



Mądra ochrona – mniejsze ryzyko

Opracowanie: Anna Borucka



Ministerstwo
Zdrowia



Mądra ochrona – mniejsze ryzyko

Konsultacja naukowa: dr hab. Krzysztof Ostaszewski

Redakcja językowa i korekta: Barbara Gruszka

Opracowanie graficzne: Marcin Franczak

Zdjęcia: Shutterstock

Wydawca:

Fundacja Poza Schematami

fundacja@fundacjapozaschematami.pl

www.fundacjapozaschematami.pl



Ministerstwo
Zdrowia



Zadanie współfinansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025 w ramach konkursu przeprowadzonego przez Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom.

Materiał opracowany przez Fundację Poza Schematami.

ISBN 978-83-65956-68-2

Wydanie drugie zaktualizowane

WARSZAWA 2025

EZEMPLARZ BEZPŁATNY

Szanowni Państwo

Na co dzień zwykły parasol chroni przed deszczem. Mając go pod ręką można zapobiec przemoczeniu i przykrym konsekwencjom jego braku. I chociaż bywa, że parasol nie zawsze jest w pełni skuteczny, to warto go mieć przy sobie, kiedy leje deszcz. Rodzice są parasolem ochronnym dla dorastającego dziecka. Rodzice nie zawsze są w stanie skutecznie ochronić dziecko przed zagrożeniami, jednak ich wsparcie i zaangażowanie stwarzają szansę na ograniczenie zachowań ryzykownych. Mądra ochrona rodziców polega na aktywnym towarzyszeniu nastoletniemu dziecku w stawaniu się dorosłym człowiekiem. W praktyce oznacza to rozumienie potrzeb nastolatka, zdobycie wiedzy na temat prawidłowości rozwojowych etapu dorastania (więcej na ten temat w broszurze Karoliny Van Laere *Zrozumieć nastolatka*), budowanie relacji z własnym dzieckiem opartej na wzajemnym szacunku i zaufaniu, zaangażowanie i okazywanie zainteresowania sprawami dziecka. Zwiększa się wtedy prawdopodobieństwo, że dziecko będzie posiadało „solidny parasol” i, co najważniejsze, schroni się pod nim w odpowiednim momencie.

Rodzice mają duży wpływ na swoje dzieci, nawet jeśli czasami przyjdzie im w to wątpić. Warto o tym pamiętać, zwłaszcza w okresie dorastania dziecka.

W publikacji zawarte są informacje dotyczące sposobów wzmacniania przez rodziców czynników chroniących ich dziecko przed piciem alkoholu i sięganiem po inne substancje psychoaktywne. Do czynników tych należą m.in.:

- Okazywanie mu miłości i szacunku
- Częste z nim rozmowy na różne tematy, w tym też o piciu alkoholu
- Uważne słuchanie sprzyjające rozumieniu jego potrzeb i tym samym motywów postępowania
- Wspieranie go w trudnych sytuacjach
- Dbanie o jego pozytywny stosunek do szkoły i dobre osiągnięcia szkolne
- Rozwijanie jego pasji i zainteresowań
- Poznanie jego przyjaciół
- Wspólne spędzanie czasu

Czynniki **ryzyka** i czynniki **chroniące**

Prawdopodobieństwo, że nastoletnie dzieci będą piły alkohol, czy podejmowały inne zachowania ryzykowne, zwiększa się, gdy są narażone na działanie czynników ryzyka. Za takie uważa się między innymi negatywne doświadczenia (np. niepowodzenia w szkole), traumatyczne przeżycia (np. wykorzystywanie seksualne) czy niesprzyjające życiowe okoliczności (np. biedę, poważne choroby rodziców). Im więcej czynników ryzyka pojawia się w życiu dziecka, tym staje się ono większe.

Czynniki ryzyka mogą mieć swoje źródło w cechach indywidualnych dziecka, w środowisku rodzinnym, w środowisku szkolnym, w grupie rówieśniczej, w najbliższym otoczeniu społecznym. Znaczenie i siła oddziaływania poszczególnych czynników ryzyka w życiu dziecka ulega zmianom wraz z jego dorastaniem i nabywanym doświadczeniem.

Wybrane przykłady czynników ryzyka

1. Czynniki indywidualne uwarunkowane biologicznie:

cechy temperamentu utrudniające adaptację, specyficzne trudności w funkcjonowaniu poznawczym, wysoka potrzeba doznań.

2. Czynniki rodzinne:

problemy ze zdrowiem psychicznym rodziców (np. zaburzenia depresyjne), życie w ubóstwie, rozwód rodziców, wrogi klimat w rodzinie, konflikty i przemoc w rodzinie.

3. Czynniki szkolne:

niski poziom edukacji w szkole, niepowodzenia szkolne, przemoc rówieśnicza, wagary, niekorzystny klimat społeczny szkoły charakteryzujący się niskim poziomem wsparcia i zaufania.

4. Czynniki rówieśnicze:

odrzućenie przez rówieśników, picie alkoholu lub używanie innych substancji psychoaktywnych przez rówieśników.

5. Czynniki związane ze środowiskiem zamieszkania:

wysoki poziom bezrobocia, przestępczość, przemoc, łatwa dostępność narkotyków.

Niektóre dzieci mogą być w mniejszym stopniu narażone na negatywne konsekwencje wpływu czynników ryzyka, ponieważ w ich życiu obecne są czynniki chroniące. Jak sama nazwa wskazuje, pełnią one funkcję ochronną – zmniejszają lub neutralizują negatywny wpływ działania czynników ryzyka. Czynniki chroniące to inaczej cechy, umiejętności i inne zasoby, jakimi dysponuje samo dziecko (czynniki indywidualne), jak i jego najbliższe oraz dalsze otoczenie (czynniki środowiskowe).

Wybrane przykłady czynników chroniących

1. Czynniki indywidualne:

dobrze funkcjonowanie poznawcze, cechy temperamentu sprzyjające adaptacji, poczucie własnej wartości.

2. Czynniki rodzinne:

okazywanie wsparcia przez rodziców, bliskie relacje rodzinne, wyraźnie określone i komunikowane oczekiwania rodziców wobec postępowania dziecka oraz ich zaangażowanie w istotne dla dziecka sprawy.

3. Czynniki szkolne:

dobrze funkcjonująca szkoła, wsparcie nauczycieli, poczucie więzi ze szkołą, pozytywne wyniki w nauce, korzystny klimat społeczny szkoły oparty na szacunku i zaufaniu, poczucie bezpieczeństwa w szkole.

4. Czynniki rówieśnicze:

kontakty z rówieśnikami uczestniczącymi w twórczych i rozwijających aktywnościach oraz w inicjatywach prospołecznych, akceptacja ze strony grupy rówieśniczej wspierającej pozytywne relacje.

5. Czynniki środowiskowe:

wspierające osoby dorosłe spoza rodziny (np. nauczyciele, trenerzy sportowi), które zachęcają dziecko do pokonywania trudności i wzmacniają je poprzez wpajanie pozytywnych wartości.

Każde dziecko podlega zarówno wpływom czynników ryzyka, jak i czynników chroniących. Dla większości nastolatków bilans działania czynników ryzyka i czynników chroniących jest pozytywny. Dzięki temu nie popadają oni w poważniejsze kłopoty związane m.in. z piciem alkoholu, używaniem narkotyków czy innymi zachowaniami ryzykownymi. Są jednak tacy młodzi ludzie, u których

występuje splot niepomyślnych zdarzeń życiowych. Ich sytuacja jest trudniejsza i wymaga dodatkowego wsparcia. Warto jednak pamiętać, że bez względu na sytuację rodzinną, zawsze istnieją sposoby, które mogą wykorzystać rodzice, by skutecznie pomagać swoim dorastającym dzieciom w przezwyciężeniu trudności i rozwiązywaniu problemów. Poniżej zostały opisane wybrane czynniki chroniące, na których siłę i działanie rodzice mogą mieć znaczący wpływ.

Zachowania rodziców a kształtowanie oczekiwań dzieci wobec alkoholu

Jedna z koncepcji wyjaśniających picie alkoholu mówi o tym, że młodzi ludzie sięgają po alkohol, bo spodziewają się pozytywnych efektów. Im więcej pozytywnych efektów oczekują, tym więcej i częściej piją alkohol. Oczekiwania te początkowo kształtują się na podstawie obserwacji znaczących osób. W dzieciństwie takimi osobami są przede wszystkim rodzice. Sam fakt ich naśladowania przynosi dziecku poczucie, że postępuje dobrze i daje mu zadowolenie. Stąd tak często małe dzieci przy okazji różnych zabaw naśladują swoją mamę czy tatę. Dzieci są uważnymi obserwatorami rodziców. Dziecko w wieku 9–10 lat ma już zazwyczaj ukształtowane wyobrażenia dotyczące efektów picia alkoholu. Poniżej przedstawione są przykłady, które w sposób uproszczony ilustrują kształtowanie się zarówno pozytywnych, jak i negatywnych oczekiwań u dzieci wobec efektów działania alkoholu.

Przykład mimowolnego kształtowania pozytywnych oczekiwań

Zachowanie rodzica:

Mama po ciężkim i długim dniu w pracy wraca do domu. Wieczorem pije piwo mówiąc, że tak się zdenerwowała kłopotami w pracy, że musi się „odstresować” i poprawić sobie nastrój.

Wnioski, jakie może wyciągnąć dziecko:

Picie piwa jest dobrym sposobem na poradzenie sobie ze stresem i zmęczeniem.

Pozytywne oczekiwanie:

Piwo poprawia humor.

Przykład mimowolnego wzmacniania negatywnych oczekiwań

Zachowanie rodzica:

Podczas wakacji rodzice nigdy nie piją alkoholu, jeśli mają zamiar iść nad wodę i kąpać się. Mówią, że po alkoholu nie należy pływać, ponieważ jest to ryzykowne. Grozi utonięciem.

Wnioski, jakie może wyciągnąć dziecko:

Po alkoholu nie można wchodzić do rzeki, jeziora czy morza.

Negatywne oczekiwanie:

Picie alkoholu może być przyczyną wypadku, nawet śmiertelnego.

Bez względu na sytuację rodzinną, zawsze istnieją sposoby, które mogą wykorzystać rodzice, by skutecznie pomagać swoim dorastającym dzieciom w przezwyciężeniu trudności i rozwiązywaniu problemów.

Poczynione przez dzieci obserwacje stanowią podstawę do kształtowania się ich własnych wyobrażeń dotyczących efektów picia alkoholu. W okresie dorastania znaczący wpływ na kształtowanie się ich oczekiwań związanych z piciem alkoholu mają także rówieśnicy i inne osoby dorosłe.

Jeśli oczekiwania pozytywne przeważają nad negatywnymi, to można przyjąć z wysokim prawdopodobieństwem, że dziecko w okresie dojrzewania będzie pić alkohol. Jeśli natomiast przeważają oczekiwania negatywne, jest duża szansa, że dziecko nie podejmie takiego zachowania.

Wiedza na temat mechanizmów uczenia się przez dzieci nowych zachowań stanowi drogowskaz dla rodziców. Na przykład w czasie spotkania towarzyskiego, na którym jest alkohol, ważne jest, by rodzice w obecności dzieci uni-

kali: namawiania kogoś do picia alkoholu, wywierania na niego presji, upijania się, angażowania dzieci w zachowania związane z piciem alkoholu przez dorosłych (np. proszenie o przyniesienie kieliszka czy piwa z kuchni). Z perspektywy ograniczenia picia alkoholu przez przyszłych nastolatków istotny jest też sposób organizowania imprez okolicznościowych dla małych dzieci (np. urodzin). Nie powinno się serwować szampana bezalkoholowego ani podawać napojów w kieliszkach do wina (czy ich imitacji). Inaczej mówiąc, nie należy stwarzać dzieciom okazji do naśladowania, nawet w zabawie, zachowań osób dorosłych związanych z piciem alkoholu.

Rozwijanie i dbanie o **więzi w rodzinie**

Bliskie więzi w rodzinie są jednym z silniejszych czynników chroniących. Nastoletnie dzieci zawsze będą pragnęły, by rodzice akceptowali je takimi, jakimi są. Okazywanie miłości, uznania, docenianie oraz wspieranie dziecka w sytuacjach trudnych jest tym, co wzmacnia więzi w rodzinie. Tym, co łączy członków rodziny, są wspólne przeżycia, wspólne dążenia oraz potrzeba bliskości i przynależności.

Budowaniu bliskich i trwałych więzi rodzinnych sprzyja między innymi:

Wspólnie spędzany czas

Stwarza rodzicom okazję do rozpoczęcia rozmowy na temat tego, co ostatnio wydarzyło się w życiu dziecka, co go cieszyło, a co sprawiło mu przykrość. Taką okazją może być np. wspólne jedzenie posiłków, wycieczki, spacer, uprawianie sportu. Poza tym bycie razem z dzieckiem dostarcza wspólnych przeżyć, do których później można się odwoływać. Daje możliwość poznania tego, co dla dziecka jest ważne, co go interesuje (np. jaką muzykę lubi, jakie aktywności podejmuje w Internecie itd.). Ten czas nie musi być długi, ale powinien być przeznaczony tylko dla rodzica i dziecka. Na stałe powinien wejść do rodzinnych rytuałów.

Komunikowanie się rodzica z dzieckiem nastawione na wzajemne zrozumienie potrzeb i poglądów

Ważne jest, by rodzic był ciekawy swojego dziecka i chciał się dowiedzieć, co się u niego dzieje. Umiejętność komunikowania się nabiera szczególnego znaczenia w przypadku konfliktu czy kryzysu (rodzinnego, szkolnego). Przeżywanie przez nastolatka trudnych dla niego uczuć czasami może znaleźć swoje ujście w używaniu substancji psychoaktywnych. Tego typu zachowania bywają wyrazem buntu, bezradności lub szukania wsparcia przez młodego człowieka w grupie rówieśniczej (więcej na ten temat w broszurze Janiny Węgrzeckiej-Giluń *Dobre wsparcie plus rozważna kontrola*).



Przekazywanie wartości

Współcześni nastolatki nierzadko czerpią swoją wiedzę o świecie i życiu z informacji umieszczonych w sieci. Komunikują się i nawiązują kontakty z rówieśnikami również poprzez Internet. Mają nieograniczony dostęp do informacji o różnym stopniu wiarygodności. Mogą się w tym zagubić. W tym kontekście rozmowy z rodzicami, kiedy będą poruszane tematy np. o uznawanych wartościach czy o powodach podejmowanych decyzji, będą stanowiły ważny punkt odniesienia dla nastolatka.

Rodzice są wzorem do naśladowania dla swoich nastoletnich dzieci. Tym, co mówią i w jaki sposób postępują, kształtują wzorce radzenia sobie z emocjami, rozwiązywania problemów oraz nawiązywania bliskich relacji z innymi osobami.



Zapewnienie nastoletniego dziecka, że w każdej sytuacji może liczyć na rodziców

1. ĆWICZENIE DLA RODZICÓW

1. Jak mają na imię najbliżsi koledzy/koleżanki twojego dziecka?

.....

2. Jaki jest ulubiony rodzaj muzyki/wykonawca, książka, film, serial, dziedzina sportu itp. twojego dziecka?

.....

3. Czy wiesz, dlaczego twoje dziecko lubi ten rodzaj muzyki, tego wykonawcę, tę książkę, ten film, tę dziedzinę sportu itd.?

.....

4. Czy słuchał(a)ś ulubionego utworu muzycznego swojego dziecka?

Czy czytał(a)ś jego ulubioną książkę? Czy widział(a)ś film, serial

(choćby jeden odcinek), który ceni lub który go wciągnął?

Czy oglądał(a)ś z nim mecz (np. transmisję w telewizji lub w Internecie)?

.....

5. Czy wiesz, jaka sprawa była dla niego ostatnio ważna?

.....

6. Czy wiesz, jakie ma plany na przyszłość?

.....

7. Czy wiesz, co dla niego jest ważne? Czego pragnie?

.....

8. Czy wiesz, jak sobie radzi w szkole?

.....

.....

Zdecydowanie warto jest znać odpowiedzi na te i podobne pytania. Wiedza, którą w ten sposób zdobędziemy, ułatwi towarzyszenie dziecku w procesie dorastania.

Ustalanie domowych zasad przez rodziców

Zasady rodzinne pełnią kilka ważnych funkcji. Po pierwsze, stanowią drogowskaz dla dzieci mówiący o tym, co mogą, a czego nie powinny robić. Po drugie, wyznaczają dziecku granice, które ułatwiają mu podejmowanie decyzji i uczą je odpowiedzialności. Po trzecie, wiedza dziecka o tym, jakich granic nie może przekroczyć, daje mu poczucie bezpieczeństwa i w jakimś stopniu „porządkuje” otaczający go świat. Zasady muszą być jednak jasne i uzasadnione. Niektóre z nich można negocjować (np. godzina powrotu z imprezy), a niektóre takim negocjacom nie powinny podlegać (np. dzieci nie piją alkoholu). Ważne jest, by okazywać dziecku zaufanie, ale równie ważne jest, by dziecko w niektórych sytuacjach słyszało od swoich rodziców stanowcze „nie”. Nastolatki potrzebują czuć się niezależne, ale jednocześnie oczekują wyznaczenia im granic. To na przykład umożliwia im godne wycofanie się z sytuacji, w której tak naprawdę nie chcą dłużej być. Mogą wtedy swoim znajomym powiedzieć np. *Nie zrobię tego. Moi rodzice mi zabronili*. Ustalanie zasad i reguł ułatwia też rodzicom sprawowanie kontroli nad tym, jak, z kim i gdzie nastolatek spędza wolny czas. Jest to czynnik chroniący. Jasne wyrażenie przez rodziców własnego stanowiska odgrywa ważną ochronną rolę. Rodzice powinni swojemu dziecku zakomunikować wprost, że nie chcą, by piło alkohol. Do takiej rozmowy należy się przygotować i zadbać o życzliwą atmosferę.

2. ĆWICZENIE DLA RODZICÓW

Przed rozmową z dzieckiem warto sobie odpowiedzieć na następujące pytania (przykłady):

1. Jak często pijesz alkohol w towarzystwie dziecka?

.....

2. Co sprawia, że po niego sięgasz? Jakie potrzeby zaspokajasz w ten sposób?
Np. czy pijesz alkohol pod koniec dnia, by się odprężyć?

.....

3. Czy picie alkoholu w trakcie spotkań towarzyskich lub rodzinnych jest stałym elementem wspólnego spędzania czasu?

.....

4. Czy w twojej rodzinie zdarzały się poważne następstwa picia alkoholu, np. wypadki, przemoc, zaniedbanie, konflikty, cierpienie? Jeśli tak, to czy rozmawiałe(a)ś na ten temat ze swoim dzieckiem, by wiedziało o istniejącym ryzyku?

.....

Odpowiedzi na te lub podobne pytania dotyczące picia przez ciebie alkoholu ułatwią ci określenie własnej postawy i poglądów na ten temat. Pozwolą też zastanowić się nad tym, jak twoje zachowania mogą być odbierane przez twoje dziecko. Może to być dobrym punktem odniesienia do rozmowy z dzieckiem.

Zasady dotyczące picia alkoholu należy potraktować jako jedną z ważnych spraw całej rodziny. Istotne jest, by umieć powiedzieć/uzasadnić dziecku, dlaczego nie ma pić alkoholu.

Powiedz dziecku, że nie chcesz, by piło alkohol, paliło papierosy czy używało narkotyków, bo je bardzo kochasz, a używanie tych substancji stanowi zagrożenie dla jego bezpieczeństwa i zdrowia. Na przykład, pod wpływem alkoholu/narkotyków może stracić kontrolę nad sobą, może zrobić coś, czego będzie żałowało, może zrobić komuś krzywdę lub samemu jej doznać, może też zostać ośmieszonym. Dodaj, że pijąc alkohol lub używając narkotyków łamie ustalone w domu zasady.



Okazywanie miłości, uznania, docenianie oraz wspieranie dziecka przez rodziców w sytuacjach trudnych jest tym, co wzmacnia i rozwija więzi w rodzinie.

Przy okazji podobnej rozmowy należy zapytać dziecko, jakie ma ono zdanie na temat picia alkoholu i używania innych substancji psychoaktywnych. Ważne jest, by dowiedzieć się, co ono na ten temat myśli, jakie ma poglądy. W takiej sytuacji łatwiej jest dobrać przemawiające do nastolatka argumenty i klarownie zaprezentować swoje poglądy na temat alkoholu/papierosów/narkotyków i całą sprawę z nim przedyskutować.

Poznanie przyjaciół dziecka

Znajomość przyjaciół dziecka jest ważna nie tylko jako jeden ze sposobów wzmacniania więzi z rodzicami, ale również dlatego, że stwarza lepszą możliwość poznania najbliższego otoczenia dziecka. Rówieśnicy mogą zarówno sprzyjać podejmowaniu ryzykownych zachowań, jak i chronić nastolatka przed nimi. Stosunek kolegów i koleżanek do używania substancji psychoaktywnych może mieć istotny wpływ na podejmowane przez dziecko decyzje w tych sprawach.

Posiadanie znajomych czy przyjaciół przez nastolatka, którzy:

- nie sięgają po alkohol lub inne substancje psychoaktywne,
- wyrażają przekonania przeciwne ich używaniu,
- z sukcesem wywiązują się z obowiązków szkolnych,
- angażują się w różne konstruktywne aktywności (np. sportowe, artystyczne, muzyczne, społeczne),

stanowi ważny czynnik chroniący. Nie zawsze jednak koledzy/ koleżanki zachowują się w ten sposób. Dlatego warto rozmawiać ze swoim dzieckiem na temat zachowywania jego rówieśników. Uważne wysłuchanie dziecka pełni tu istotną rolę. Jeśli nastolatek zdecyduje się opowiedzieć rodzicom historię ze swojego życia, np. dotyczącą picia alkoholu z rówieśnikami, ważne jest, by docenili oni fakt, że się tymi informacjami podzielił i im zaufał. Rodzice nie powinni w takiej sytuacji przyjmować roli sędziego i ograniczyć się do oceniania lub pouczania swojego dziecka. Zdarza się, że używanie przez nastolatków substancji psychoaktywnych jest sposobem na wzmocnienie poczucia własnej wartości, zdobycie uznania i akceptacji ze strony rówieśników, czyli wiąże się z zaspokojeniem ważnych potrzeb. Zrozumienie przez rodziców, na czym polegają trudności nastolatka, jest niezbędne, by można było mu pomóc. W przeciwnym razie problemy związane z używaniem substancji psychoaktywnych mogą się nasilać.

Pozytywny stosunek dziecka do szkoły i osiągnięcia szkolne

Szkoła jest ważnym miejscem w życiu dziecka. Poczucie więzi ze szkołą jest jednym z czynników chroniących dziecko przed piciem alkoholu, paleniem papierosów, używaniem narkotyków, zachowaniami agresywnymi czy wczesną inicjacją seksualną. Pobyt w szkole, nauka, kontakty z rówieśnikami mogą pozytywnie odpowiadać na potrzeby dziecka, takie jak: potrzeba uznania, szacunku, osiągnięć, akceptacji, odwzajemnionej przyjaźni, pozytywnych relacji z ważnymi dorosłymi (nauczycielami). Uczniowie, którzy czują się związani ze swoją szkołą czy klasą i mają dobre osiągnięcia w nauce, rzadko opuszczają lekcje i chętnie spędzają w niej czas. Z tego powodu ważne jest, by rodzice wzmacniali pozytywne więzi dziecka ze szkołą.

Zaangażowanie rodziców lub opiekunów w sprawę szkoły jest jednym z istotnych czynników chroniących ich nastoletnie dziecko przed używaniem alkoholu i innych substancji psychoaktywnych.

Sposoby wzmacniania przez rodziców pozytywnych więzi dziecka ze szkołą (przykłady)

- ✓ Branie udziału w spotkaniach, zebraniach dla rodziców, które organizuje szkoła.
- ✓ Rozmawianie z nauczycielami na temat tego, jakich zachowań oczekuje się i wymaga od dziecka, jak sobie radzi z nauką, jakie ma relacje z rówieśnikami.

- ✓ Zadbanie, by dziecko miało w domu miejsce do nauki. Pomaganie dziecku w odrabianiu prac domowych i gospodarowaniu czasem.
- ✓ Zachęcanie dziecka do udziału w zajęciach, wydarzeniach i imprezach organizowanych przez szkołę.
- ✓ Regularne spotkania z wychowawcą, rozmawianie na tematy związane z nauką, zachowaniem, kontaktami z rówieśnikami, samopoczuciem dziecka w szkole.
- ✓ Pozytywna odpowiedź na zaproszenie szkoły do udziału w programach profilaktycznych realizowanych w klasie dziecka.
- ✓ Angażowanie się, jeśli tylko czas na to pozwala, w życie szkoły, np. w formie pomocy w organizowaniu dodatkowych zajęć czy wycieczek.
- ✓ Zorientowanie się, z kim spośród rówieśników dziecko utrzymuje kontakty, przyjaźni się w klasie oraz wykorzystanie nadarzających się okazji w szkole do poznania ich/jej/jego rodziców.

2. ĆWICZENIE DLA RODZICÓW

Zastanów się:

1. Który z podanych wyżej sposobów wykorzystujesz do wzmacniania więzi twojego dziecka ze szkołą?

.....

2. Które spośród powyższych przykładów mó(o)gł(a)byś wykorzystać?
Zapisz je i postaraj się wypróbować.

.....

.....

3. Jakie inne sposoby wykorzystujesz do wzmacniania więzi ze szkołą?

.....

.....

Uważne słuchanie dziecka przez rodzica oraz spojrzenie jego oczami na problem czy sytuację, stanowi fundament rozmowy, która zbliża, a nie dzieli.

Rozwijanie pasji i zainteresowań dziecka

Do czynników chroniących należy również wspieranie dzieci w odkrywaniu i rozwijaniu pasji, talentów i zdolności. Dokonania i sukcesy nastolatka wzmacniają poczucie jego wartości. Nadają sensu temu, co robi, pomagają w nawiązywaniu przyjaźni z rówieśnikami o podobnych pasjach, sprzyjają posiadaniu marzeń i planów na przyszłość. W ten sposób zaspokajane są istotne potrzeby okresu dorastania.

W praktyce rodzice mogą wspierać rozwój zainteresowań własnego dziecka poprzez umożliwienie mu uczestniczenia w zajęciach dodatkowych. Warto razem z dzieckiem dokonać wyboru tych zajęć, które są dla niego atrakcyjne i są źródłem pozytywnych doświadczeń. Jednocześnie uwaga rodziców powinna być skupiona na tym, by ich dorastające dziecko nie było i nie czuło się przeciążone nadmiarem dodatkowych zajęć. Jest to frustrujące dla nastolatka i może przynieść odwrotne efekty od oczekiwanych.

Kilka słów **na zakończenie...**

Dobre i bliskie relacje z rodzicami (przynajmniej z jednym z nich), którzy są troskliwi i pozytywnie zaangażowani w życie dziecka, zaspokajają jego potrzeby, takie jak: miłość, poczucie bezpieczeństwa i poczucie przynależności, są fundamentem prawidłowego rozwoju nastolatka oraz chronią go przed podejmowaniem zachowań ryzykownych.

Sposoby wzmacniania czynników chroniących przez rodziców (przykłady)

- Angażowanie się w życie dziecka.
- Częste rozmawianie z nim i uważne słuchanie tego, o czym mówi.
- Poznanie przyjaciół swojego dziecka.
- Pomaganie mu w przezwyciężaniu trudności.
- Zapewnienie mu poczucia bezpieczeństwa, również poprzez stałą obecność rodziców i ustalenie rytuałów rodzinnych (wspólne wyjazdy wakacyjne, chodzenie do kina, obchodzenie urodzin).
- Jasne komunikowanie swoich oczekiwań.
- Ustalenie i przedyskutowanie z dzieckiem zasad rodzinnych, jakie obowiązują wszystkich członków rodziny.
- Uczenie dziecka mówienia „nie” i brania przez niego odpowiedzialności za swoje decyzje.
- Zwrócenie uwagi na to, jak funkcjonuje w szkole i jak czuje się w grupie rówieśniczej.
- Pamiętanie o tym, że doświadczenia rodziców nastolatków są zazwyczaj odmienne od doświadczeń ich dzieci. Dzieci mają inny sposób komunikowania, nawiązywania relacji, inny język związany z upowszechnianiem się Internetu i nowych technologii. Warto spojrzeć od czasu do czasu na świat oczami swojego dziecka, wtedy łatwiej zrozumieć motywy jego postępowania.

MÓW DZIECKU, ŻE JE KOCHASZ.

Co zawiera pakiet edukacyjny dla rodziców i opiekunów?

Cykl broszur obejmuje następujące tematy:

Zrozumieć nastolatka

Karolina Van Laere

Zawarte w publikacji zagadnienia dotyczą specyfiki zmian zachodzących w okresie dorastania, w tym tych dotyczących relacji z rodzicami. Czytelnik otrzyma praktyczne wskazówki pomocne w radzeniu sobie w trudnych sytuacjach w relacji z nastoletnim dzieckiem.

Mądra ochrona – mniejsze ryzyko

Anna Borucka

Opracowanie zawiera wiedzę o czynnikach ryzyka i czynnikach chroniących młodzież przed podejmowaniem zachowań ryzykownych. Czytelnik pozna praktyczne ćwiczenia i wskazówki wzmacniające takie kompetencje psychospołeczne nastolatków.

Jak i gdzie szukać pomocy? Poradnik dla rodziców i opiekunów nastolatków

Kinga Sochocka

Publikacja zawiera informacje na temat miejsc świadczących pomoc psychologiczną nastolatkom pijącym alkohol. Czytelnik znajdzie w niej praktyczne wskazówki dotyczące prowadzenia rozmowy z nastoletnią osobą o konieczności skorzystania z konsultacji u specjalisty.

Alkohol to zawsze ryzyko

dr Agnieszka Pisarska

Broszura zawiera informacje o skali zjawiska oraz konsekwencjach picia alkoholu przez młodzież.

Czytelnik znajdzie w niej praktyczne wskazówki do prowadzenia rozmów z nastolatkiem o zagrożeniach związanych z piciem alkoholu.

Dobre wsparcie plus rozważna kontrola

Janina Węgrzecka-Giluń

Broszura dotyczy zagadnień związanych z budowaniem przez rodzica lub opiekuna pozytywnej więzi z nastolatkiem. Czytelnik znajdzie w niej praktyczne wskazówki dotyczące sposobów komunikowania i udzielania wsparcia oraz wyznaczania granic w życiu nastolatka.

Twój nastolatek a alkohol. Rodzicielskie interwencje

Joanna Sakowska

Opracowanie w przystępny i praktyczny sposób porusza zagadnienia związane z prowadzeniem skutecznych rozmów interwencyjnych przez rodziców i opiekunów w sytuacji, gdy nastolatek sięga po alkohol.

Używanie leków przez młodzież.

Co warto wiedzieć?

Agnieszka Pisarska

Broszura zawiera informacje o używaniu przez młodzież leków przeciwbólowych, uspokajających i nasennych oraz zagrożeniach związanych z przyjmowaniem leków bez zalecenia lekarza. Rodzice znajdą tu również wskazówki dotyczące rozmów z nastoletnim dzieckiem na temat bezpiecznego stosowania leków.

Ulotki, które znajdują się w pakiecie:

Jak alkohol wpływa na mózg nastolatka?

Karolina Van Laere

Rodzice a alkohol. Jak być dobrym wzorem dla nastolatka?

dr Agnieszka Pisarska

Jak budować odporność na presję rówieśniczą związaną z alkoholem?

Jak rozmawiać z nastolatkiem, który zaprzecza picie alkoholu?

Joanna Sakowska

Jak wspierać nastoletnie dziecko w podejmowaniu racjonalnych decyzji dotyczących alkoholu?

Anna Borucka

Jak nauczyć nastolatka radzić sobie ze stresem?

Janina Węgrzecka-Giluń

Rodzice a leki. Jak być dobrym wzorem dla nastolatka?

Agnieszka Pisarska

Notka o autorce:

ANNA BORUCKA – psycholog, od lat zajmuje się profilaktyką zachowań ryzykownych dzieci i młodzieży. Autorka i współautorka szkolnych programów profilaktycznych oraz wielu publikacji naukowych i popularyzujących wiedzę na temat szkolnej profilaktyki opartej na naukowych podstawach. Pracowała w Krajowym Biurze ds. Przeciwdziałania Narkomanii oraz w Krajowym Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom. Obecnie jest związana z Pracownią Profilaktyki Młodzieżowej „Pro-M” w Instytucie Psychiatrii i Neurologii.

Przydatne adresy stron www:

- Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom www.kcpu.gov.pl
- 800 199 990 Ogólnopolski Telefon Zaufania Uzależnienia.
Telefon bezpłatny, czynny codziennie w godzinach 16:00-21:00,
www.poradniauzaleznienia.pl
- Program Pomarańczowa Linia (tel. 801 140 068) www.pomaranczowalinia.pl
- Strona dla młodzieży dotycząca profilaktyki alkoholowej www.niebotak.pl
- Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”
tel. 800 12 00 02, www.niebieska linia.info
- Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży www.116111.pl

Zadanie współfinansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025 w ramach konkursu przeprowadzonego przez Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom.

Materiał opracowany przez Fundację Poza Schematami.

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY