

**Realizacja autorskiego programu profilaktycznego
przeznaczonego dla uczniów Gimnazjum nr 39
we Wrocławiu**

DZIĘKUJĘ, NIE PIJĘ

Materiał informacyjno - szkoleniowy dla rodziców

**Autor i realizator programu:
pedagog szkolny Jolanta Wełna - Szczepańska**

Z końcem lat 2000-ych w Polsce nastąpił znaczny wzrost konsumpcji napojów alkoholowych. Wzrosło również spożycie alkoholu wśród młodzieży. Jak wykazują badania, tylko 19% chłopców i 23% dziewcząt w wieku 15 - 17 lat nie piło alkoholu w ciągu ostatnich sześciu miesięcy. Wiek inicjacji alkoholowej stale się obniża, a liczba pijących kobiet i dziewcząt zwiększa się. Są to niewątpliwie alarmujące sygnały, których rodzice nie mogą lekceważyć.

Dlaczego młodzież sięga po alkohol ? Aby zmanifestować swoją niezależność, bunt wobec dorosłych. Młody człowiek jest też mało odporny na presję rówieśników i aby zaimponować grupie kolegów, często podejmuje zachowania ryzykowne.

Okres adolescencji to czas poszukiwania własnej tożsamości, czas konfliktów z rodzicami, nauczycielami, okres podważania autorytetu dorosłych, priorytetu rówieśników i wielkiej wagi kontaktów z nimi. Jest to czas częstej zmiany nastroju. Młodzi ludzie, trwając w niezależnej postawie często sprawiają wrażenie, jakby niczego nie chcieli od swoich rodziców - zwracają się o wsparcie tylko w momentach poważnych kryzysów, albo z prośbą o pieniądze. To ciężki czas dla rodziców, którzy muszą pozwolić swym dzieciom stawać się niezależnymi, równocześnie ich nie porzucając. To właśnie moment, kiedy młodzi ludzie stają w obliczu podjęcia decyzji w kwestii próbowania alkoholu i papierosów. W swoim otoczeniu często pozostają pod rówieśniczą presją, a ich wielu kolegów już systematycznie pije.

Podjęmowanie działań wychowawczych zmierzających do wykształcenia w młodzieży jasnego systemu wartości i umiejętności radzenia sobie z naciskiem grup rówieśniczych jest trudne, ale możliwe do osiągnięcia przede wszystkim na drodze nawiązania konstruktywnej współpracy z osobami i instytucjami pozostającymi w stałym kontakcie z nastolatkami:, nauczycielami, pedagogiem, poradnią psychologiczno-pedagogiczną.

DLACZEGO DZIECI SIĘGAJĄ PO ALKOHOL?

Dzieci zaczynają pić, żeby:

1. Dopasować się do kolegów, należeć do grupy.

Gdy dzieci wchodzą w wiek poszukiwania związków poza domem, najważniejszym dla nich jest należeć do jakiejś „paczki”. Często wiedzą, że ci, z którymi chcą się kolegować piją, a jednak potrzeba przynależności i wpasowania się jest tak silna, że wcale im to nie przeszkadza i są gotowi 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 zachęcających informacji z innych źródeł np. filmów, telewizji, zmieniają swój negatywny wcześniej stosunek do alkoholu. Przekazy te brzmią raczej zachęcająco -np. w filmach alkohol kojarzony jest z dorosłością, przygodą, męskością i luzem. Wygląda na to, że picie daje poczucie niezależności, pozwala po dorosłemu rozluźnić się i zabawić. Ten motyw picia może być wzmocniony przez bliskich dziecku- pijących dorosłych.

3. Być „spoko” i na luzie.

Młodzież pije, aby swobodniej poczuć się w towarzystwie, pozbyć się napięcia i niepewności.

4. Zapomnieć o kłopotach.

Dzieci, które zaczynają pić alkohol, żeby zapomnieć o kłopotach, potrzebują zazwyczaj pomocy życzliwej osoby. Warto więc przekonać je, że nie muszą przeżywać trudności w samotności, mogą poprosić kogoś o pomoc.

5. Przestać być nieśmiałym.

Dzieci chcą czuć, że są ważne dla swoich rodziców, rówieśników i świata. Rodzice powinni dać im odczuć, jakie są dla nich ważne i że je kochają.

6. Dobrze się bawić.

Wielu młodych ludzi nie potrafi sobie wyobrazić dobrej zabawy bez alkoholu, bo w polskiej kulturze mało jest jednak alternatywnych wzorów zabawy i form spędzania wolnego czasu.

7. Sprawdzić, jak to jest.

Naturalna w wieku dorastania ciekawość pcha młodych ludzi w stronę dziwnych, nowych i czasem zakazanych doświadczeń. Alkohol otoczony jest wieloma mitami, na temat jego działania krążą dwuznaczne, a czasem fantastyczne informacje, więc młody człowiek chce sprawdzić, jak to jest.

8. Złamać zakaz.

Niektóre nastolatki piją właśnie dlatego, że nie wolno im tego robić. Sprawdzają jak to jest gdy złamie się taki silny zakaz.

PO CZYM MOŻNA POZNAĆ, ŻE DZIECKO PIJE?

Oto kilka typowych symptomów:

- dziecko zaczyna opuszczać lekcje, dostawać gorsze stopnie i negatywne uwagi
- staje się coraz bardziej „wycofane”, izoluje się od rodziny i spraw, którymi dotąd żyło,
- miewa częste zmiany nastroju,
- źle sypia i skarży się na złe samopoczucie,
- ma grono nowych kolegów, którzy wyglądają na pijących lub zażywających narkotyki,
- zaczyna okłamywać rodziców, nie chce powiedzieć, gdzie było i co robiło,
- czuć od niego zapach alkoholu,
- zaniedbuje wygląd i strój, . ma zwiększone potrzeby finansowe i ukrywa sposób wydatkowania „kieszonkowego”,
- z domu znikają drobne sumy i nie oddaje reszty z zakupów.

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

Problemy wszystkich pijących młodych ludzi są podobne, ale należy jednak odróżnić od siebie dwie kategorie nastolatków sięgających po kieliszek. Dzieci osób, które same zbyt dużo piją, prezentują zwykle skrajne postawy wobec alkoholu. Jedne są zagorzałymi abstynentami, inne utrwalają wzory, że picie to sposób na życie, powielają styl zabawy i życia towarzyskiego przy butelce obserwowany u swoich rodziców. Tym dzieciom trudno pomóc, ponieważ ich środowisko rodzinne i normy kulturowe sprzyjają sięganiu po alkohol. Prawie 60% dzieci z rodzin z problemem alkoholowym popada w uzależnienie, jeśli w porę nie uzyska pomocy. Dzieci rodziców niepijących sięgają po alkohol zwykle po to, by zwrócić na siebie uwagę, zmusić rodziców do zajęcia się sobą.

Sięganie po alkohol przez dziecko jest przejawem zaburzeń życia rodzinnego, które dziecko w ten sposób jedynie „demaskuje”. Picie bywa też sposobem na sprawdzenie rodziców, czy będą zdolni do oderwania uwagi od pracy, pieniędzy lub konfliktów małżeńskich, aby zainteresować się dzieckiem.

PICIE ALKOHOLU PRZEZ NASTOLATKI POWAŻNIE WPŁYWA NA ICH ŻYCIE I PROCESY ROZWOJOWE, PONIEWAŻ:

- zaburza zdolność uczenia się, zapamiętywania i logicznego rozumowania, a tym samym przeszkadza w dalszej edukacji i karierze zawodowej,
- hamuje rozwój emocjonalny i opóźnia dojrzewanie,
- zwiększa ryzyko uzależnienia od alkoholu i nikotyny oraz sięgania po narkotyki,
- jest przyczyną poważnych i doraźnych szkód związanych z wypadkami, zachorowaniami i śmiercią, konfliktami z prawem, stania się ofiarą przestępstwa, zakażenia chorobami wenerycznymi, stosunkami z pogranicza gwałtu, niechcianą ciążą.

Dzieci po wypiciu alkoholu mogą na przykład robić rzeczy niebezpieczne - pływać w zbyt głębokiej wodzie czy palić ognisko w lesie itp. Niektóre dzieci po alkoholu wpadają w przygnębienie i depresję. Inne – przeciwnie - stają się podniecone, a nawet agresywne. Nawet jeśli po niewielkiej ilości alkoholu poczuje się rozluźnione, to po jakimś czasie, dobre samopoczucie przechodzi w oszołomienie i otępienie. Szczególnie niebezpieczne jest picie

alkoholu w połączeniu z innymi środkami odurzającymi np. lekami uspokajającymi lub pobudzającymi. Im dłużej i częściej młody człowiek pije, tym koszty picia zaczynają być wyższe.

JAK POMÓC DZIECKU NIE PIĆ?

ROZMAWIAJ Z DZIECKIEM - nie stosuj cenzury, nie unikaj tematów zakazanych. Twoje dziecko musi czuć, że może z tobą porozmawiać o wszystkim. Rozmawiając o alkoholu i narkotykach nie strasz, ale staraj się sprawdzić, czy na pewno rozumie groźbę niebezpieczeństwa jaka wynika z picia i problemy z nim związane. Nie „truj”.

NAUCZ SIĘ NAPRAWDĘ SŁUCHAĆ SWOJE DZIECKO – próbuj je zrozumieć, a nie pouczać.

POMÓŻ DZIECKU DOBRZE CZUĆ SIĘ ZE SOBĄ – ufaj mu, wierz w jego wartość, chwal, licz się z jego zdaniem, okazuj podziw i aprobatę.

POMÓŻ DZIECKU ZBUDOWAĆ JASNY SYSTEM WARTOŚCI - silny system wartości, jasne poczucie, co jest dobre, a co złe, daj dziecku odwagę podejmowania samodzielnych decyzji.

BĄDŹ DOBRYM MODELEM - jeśli ty sam masz problemy z piciem, twoje dziecko też może je mieć.

POMÓŻ DZIECKU RADZIĆ SOBIE W SYTUACJACH NACISKU ZE STRONY KOLEGÓW - dzieci, które uczono być zawsze miłym i sympatycznym, mogą mieć trudności w opieraniu się naciskom otoczenia.

USTAL JASNE ZASADY DOTYCZĄCE ALKOHOLU I NARKOTYKÓW - powiedz dziecku, że nie wolno mu pić, palić, zażywać narkotyków i jakie konsekwencje wyciągniesz, jeżeli to zrobi.

ZACHĘCAJ DZIECKO DO ROBIENIA RZECZY ZDROWYCH I TWÓRCZYCH – zachęć do sportu, jakiegoś hobby, zajęć pozalekcyjnych, spędzaj z nim czas aktywnie.

POROZMAWIAJ Z RODZICAMI INNYCH DZIECI - inni mogą przechodzić przez to samo, pytaj więc, jak sobie radzą. Wypracujcie wspólnie propozycje dla waszych dzieci. Podyskutujcie, jakie powinny być jasne i rozsądne reguły dotyczące picia, palenia.

WIEDZ, JAK POSTĄPIĆ, GDY COŚ PODEJRZEWASZ - naucz się rozpoznawać sygnały ostrzegawcze świadczące o tym, że dziecko zaczęło „eksperymenty” z alkoholem i dowiedz się, do kogo możesz zwrócić się o pomoc.

Młodzi ludzie, którzy pijąc krzywdzą siebie samych i ranią innych. Rodzic musi wiedzieć, że ich dziecko pijąc pokazuje, że nie radzi sobie z wyzwaniami czasu dojrzewania, że potrzebuje zrozumienia i pomocy. Gdy zauważysz, że twoje dziecko pije, nie odrzucaj go, zaproponuj pomoc. Warto, by dowiedziało się, że szukanie pomocy jest rzeczą ludzką i, że tak właśnie robią silni ludzie, gdy z czymś sami nie mogą sobie poradzić. Zwróć się do kogoś o pomoc i radę - pójź do pedagoga szkolnego, psychologa, zaufanego lekarza, kogoś z ruchu AA albo po prostu bliskiej ci osoby.