

„Jak pomóc dziecku”



Prawdopodobnie - wcześniej czy później - ktoś zaproponuje twemu synowi lub córce kieliszek wina, puszkę piwa, papierosa czy narkotyki. Warto siebie i dziecko na ten moment przygotować. Umiejętność mówienia „nie”, gdy ktoś proponuje alkohol i „tak”, gdy chodzi o rzeczy fajne i zdrowe — to coś, czego dziecko powinno i może nauczyć się w domu.

Dziesięć sposobów, żeby pomóc dziecku

- **Rozmawiaj z dzieckiem o alkoholu i narkotykach.**

Sprawdź, czy na pewno rozumie niebezpieczeństwa i problemy z tym związane. Nie strasz - po prostu przekaz dziecku obiektywne informacje na temat działania alkoholu oraz mechanizmu uzależnienia się i wyjaśnij wszystkie wątpliwości.

- **Naucz się naprawdę wysłuchiwać swoje dziecko.**

Mówienie to tylko połowa sukcesu. Musisz także umieć słuchać i wiedzieć, kiedy dziecko tego potrzebuje — pozwoli ci to otwarcie porozumiewać się. Kiedy mówi o ważnych dla siebie rzeczach - staraj się przyjąć jego perspektywę widzenia świata, próbuj je zrozumieć, a nie pouczać.

- **Pomóż dziecku dobrze czuć się ze sobą.**

Nastolatki są często niepewne siebie. Bardzo ważne jest dla nich, gdy wiedzą, że rodzice im ufają, wierzą w ich wartość, doceniają ich umiejętności, liczą się z ich zdaniem. Po prostu: w odpowiednich momentach chwal dziecko, okazuj mu swój podziw i aprobatę, bierz pod uwagę jego opinie i decyzje.

- **Pomóż dziecku zbudować sobie 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.

- **Bądź dobrym modelem i przykładem.**

Dzieci dobrze znają twoje obyczaje i postawy wobec alkoholu - ich nie da się łatwo oszukać głosząc zasady, których samemu się nie przestrzega.

- **Pomóż dziecku radzić sobie w sytuacjach nacisku ze strony kolegów.**

Zwłaszcza dzieci, które uczono, jak być miłym, serdecznym i sympatycznym mogą mieć trudności w opieraniu się naciskom otoczenia. Trudności w podejmowaniu niepopularnych decyzji będą mieć także te dzieci, dla których rówieśnicy są podstawowym punktem oparcia i odniesienia.

- Ustal jasne zasady dotyczące alkoholu i narkotyków.

Obowiązujące w waszym domu zasady powinny być jasne i spójne. Powiedz dzieciom, że nie wolno im pić, zażywać alkoholu oraz robić innych *rzeczy*, na które się nie zgadzasz. Niech znają też dobrze konsekwencje łamania tych reguł. Konsekwencje te powinny być dostosowane do wieku i wrażliwości dziecka i nie mogą naruszać jego godności.

- Zachęcaj dzieci do rzeczy zdrowych i twórczych.

Czy twoje dzieci mają dostatecznie dużo dobrych propozycji w życiu? Zorganizuj im coś ciekawego, zachęć do sportu, jakiegoś hobby, zajęć pozaszkolnych -czegokolwiek, co może im sprawić frajdę. Najlepiej jeśli czasem sam też będziesz coś robił z nimi.

- Porozmawiaj z rodzicami innych dzieci.

Wszyscy przechodzą przez to samo, co ty. Pogadaj z sąsiadami, rodzicami innych dzieci z twojego otoczenia.

- Wiedz, jak postąpić, gdy coś podejrzewasz.

Naucz się rozpoznawać sygnały ostrzegawcze świadczące o tym, że twoje dziecko zaczęło „eksperymenty” z alkoholem i dowiedz się, do kogo możesz zwrócić się o pomoc.

Rodzicielskie pułapki

Wszyscy rodzice od czasu do czasu tracą zimną krew — w końcu jesteśmy tylko ludźmi. Choć nie da się uniknąć wszystkich błędów, warto przynajmniej wiedzieć, jakie one są:

- Nie oceniaj bez przerwy tego, co robi twoje dziecko.
- Nie bądź zadufany w sobie.
- Nie dawaj zbyt wielu dobrych rad.
- Nie miej na wszystko gotowych odpowiedzi.
- Nie krytykuj, nie wyśmiewaj.
- Nie lekceważ problemów z którymi przychodzi do ciebie dziecko.
- Nie bądź sztywny.
- No i jeszcze jedno. Gdy zaczynasz od słów: " Kiedy ja byłem w twoim wieku..."

sprawdź, czy dalszy ciąg twojej wypowiedzi rzeczywiście pomoże twemu dziecku, czy tylko mu dopiecze.

- Jeśli jednak wpadniesz w którąś z tych pułapek, nie przejmuj się. Przyznaj się do błędu i przeproś. Twój syn (lub twoja córka) na pewno kocha cię na tyle, by ci wybaczyć...

Dlaczego dzieci sięgają czasem po papierosa, alkohol...?

Dzieci zaczynają pić, żeby: dopasować się do kolegów, należeć do grupy, czuć się dorosłym, być „spoko” i na luzie, lepiej się poczuć, przestać być nieśmiałym, sprawdzić jak to jest, złamać zakaz, dobrze się bawić.

Dzieciom i młodym ludziom brakuje na ogół wiedzy na temat działania alkoholu na organizm i psychikę człowieka. Ich informacje są nierzetelne i oparte na mitach a źródła z których pochodzą - niewiarygodne. Brakuje atrakcyjnych i łatwo dostępnych publikacji, a dorośli niechętnie rozmawiają z dziećmi na ten temat.

Jak pomóc dziecku radzić sobie z zachętami rówieśników?

- Pomóż dziecku wymyślić, jak się ma zachować, gdy koledzy proponują np. alkohol.

Uświadom mu, że właśnie odmawianie jest oznaką dorosłości i luzu. Czasem wystarczy dziecku podrzucić jakąś dowcipną wymówkę: „*Nie dziękuję. Poczekam na coś smaczniejszego*”, albo: „*Cały przydział alkoholu przypadający na moją rodzinę wypił już mój dziadek...*”. Czasem wystarczy powiedzieć: „*Nie dziękuję*” i po prostu odejść. Dorosły może też wziąć na siebie rolę kozła ofiarnego i zaproponować dziecku, by mówiło: „*Wiesz, nie mogę wziąć do ust ani kropli alkoholu- matka zabiłaby mnie, gdyby się o tym dowiedziała. Ona ma kompletnego świra na tym punkcie*”. Warto przygotować dziecko także na rozwiązanie ostateczne - rozstanie z grupą i szukanie innych kolegów, jeśli ci upierają się przy eksperymentach z piciem.

- Mów wyraźnie, czego zabraniasz.

Niech twoje zakazy będą jasne. Powiedz dzieciom, że nie wolno im pić i wyjaśnij dlaczego. Ustal karę za picie. Pomoże to dzieciom odpierać zachęty kolegów przy pomocy argumentów: „*Nie oplaca mi się pić. Jak ojciec się dowie to...*” albo „*Nie piję, bo obetną mi kieszonkowe*”.

- Skontaktuj się z innymi rodzicami.

Pytaj innych, jak sobie radzą. Wypracujcie wspólne propozycje dla dzieci. Podyskutujcie na temat tego, jakie powinny być jasne i rozsądne reguły dotyczące picia, palenia, zażywania narkotyków. Porozmawiajcie o trudnościach w ich egzekwowaniu.

- Wprowadzaj zasady w życie.

Jeśli syn lub córka łamie zasady, sięgnij po swoją broń: zastosuj karę, którą zapowiedziałeś. Jeśli nie będziesz konsekwentny, prawdopodobnie dziecko złamie zakaz ponownie.

- Wiedz, gdzie są dzieci.

Nie pozwól, by chodziły na imprezy, na których nie ma żadnego dorosłego opiekuna,

- Czy wiesz na co dziecko wydaje pieniądze?

Jeśli dajesz dziecku kieszonkowe, porozmawiaj z nim, na co je wydaje. Dzieci, które dostają za dużo pieniędzy często wydają je na alkohol i papierosy.

- **Bądź modelem.**

Pokaż swoim dzieciom, że można się dobrze bawić bez alkoholu. Możesz oczywiście od czasu do czasu coś wypić w obecności dziecka. Ale nigdy nie proś syna (córkę), żeby ci kupił coś do picia, nalał, otworzył butelkę, zrobił koktajl. Nie proś też nigdy o przypalanie papierosa... Nie częstuj gości alkoholem od razu, gdy przekroczą próg. Nie wyśmiewaj się z niepijących, nie pij w sytuacjach niebezpiecznych: w pracy, przed jazdą samochodem, przed pływaniem. Nie chwal się przed dziećmi, że masz mocną głowę. Nie podziwiał za to innych. Nie bagatelizuj cudzych problemów alkoholowych. Nie udawaj, że nie ma żadnej sprawy, gdy upił się ktoś dorosły.

Pamiętaj jednak, że prawdopodobnie nie uda się zwalczyć samego objawu bez zajęcia się problemami dziecka, które powodują, że pije czy zażywa narkotyki.

Bibliografia

Mellibruda J, Tajemnice Etoch, Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Warszawa 1995

Pacewicz A, Jak pomóc dziecku nie pić. Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Warszawa 1993

Selvig D, Riley D, Nie piję. Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Warszawa 1994

Opracowała: Dorota Czerkies