

„Propozycje profilaktyki domowej - Jak pomóc dziecku nie pić”

Propozycja działań wychowawczych i profilaktycznych dla tych rodziców, którzy chcą spróbować lepiej rozpoznawać problemy związane z piciem alkoholu przez nastoletnie dzieci, przygotować się do prób ich rozwiązywania i wreszcie spróbować je rozwiązywać.

1. 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 nieoczekiwanie może pójść w Twoje ślady. Wiedz, że będzie ono nawet w tym lepsze-czy tego mu życzysz...

Jeżeli sam używasz alkoholu, to rób to rozsądnie. Zalecenie to oznacza wykluczenie takich sytuacji (nierzadkich), w których następuje upijanie się oraz uzależnienie.

2. Nigdy nie częstuj dziecka alkoholem, aż do uzyskania przez nie dojrzałości (przynajmniej prawnej).

Każde używanie alkoholu w wieku niedojrzałym, jest nadużywaniem.

3. Pomóż dziecku zbudować jasny 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.

Ustal i przestrzegaj jasnych reguł domowych dotyczących alkoholu oraz konsekwentnie stosuj sankcje związane z ich łamaniem. Konsekwencje te powinny być dostosowane do wieku i wrażliwości dziecka i nie mogą naruszać jego godności.

4. Rozmawiaj z dzieckiem na tematy związane z alkoholem

Jeżeli pragniesz, aby Twoje dziecko stroniło od alkoholu, powiedz mu to i wyjaśnij dlaczego tego oczekujesz. Sprawdź, czy na pewno rozumie niebezpieczeństwa i problemy z tym związane.

Nie strasz i nie „truj” po prostu przekaz dziecku obiektywne informacje nt. działania środków uzależniających i mechanizmów uzależniania się.

Rodzice powinni rozmawiać z dziećmi o tego rodzaju sprawach. Dziecko bierze pod uwagę troski i opinie rodziców- osób znaczących.

Co buduje autorytet rodziców w oczach dziecka?

-Zgodność czynów ze słowami (jeśli zauważą rozbieżność między tym co deklarują, a tym co rodzice robią, to szacunek znika natychmiast);

-Lojalność(rodzic, który kocha zawsze stanie w dziecka obronie; bądź dla swojego dziecka prawdziwym przyjacielem, w trudnych sytuacjach, gdy dziecko popełni błąd krytykujemy konkretne zachowanie, ale wspieramy dziecko pomagamy mu w tej trudnej sytuacji. Bardzo ważne w przyjaźni jest to, gdy ktoś mówi: „Nie masz racji, ale masz kłopoty, a ja tak Cię kocham, że przede wszystkim chcę Ci pomóc, wesprzeć i nie pozwolę, abyś w trudnych chwilach był sam”.

5. Interweniuj, gdy widzisz osoby częstujące dzieci alkoholem oraz gdy alkohol jest im sprzedawany.

Pamiętaj, że Twoje dziecko może być za chwilę w takiej sytuacji.

6. Nie stosuj, ani zbyt rygorystycznych metod wychowawczych, ani zbytniego luzu, liberalizmu.

Nadużyciem wobec dziecka jest przesadna kontrola, jak również brak jakiegokolwiek nadzoru i zainteresowania. Nadmiar wolności wzbudza lęk, zbyt częste powtarzanie „rób jak chcesz” nie poparte rozmową na temat tego jak można postąpić i jakie konsekwencje pociąga za sobą każdy z możliwych wyborów jest po prostu lekceważeniem dzieci-jest to równoznaczne z powiedzeniem dziecku, że mamy ważniejsze sprawy na głowie, szkoda czasu, radź sobie sam.

Rodzice często przenoszą wiele obaw, które mają w stosunku do siebie. Ale jeśli lęk jest realistyczny, to rodzic może się też zachować realistycznie (np. zadbać o to, aby podjechać pod dyskotekę i odebrać je, pogadać z nim o niebezpieczeństwach).

7. Staraj się poznać grupę, w której obraca się dziecko.

W pewnym wieku rówieśnicy i ich presja mogą z Twojego aniołka zrobić diabełka. Warto zatem wiedzieć, z kim spotyka się dziecko i jak spędza wolny czas. Twoje zainteresowanie nie powinno jednak przekraczać granic zdrowego rozsądku, gdyż dziecko może zacząć skutecznie Cię oszukiwać. Dlatego lepsze od śledzenia będzie zadawanie otwartych, bezpośrednich pytań, a także poznawanie przyjaciół dziecka.

8. Pomóż dziecku dobrze czuć się z sobą.

Nastolatki są często niepewne siebie (kryzys tożsamości). Bardzo ważne jest, gdy widzą, że rodzice im ufają, wierzą w ich wartość, doceniają ich umiejętności, liczą się z ich zdaniem.

Chwal dziecko, okazuj mu swój podziw, aprobatę, bierz pod uwagę jego opinie i decyzje.

Dzieci muszą mieć poczucie, że są ważne, a pytanie „co słyhać?” stawiane przez rodziców nie powinno być tylko czystą formalnością.

9. Jeśli potrafisz, próbuj niwelować wpływ marketingu, czy negatywnego środowiska.

Wskazuj wyraźnie na mechanizmy „łapania” klienta przez reklamę oraz zasady presji środowiska. Prowadź dziecko do wolności i odpowiedzialności.

10. Zachęcaj dziecko do rzeczy zdrowych i twórczych.

Pomóż w zorganizowaniu ciekawych zajęć, zachęć do sportu, jakiegoś hobby, zajęć pozaszkolnych. Najlepiej, jeżeli wspólnie z dzieckiem będziecie angażować się w tego typu aktywności.

11. Domagaj się od tych, którzy wychowują Twoje dziecko zachowywania podobnych reguł. Poznaj swoje prawa i obowiązki w tym zakresie.

Wychowanie własnych dzieci, ich chronienie, jest jedną z najwspanialszych przygód życia. Nawet, gdy boli lub spotykają nas niepowodzenia. Oczywiście do bycia rodzicem dorastamy, tak jak nasze dzieci dorastają do swoich zadań. Dlatego ostatnie zalecenie: **rozwijajcie się jako rodzice.**

Najważniejsze czynniki chroniące, ograniczające wystąpienie u dzieci wystąpienie zachowań ryzykownych:

- Silna więź emocjonalna z rodzicami;*
- Zainteresowanie nauką szkolną;*
- Poszanowanie norm, wartości i autorytetów;*
- Miejsce w pozytywnej grupie;*
- Regularne praktyki religijne.*

Cechy idealnego rodzica:

- jest godny zaufania, rzetelny i konsekwentny;
- panuje nad swoimi emocjami-to znaczy, że umie zareagować stosownie do zachowania dziecka, a nie własnego nastroju w danym momencie;
- jest tolerancyjny wobec błędów;
- jest dostępny dla swoich dzieci, a nie obecny tylko wówczas, gdy trzeba je „wychowywać”;
- wie zawsze, gdzie są i co robią jego dzieci;
- potrafi słuchać;
- próbuje lepiej pomóc swoim dzieciom, lepiej zrozumieć siebie i innych;
- potrafi we właściwy, nie destrukcyjny sposób narzucić dyscyplinę swoim dzieciom.

Wśród wielu czynników, które źle wpływają na wychowanie dziecka, zwiększają prawdopodobieństwo wystąpienia zachowań ryzykownych najważniejsze to:

- brak kontroli nad dzieckiem;
- zbyt rzadkie rozmowy o sprawach i problemach dziecka;
- niedocenianie sukcesu dziecka, wkładanego trudu.

Opracowanie: Katarzyna Lipińska-Krupa

Literatura:

- „Remedium-profilaktyka i promocja zdrowego stylu życia”; nr 9 (103), wrzesień 2001, „Prosta odpowiedź”-Krzysztof Wojcieszek
- „Remedium-profilaktyka i promocja zdrowego stylu życia”; nr 5 (99), maj 2001, „Dziewięć kroków-propozycja profilaktyki domowej”-Agnieszka Arendarska
- „Remedium-profilaktyka i promocja zdrowego stylu życia”; nr 7-8 (101-102), lipiec-sierpień 2001, „ABC alkoholu”-Janina Węgrzecka-Giluć