



Ze

statystyk wynika, że coraz więcej nastolatków częściej i wcześniej sięga po alkohol. Rolą rodziców jest troska o bezpieczeństwo dzieci i ochrona ich przed zagrożeniami, również płynącymi z wczesnej inicjacji alkoholowej. Jakie objawy wskazują na to, że dziecko pije alkohol i jak konstruktywnie wspierać jego abstynencję?

Dlaczego nastolatki sięgają po alkohol?

- aby czuć się dorosłym,
- aby dopasować się do otoczenia,
- aby czuć się dobrze i być na luzie,
- aby wyrazić swoją potrzebę buntu i chęć zmierzenia się z ryzykiem,
- aby zaspokoić ciekawość,
- ponieważ alkohol jest łatwo dostępny.

Sygnaly ostrzegawcze, że dziecko pije alkohol

Niektóre z wymienionych niżej objawów są całkowicie naturalne w procesie dojrzewania, jednak powinno zaniepokoić, gdy kilka tych zjawisk występuje równocześnie:

- wyraźny spadek zainteresowania zajęciami, które poprzednio były dla dziecka atrakcyjne;
- większy poziom frustracji, stresu i rozdrażnienie. Częste zmiany nastroju;
- problemy szkolne - z nauką i zachowaniem;
- niechęć do kontaktów rodzinnych i skrywanie szczegółów dotyczących życia poza domem;
- zmiany zwyczajów związanych z jedzeniem i zasypianiem;
- wyczuwalny zapach alkoholu;
- zaniedbywanie wyglądu i stroju;
- zwiększenie potrzeb finansowych i ukrywanie sposobu wydatkowania „kieszonkowego”;
- nawiązywanie podejrzanych znajomości i reagowanie rozdrażnieniem na próby uzyskania przez rodziców informacji o tych kontaktach.

## Krok 1: Informacja

Poniżej prezentujemy kilka zasad, które pomogą wspierać abstynencję u dziecka.

1. Wytłumacz dziecku, że nie wyrażasz zgody na picie alkoholu, ponieważ kieruje tobą troska o jego zdrowie. Zapewnij, że nie chcesz dziecka karać, tylko chcesz z nim porozmawiać i mu pomóc, ponieważ je kochasz i się niepokoisz.
2. Ważne jest, aby dziecko wiedziało, jakie są konsekwencje – po pierwsze – picia alkoholu (zdrowotne, prawne), a po drugie – złamania zakazu, jaki został wprowadzony.
3. Rozmawiaj z dzieckiem o tym, dlaczego sięga po alkohol. Wskaż, w jaki sposób można sobie radzić z presją ze strony rówieśników namawiających do picia alkoholu. Możesz podsunąć kilka pomysłów na skuteczne odmawianie (odwołaj się do argumentu, że picie jest niebezpieczne dla zdrowia, jest nielegalne i że po alkoholu dziecko nie będzie w stanie kontrolować własnych zachowań, co może skutkować wstydliwą i zenującą sytuacją w towarzystwie i świadczyć o braku szacunku do samego siebie). Naucz dziecko również postawy asertywnej – jego „nie” zostanie lepiej „przyswojone” przez otoczenie, jeśli dziecko stanie prosto, nawiąże kontakt wzrokowy, powie, jak się czuje w danym momencie, nie będzie usprawiedliwiała swojej decyzji i zwyczajnie zawalczy o swoje.

W czasie rozmowy zadawaj pytania otwarte i pozwól dziecku się otworzyć.

4. Zrezygnuj z alkoholu i nie wyrażaj zgody na jego spożywanie w waszym domu. Pokaż, że zabawa czy spędzanie wolnego czasu nie musi być związane z piciem alkoholu.
5. Powiedz innym rodzicom dzieci, z którymi twoja pociecha spędza czas wolny, jakie zasady zostały wprowadzone i że problem picia alkoholu pojawił się w waszym domu.
6. Nie krytykuj i nie oceniaj dziecka. Doprowadź do rozwiązania, z którego obie strony będą usatysfakcjonowane.
7. Na koniec wdrożyć spisanie wszystkich ustaleń w formie kontraktu zobowiązującego dziecko do powstrzymywania się od picia, a także określającego konsekwencje związane z naruszeniem tych zobowiązań oraz wskazanie nagród i wzmocnień za utrzymywanie abstynencji. Omówcie też, jaki będzie sposób kontrolowania wywiązywania się z tej umowy i tryb przywracania utraconych przywilejów.

## Krok 2: Interwencja

Jeśli dziecko wypilo alkohol, a ty masz na to niezbita dowody, rozmowę interwencyjną przeprowadź dopiero wtedy, gdy opadną emocje. Porozmawiaj wcześniej również ze współmałżonkiem, przyjacielem, kimś z rodziny, kto pomoże odreagować pierwsze,

gwałtowne emocje. Określ swoje stanowisko wobec picia i sprecyzuj, co naprawdę chcesz dziecku powiedzieć. Pamiętaj o wszystkich zasadach prawidłowej rozmowy – odpowiedni czas, spokojne miejsce, trzeźwość dziecka i przede wszystkim – cele, jakie ci przyświecają. Niech dziecko wyraźnie usłyszy, że ci na nim zależy, że je kochasz i troszczysz się o jego los / szczęście, zależy ci na jego bezpieczeństwie i że jesteś gotów je wesprzeć w każdej sytuacji.

### Krok 3: Wsparcie

W tym przypadku może się ono sprowadzać do częściowego kontrolowania wywiązywania się z zawartej umowy. Wymaga to jednak po stronie rodziców taktu, zdecydowania, wysiłku, uporu i delikatności. Twoje intencje nie zawsze będą czytelne dla dziecka, dlatego ważne jest podkreślanie miłości, troski, zainteresowania i chęci niesienia pomocy w każdej sytuacji. Na to składa się całość relacji, jakie istnieją w sferze rodzic – dziecko. Pamiętaj jednak, że dziecko w okresie dojrzewania doświadcza burzy hormonów, która może czasowo utrudniać kontakt.

Jeżeli poradzenie sobie z sytuacją wyda się zbyt trudne lub nie przyniesie pożądanego efektu, należy poszukać pomocy na zewnątrz. Mogą to być przyjaciele lub inni rodzice, którzy mają doświadczenie z radzeniem sobie w podobnych sytuacjach lub specjaliści – psycholodzy lub pedagodzy. W Polsce działa również „Pomarańczowa Linia”, telefon zaufania (801-14-00-68), pod którym rodzice pijących alkohol dzieci mogą uzyskać poradę i wsparcie.

### Źródła:

<http://www.parpa.pl/index.php/profilaktyka-system-rekomendacji/poradnik-dla-rodzicow>

<https://www.niaaa.nih.gov/publications/brochures-and-fact-sheets/make-a-difference-child-alcohol#TakingAction>

<http://www.imid.med.pl/pl/aktualnosc/ile-pije-mlodziez-nowy-raport-z-badan-hbcs>