

PORADNIK DLA RODZICÓW

Rodzice dbają o bezpieczeństwo swoich dzieci

- Troska o bezpieczeństwo dzieci i ochrona ich przed zagrożeniami to podstawowa, oprócz miłości, treść życia w rodzinie. Gdy dzieci są małe wymaga to nieustannego i bezpośredniego czuwania nad tym co robią i gdzie są. Później ochrona dzieci staje się bardziej skomplikowanym i trudniejszym zadaniem, ponieważ coraz częściej przebywają poza domem rodzinnym i spotykają się z ludźmi, których nie znamy.
- Nie możemy nieustannie kontrolować ich zachowania, kontaktów i decyzji. Nie możemy też usunąć z ich życia wszystkich zagrożeń i ryzykownych sytuacji, które się pojawiają.
- Nie rezygnując z realistycznych i pośrednich prób sprawowania kontroli nad tym co robią, coraz częściej musimy ufać ich rozsądkowi i mieć nadzieję, że same potrafią obronić się przed zagrożeniami. Nie zawsze jednak to się udaje i nasze dzieci doznają szkód, o których czasem niewiele wiemy.
- Możemy jednak pomagać naszym dorastającym dzieciom w prowadzeniu zdrowego i bezpiecznego życia. Wymaga to utrzymywania dobrych kontaktów z nimi, opanowania sztuki ich rozumienia, słuchania, wspierania oraz umiejętności wywierania wpływu na ich postępowanie.
- Nigdy nie jest za wcześnie i nigdy nie jest za późno by dbać o jakość i trwałość kontaktów z własnym dzieckiem oraz rozwijać umiejętności potrzebne do konstruktywnego rodzicielstwa. Jest to jednak szczególnie ważne gdy w życiu dziecka pojawiają się realne zagrożenia.



Nastolatki piją

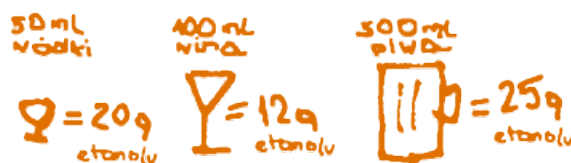
1. Najnowsze badania przeprowadzone w czerwcu 1999 roku przez Janusza Sierosławskiego z Instytutu Psychiatrii i Neurologii pokazały ogromne rozmiary zagrożeń wynikających z picia alkoholu przez polską młodzież.



- 68% 15-letnich chłopców i 54% 15-letnich dziewcząt **pilo alkohol** w ciągu ostatniego miesiąca.
 - 58% 15-latków i 43% 15-latek *upilo się w ciągu ostatniego roku*.
 - 39% 15-latków i 22% 15-latek **upilo się w ciągu ostatniego miesiąca**.
 - Co 10 dziecko po wypiciu alkoholu uczestniczyło w bójce lub sprzeczce.
 - Wypadek lub uszkodzenie ciała po wypiciu alkoholu spotkało 5% dzieci.
 - Niechciane kontakty seksualne oraz kontakty seksualne bez antykoncepcji ma po spożyciu alkoholu co 20 15-latek.
2. Ostatnie lata to okres bardzo agresywnej ofensywy marketingowej przemysłu alkoholowego promującego picie polskich nastolatków. Analizy rynkowe pokazują, że zwiększenie konsumpcji piwa przez 15-19-latków jest podstawowym źródłem przyrostu dochodów tego przemysłu.

Co warto wiedzieć o alkoholu?

1. Różne napoje alkoholowe zawierają tą samą substancję chemiczną - alkohol etylowy czyli etanol o wzorze C_2H_5OH .



2. Wielu rodziców nigdy nie zgodziłoby się, by ich dziecko wypilo kieliszek wódki, tolerują jednak wypicie butelki piwa, mimo, że w niej jest tyle samo alkoholu. To poważny błąd.
3. Etanol jest substancją bardzo aktywną biochemicznie, w większym stężeniu niszczy tkankę biologiczną, rozcieńczony wpływa na pracę mózgu, systemu nerwowego i hormonalnego. Zmienia stan naszych uczuć, sposób myślenia. Powoduje ograniczenie zdolności do prawidłowej oceny sytuacji i zadań życiowych, upośledza koordynację ruchów oraz kontrolę zachowania. Osoby nietrzeźwe robią rzeczy, których później żałują, uszkadzają swoje zdrowie i życie osobiste, sprawiają cierpienia swoim najbliższym.
4. Dla łatwości obliczania ilości spożytego alkoholu przyjęto jednostkę porcji standardowej czyli 10 g etanolu.
5. Wypity alkohol niemal natychmiast dostaje się do krwi. Poziom (stężenie) alkoholu we krwi określa się w promilach. Im więcej alkoholu tym wyższe stężenie. Mężczyzna ważący 70 kg, który wypił w ciągu godziny 5 standardowych porcji (np. 2 półlitrowe puszki piwa) ma we krwi około 1,00 promila alkoholu (stan nietrzeźwości w Polsce to 0,5 promila).
6. Stężenie alkoholu we krwi (czyli stopień nietrzeźwości) zależy od ilości spożytego etanolu, wagi ciała, płci, stanu zdrowia, cech indywidualnych organizmu.
7. Organizm "spala" alkohol czyli metabolizuje go. Szybkość spalania to ok. 10 g etanolu na godzinę czyli około jednej standardowej porcji. Podany w przykładzie mężczyzna potrzebuje więc 5 godzin na spalenie alkoholu, który wypił.

Dlaczego nastolatki piją alkohol?

1. Umiarkowane picie alkoholu jest atrakcyjne dla wielu dorosłych ponieważ:
- Ułatwia przeżywanie przyjemności,
 - Przynosi ulgę w przykrych momentach życia,
 - Ułatwia odpędzanie smutnych myśli,
 - Uprzyjemnia spotkania z innymi ludźmi,

- Jest częścią celebrowania uroczystości i sukcesów.
2. Nastolatki o tym wszystkim wiedzą i doznają pokusy skorzystania z tych atrakcji. Oprócz tego mają ważne i dodatkowe powody skłaniające do picia.
 3. Nasze dorastające dzieci często 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.
 4. Istnieją jednak bardzo ważne powody, by nastolatki alkoholu nie piły. Dzięki zrozumieniu przyczyn sięgania po alkohol przez nastolatki rodzice mogą lepiej i skuteczniej pomagać swoim dzieci w tym, żeby nie piły.



Szkody i zagrożenia

1. Powtarzające się **picie alkoholu przez nastolatki**, nawet w ilościach nieszkodliwych dla dorosłych, może poważnie uszkodzić ich życie i procesy rozwojowe:
 - Zaburza zdolność do uczenia się, zapamiętywania i logicznego rozumowania, jest źródłem trudności w nauce i przeszkadza w dalszej edukacji i karierze zawodowej;
 - Hamuje rozwój emocjonalny i opóźnia dojrzewanie - młody człowiek nastawia się tylko na doraźne i natychmiastowe przyjemności, nie uczy się dojrzałych i skutecznych sposobów radzenia ze stresem i rozwiązywania problemów życiowych; wczesne picie obniża motywację do osiągnięcia celów życiowych i realizacji wartości;
 - Zwiększa ryzyko uzależnienia od alkoholu i nikotyny oraz sięgania po narkotyki - badania amerykańskie pokazały, że dzieci, które zaczęły kontaktować się z alkoholem do 15 roku życia czterokrotnie częściej niż osoby, które zaczęły pić po 20 roku życia, uzależniały się od alkoholu.
2. Upijanie się przez nastolatki jest bardzo częstą przyczyną poważnych i doraźnych szkód związanych z:
 - Wypadkami, zachorowaniami i śmiercią;
 - Konfliktami z prawem;
 - Większym prawdopodobieństwem stania się ofiarą przestępstwa;
 - Ryzykownym seksem, groźbą zakażenia chorobami wenerycznymi (w tym HIV), stosunkami z pogranicza gwałtu, przypadkową inicjacją, niechcianą ciążą.



Jak wspierać abstynencję dziecka

Nie częstuj swego dziecka alkoholem i nie pozwól, by robili to inni członkowie rodziny lub znajomi. Wprawdzie wiele nastolatków już pije alkohol i część rodziców się na to godzi, bo czuje się wobec tego faktu bezsilna, albo to lekceważy, to trzeba powiedzieć dziecku jasno i zdecydowanie, że **z piciem alkoholu powinno poczekać do pełnoletności**. Trzeba powiedzieć jeszcze wyraźniej, że bardzo wielu dorosłych ludzi (w Polsce jest to co piąta dorosła osoba), na propozycje wypicia alkoholu odpowiada "Dziękuję, nie piję". Abstynencja z wyboru jest dla milionów ludzi atrakcyjnym i wartościowym stylem życia.

Praktyczne wskazówki dla rodziców:

1. Ustal z dzieckiem jasne zasady dotyczące alkoholu: *Nie zgadzam się żebyś pił/a. Nie pij nawet piwa.* Powiedz dziecku, że zakaz ten wynika z Twojej miłości i troski o jego dobro. Powiedz także jakie będą konsekwencje złamania tej zasad.
2. Wytłumacz dziecku, jakie jest ryzyko związane z piciem alkoholu. *Nawet niewielkie ilości alkoholu mogą być dla Ciebie szkodliwe, ponieważ jeszcze się rozwijasz. Twój organizm i psychika jeszcze nie są ukształtowane. Picie może uszkodzić coś delikatnego i cennego w Twoim życiu.*
3. Porozmawiaj z dzieckiem o tym, jak ma sobie radzić z presją rówieśników namawiających do picia alkoholu, podsuń mu kilka pomysłów na skuteczne odmawianie: *Zależy mi na Waszym towarzystwie i chcę się z Wami bawić, ale nie muszę podkrecać się alkoholem, Postanowiłem, że nie będę pił i chcę być wierny sobie.*
4. Bądź dobrym przykładem. Nie nadużywaj alkoholu w obecności dziecka i nie pokazuj mu, że zabawa musi być związana z piciem alkoholu.
5. Nie wahaj się powiedzieć opiekunom dziecka i rodzicom jego kolegów, z którymi spędza wolny czas, że nie życzysz sobie, żeby Twoje dziecko piło. Uczyni ich sojusznikami w tej sprawie. Masz prawo decydować o bezpieczeństwie swego dziecka.

Czy pozwalać dorastającemu dziecku na picie alkoholu w domu?

To trudne pytanie zadają sobie niektórzy rodzice. W tej sprawie istnieją duże różnice zdań wśród specjalistów i rodziców.

1. Polskie prawo zabrania sprzedawania i podawania napojów alkoholowych osobom niepełnoletnim, więc picie alkoholu poza domem rodzinnym oznacza nie tylko ryzyko szkód, ale także łamanie prawa.
2. Jakie powody przemawiają za zgodą rodziców na picie dziecka?
 - a. stworzenie okazji do uczenia dziecka rozsądku i odpowiedzialności w sprawie picia alkoholu;
 - b. wzmacnianie procesu stopniowego dorastania dziecka poprzez dopuszczanie do pełnego udziału w celebrowaniu uroczystości rodzinnych.
3. Jakie niebezpieczeństwa wynikają ze zgody rodziców na picie dziecka?
 - a. osłabienie wartości abstynencji;

- b. dziecko może rozumieć zgodę rodziców jako ich ogólne przyzwolenie na spożywanie alkoholu;
- c. obniża się poczucie ryzyka związanego z piciem alkoholu.



Decyzja w tej sprawie jest podejmowana indywidualnie przez każdą rodzinę. Warto ją poważnie przemyśleć i omówić w gronie rodziny. I najważniejsza sprawa - podstawą ewentualnej decyzji musi być szczerłość i porozumienie między rodzicami i dzieckiem.



Sygnaly ostrzegawcze, że moje dziecko pije

Wprawdzie niektóre z opisanych poniżej objawów mogą być naturalne dla normalnego procesu dojrzewania, należy zwrócić szczególną uwagę na dziecko, gdy kilka tych zjawisk występuje równocześnie:

- 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 życia poza domem.
- Częste zmiany nastroju.
- Zmiany zwyczajów związanych z jedzeniem i zasypianiem.
- Zapach alkoholu.
- Zaniedbywanie wyglądu i stroju.
- Zwiększenie potrzeb finansowych i ukrywanie sposobu wydatkowania "kieszonkowego". Znikanie drobnych sum pieniędzy z domu lub nieoddawanie reszty z zakupów zleczanych przez rodziców.
- Nawiązywanie podejrzanych znajomości.
- Reagowanie rozdrażnieniem na próby uzyskania przez rodziców informacji o tych kontaktach.

Tego typu sygnały ostrzegawcze mogą wskazywać nie tylko na picie alkoholu, ale także na zażywanie narkotyków.

Całość oddziaływania wychowawczego, które podejmiecie, warto podzielić na trzy części: rozpoznanie i diagnoza sytuacji, interwencja oraz monitorowanie.

Co robić? Krok 1

Rozpoznawanie i diagnoza sytuacji

1. W niektórych sytuacjach podejrzewasz, że Twoje dziecko pije, choć nie posiadasz na to bezspornych dowodów.
2. Rozpocznij rozmowę od powiedzenia o swoich podejrzaniach i równoczesnego zapewnienia, że nie chcesz dziecka karać, tylko chcesz poznać prawdę, ponieważ je kochasz i się niepokoisz, np. *Nie jestem tego pewien, ale wydaje mi się, że zdarza Ci się pić alkohol. Jeśli to prawda, to proszę Cię, żebyś mnie nie oszukiwał. Celem tej rozmowy nie jest ukaranie Cię, ale uniknięcie poważniejszych kłopotów.*



3. W niektórych sytuacjach nie masz wątpliwości, że dziecko piło i dysponujesz niezbitymi dowodami. Wtedy należy zacząć od spokojnego powiedzenia o tych faktach i określenia celów dalszej rozmowy.
4. Zanim podejmiesz interwencję postaraj się ustalić rzeczywisty stan rzeczy, jeśli chodzi o kontakty Twego dziecka z alkoholem.
5. Ustalcie wspólnie fakty dotyczące picia Twego dziecka:
 - Jak często pije napoje alkoholowe
 - Jakiego rodzaju tych napojów i ile ich wypija
 - Z kim to robi i w jakich sytuacjach
 - Jak się czuje w trakcie picia i później
 - Jak się zachowuje on/ona oraz inne osoby, które w tym uczestniczą
 - Jak te doświadczenia wpływają na inne sytuacje życiowe (w szkole, w kontaktach z Tobą, rodzeństwem, przyjaciółmi itd.)
 - Czy dziecko doznało przykrości lub kłopotów w związku ze swoim piciem
 - Czy jego koledzy doznali jakichś szkód w związku z piciem.
6. W rozmowie rzeczą najważniejszą jest przestrzeganie pewnych zasad:
 - W danym momencie mówi tylko jedna osoba
 - Nie można podnosić głosu, używać lekceważących lub obraźliwych słów i wyzwisk.
7. W trakcie rozpoznawania i diagnozowania nie można straszyć karami.
8. Staraj się przestrzegać zasad rozmowy. Jeśli nie nawiążecie kontaktu w tej sprawie nie masz szans na zbudowanie fundamentów do przyszłych zmian na lepsze.
9. Powstrzymaj się z oceną i krytyką postępowania dziecka.

Co robić? Krok 2

Interwencja w sytuacji, gdy dziecko wypilo alkohol

Interwencja to część oddziaływania, która po rozpoznaniu sytuacji zmierza do bezpośredniego wprowadzenia zmian w postępowaniu dziecka.

1. Nie zaczynaj rozmowy, kiedy dziecko jest pod wpływem alkoholu - nie ma wtedy trzeźwego osądu sytuacji, jest nadpobudliwe i może być agresywne.
2. Nie zaczynaj rozmowy, kiedy dziecko ma kaca - jest rozdrażnione, źle się czuje.

3. Przed rozmową z dzieckiem porozmawiaj ze współmałżonkiem, przyjacielem, kimś z rodziny, kimś bliskim - pomoże to odreagować pierwsze, gwałtowne emocje, nabrać dystansu, określić Twoje stanowisko wobec picia i sprecyzować co naprawdę chcesz dziecku powiedzieć.
4. Postaraj się, aby w rozmowie uczestniczył współmałżonek - rozmowa ma dotyczyć spraw całej rodziny, a umowy mają być respektowane przez wszystkich.
5. Znajdź spokojne miejsce i odpowiedni czas, aby nie przeszkadzało wam nic z zewnątrz (wyłącz telefon i telewizor).
6. Pamiętaj, że dokonujesz interwencji, bo zależy Ci na szczęściu i bezpieczeństwie Twego dziecka, a nie po to, żeby udowodnić mu, że jest zły, niegodny i krzywdzi Cię swoim postępowaniem. zaufania
7. Niech dziecko wyraźnie usłyszy, że Ci na nim zależy, że je kochasz, że troszczysz się o jego los i szczęście, że jesteś gotów je wesprzeć w każdej sytuacji.
8. Ustalcie powtórnie (lub pierwszy raz jeśli dotychczas tego nie uczyniliście) zasady, jakie obowiązują w Waszej rodzinie w związku z piciem alkoholu przez Twoje dziecko.
9. Jeżeli na decyzję Twojego dziecka o picciu alkoholu wywierają wpływ określone sytuacje zewnętrzne lub wpływy innych osób zastanówcie się wspólnie co dziecko powinno zrobić lub powiedzieć, bo zabezpieczyć się przed tymi wpływami.
10. Powiedz jasno jakie przywileje i przyjemności będą dziecku odebrane do czasu rozwiązania problemu, jaki będzie sposób kontrolowania tego czy dziecko wywiązuje się z umowy i jaki będzie tryb przywracania utraconych przywilejów.
11. Ustalcie co będzie się działo w razie złamania warunków umowy.
12. Na zakończenie tej rozmowy 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.



Co robić? Krok 3

Monitorowanie i udzielanie wsparcia

- Umowa zawarta z dzieckiem o zasadach picia (niepicia) alkoholu musi być monitorowana - czy dziecko jej przestrzega.
- Ustal wspólnie z dzieckiem jak będziecie to sprawdzać. Kontrolowanie nie jest przyjemne dla obydwu stron. Wymaga: konsekwencji, taktu, zdecydowania, wysiłku, uporu i delikatności. Nie rezygnuj ze sprawdzania zasad zbyt wcześnie. Po pierwsze dziecko narażone jest na pokusy cały czas. Po drugie - Twoja konsekwencja nie musi mówić dziecku: "Wciąż ci nie ufam", lecz "Ciągłe tak samo mi na Tobie zależy", "Jesteś dla mnie cały czas najważniejszy".
- Sprawdź czy dziecko potrzebuje w jakiejś sprawie Twojej pomocy (np. nie umie odmówić, gdy nacisk kolegów jest zbyt duży, nie wie jak się zachować w pewnych sytuacjach) i zaoferuj mu swoją pomoc.
- Sprawdź czy na pewno wyraziłeś swoją życzliwość, chęć pomocy, miłość, gotowość wsparcia, zainteresowanie. Sprawdź czy dla Twego dziecka to jest oczywiste.
- Intencje rodzica nie zawsze są dla dziecka czytelne, zwłaszcza w sytuacjach pełnych napięcia, poczucia winy, lęku. Ty myślisz: "Mówię to, bo ją kocham", a twoja córka myśli: "Mówi to, bo chce mi pokazać, że ją zawiodłam lub jestem niedobra".

Pamiętaj, że interwencja związana z piciem alkoholu przez Twoje dziecko jest ściśle związana z całością waszych kontaktów i życia w rodzinie, Waszych konfliktów, oczekiwań i nadziei. Być może zaangażowanie się w próbę poradzenia sobie z krytyczną i bolesną sytuacją stworzy okazję do zastanowienia się jak ulepszyć wzajemne stosunki w całej waszej rodzinie, jak poszukiwać drogi umocnienia więzów i zwiększenia satysfakcji z życia dla całej rodziny.



Może się jednak okazać, że poradzenie sobie z tą sytuacją jest zbyt trudne i doznacie niepowodzenia. Należy wtedy bez skrupowania poszukać pomocy na zewnątrz rodziny. Mogą to być przyjaciele lub inni rodzice, którzy mają doświadczenie radzenia sobie w podobnych sytuacjach lub specjaliści - psycholodzy lub pedagodzy. Dla udzielania takiej pomocy uruchomiona została "Pomarańczowa Linia".