

## Dlaczego nastolatki piją alkohol?

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.

Nastolatki o tym wszystkim wiedzą i doznają pokusy skorzystania z tych atrakcji. Oprócz tego mają ważne dodatkowe powody skłaniające do picia.

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;
- Ponieważ alkohol jest łatwo dostępny.

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 dzieciom w tym, żeby nie piły.

### 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 z Państwa się na to godzi, bo czuje się wobec tego faktu bezsilna, albo to lekceważy, to trzeba jednak powiedzieć dziecku jasno i zdecydowanie, że z piciem alkoholu ma poczekać do pełnoletniości. Trzeba powiedzieć jeszcze wyraźniej, że bardzo wielu dorosłych ludzi (w Polsce jest, 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:

- Ustal z dzieckiem jasne zasady dotyczące alkoholu: Nie zgadzam się, żebyś pił/a. Nie pij nawet piwa. Powiedz dziecku, że zakaz ten wynika z miłości i troski o Jego dobro;
- Wy tłumacz dziecku, jakie jest ryzyko związane z piciem alkoholu. Nawet niewielkie ilości alkoholu mogą być dla Ciebie szkodliwe, ponieważ się jeszcze rozwijasz. Twój organizm i psychika jeszcze nie są ukształtowane. Picie może uszkodzić coś delikatnego cennego w twoim życiu;
- 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 chcę się bawić, ale nie muszę i nie chcę podkreślać się alkoholem. Postanowiłem, że nie będę pił, i chcę być wierny sobie;
- Bądź dobrym przykładem. Nie nadużywaj alkoholu w obecności dziecka i nie pokazuj mu, że zabawa musi być związana z piciem alkoholu;
- Nie wahaj się powiedzieć opiekunowi dziecka i rodzicom jego kolegów, z którymi spędza wolny czas, że nie życzysz sobie, żeby Twoje dziecko

piło. Uczyń ich sojusznikami w tej sprawie. Masz prawo decydować o bezpieczeństwie swego dziecka.

### Czy pozwalać dorastającemu dziecku pić alkohol w domu?

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

Polskie prawo zabrania sprzedawania i podawania napojów alkoholowych osobom niepełnoletnim, więc picie alkoholu poza domem rodzinnym oznacza nie tylko ryzyko szkód, ale także łamanie praw.

### Jakie powody mogą przemawiać za zgodą rodziców na picie dziecka w domu?

- stworzenie okazji do uczenia dziecka rozsądku i odpowiedzialności w sprawie picia alkoholu;
- wzmacnianie procesu stopniowego dorastania dziecka poprzez dopuszczanie do pełnego udziału w celebrowaniu uroczystości rodzinnych.

### Jakie niebezpieczeństwa wynikają ze zgody rodziców na picie alkoholu przez dziecko w domu?

- osłabienie wartości abstynencji;
- dziecko może rozumieć zgodę rodziców jako ich ogólne przyzwolenie na spożywanie alkoholu;
- 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 porozumieniem między rodzicami i dzieckiem.

### Sygnaly ostrzegawcze, że moje dziecko pije

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

- 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 w domu lub nie oddawanie 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!!!!!!*

*Tekst przedstawia w skrócie broszurkę pt. " Nasze dzieci i alkohol" Poradnik dla rodziców. Wydany przez Państwową Agencję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.*