

**Anna Borucka**

Psycholog, zajmuje się profilaktyką zachowań ryzykownych dzieci i młodzieży

## ABC profilaktyki zachowań ryzykownych dla rodziców nastolatków

**Dla rodziców okres dorastania dzieci to czas towarzyszenia im w drodze ku dorosłości. Dziś – w świecie realnym i wirtualnym – nie jest to łatwa droga; nastolatki mogą na niej spotkać rzeczywiste zagrożenia dla zdrowia fizycznego i psychicznego.**

Pytanie nurtujące rodziców: w jaki sposób uchronić dziecko przed potencjalnymi niebezpieczeństwami związanymi na przykład z sięganiem po substancje psychoaktywne, nadmiernym korzystaniem z komputera i internetu czy agresją i przemocą ze strony innych osób? Niestety, na to pytanie nie ma prostej odpowiedzi.

Na ryzykowne zachowanie nastolatka i łamanie przezeń zakazów rodziców składa się wiele przyczyn, które mogą mieć swoje źródło w jego cechach indywidualnych, w środowisku rodzinnym, rówieńczym czy najbliższym otoczeniu społecznym. Czasami może też zadecydować o tym impuls, splot okoliczności lub przypadek. Z perspektywy profilaktyki zachowań ryzykownych dzieci i młodzieży ważne jest, aby rodzice przede wszystkim budowali ze swoim dzieckiem bliskie relacje, znali i rozumieli prawidłowości wieku dorastania oraz świadomie stosowali te praktyki rodzicielskie. Właśnie taka postawa najbardziej sprzyja bezpiecznemu i dobremu funkcjonowaniu ich dzieci.

### Prawidłowości wieku dorastania

#### Ćwiczenie – każdy z nas dorastał

Proponuję, by każdy z dorosłych czytelników tego tekstu cofnął się pamięcią i przypomniał sobie, jakie negatywne doświadczenia były jego udziałem, gdy był nastolatkiem/nastolatką, i którymi z jakichś powodów nie chciał się podzielić ze swoimi rodzicami.

Przyjęcie perspektywy nastoletniego dziecka i powrót do przeszłości wskazuje, że zachowania ryzykowne i ich często negatywne konsekwencje są niejako wpisane w okres dorastania. Każdemu młodemu człowiekowi może się

przydarzyć, że pod wpływem impulsu ulegnie pokusie czy namowie zrobienia czegoś, co może być dla niego źródłem bolesnych doświadczeń, i czego może w związku z tym żałować. Okres dorastania jest też czasem, w którym nastolatki określają swoje postawy i stosunek m.in. do alkoholu, narkotyków, papierosów, przyjaźni, seksu, pornografii i miłości. Oni też decydują, o jakich sprawach powiedzą rodzicom, a o jakich nie, i którymi z nich podzielią się ze swoimi przyjaciółmi czy rówieśnikami.

Zgromadzone doświadczenia przez nastolatków w rodzinie, przedszkolu, szkole czy w najbliższym otoczeniu społecznym – mają wpływ na ich wybory i decyzje. Każdy rodzic powinien więc brać pod uwagę, że jego nastoletnie dziecko może potencjalnie zachować się w nieracjonalny/nieodpowiedzialny sposób i na przykład napić się alkoholu, upić się, zapalić papierosa czy marihuanę. Rodzice mogą jednak podejmować określone działania, które zminimalizują ryzyko tego typu zachowań. W tym kontekście warto nadmienić, że nastolatki podejmują różne decyzje i zachowania z myślą przede wszystkim o sobie, a nie przeciw rodzicom (Juul, 2014).

### Rozmowy na temat używania substancji psychoaktywnych

Chociaż rodzice często podają to w wątpliwość, ich opinia dotycząca ważnych życiowych spraw ma dla dzieci bardzo duże znaczenie. Dotyczy to także picia alkoholu. Jeśli rodzice nie akceptują picia alkoholu przez nastolatków, to maleje prawdopodobieństwo, że ich własne dzieci zbyt wcześnie po niego sięgną. Aby zwiększyć wpływ rodzicielskich oddzia-

ływań, należy jednak jasno określić i wyrazić swoje stanowisko. Zdarza się, że rodzice żyją w przekonaniu, że ich dziecko doskonale zdaje sobie z tego sprawę, że są przeciwni picciu alkoholu przez nastolatki. Jednak z troski o dziecko należy się upewnić, czy tak jest w istocie. Poniżej w tabelce znajduje się kilka pytań, które mogą okazać się pomocne w weryfikacji przyjętego założenia, że dziecko wie i rozumie stanowisko rodzica w sprawie picia alkoholu przez nastolatków.

**Pytania pomocnicze dla rodziców:**

1. Czy i kiedy ostatnio rozmawiałeś/rozmawiałaś ze swoim nastolatkiem/nastolatką na temat picia alkoholu przez osoby w jego/jej wieku? W jakich okolicznościach odbyła się ta rozmowa?
2. Czy wyraźnie sformułowałeś/sformułowałaś swoje stanowisko zabraniające picia alkoholu swojemu nastoletniemu dziecku?
3. Czy uzasadniłeś/uzasadniłaś swoje stanowisko?
4. Czy zapytałeś/zapytałaś, co sądzi twoje dziecko na temat picia alkoholu przez nastolatków?
5. Czy umiałeś/umiałaś uzasadnić, dlaczego alkohol mogą pić osoby dorosłe, a dzieci nie mogą?
6. Czy powiedziałeś/powiedziałaś dziecku, jakie bezpośrednie zagrożenia dla jego zdrowia, prawidłowego funkcjonowania, a nawet życia – są związane z picciem alkoholu przez osoby w jego wieku?

Jeśli na wszystkie przytoczone pytania rodzic odpowie twierdząco, to można sądzić, że dziecko wie i rozumie, dlaczego rodzice nie chcą, by sięgało po alkohol. Jeśli natomiast zostało udzielonych więcej odpowiedzi negatywnych niż pozytywnych, to koniecznie trzeba z dzieckiem porozmawiać.

Poniżej kilka wskazówek, kiedy i jak należy rozmawiać z dzieckiem na tematy związane z sięganiem po substancje psychoaktywne. Najlepiej poruszać kwestie związane z używaniem substancji psychoaktywnych zanim nastolatek sięgnie po nie po raz pierwszy. Na temat alkoholu można już rozmawiać z dzieckiem, które uczęszcza do IV czy V klasy szkoły podstawowej. W Polsce chłopcy najczęściej sięgają po raz pierwszy po alkohol w wieku 12 lat, a dziewczęta w wieku 13 lat. Wskazanie to nie oznacza, że ze starszym nastolatkiem nie ma sensu rozmawiać na temat picia alkoholu. Wręcz przeciwnie – zawsze, bez względu na wiek należy rozmawiać i z uwagą słuchać tego,

co mówi dziecko. Warto też zadbać, aby takiej rozmowy nie przeprowadzać „w biegu” i/lub gdy dziecko właśnie wychodzi na spotkanie/imprezę z rówieśnikami. Należy znaleźć na nią odpowiedni dla wszystkich czas i miejsce, które zapewnią dobry klimat i poufność.

Rozmowa z dzieckiem nie może przyjmować formy moralizującego monologu. Nie może też polegać tylko na zadawaniu pytań nastolatkowi. Do rozmowy z nastolatkiem na temat picia alkoholu czy używania innych substancji psychoaktywnych rodzice powinni się przygotować i wcześniej przemyśleć własne poglądy na kwestie z tym związane. Zdecydowanie ułatwi to przekazanie dziecku własnych przekonań.

Temat picia alkoholu jest trudny do poruszenia, zwłaszcza gdy alkohol jest obecny w domu, a dzieci mogą obserwować pijących rodziców. Jednak znakomita większość dorosłych potrafi w rozsądny sposób kontrolować swoje picie, tak by nie wyrządzić krzywdy ani sobie, ani innym członkom rodziny. Racjonalne uzasadnienie swojego stanowiska przeciwnego picciu alkoholu przez nastolatków jest więc bardzo ważnym elementem takiej rozmowy. Warto odwołać się do zagrożeń bezpośrednich związanych z picciem alkoholu. Utrata kontroli nad zachowaniem może bowiem doprowadzić do wypadku czy odniesienia urazu, osoba pijąca może stać się ofiarą kradzieży, pobicia czy niechcianego seksu, może też być przyczyną zrobienia czegoś, czego później będzie się wstydzić i żałować. Lepszą strategią jest mówienie o bezpośrednich zagrożeniach niż o uzależnieniu. Nie należy też nadmiernie podkreślać ryzyka wpadnięcia w uzależnienie jako konsekwencji picia alkoholu. Uzależnienie od alkoholu dla przeciętnego nastolatka jest czymś, co wcale nie musi się w przyszłości zdarzyć. Mogą to potwierdzać jego obserwacje, które wskazują, że picie, a nawet nadużywanie alkoholu, nie zawsze prowadzi do uzależnienia.

W trakcie rozmowy z dzieckiem należy nastawić się także na poznanie i zrozumienie jego poglądów dotyczących picia alkoholu czy używania innych substancji psychoaktywnych. Ważne, aby rodzic deklarował, że usłyszał i rozumie stanowisko swojego syna lub córki, ale w przypadku, gdy się z nim nie zgadza, podkreślił, że jest odmiennego zdania i w trosce o zdrowie oraz jego/jej bezpieczeń-

## Przykłady rodzinnych zasad dotyczących picia alkoholu:

1. Nikt z naszej rodziny po wypiciu alkoholu nie prowadzi samochodu ani nie używa mechanicznych sprzętów.
2. Nikt z naszej rodziny nie jedzie z kierowcą, który pił alkohol.
3. Starsze rodzeństwo nie podaje alkoholu kolegom ani młodszym braciom czy siostram.
4. Dzieci nie przynoszą, nie kupują ani nie przygotowują napojów alkoholowych dla rodziców.
5. Dorośli zapewniają bezalkoholowe napoje na różnego rodzaju spotkaniach i przyjęciach.
6. Dorośli ograniczają spożycie alkoholu w obecności dzieci.
7. Dzieci nie mają dostępu do alkoholu rodziców.
8. Dzieci nie piją alkoholu, dopóki nie ukończą 18 lat.
9. W trakcie świętowania urodzin/imienin dzieci rodzice nie piją alkoholu.

(Przykłady zasad od 1 do 8 pochodzą z Programu Domowych Detektywów, zeszyt nr 4, 2006, s. 9).

stwo stanowczo odradza np. picie alkoholu. Wbrew przyjętym stereotypom opinia rodziców w tej sprawie jest ważna dla zachowania się nastolatków.

## Przykład rozpoczęcia rozmowy z nastolatkiem na temat picia alkoholu

*(Imię dziecka), bardzo mi zależy na tym, byś spełniał(a) swoje marzenia i dobrze żył(a). Kocham cię i bardzo mi zależy na twoim bezpieczeństwie oraz zdrowiu, chciałabym/chciałbym porozmawiać z tobą na temat picia alkoholu. Wiem z własnego doświadczenia, że przyjdzie taki moment, że będziesz musiał(a) podjąć decyzję o picciu bądź niepicciu alkoholu ze swoimi znajomymi. Zależy mi, żebyśmy na ten temat porozmawiali/porozmawiały. Zdarza się, że osoby w twoim wieku nie zdają sobie sprawy z bezpośrednich skutków picia alkoholu. Pod wpływem alkoholu możesz zrobić coś, czego później będziesz żałował(a), możesz ulec wypadkowi, ktoś może cię skrzywdzić albo ty kogoś. Dlatego właśnie nie chcę, byś pił(a) alkohol. Jestem bardzo ciekawy(a) twojej opinii w tej sprawie. Co myślisz o tym, co powiedziała(a)m?*

Reakcja nastolatka na rodzicielski komunikat może być bardzo zróżnicowana i czasami odległa od przewidywań. Zamiast otwarcia tematu i dalszej rozmowy, można usłyszeć

„uhm” lub nie usłyszeć żadnej odpowiedzi, a to może być bardzo frustrujące dla rodzica. W takiej sytuacji należy pamiętać, że milczenie nie oznacza braku zaufania do rodziców i lekceważenia ich zdania, a najważniejsze jest to, co i jak zostało przekazane dziecku przez rodzica.

Istotne jest, by nie wywierać presji na dziecko, żeby coś powiedziało. Dla budowania wspólnej, bliskiej relacji lepiej jest podziękować mu za wysłuchanie i wyrazić gotowość do porozmawiania w innym czasie. Sam fakt, że dziecko wzięło udział w rozmowie jest wyrazem jego zaufania do rodziców.

## Zasady rodzinne

Jednym z czynników chroniących nastolatków przed zachowaniami ryzykownymi jest ustalanie rodzinnych zasad i ich przestrzeganie. Zasady te odzwierciedlają przekonania, poglądy i wartości rodziców dotyczące np. picia alkoholu. Niestety, nie istnieje określony zbiór uniwersalnych zasad rodzinnych, odpowiednich dla każdej rodziny. Obowiązujące w rodzinie zasady mogą wzmocnić pozytywne zachowanie dziecka, zapewniając mu poczucie bezpieczeństwa.

## Zachowania rodziców związane z używaniem substancji psychoaktywnych

Rodzice dla swoich dzieci są wzorem do naśladowania. Dzieci w wielu przypadkach przejmują zachowania i zwyczaje rodziców, również

## Przykłady zachowania się rodziców, które mogą mieć negatywny wpływ na zachowania ich dzieci w przyszłości:

1. Mama wraca bardzo zmęczona do domu po całym dniu pracy. Mówi do męża: „Proszę przygotuj mi drinka, muszę trochę odsapnąć i zrelaksować się”.  
Możliwa interpretacja przez dziecko: Alkohol pomaga odpocząć i poczuć się lepiej.
2. Ojciec, wracając z pracy, miał stłuczkę samochodową. Przeszedł do domu bardzo zdenerwowany. Opowiada o wszystkim swojej rodzinie. Nagle przerywa i mówi: „Poczekajcie chwilę, zaraz dokończę opowiadać, wezmę tylko piwo, żeby trochę się uspokoić. To był dla mnie okropny stres”.  
Możliwa interpretacja przez dziecko: Picie alkoholu pomaga w poradzeniu sobie ze stresem.
3. Rodzice szykują przyjęcie. Rozmawiają o tym, czy nie kupili za mało alkoholu i czy to nie popsuje im zabawy.  
Możliwa interpretacja przez dziecko: Alkohol jest ważnym elementem udanych przyjęć i zabawy.

te związane z zachowaniami ryzykownymi, np. z piciem alkoholu. Nie chodzi tylko o to, co i jak rodzice mówią do swoich dzieci, ale także – jak się zachowują. Rodzic, sięgając np. po alkohol czy papierosy w obecności własnego dziecka, powinien się zastanowić, jak w danym kontekście sytuacyjnym jego zachowanie może zostać odebrane i zinterpretowane przez dziecko. W poniższej tabeli zostały umieszczone przykłady, ilustrujące negatywne kształtowanie zachowań związanych z piciem alkoholu.

Na podstawie dokonanych spostrzeżeń dotyczących zachowania rodziców, np. związanych z piciem alkoholu, u dziecka kształtują się oczekiwania związane ze spodziewanymi efektami jego działania. Warto pamiętać, że zachowania ryzykowne w życiu nastolatków pełnią określone funkcje w zaspokojeniu celów i ważnych potrzeb rozwojowych. Część wiedzy na temat użyteczności danego zachowania w osiągnięciu określonych celów dziecko czerpie właśnie z obserwacji rodziców.

Jeśli w rodzinie występują problemy (np. uzależnienie jednego z rodziców), które mogą stanowić poważne zagrożenie dla dobrego funkcjonowania dziecka, to przez określone działania podejmowane przez innych członków rodziny lub pozytywnie nastawionych rówieśników, można zmniejszyć ich negatywny wpływ.

**Czynniki chroniące w przypadku uzależnienia jednego z rodziców od alkoholu:**

1. Posiadanie przez rodzinę stałych rytuałów (np. wspólne wyjazdy wakacyjne, chodzenie do kina, obchodzenie urodzin).
2. Wspierająca postawa nieuzależnionego rodzica, który gwarantuje dobrą opiekę i bezpieczeństwo dziecku oraz czuwa nad jego psychospołecznym rozwojem, a także dba o korzystny klimat w rodzinie.
3. Psychologiczne dystansowanie się dziecka od problemów rodziny, które umożliwia mu czerpanie satysfakcji z życia w szkole czy w ramach przyjaźni.
4. Posiadanie przez dziecko w swoim otoczeniu przynajmniej jednej osoby dorosłej, która będzie się o nie troszczyła i nim opiekowała (taką rolę mogą pełnić dziadkowie, wujkowie, ciocie, nauczyciele).
5. Wsparcie i pomoc starszego rodzeństwa, z którym wzajemne bliskie relacje nie tylko wypełniają lukę w kontaktach z rodzicami, ale też, jak dowodzą wyniki badań, pełnią rolę ochronną w zapobieganiu nadużywaniu substancji psychoaktywnych w okresie dojrzewania (Walker, Lee, 1998; Werner, Johnson, 2004; Kumphier, Johnson, 2011).
6. Trwała odwzajemniona przyjaźń (posiadanie przynajmniej jednego bliskiego przyjaciela tej samej płci), będąca źródłem emocjonalnego wsparcia dla dzieci, których rodzice nadużywają alkoholu (Werner i Johnson, 2004).

**Wskazówki dla rodziców, gdy dziecko sięgnie po substancje psychoaktywne:**

- (1) Zachowaj spokój – nie wpadaj w panikę, nie krzycz, nie stosuj gróźb.
- (2) Nie bagatelizuj sprawy lub nie staraj się dziecka usprawiedliwiać.
- (3) Poznaj fakty na temat doświadczeń twojego dziecka ze środkami psychoaktywnymi.
- (4) Nie rozpoczynaj rozmowy z dzieckiem, gdy jest odurzone narkotykami lub alkoholem.
- (5) Staraj się rozmawiać z dzieckiem szczerze i otwarcie.
- (6) Nie oskarżaj i nie oceniaj dziecka, lecz jego zachowanie – powiedz mu wyraźnie, że je kochasz i zależy ci na jego dobru, ale nie zgadzasz się na to, że bierze narkotyki lub pije alkohol.
- (7) Powiedz dziecku, jaki wpływ ma jego zachowanie na ciebie i innych członków rodziny.
- (8) Okazuj dziecku troskę i zainteresowanie.
- (9) Nie ochraniaj nadmiernie dziecka przed konsekwencjami picia alkoholu czy używania narkotyków. Na przykład – nie pisz usprawiedliwień do szkoły, jeżeli dziecko źle się czuje z powodu nadużycia narkotyków (lub kaca po alkoholu).
- (10) Kontroluj, gdzie i z kim dziecko spędza czas. Nawiąż znajomość z kolegami i rodzicami kolegów twojego dziecka; zachęcaj dziecko do zapraszania kolegów do domu.
- (11) Nie dawaj dziecku pieniędzy, jeżeli może je wydać na zakup substancji psychoaktywnych.
- (12) Ustal jasne reguły zachowania i konsekwencje za ich łamanie. Konsekwentnie przestrzegaj tych ustaleń.
- (13) Przemyśl powody, dla których dziecko sięga po alkohol lub narkotyki. Zastanów się, czy niektóre z nich nie są związane z sytuacją w waszej rodzinie. Jeżeli tak, zastanów się, co można zrobić. Rozważ możliwość poszukania pomocy specjalistycznej.
- (14) Nie zniechęcaj się nieudanymi próbami interwencji. Dziecko musi wiedzieć, że nigdy nie uznasz je za stracone. (Pisarska, Okulicz, 2008).

### Postępowanie rodziców, gdy ich dziecko zachowa się ryzykownie

Gdy dziecku zdarzy się zachować w sposób ryzykowny, np. napije się alkoholu lub zapali papierosa, trzeba postępować w określony sposób. Z jednej strony należy okazać swój brak akceptacji dla danego zachowania dziecka, który wynika z troski o jego zdrowie, a z drugiej strony zadbać o to, aby dziecko czuło, że rodzic je kocha – bez względu na to, co się stało.

### Podsumowanie

Okres dorastania dzieci jest prawdziwym wyzwaniem dla rodziców i sprawdzianem dla bliskości wzajemnych relacji. Ważne jest, aby rodzice próbowali spojrzeć na trudne sytuacje oczami dziecka, czyli przyjęli jego punkt widzenia. To pozwoli im lepiej zrozumieć motywy jego zachowania i emocje, jakie temu towarzyszą. W chwilach konfliktów i wzburzenia dziecko potrafi powiedzieć wiele raniących słów pod adresem rodzica. Niebranie tych słów do siebie, ale „czytanie” przez nie tego, co dzieje się z dzieckiem – jest kolejnym krokiem do bu-

dowania bliskich relacji. Rodzice powinni być dla swoich nastoletnich dzieci oparciem, którego podstawą są ich wartości i doświadczenie. W ten sposób motywują swoje dzieci do odpowiedzialnego postępowania.

### Bibliografia

- Juul J., *Nastolatki. Kiedy kończy się wychowanie?*, Wydawnictwo MiND, 2014.
- Kumpfer K.L., Johnson L., *Enhancing positive outcomes for children of substances-abusing parents*, „Addiction Medicine”, Springer Science+Business Media, 2011, s. 1307-1327.
- Pisarska A., Okulicz-Kozaryn K., *Jeśli podejrzewasz, że Twoje dziecko używa środków psychoaktywnych – załącznik nr B11* (w:) Borucka A., Okulicz-Kozaryn K., Pisarska A., *Szkolna Interwencja Profilaktyczna*, IPIŃ, Warszawa 2008.
- Walker J.P., Lee R.E., *Uncovering strengths of children of alcoholic parents*. „Contemporary Family Therapy”, December, 1998, s. 521-538.
- Werner E.E., *Protective factors and individual resilience*, w: *Handbook of Early Childhood Intervention*, New York Cambridge, 2000, s.115-132.
- Werner E.E., Johnson L., *The role of caring adults in the lives of children of alcoholics*, „Substance Use & Misuse”, vol. 39, nr 5, 2004, s. 699-720.