



Rodzice a alkohol. Jak być dobrym wzorem dla nastolatka?

Opracowanie:
dr Agnieszka Pisarska



Ministerstwo
Zdrowia



Jak być dobrym wzorem dla nastolatka?

Rodzice są dla swoich dzieci najważniejszym wzorem do naśladowania. Dzieci od najmłodszych lat uczą się, jak postępować, naśladując zachowanie swoich matek i ojców. Co więc mogą zrobić rodzice, by kształtować odpowiednie postawy wobec alkoholu?

Warto zacząć od zastanowienia się, czego uczy się od nas rodziców nasze dziecko obserwując, w jakich okolicznościach oraz jak często sięgamy po alkohol.

Wyobraźmy sobie następujące sytuacje:

W wychowaniu dziecka bardzo ważna jest wiedza, wskazówki i przestrogi, jakich udzielają rodzice.

Mama wraca z podróży autem, zmęczona i zdenerwowana.

Wchodzi do domu, odkłada torebkę i mówi:

Miałam bardzo ciężką przeprawę, w połowie drogi złapała mnie ulewa, deszcz był tak silny, że ledwo widziałam nadjeżdżające samochody.

Muszę odpocząć i odprężyć się.



Po czym pochodzi do barku i nalewa sobie duży kieliszek wina.

Ojciec wraca z pracy poirytowany. Wieszka kurtkę w przedpokoju i mówi:

Mieliśmy dzisiaj awarię systemu, na dodatek zachorował kolega z zespołu.

Musiałem przejąć jego obowiązki. Jestem zmęczony, zły i muszę się jakoś zrelaksować.



Po czym pochodzi do barku i nalewa sobie duży kieliszek wina.

Wyobraźmy sobie jednak zupełnie inne reakcje:

Mama po przyjeździe do domu po stresującej jeździe samochodem woła psa i idzie z nim na długi spacer.

Ojciec podchodzi do lodówki, wyjmuje rozmaite produkty i zaczyna przygotowywać ulubioną potrawę całej rodziny.

Takie zachowania rodziców pokazują dziecku, że można poradzić sobie z trudnymi sytuacjami bez sięgania po alkohol. Jeszcze inny przykład:

Rodzice przygotowują przyjęcie dla rodziny i znajomych z okazji urodzin mamy. Planują więc uroczyste potrawy i zastanawiają się:

...ile alkoholu trzeba kupić?

...jakie napoje bezalkoholowe zapewnić gościom, którzy nie piją alkoholu.

Jednak to, co dzieci obserwują u rodziców ma większe znaczenie w uczeniu się przez najmłodszych nowych zachowań niż deklaracje słowne i porady dorosłych.

Alkohol jest aprobowany w naszej kulturze. Nie ma więc nic nagannego w piciu napojów alkoholowych przez osoby dorosłe, o ile picie nie przyczynia się do problemów w rodzinie i krzywdzenia najbliższych. W sytuacjach, gdy pojawia się alkohol, należy jednak pamiętać o przestrzeganiu zasad gwarantujących rodzinie bezpieczeństwo.

Jaki więc przekaz powinni rodzice dawać swoim dzieciom?

- Alkohol nie jest lekarstwem
- Alkohol nie rozwiązuje problemów
- Alkohol to substancja, zarezerwowana na specjalne okazje
- Nie wolno pić alkoholu, gdy planujemy prowadzenie pojazdu
- Nie wolno pić alkoholu, gdy chcemy kąpać się w rzece, jeziorze czy morzu

Niektórzy rodzice sądzą, że skoro ich dziecko i tak spróbuje kiedyś alkoholu, to lepiej by nauczyło się od nich, jak pić w sposób umiarkowany i kulturalny. To delikatna kwestia, ponieważ podawanie alkoholu przez rodziców może zachęcać dziecko do picia także poza domem. Bez względu na to, jaką decyzję podejmiecie, trzeba przede wszystkim pamiętać o tym, że zgodność pomiędzy tym, co mówicie dziecku, a tym co robicie, najlepiej służy skuteczności wychowania. Jeśli chcemy, by nasze dzieci piły w przyszłości alkohol w sposób umiarkowany, to samemu należy pić w umiarkowany sposób.