



Jak wspierać nastoletnie dziecko w podejmowaniu racjonalnych decyzji dotyczących alkoholu?

Opracowanie: Anna Borucka



Ministerstwo
Zdrowia



NPZ
NARODOWY PROGRAM ZDROWIA



**KC
PU**
Krajowe Centrum
Przeciwdziałania Używaniu

Racjonalne decyzje i nastolatki – czy to jest możliwe?

Jako rodzic często oczekujesz od swojego nastoletniego dziecka przewidywania konsekwencji własnego postępowania. Tymczasem może się zdarzyć, że twoje nastoletnie dziecko nie zastanowi się nad konsekwencjami swoich decyzji. Brak takiej refleksji u twojego dziecka może budzić niepokój. Pamiętaj jednak, że decyzje podejmowane przez nastolatków w dużej mierze wynikają z procesów psychicznych i biologicznych, które w tym okresie życia rozwijają się nierównomiernie. Mózg młodego człowieka dojrzewa etapami – wcześniej rozwijają się obszary odpowiedzialne za emocje, motywację i poszukiwanie wrażeń, a dopiero później te, które pomagają kontrolować impulsy, planować oraz przewidywać konsekwencje własnych działań.

Ta „nierównowaga” sprawia, że nastolatkom trudniej jest zachować spokój w sytuacjach stresu czy presji rówieśniczej, a podejmowane przez nich decyzje bywają bardziej spontaniczne i emocjonalne niż racjonalne. To naturalny etap rozwoju, który z czasem prowadzi do coraz większej dojrzałości emocjonalnej i społecznej. Rolą rodziców w tym okresie jest wspieranie swoich nastoletnich dzieci – poprzez rozmowę, zrozumienie i stawianie jasnych granic – a nie jedynie ocenianie ich zachowań.

Może się zdarzyć, że twoje dziecko zaskoczy cię swoim ryzykownym zachowaniem, któregoś byś się po nim nie spodziewał. Jak się z nim porozumieć, by wpłynąć na zmianę jego postępowania jednocześnie nie krusząc więzi między wami?

W sytuacjach trudnych pojawiających się w relacji z twoim nastoletnim dzieckiem warto wziąć pod uwagę, że:

Postępowanie dziecka nie jest wymierzone przeciwko tobie.

Twoje nastoletnie dziecko naprawdę słucha tego, co mówisz, choć nie zawsze to okazuje.

Prowadzenie rozmów opartych na dialogu będzie służyło nauce odpowiedzialności i budowaniu wzajemnego zaufania między tobą a twoim nastoletnim dzieckiem.

Umiejętność podejmowania przemyślanych decyzji przez nastolatka – jak ją rozwijać?

Pomagając swojemu nastoletniemu dziecku rozwijać poczucie własnej wartości, wspierasz je w tym, by potrafiło pozostać sobą i bronić swoich wartości, nawet gdy znajdzie się w trudnej sytuacji. Przykładem takiej sytuacji jest propozycja napicia się alkoholu na wycieczce szkolnej razem z koleżankami i kolegami z klasy. Twoje dziecko stanie wtedy przed wyborem, czy ma zachować się w sposób, który uważa za słuszny, czy zgodnie z oczekiwaniami rówieśników.

Wzmacnianie i rozwijanie poczucia wartości własnego dziecka polega na:

- ☒ otaczaniu go troską i zainteresowaniem,
- ☒ okazywaniu mu szacunku,
- ☒ stwarzaniu mu sposobności do samodzielnego działania,
- ☒ włączaniu go w podejmowanie niektórych decyzji rodzinnych,
- ☒ dostrzeganiu jego osiągnięć, nawet tych najdrobniejszych,
- ☒ unikaniu porównań z rodzeństwem czy z innymi rówieśnikami,
- ☒ akceptowaniu tego, że ma prawo popełniać błędy i uczyć się na nich.

Podstawowe zasady prowadzenia dialogu

- Zaprezentuj własny punkt widzenia

Chciałbym/Chciałabym porozmawiać o tym, co się wczoraj stało. Wiem, że piłeś/pilaś alkohol i nie skończyło się to dobrze – źle się poczułeś/łaś, wymiotowałeś/łaś. Bardzo się o ciebie martwię. Mogło ci się coś niebezpiecznego przydarzyć, zwłaszcza że wracałeś/wracałaś wieczorem do domu..

- Poznaj punkt widzenia twojego dziecka

A jak ta sytuacja, w której się znalazłeś/łaś, wyglądała z twojej strony? albo Co się wtedy działo i dlaczego zdecydowałeś/łaś się pić alkohol?

- Przyjmij perspektywę swojego dziecka i spójrz na dane zdarzenie jego oczami po to, by zrozumieć powody jego postępowania

Jeśli dobrze cię zrozumiałam/łem, to chciałeś/chciałaś dobrze się bawić na urodzinach kolegi. Zachowywałeś/łaś się tak, jak inni twoi znajomi.

- Dostrzeż i zrozum potrzeby swojego dziecka (w odniesieniu do sytuacji, która jest przedmiotem rozmowy)

Świetnie rozumiem, że relacje z kolegami i koleżankami są dla ciebie ważne. Czasem w takich sytuacjach trudno jest powiedzieć "nie", prawda?

- Pozwól swojemu dziecku na poniesienie konsekwencji swojego postępowania i wyciągnięcie z nich wniosków

Domyślał się, że nie było ci przyjemnie, gdy się źle poczułeś/poczułaś i wymiotowałeś/wymiotowałaś. To musiało być trudne – zwłaszcza przy znajomych. Twoje rzeczy, które się wtedy pobrudziły, są w łazience – możesz je wyprać, jak się lepiej poczujesz.

- Zachęć swoje dziecko do poszukania nowych rozwiązań zaistniałych problemów

Prawdopodobnie jeszcze nie jeden raz znajdziesz się w podobnej sytuacji ze znajomymi. Jak myślisz – co możesz zrobić, żeby następnym razem nie upić się i zadbać o swoje bezpieczeństwo? Wierzę, że znajdziesz sposób, który pozwoli ci zadbać o siebie, nawet jeśli inni będą pili.