

**Jak budować
odporność
na presję
rówieśniczą
związaną
z alkoholem?**



Ministerstwo
Zdrowia



NARODOWY PROGRAM ZDROWIA



Krajowe Centrum
Przeciwdziałania Uzależnieniom

Młodym osobom bardzo zależy na akceptacji rówieśniczej, dlatego w okresie dojrzewania stają się one bardziej podatne na wpływ grupy. Gdy ten wpływ dotyczy pozytywnych działań – na przykład wspólnej aktywności fizycznej czy angażowania się w inicjatywy szkolne – może wzmacniać pozytywne, prozdrowotne wybory. Niestety, presja rówieśnicza może też prowadzić do ryzykownych zachowań, takich jak picie alkoholu, próbowanie innych substancji czy jazda samochodem z osobą pod wpływem.

Co wzmacnia odporność na negatywne wpływy rówieśników?

- ✓ Budowanie poczucia własnej wartości u dziecka. Rodzic może je wzmacniać m.in. poprzez dostrzeganie jego mocnych stron i wspieranie w obszarach, które wymagają pracy oraz docenianie wysiłku, nie tylko efektów, pochwały za zaangażowanie wzmacniają wiarę we własne możliwości.
- ✓ Zachęcanie do wyrażania opinii i słuchanie z ciekawością, również jeśli dziecko myśli inaczej niż dorośli.
- ✓ Pokazywanie pożądanых postaw i zachowań, dziecko uczy się przez obserwację, więc warto modelować otwartość, spokój i asertywność. Dziecko bierze przykład z rodziców, dlatego ważne jest, aby w codziennych kontaktach z nim i innymi ludźmi pokazywać mu, na czym polega asertywność.

Asertywność ma przestrzeń i rzeczywiście istnieje w momencie, gdy młoda osoba ma poczucie sprawczości i wierzy, że jej NIE ma taką samą wartość jak jej TAK.

ASERTYWNA ODMOWA = STANOWCZE NIE + POWÓD + ALTERNATYWA

PRZYKŁAD: *Nie napiję się z tobą, bo nie potrzebuję alkoholu, żeby się dobrze bawić. Ale chętnie przyłączę się do ciebie i pogadam.*

Alkohol? Nie, dziękuję!

Spotkania i imprezy w gronie rówieśników mogą sprzyjać podejmowaniu ryzykownych decyzji dotyczących picia alkoholu. Nawet jeśli nastolatek/nastolatka deklaruje niechęć do picia alkoholu, to jednak w grupie, w której inni to robią, odmowa może być wyzwaniem.

Czego potrzebuje nastolatek/nastolatka?	Przykładowe zadanie
Rzetelnej wiedzy dotyczącej konsekwencji picia alkoholu	Wspólnie poszukajcie w Internecie, np. na stronie www.niebotak.pl , informacji dotyczących wpływu alkoholu na organizm młodego człowieka. Porozmawiajcie o tym, co was zaskoczyło i co warto zapamiętać.
Jasnych konsekwencji dotyczących spożywania alkoholu	Zawrzyj z dzieckiem kontrakt dotyczący (nie)picia alkoholu. Wyraź jasno swoje stanowisko w tej sprawie i wspólnie ustalcie, jakie konsekwencje pojawią się, jeśli umowa zostanie złamana. Ważne, aby konsekwencje były realne, proporcjonalne i wcześniej uzgodnione, a rozmowa spokojna i oparta na zaufaniu.
Wiedzy i umiejętności asertywnej odmowy	Wymyślcie co najmniej pięć różnych sposobów odmowy, gdy ktoś częstuje alkoholem. Przecwiczcie je między sobą i wybierzcie te, które wydają się najskuteczniejsze.. Pomyślcie, co może powiedzieć i zrobić młody człowiek, gdy rówieśnicy, mimo odmowy, dalej będą namawiać do picia.
Towarzystwa, które sprzyja dobrym decyzjom	Przebywanie w towarzystwie rówieśników, którzy piją alkohol zwiększa ryzyko niechcianych zachowań. Porozmawiajcie z dzieckiem o tym, z kim lubi spędzać czas i co sprawia, że dane towarzystwo jest dla niego/niej atrakcyjne.

Gra dla rodzica i dziecka: Przeciąganie liny

Opracowanie Kinga Sochocka

ZASADY GRY: 1. Ustawcie pionek na środku liny i zajmijcie miejsca po przeciwnych stronach. 2. Gra zawiera trzy gotowe zadania oraz miejsce na trzy kolejne, które możecie sami wymyślić. 3. Zadania wykonujcie naprzemiennie. Po zrealizowaniu wszystkich gotowych, dopiszcie własne pomysły. 4. Za każde wykonane zadanie przyznajcie punkty: osoba, która je zdobywa, przesuwając pionek o odpowiednią liczbę pól w swoją stronę. 5. Grę rozpoczyna rodzic, odczytując zadanie nr 1 dla nastolatka. 6. Wygrywa osoba, której uda się utrzymać pionek po swojej stronie liny.



STRONA RODZICA/OPIEKUNA

STRONA DZIECKA

Zadanie, które odczytuje rodzic/opiekun	Kiedy rodzic/opiekun otrzymuje punkty?	Kiedy młody człowiek otrzymuje punkty?	Zadanie, które odczytuje młody człowiek
1 Poproś dziecko o podanie pięciu argumentów, których może użyć, odmawiając picia alkoholu.	Brak jednego powodu sprawia, że przesuwasz linę o jeden punkt na swoją korzyść.	Jeżeli nie podałeś pięciu argumentów, możesz odrobić stratę formułując asertywną odmowę wg wskazówek. Jeżeli zrobisz to poprawnie, przesuwasz linę o jeden punkt na swoją korzyść.	
	Jeżeli ulegniesz presji, możesz się zrehabilitować i odzyskać dwa punkty mówiąc o tym, jak się czułeś(aś w sytuacji nacisku.	Jeżeli rodzic ulegnie twojej presji, przesun sznur o cztery punkty na swoją korzyść.	2 Namów rodzica do tego, żeby zjadł pół cytryny albo wypił kilka łyków posolonej herbaty.
3 Namów dziecko do niepójścia jutro do szkoły. Wykorzystaj do tego przynajmniej trzy różne powody.	Jeżeli dziecko ulegnie twojej presji, przesun sznur o cztery punkty na swoją korzyść.	Przesun sznur o dwa punkty na swoją korzyść, jeżeli rodzic nie będzie naciskał wystarczająco długo i nie wykorzysta do tego trzech różnych powodów.	
Miejsce na wasze pomysły	Miejsce na wasze pomysły	Miejsce na wasze pomysły	4 Miejsce na wasze pomysły

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.