

„Co zamiast” – profilaktyka uzależnień

Dlaczego dzieci sięgają czasem po alkohol? Dzieci wchodzące w wiek dojrzewania przechodzą jakby ponowne narodziny. Mimo, że dorastają fizycznie, to w wielu sprawach są jeszcze dziećmi. To czas konfliktów z rodzicami i nauczycielami; najważniejsze stają się kontakty z rówieśnikami. Zaczynają się interesować płcią przeciwną, robią się niepewni siebie, często zmienia im się nastrój- z nieokrzęsanej energii przechodzą płynnie w apatię i przygnębienie.

Często sprawiają wrażenie, jakby niczego nie chcieli od swoich rodziców, a zwracają się o wsparcie w poważniejszych kryzysach albo z prośbą o pieniądze. To ciężki czas dla rodziców, którzy muszą pozwolić swoim dzieciom stać się niezależnymi, równocześnie ich nie porzucając. To właśnie ten moment, kiedy dzieci podejmują decyzje, czy próbować alkoholu i papierosów, czy nie. Są poza tym stale pod silną presją – w ich życiu przewija się alkohol.

Dzieci zaczynają pić, żeby:

- 1) Dopasować się do kolegów, należeć do grupy i pasować do jakiejś „paczki”. Dzieci często wiedzą lub domyślają się, że ci, z którymi chcą się „zakolegować” piją, a jednak potrzeba przynależności i wpasowania jest tak silna, że wcale im to nie przeszkadza. Nie chcą zostać odmieńcami.
- 2) Czuć się dorosłym. Dzieci wchodzące w wiek dojrzewania kształtują swoje postawy wobec picia, palenia i narkotyków. Wskutek nacisków rówieśników, obserwacji zachowań dorosłych, a także zachęcających informacji z innych źródeł – filmów, telewizji, itp., zmieniają swój negatywny często wcześniej stosunek do alkoholu. Wydaje się im, że picie daje poczucie niezależności, samodzielności, pozwala po dorosłemu rozluźnić się i zabawić. W domach, gdzie rodzice dużo piją, dzieci częściej i wcześniej próbują alkoholu.
- 3) Być „spoko” i na luzie. Z pewnością państwo pamiętają, jak czuje się człowiek wkraczający w wiek dojrzewania – jest spięty, niepewny siebie, wstydzi się, często czuje się zażenowany. Młodzi piją, bo chcą pozbyć się napięcia i niepewności, chcą swobodniej poczuć się w towarzystwie.
- 4) Przestać być nieśmiałym. Wszyscy młodzi ludzie przechodzą bolesne okresy nieśmiałości i wstydu, ale czasem dziecko nie jest w stanie sobie z tą trudnością poradzić. Jako rodzice przypominajcie państwo dziecku – czy raczej dajcie mu odczuć – jak jest ono dla was ważne, jak je kochacie, jak jest atrakcyjne dla innych i ile może zaoferować. Dzieci chcą czuć, że są coś warte dla swoich rodziców, rówieśników i świata.
- 5) Chcą lepiej się poczuć. Niektórzy ludzie, nie tylko młodzi, myślą, że alkohol poprawi im samopoczucie. Dzieci, które zaczynają pić alkohol, żeby się lepiej poczuć, potrzebują zazwyczaj pomocy psychologa lub innej życzliwej osoby. Gdy wydaje się, że ma jakieś trudności przekonajcie państwo dziecko, że nie musi przeżywać ich w samotności i żeby umiało rozpoznać własną trudność i chciało ją pokonać, co jest oznaką siły, nie słabości.
- 6) Sprawdzić, jak to jest. Jednym z głównych motywów eksperymentów z piciem jest zwykła ciekawość. Alkohol otoczony jest wieloma mitami. Naturalna w wieku dorastania ciekawość pcha dzieci w stronę dziwnych, czasem zakazanych doświadczeń. Niestety, nie ma na to łatwych recept by je powstrzymać. Niektóre piją właśnie dlatego, że nie wolno tego robić. Chcą sprawdzić siebie, a może też rodziców. To, że sprawdzają nie oznacza, że będą to robiły zawsze. Zależy to od „układów” między wami, czym skończą się te eksperymenty.
- 7) Dobrze się bawić. Wielu młodych ludzi nie potrafi sobie wyobrazić dobrej zabawy bez alkoholu. Badania dowodzą, że spośród uczniów szkół średnich rozpowszechniony jest model zabawy, czy spotkania towarzyskiego przy alkoholu. Na pytanie ankietera „co robicie, gdy skończy się alkohol?”, młodzi odpowiadają najczęściej: „rozchodzimy się”. Nasuwa się wniosek, że nawet zabawy należy uczyć wspólnie ją przeżywając i twórczo urozmaicając.

Co można zrobić?

Czy rodzic może coś w ogóle zrobić w tej sprawie, jeśli dzieci przechodzą taki trudny wiek, są okropnie przewrażliwione i każde słowo może wywołać reakcję wybuchową? Niełatwo

sobie z tym poradzić. Porozumiewanie się rodzica z dzieckiem w tym czasie to ciężka praca. Ale tę barierę można przełamać i wtedy nagle okazuje się, ile radości można mieć z kontaktu ze swoim nastoletnim dzieckiem.

Oczywiście, nikt nie będzie państwu dyktował, jak macie państwo wychować swoje dziecko. Istnieje jednak kilka sposobów, by utrzymać z nim dobry kontakt. Ważne jest, by porozumiewać się w sposób szczerzy i by komunikaty płynęły w obie strony, tzn., by rodzic nie tylko mówił, ale też uważnie słuchał, wtedy dziecko ma szansę przyjść ze swoim problemem (jakimkolwiek).

- 1) Rozmawiajcie państwo z dziećmi jak najwięcej, nie stosujcie cenzury i nie unikajcie tematów zakazanych. Dzieci muszą czuć, że mogą rozmawiać z wami o wszystkim, począwszy od alkoholu czy seksu, a skończywszy na modzie czy piłce nożnej. Gdy rodzic się wścieka lub zmienia temat, dziecko przestanie zwracać się do was ze swoimi prawdziwymi problemami.
- 2) Dobrze jest także słuchać tego, co dziecko mówi „między wierszami”. Twój syn przychodzi i mówi: „Tata pozwala Tomkowi w sobotę wieczorem wypić piwo”. Prawdopodobnie chce dowiedzieć się, jakie jest wasze zdanie na ten temat. Testuje was. można oczywiście powiedzieć: „To skandaliczne! Jeśli złapię Cię kiedyś na picie, to zleję cię na kwaśne jabłko”. Ale może lepiej zachować się inaczej. Nie ucinać rozmowy. Można powiedzieć spokojnie „A co ty byś zrobił gdyby ojciec Tomka poczęstował Cię piwem?”. Takie rozmowy pozwolą Twojemu dziecku wypowiedzieć swoje poglądy, uczucia i wątpliwości, a wam dostarczyć mu cennych wskazówek, jak poradzić sobie w takich sytuacjach.
- 3) Ważny jest język ciała. Dzieci dobrze odczytują komunikaty, które wysyłają dorośli bez słów. Jeśli właśnie chce porozmawiać, a państwo właśnie czytają gazetę lub oglądają telewizję, to dobrze, by rodzic odłożył gazetę, wyłączył telewizor. Dopiero gdy to zrobi i spojrzy dziecku w oczy, dziecko będzie wiedziało, że naprawdę zostanie wysłuchane.
- 4) Rodzicielskie pułapki.

Wszyscy rodzice od czasu do czasu tracą zimną krew – w końcu jesteśmy tylko ludźmi. Choć nie da się uniknąć wszystkich błędów, warto przynajmniej wiedzieć, jakie one są:

- ✓ nie oceniajcie bez przerwy Waszego dziecka, tego co robi;
- ✓ nie bądźcie zadufani w sobie
- ✓ nie dawajcie zbyt wielu dobrych rad;
- ✓ nie miejcie na wszystko gotowych odpowiedzi;
- ✓ nie krytykujcie i nie wyśmiewajcie dziecka;
- ✓ nie lekceważcie problemów, z którymi przychodzi do Was dziecko;
- ✓ gdy zaczynacie państwo zdanie od słów „kiedy ja byłem w Twoim wieku...”, sprawdźcie, czy dalszy ciąg Waszej wypowiedzi rzeczywiście pomoże dziecku, czy mu tylko dopiecze.

Gdy wpadniecie państwo w którąś z pułapek, nie przejmujcie się. Można przecież przyznać się do błędu i przeprosić. Wasze dzieci Was kochają i na pewno Wam wybaczą.

A oto kilka wskazówek jak pomóc dziecku czuć się dobrze i pewnie:

- 1) Poproście swoje dzieci by powiedziały co chciałyby robić z Wami. To wielka sprawa – dowiedzieć się od rodzica, że on bierze pod uwagę i realizuje pomysły i propozycje dziecka. Nawet rzeczy banalne, jak oglądanie telewizji, pójście do parku, czy wspólne hobby.
- 2) Jesteście najważniejszymi nauczycielami swojego dziecka. Jeżeli popełni błąd, nie wychodźcie z siebie. Powiedzcie, że wszyscy się mylą, a później pomóżcie naprawić błąd. Rozmawiaj o tym, co się stało. Można zapytać dziecko, czy rozumie na czym polegał błąd i jak teraz by postąpiło.
- 3) Pozwalajcie państwo swoim dzieciom poczuć się odpowiedzialnym. Prosząc dziecko o pomoc w ważnej sprawie, dajcie mu szansę poczuć się odpowiedzialnym (oczywiście w sprawie na jego miarę) – to buduje wiarę we własne siły. Jeśli sprawa wymaga pomyślenia i podjęcia decyzji – tym lepiej. Dziecko poczuje się potrzebne i odpowiedzialne, a państwo będziecie mieli o jedną sprawę mniej na głowie.

- 4) Każdemu dziecku są potrzebne pochwały, zwłaszcza od rodziców. Warto pamiętać o tym, że łatwiej utrzymać zachowanie o jakie nam chodzi pochwałami niż groźbami. Chwalmy dzieci za wysiłek, a nie tylko za osiągnięty efekt. Ważne jest na ile dziecko się stara i to czy okazujecie państwo, że docenicie jego wysiłki.
- 5) Zachęcajcie dzieci, by znalazły coś, co sprawia im przyjemność. Zachęcajcie do sportu, gry na jakimś instrumencie, jakiegoś hobby, czegoś co pozwoli im przyjemnie i konstruktywnie spędzić wolny czas.
- 6) Nie zaszkodzi od czasu do czasu powiedzieć dziecku „Bardzo Cię Kocham”, albo „Lubię na Ciebie patrzeć”. Uczucie jest zaraźliwe. Nigdy nie ma za dużo pocałunków, przytulania, przyjaznego klepania po ramieniu, czy drapania po plecach.
- 7) Krytykujcie zachowanie a nie człowieka (dziecko). Kiedy złapiecie dziecko na przewinieniu, np. skakanie ze zbyt wysokiego drzewa, zamiast krzyknąć „Ty skończony durniu, tylko Ty mogłeś wpaść na tak idiotyczny pomysł!”, weźcie lepiej oddech i powiedzcie „To jest okropnie niebezpieczne, przecież mogłeś sobie coś zrobić. Nie zgadzam się, żebyś skakał z takiej wysokości”. Mówić zdecydowanie i stanowczo, ale nie wrzeszczeć.
- 8) Nasze dzieci są w wieku, gdy ciągle jeszcze rosną i odkrywają świat. Mogą nawet kwestionować sądy, decyzje i autorytet dorosłych. Jest to naturalny element procesu dojrzewania. Warto, by Wasze dzieci wiedziały, że mają prawo mieć odmienne zdanie – ludzie często nie zgadzają się ze sobą, nawet (a może zwłaszcza w rodzinie). Będzie za to potrafiło swobodnie o wszystkim z Wami dyskutować.

Jak pomóc dziecku radzić sobie z zachętami rówieśników?

Namowy i zachęty rówieśników oraz chęć należenia do grupy, rozumiana czasem jako potrzeba podporządkowania się wszystkim obowiązującym w niej regułom, to jedne z najważniejszych powodów sięgania po alkohol. Nie można uchronić dziecka przed takimi sytuacjami, ale można pomóc im lepiej radzić z nimi...

Można pomóc dziecku wymyślić jak ma się zachować, gdy koledzy proponują alkohol. Należałoby najpierw uświadomić dziecku, że odmawianie jest oznaką dorosłości i luzu. Czasem wystarczy jakaś dowcipna wymówka: „Nie, dziękuję. Poczekam na coś smaczniejszego.”, albo „Cały przydział alkoholu przypadający na moją rodzinę wypił mój dziadek...” Czasem wystarczy powiedzieć: „Nie, dziękuję” i po prostu odejść. Uświadamiajcie dzieciom, że nie mają obowiązku tłumaczenia się, dlaczego odmawiają picia.

Jeśli dziecko znajduje się wśród kolegów, którzy właśnie planują picie, może zaproponować inny plan działania, np. pójście do kina. Jeśli otwarty protest jest dla dziecka zbyt trudny, może ono po prostu „olać” czy przeczekać propozycję kolegów, a jeśli nic innego nie skutkuje – odejść w swoją stronę. Warto też przygotować dziecko na rozwiązanie ostateczne – rozstanie z grupą i szukanie innych kolegów. Dzieci nie uświadamiają sobie, że otoczenie wywiera na nich presję w tym względzie.

Mówcie drodzy państwo wyraźnie i jasno, czego zabraniać, że nie wolno im pić i dlaczego. Ustalcie karę za picie. Pomoże to dziecku odpierać zachęty kolegów. Argument „Nie piję, bo odetną mi kieszonkowe” jest wyraźny. Nacisk kolegów może być siłą pozytywną. Rówieśnicy mogą nakłaniać do dobrych rzeczy. Są miejsca i programy profilaktyczne, w których nacisk i przykład kolegów idzie w kierunku niepicia, zdrowego życia, zajmowania się rzeczami konstruktywnymi, a jednocześnie ekscytującymi.

Wy, jako rodzice, pytajcie się siebie nawzajem, jak sobie radzicie z problemami dorastających dzieci. Podyskutujcie na temat tego, jakie powinny być jasne i rozsądne reguły dotyczące picia, palenia czy ćpania.

Jeśli syn czy córka łamie zasady, sięgnijcie po swoją broń: zastosujcie karę, którą zapowiedzieliście. Jeśli dziecko zdecydowało się złamać zakaz, a Wy nie będziecie konsekwentni, prawdopodobnie złamie go ponownie.

Należy też wiedzieć, gdzie są dzieci – nie pozwalajcie państwo, by chodziły na imprezy, na których nie ma dorosłego opiekuna. Upewnijcie się, że nie będzie podawany alkohol.

Jeśli dajecie państwo dzieciom kieszonkowe, porozmawiajcie, na co je wydają. Te, które dostają za dużo pieniędzy, często wydają je na alkohol, papierosy, narkotyki czy ogłupiające gry hazardowe.

Pamiętajcie państwo jednak, że wszystkie Wasze starania nic się nie zdadzą, jeśli w Waszym domu pije się dużo, a alkohol zajmuje ważne miejsce. Dzieci znacznie bardziej biorą do serca czyny, niż słowa rodziców.

Jeśli więc zależy Wam na tym, by Wasze dziecko nie piło, pokażcie Waszym dzieciom, że można się dobrze bawić bez alkoholu. Możecie oczywiście od czasu do czasu wypić w obecności dziecka, ale nigdy nie proście, żeby kupiło coś do picia, otworzyło butelkę, zrobiło koktajl. Nie proście nigdy o przypalenie papierosa. Dzieci nie powinny również widzieć:

- ✓ że częstujesz gości alkoholem, gdy tylko przechodzą próg;
- ✓ że wyśmiewacie się z niepijących;
- ✓ że pijesz w sytuacjach niebezpiecznych: w pracy, przed jazdą samochodem..
- ✓ nie chwalcie się dzieciom, że macie mocną głowę, nie podziwiajcie za to innych
- ✓ nie bagatelizujcie cudzych problemów alkoholowych;
- ✓ nie róbcie z tego żartów (przy dziecku), nie opowiadajcie śmiesznych historyjek, jak to ktoś się upił i zabawnie wyglądał albo okropnie narozrabił.

Nade wszystko rozmawiajcie z dziećmi dużo i wyczerpująco.

Psycholog Anna Suwała