli nauczania początkowego i instruktorów zuchowych.

RENATA ARSENIUK

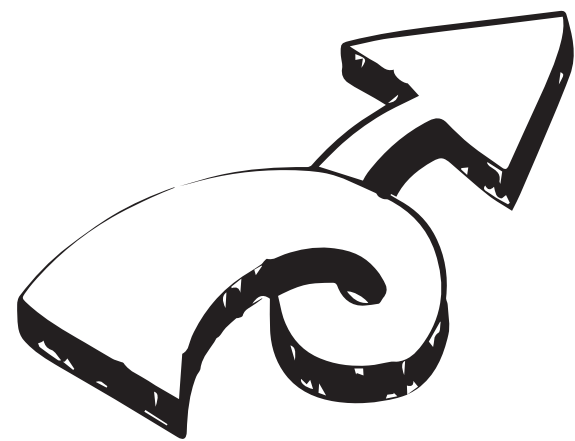
Psychoterapeutka w nurcie psychoterapii psychoanalitycznej, autorka publikacji „Dorastanie – kryzys i powtórna szansa na rozwój” wydanej w Ośrodku Rozwoju Edukacji. Posiada doświadczenie w pracy z dorosłymi, młodzieżą i dziećmi. Pracowała w Ambulatorium Psychoanalitycznym, Domu Dziecka, Przedszkolu Integracyjnym, odbywała staż w szpitalu psychiatrycznym dla dzieci i młodzieży w Józefowie. Obecnie współpracuje z Poradnią Psychologiczną Pro Psyche.

AGNIESZKA BOREK

Badaczka społeczna, certyfikowana trenerka, nauczycielka, socjolożka. Ekspertka ds. metodologii badań w zespole Uniwersytetu Jagiellońskiego ds. Systemu Ewaluacji Oświaty. Współzałożycielka Akademii Młodych w Lesznie koło Błonia – innowacyjnej szkoły podstawowej i gimnazjum. Aktywna członkini ogólnopolskich i lokalnych organizacji pozarządowych, które stawiają sobie za cel wypracowywanie i upowszechnianie nowatorskich i efektywnych rozwiązań służących dobrej edukacji dzieci i dorosłych.

WOJCIECH DUDA

Certyfikowany specjalista terapii uzależnień, magister pedagogiki, specjalista resocjalizacji osób społecznie nieprzystosowanych, absolwent Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie oraz Studiów Podyplomowych „Profilaktyka i Terapia Uzależnień od Narkotyków” na Katolickim Uniwersytecie Lubelskim. Sześć lat pracował w stacjonarnym Ośrodku dla Uzależnionych. Obecnie zatrudniony przez Ośrodek Pomocy Społecznej w Warszawie jako asystent rodziny. Praktyk pracy z ludźmi metodami opartymi na terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach.



AGNIESZKA JAROS

Pedagog, psycholog, psychoterapeuta z wieloletnim doświadczeniem w pracy z osobami uzależnionymi. Pracowała w Wojewódzkim Ośrodku Leczenia Uzależnień. Autorka wielu publikacji, m.in. „Zachowania problemowe i ich korelaty osobowościowe u gimnazjalistów”, „Zapobieganie wykluczeniu z systemu edukacji dzieci i młodzieży nieprzystosowanej społecznie. Perspektywa pedagogiczna”, „Współczesne tendencje w terapii współzależnienia z uwzględnieniem czynników chroniących”. Obecnie jest pracownikiem naukowym Uniwersytetu Łódzkiego.

MONIKA KISŁA

Aktorka, praktyk dramy, certyfikowany specjalista terapii uzależnień. Stworzyła i prowadzi młodzieżową grupę teatralną WPROST oraz zajęcia teatralne dla młodzieży w Teatrze przy Fabryczce. Członek Towarzystwa Rozwijania Aktywności Dzieci SZANSA. Od 2008 r. współtworzy i realizuje programy wykorzystujące dramę i Teatr Forum w obszarze profilaktyki uzależnień dla młodzieży.

MACIEJ KOSECKI

Komendant szczeplu ZHP, wieloletni drużynowy drużyn harcerskich i zuchowskich. Pracował wiele lat z młodzieżą z warszawskiego Śródmieścia. Prowadzi warsztaty i szkolenia. Z wykształcenia pedagog specjalny, skończył resocjalizację.

ŁUKASZ ŁUGOWSKI

Polonista, pedagog, od końca lat siedemdziesiątych nauczyciel szkół warszawskich. Pracował w Szkolnym Ośrodku Socjoterapii (SOS), w latach 1988-1992 pełnił funkcję dyrektora LXI LO (w SOS). Założyciel i przez ćwierć wieku dyrektor Młodzieżowego Ośrodka Socjoterapii „Kąt” w Warszawie. Uhonorowany m.in. Krzyżem Oficerskim Orderu Odrodzenia Polski, Nagrodą im. Aliny Margolis-Edelman Fundacji Dzieci Niczyje (dziś Dajemy Dzieciom Siłę) i Zeszytów Literackich. Trzykrotnie nagrodzony Sapere Auso oraz Odznaką Honorową RPD. Od 1 września 2017 na emeryturze.

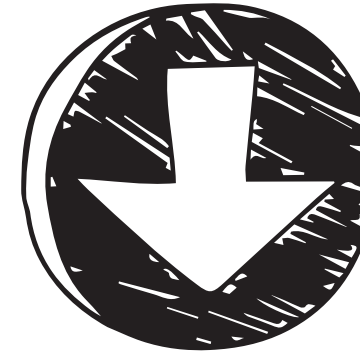


JOANNA MARKIEWICZ

Psycholożka, psychoterapeutka. Do 2014 roku dyrektorka Poradni Rodzinnej Stowarzyszenia OPTA. Trener i Superwizor Polskiego Towarzystwa Psychologicznego. Autorka poradnika dla profesjonalistów „Rodzina w kryzysie – podejście integrujące” oraz broszury „Gdy rodzice się rozstają. Jak pomóc dziecku”. Obecnie pracuje w Stowarzyszeniu OPTA, prowadząc konsultacje psychologiczne, terapię rodzin i par, konsultacje wychowawcze dla rodziców/opiekunów.

HUBERT MIGACZEW

Trener boks. Były Trener Kadry Narodowej w boksie, trener międzynarodowej drużyny bokserskiej Hussars Poland, przez 7 lat czynny zawodnik WKS Gwardia Warszawa. Ma wiele sukcesów sportowych na swoim koncie oraz ukończone studia pedagogiki resocjalizacyjnej oraz kryminologicznej. Obecnie właściciel i jednocześnie trener w FENIX FIGHT CLUB.



ELŻBIETA STAWECKA

Pedagog, certyfikowany specjalista terapii uzależnień. W swojej pracy zawodowej zajmuje się profilaktyką zachowań problemowych dzieci i młodzieży, w szczególności przeciwdziałaniem uzależnieniom oraz przemocy rówieśniczej. Uczestniczyła w spotkaniach eksperckich dot. uzależnień organizowanych przez Grupę Pompidou Rady Europy. W latach 2011-2015 pracownik Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii. Obecnie pracownik Ośrodka Rozwoju Edukacji w Wydziale Wychowania i Profilaktyki oraz Ogólnopolskiego Telefonu Zaufania dla osób z problemem narkotykowym.

ANNA SCHMIDT

Pedagog, animatorka, twórczyni zespołu Hope4street, lider młodzieżowy. Pracuje z młodzieżą z trudnych środowisk, domów dziecka, domów poprawczych. Mama zastępcza dwóch dziewczyn - osiemnasto- i piętnastoletki. Obecnie kierownik w klubie młodzieżowym „Dobre Flow” Fundacji Twoja Pasja na Pradze Północ.

NATALIA TUR

Socjolożka specjalizująca się w dziedzinie socjologii rodziny. Od 2013 roku prowadzi blog www.nishka.pl poświęcony życiu w społeczeństwie i rodzinie, który co miesiąc odwiedza kilkadziesiąt tysięcy czytelników. Matka dwóch nastoletnich córek i rocznego syna.

AGATA WŁODARCZYK-BUCHAROWSKA

Teatrolożka i socjoterapeutka. Współrealizatorka projektów dramowych i teatralnych dla młodzieży. Doświadczona socjoterapeutka i pedagożka ulicy, była także wychowawcą w klubie młodzieżowym. Prowadzi warsztaty integracyjne i psychoedukacyjne skierowane do dzieci i młodzieży: „Szkoła z Dobrym Klimatem” i „Innowacyjne Programy Wychowawcze”; a także edukacyjne: „Czy to prawda?”. Prywatnie podróżniczka i autorka książek: „Wataha w podróży - Himalaje na czterech łapach” oraz „Psygodła na czterech łapach. Diuna w Himalajach”. Wraz z mężem prowadzi blog <http://www.3wilki.pl/>

AGNIESZKA ZASIM

Psycholog i pedagog. W Stowarzyszeniu Q Zmianom trenerka warsztatów psychologicznych z dziećmi, młodzieżą oraz rodzicami w ramach projektów „Innowacyjne Programy Wychowawcze”, „Szkoła z dobrym Klimatem” oraz „Oswoić konflikt!”. Prowadzi także psychologiczne konsultacje indywidualne. Obecnie w trakcie szkolenia psychoterapeutycznego w nurcie Gestalt.

Serdecznie dziękujemy za podzielenie się doświadczeniami i wiedzą merytoryczną.



Przypisy



STRONA 2

(1), (2) Postawy młodzieży wobec alkoholu, CBOS, 2016 r.

STRONA 3

(1) Joanna Sadowska-Mazuryk, Anna Tomczuk-Ismer, Andrzej Jakubczyk, Marcin Wojnar, Picie alkoholu przez młodzież w kontekście okresu dojrzewania, „Alkoholizm i narkomania”, Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa 2013 r.

(2) Ustawa z dnia 26 października 1982 r. o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi (Dz. U. Nr 35, poz. 230 ze zm.).

(3) - Kodeks karny, art. 208.

STRONA 5

(1) - Postawy młodzieży wobec alkoholu, CBOS, 2016 r.

(2) - Wyniki badań ankietowych, ESPAD, 2015 r.

(3) - Wyniki badań ankietowych, HBSC, 2014 r.

STRONA 5

(1) - Badania fokusowe, Badanie fokusowe przeprowadzone w ramach projektu Trzymaj Pion w 2017 r. Był to wywiad grupowy, który miał na celu poznanie opinii i doświadczeń rodziców, dotyczących wychowywania dzieci w kwestiach spożywania alkoholu.

STRONA 11

(1) - J. Szymańska, Programy profilaktyczne. Podstawy skutecznej psychoprofilaktyki, ORE 2015.
(2), (3) - Diagnoza motywów i zachowań młodzieży związanych z alkoholem, Maison Dom Badawczy, Warszawa, 2011 r.

STRONA 14

(1) - Postawy młodzieży wobec alkoholu, CBOS, 2016 r.



STRONA 15

(1) - Badania fokusowe
(2), (3) - Postawy młodzieży wobec alkoholu, CBOS, 2016 r.

STRONA 18

(1) - Wyniki badań ankietowych, ESPAD, 2015 r.
(2) - Diagnoza motywów i zachowań młodzieży związanych z alkoholem, Maison Dom Badawczy, Warszawa, 2011 r.

STRONA 22

(1) - J. Szymańska, Programy profilaktyczne. Podstawy skutecznej psychoprofilaktyki, ORE 2015.

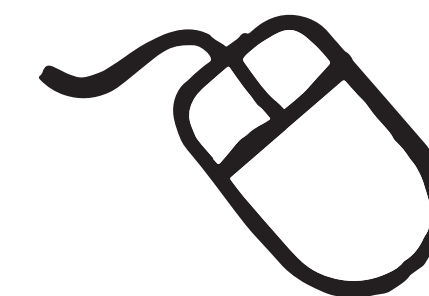


**Publikacja jest częścią kampanii społecznej
Trzymaj Pion realizowanej przez Grupę Żywiec.**

Celem kampanii jest tworzenie mody na umiarkowaną konsumpcję alkoholu wśród osób dorosłych, a także wspieranie rodziców w zapobieganiu przedwczesnej inicjacji alkoholowej nastolatków oraz wychowywaniu swoich dzieci do odpowiedzialnych postaw związanych z alkoholem w dorosłym życiu.



||
TRZY=
MAJ
PION
||



Więcej informacji na temat
kampanii znajduje się na stronie:

trzymajpion.pl

