

10 sposobów żeby pomóc dziecku nie popaść w nałogi

1. Rozmawiaj z dzieckiem o substancjach psychoaktywnych (alkoholu, narkotykach, dopalaczach, napojach energetyzujących)

Sprawdź czy na pewno rozumie niebezpieczeństwa i problemy z tym związane. Nie strasz i nie „truj”, po prostu przekaz informacje.

2. Naucz się naprawdę słuchać swoje dziecko

Mówienie to tylko połowa sukcesu. Mówienie to tylko połowa sukcesu. Musisz także umieć słuchać i wiedzieć, kiedy dziecko tego potrzebuje. Kiedy mówi o ważnych dla siebie rzeczach- staraj się przyjąć jego perspektywę, próbuj je zrozumieć, a nie pouczać.

3. Pomóż dziecku dobrze czuć się ze sobą

Młódzież jest często niepewna siebie. Ważne jest dla nich, że rodzice wierzą w ich wartość, doceniają to co robią, liczą się z ich zdaniem. Po prostu: w odpowiednich momentach chwal dziecko, okazuj mu podziw i aprobatę, bierz pod uwagę jego opinię.

4. Pomóż dziecku zbudować system wartości.

Silny system wartości, jasne poczucie, co jest dobre, a co złe, da dziecku odwagę podejmowania samodzielnych decyzji na podstawie własnego zdania, a nie presji kolegów.

5. Bądź dobrym modelem i przykładem.

Dzieci dobrze znają twoje obyczaje i postawy wobec alkoholu - ich nie da się łatwo oszukać. Pamiętaj, że jeśli ty sam masz problemy z piciem, twoje dziecko ma większą szansę aby mieć podobne kłopoty.

6. Pomóż dziecku radzić sobie w sytuacjach nacisku ze strony kolegów.

Dzieci, które były uczone, że zawsze trzeba być miłym i sympatycznym mogą mieć duże trudności w opieraniu się naciskom otoczenia. Trudności w podejmowaniu niepopularnych decyzji będą mieć także te dzieci, dla których rówieśnicy są podstawowym punktem oparcia i odniesienia.

7. Ustal jasne zasady dotyczące alkoholu i narkotyków.

Obowiązujące w waszym domu zasady powinny być jasne i spójne. Powiedz dzieciom, że nie wolno im pić, palić, zażywać narkotyków oraz robić innych rzeczy, na które się nie zgadzasz. Ważne aby znały też konsekwencje łamania tych reguł. Konsekwencje te powinny być dostosowane do wieku i wrażliwości dziecka i nie mogą naruszać jego godności.

8. Zachęcaj dzieci do robienia rzeczy zdrowych i twórczych.

Czy twoje dzieci mają dostatecznie dużo dobrych propozycji? Zorganizuj im coś ciekawego, zachęć do sportu, jakiegoś hobby, zajęć pozaszkolnych - czegokolwiek, co może im sprawić frajdę. Najlepiej jeśli czasem sam też będziesz robił to z nimi!

9. Porozmawiaj z rodzicami innych dzieci.

Wszyscy przechodzą przez to samo. Pogadaj z sąsiadami, rodzicami innych dzieci. Gdy twoje dziecko wybiera się z kolegami na imprezę, upewnij się, że będzie tam jakaś „przyzwoitka" (dotyczy to dzieci młodszych) i że nie będzie tam alkoholu.

10. Jak postąpić, gdy coś podejrzewasz.

Naucz się rozpoznawać sygnały ostrzegawcze świadczące o tym, że twoje dziecko zaczęło „eksperymenty” z alkoholem.

Dlaczego dzieci sięgają po alkohol?

Dzieci wchodzące w wiek dojrzewania przechodzą jakby ponowne narodziny, a równocześnie przygotowują się do dorosłości. Chociaż zaczynają wyglądać jak ludzie dorośli, w wielu sprawach są jeszcze dziećmi i nadal jest mnóstwo rzeczy, których nie mogą lub nie potrafią robić. To czas konfliktów z rodziną, nauczycielami, czas podważania autorytetów, czas gdy bardzo ważni stają się rówieśnicy. Młodzi ludzie mogą przebywać ze sobą niemal bez końca, od rana do nocy. Zaczynają interesować się płcią przeciwną, robią się niepewni siebie, często zmienia im się nastrój – z euforii przechodzą szybko w apatię i przygnębienie. Często sprawiają wrażenie, jakby niczego nie chcieli od rodziców - zwracają się o wsparcie tylko w poważnych kłopotach albo z prośbą o pieniądze. Zainteresowanie i troskę dorosłych interpretują jako wtrącanie się i rządzenie. To ciężki czas dla rodziców, którzy muszą pozwolić swym dzieciom uczyć się niezależności, równocześnie ich nie porzucając. To właśnie moment, kiedy młodzi ludzie podejmują decyzje, czy próbować alkoholu i papierosów, czy nie. Są poza tym wciąż pod silną presją - w ich życiu ciągle przewijają się alkohol, a wielu kolegów systematycznie pije.

„Zacząłem pić, gdy miałem 10 lat. Wciągnęli mnie do tego koledzy. Nie smakowało mi, ale byłem ciekawy, jak to jest po wypiciu, a poza tym czułem się wtedy naprawdę dorosły. W domu moi rodzice ciągle się ze sobą kłócili. Gdy zacząłem pić, mogłem wreszcie przestać się nimi przejmować”. Ta historia nie jest wyjątkowa. **Dzieci zaczynają pić, żeby:**

1. Dopasować się do kolegów, należeć do grupy

Gdy dzieci zaczynają szukać związków poza domem, najważniejsze dla nich to należeć i pasować do jakiejś „paczki”. Dzieci często nawet wiedzą albo domyślają się, że ci, z którymi chcą się „zakolegować” piją. Mimo to potrzeba przynależności i wpasowania się jest tak silna, że wcale im to nie przeszkadza. Bywa też odwrotnie - ten zakazany owoc dodatkowo pociąga, a ponadto wspólne kosztowanie go szybko daje poczucie pozornej wspólnoty. Dzieci i młodzi ludzie gotowi są niemal na wszystko, by nie zostać odmieńcami.

2. Poczucie się dorosłym

Dzieci wchodzące w wiek dojrzewania kształtują swoje postawy wobec picia, palenia i narkotyków. Wskutek nacisków rówieśników, obserwacji dorosłych, a także informacji z filmów, telewizji itp., zmieniają swój negatywny często wcześniej stosunek do alkoholu. Przekazy te brzmią raczej zachęcająco - w filmach alkohol kojarzony jest z dorosłością, przygodą, męskością i luzem. Wygląda na to, że picie daje poczucie niezależności, samodzielności, pozwala po dorosłemu się rozluźnić i zabawić. Ten motyw picia może być dodatkowo wzmocniony przez bliskich dziecku dorosłych; w domach, zwykle gdzie rodzice dużo piją, dzieci częściej i wcześniej próbują alkoholu.

3. Być „spoko” i na luzie

Sami pamiętacie może, jak czuje się młody człowiek wkraczający w wiek dojrzewania - bywa spięty, niepewny siebie, wstydzi się, często czuje się zażenowany. Młodzi piją, bo chcą pozbyć się napięcia i niepewności, bo chcą swobodniej czuć się wśród innych, zwłaszcza wobec osób przeciwnej płci.

4. Zapomnieć o kłopotach

Niektórzy ludzie, nie tylko zresztą młodzi, myślą, że alkohol poprawi im samopoczucie albo pozwoli zapomnieć o kłopotach. Dzieci, które zaczynają pić alkohol, żeby się lepiej poczuć, potrzebują zazwyczaj pomocy psychologa lub innej życzliwej osoby. Jeśli wydaje ci się, że twoje dziecko ma jakieś trudności, przekonaj je, że nie musi przeżywać ich w samotności i może poprosić kogoś o pomoc. Warto, by zrozumiało, że umieć rozpoznać własną trudność i chcieć ją pokonać, nie jest oznaką słabości, lecz siły...

5. Przestać być nieśmiałym

Wszyscy młodzi ludzie przechodzą przez bolesne okresy niepewności, wstydu i nieśmiałości (ty też prawdopodobnie masz takie wspomnienia). Czasem dziecko nie jest w stanie sobie z tą trudnością poradzić. Jako rodzic przypominaj dziecku - czy raczej daj mu odczuć - jak jest ono dla ciebie ważne, jak je kochasz, jak jest atrakcyjne dla innych i ile może im zaoferować. Dzieci chcą czuć, że są wartościowe dla swoich rodziców, rówieśników i świata...

6. Sprawdzić, jak to jest

Jednym z głównych powodów eksperymentów z piciem jest zwykła ciekawość. Alkohol otoczony jest wieloma mitami, na temat jego działania krążą fantastyczne informacje. Naturalna w wieku dorastania ciekawość pcha młodych ludzi w stronę dziwnych, nowych i czasem także zakazanych doświadczeń. Jak zachęcać dzieci do eksplorowania takich sfer życia, które są ekscytujące, lecz nie ryzykowne? Niestety nie ma na to żadnych łatwych recept...

7. Złamać zakaz

Niektóre nastolatki piją właśnie dlatego, że nie wolno tego robić. Chcą sprawdzić siebie, a może także ciebie. To, że sprawdzają, jak to jest złamać taki silny zakaz, nie znaczy, że będą to robiły zawsze - od „układów” między wami zależy, czym skończą się te eksperymenty.

8. Dobrze się bawić

Wielu młodych ludzi nie potrafi sobie wyobrazić dobrej zabawy bez alkoholu, czemu trudno się dziwić, bo w polskiej kulturze brak alternatywnych wzorów zabawy i spędzania wolnego czasu. Badania dowodzą, że wśród uczniów szkół średnich bardzo rozpowszechniony jest model zabawy, czy po prostu spotkania towarzyskiego przy alkoholu. Na pytanie ankietera: "A co robicie, gdy skończy się alkohol?" młodzi odpowiadali najczęściej "Rozchodzimy się.". Najgorzej wyglądają i najgorzej rokują przypadki tych młodych ludzi, którzy piją, aby uciec od rzeczywistości, zapomnieć o trudnych lub nierozwiązanych problemach, zmniejszyć lęk, zwrócić na siebie uwagę w domu lub szkole, sprowokować. Takie nastolatki ponoszą większe ryzyko uwikłania się w problemy alkoholowe i szczególnie potrzebują pomocy.

Co możesz zrobić?

Czy my, rodzice, możemy w ogóle zrobić coś w tej sprawie, jeśli nasze dzieci są po prostu w takim wieku i chcą wszystko same sprawdzić? Co gorsze, są też okropnie przewrażliwione i każde nasze słowo może wywołać reakcję wybuchową lub pogardliwą uwagę w rodzaju: „W ogóle nie rozumiesz o co chodzi!” albo po prostu niechętnie wzruszenie ramionami. Niełatwo sobie z tym poradzić. Porozumiewanie się rodzica z dzieckiem to ciężka praca. Czasami wydaje się nawet, jakby się mówiło dwoma różnymi językami. Ale tę barierę można przełamać i wtedy nagle okazuje się, ile radości można mieć z kontaktu ze swoim nastoletnim dzieckiem.

Oczywiście nikt ci nie powie, jak masz wychowywać swoje dziecko. Istnieje jednak kilka sprawdzonych sposobów, by utrzymać z nim dobry kontakt. Ważne jest, by porozumiewać się w sposób szczerzy i by komunikaty płynęły w obie strony, czyli mówiąc inaczej, by rodzic nie tylko nadawał, ale także słuchał tego, co w otwarty lub zakamuflowany sposób chce mu przekazać syn czy córka. Wtedy dziecko ma szansę przyjść do ciebie ze swoim problemem, czy to będzie alkohol, szkoła czy sprzeczka z kolegami.

Rozmawiaj z dzieckiem

Nie stosuj cenzury, nie unikaj tematów zakazanych. Twoje dzieci muszą czuć, że mogą rozmawiać z tobą o wszystkim, począwszy od alkoholu czy seksu, a skończywszy na młodzieżowej modzie i piłce nożnej. Jeśli zmieniasz temat albo się wściekasz, gdy rozmowa staje się niewygodna, twoje dziecko przestanie zwracać się do ciebie ze swoimi prawdziwymi problemami.

Słuchaj „między wierszami”

Twój syn przychodzi i mówi: „Tata pozwala Tomkowi w sobotę wieczorem wypić piwo”. Prawdopodobnie chce się dowiedzieć, jakie jest twoje zdanie na ten temat. Testuje cię. Możesz oczywiście powiedzieć: „To skandaliczne. Jeśli złapię cię kiedyś na picciu piwa, to cię zleję na kwaśne jabłko...” Ale może lepiej zachować się inaczej. Nie ucinaj rozmowy. Powiedz spokojnie: „A co ty byś zrobił, gdyby ojciec Tomka poczęstował cię piwem?”. Takie rozmowy pozwolą twemu dziecku wypowiedzieć swoje poglądy, uczucia i wątpliwości, a tobie -dostarczyć mu rozsądnych wskazówek, jak poradzić sobie w takich sytuacjach. Na trudne tematy łatwiej przy tym rozmawiać używając trybu warunkowego. Co byś zrobił, gdyby...

Język ciała

Twoje dziecko dobrze odczytuje komunikaty, które wysyłasz bez użycia słów. Na przykład, jeśli chce z tobą porozmawiać, a ty właśnie czytasz gazetę albo oglądasz telewizję, to odłóż gazetę, wyłącz telewizor. Dopiero, gdy to zrobisz i spojrzysz dziecku w oczy, będzie wiedzieć, że naprawdę jesteś gotowa słuchać.

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:

- O Nie oceniał bez przerwy tego, co robi twoje dziecko,
- O Nie dawaj zbyt wielu dobrych rad,
- O Nie miej na wszystko gotowych odpowiedzi,
- O Nie krytykuj, nie wyśmiewaj,
- O Nie lekceważ problemów, z którymi przychodzi do ciebie dziecko,

O Nie bądź sztywny, zachowuj się tak, jak tego wymaga sytuacja, a nie tak, jak sobie postanowiłeś,

O Gdy zaczynasz zdanie: „Kiedy ja byłem w twoim wieku...” sprawdź, czy dalszy ciąg twojej wypowiedzi rzeczywiście pomoże twemu dziecku, czy tylko mu dopiecze.

- **Dziecko może decydować**
- **Dziecko ma prawo się pomylić**
- **Pozwól dziecku poczuć się odpowiedzialnym**
- **Chwal ile możesz**
- **Chwal za wysiłek, nie tylko za efekt**
- **Pokaż, że je kochasz**
- **Krytykuj zachowanie, a nie człowieka**
- **Dziecko ma prawo mieć inne zdanie**

Materiał przygotowany na podstawie książki A. Pacewicz „Jak pomóc dziecku nie pić”