

Alkohol jest dość łatwo dostępny dla osób niepełnoletnich. Jak stwierdza raport z realizowanego co cztery lata Europejskiego Programu Badań Ankiety w Szkołach (ESPAD), próby picia ma za sobą 90, 2% gimnazjalistów klas trzecich i 94, 8 % uczniów drugich klas szkół ponadgimnazjalnych (...) 12 miesięcy przed badaniem napoje alkoholowe piło 78,9 młodszych uczniów i 92, 0 % uczniów starszych klas, dlatego tak ważna jest edukacja i wzajemna współpraca rodziców z wychowawcami.

Rodzice i model wychowania w rodzinie mają decydujący wpływ na to czy nieletni sięgają po alkohol. Niezwykle ważne jest zatem budowanie bliskiej relacji z dzieckiem, opartej na zaufaniu oraz otwartej i dwukierunkowej komunikacji. Warto regularnie rozmawiać z dzieckiem o jego zainteresowaniach, szkole, kolegach. Zbudowana w ten sposób bliskość z pewnością ułatwi rozmowy na bardziej poważne tematy.

Kiedy rozmawiać?

- wybierz niezobowiązujący moment np. podczas oglądania telewizji, w samochodzie, podczas obiadu, unikniesz wtedy niepotrzebnej presji, czy zakłopotania, rozmowa będzie przebiegała naturalnie
- zainicjuj kilka krótszych rozmów zamiast jednej długiej
- nie przestawaj rozmawiać po pierwszej próbie, rozwijaj i uszczegóławiaj różne zagadnienia, dostosowując je do wieku dziecka
- zachęcaj dziecko do zadawania pytań i zwracania się do Ciebie w przypadku wątpliwości

Jak rozmawiać?

- przedstaw najważniejsze fakty na temat skutków picia alkoholu w młodym wieku, przedstaw mocne argumenty, przemawiające za nie spożywaniem alkoholu
- mów jasno o swoich obawach, przedstaw swoje stanowisko dotyczące picia alkoholu przez nieletnich, ale nie używaj argumentów bazujących na strachu i nie dopuść, aby rozmowa przerodziła się w kłótnię
- prowadząc rozmowę, spróbuj wy badać opinię i nastawienie dziecka na temat spożywania alkoholu przez osoby nieletnie, zadawaj mu otwarte pytania, unikaj takich, na które dziecko może odpowiedzieć "tak" lub "nie"
- naucz dziecko asertywności, powiedz w jaki sposób może odmówić, gdy ktoś proponuje mu alkohol

Co dodatkowo możesz zrobić?

- bądź dobrym przykładem dla dziecka - kultura picia alkoholu, przestrzeganie przepisów prawa przez dorosłych członków rodziny mają ogromny wpływ na kształtowanie się zachowań i postaw młodego człowieka,
- okazuj dziecku zainteresowanie, regularnie poświęcaj mu swój czas,
- zwróć uwagę, gdzie trzymasz w domu alkohol - powinien znajdować się w dyskretnym miejscu, a dziecko powinno być świadome, że nie wolno mu po niego sięgać,
- poznaj jego kolegów - sprawdź z kim się przyjaźni Twoje dziecko i jaki wpływ mają na niego koledzy; jeśli uznasz, że któryś z nich ma na nie zły wpływ, spróbuj mu o tym delikatnie powiedzieć lub ograniczyć czas spotkań z tą osobą,
- zachęcaj dziecko do zdrowego stylu życia: uprawiania sportu, niepalenia, zdrowego odżywiania,
- zachęcaj dziecko do aktywności pozaszkolnych - jeśli odpowiednio zagospodarujesz jego czas wolny, będzie miało mniej pokus aby sięgnąć po "zakazany owoc",
- kontroluj gdzie i z kim przebywa Twoje dziecko - jeśli wybiera się do domu kolegi, upewnij się, że będzie tam dorosły opiekun.

Opracowano na podstawie: Programu „Pozory mylą, dowód nie”.

Adresy stron internetowych dotyczące zagadnienia uzależnień:

www.pozorymyla.pl

www.bezpytan.pl

fenixpsychoterapia.pl

Institucje świadczące specjalistyczną pomoc w zakresie uzależnień:

Powiatowe Centrum pomocy Rodzinie

ul. Wałowa 30, Wodzisław Śląski

tel/ fax: 32-455-14-30, tel: 32- 454-71-06

e-mail: pcpr_wodz@poczta.onet.pl

Wodzisławski Telefon Zaufania

tel: 733- 933- 343

Czynny codziennie od 8:00- 20:00

Poradnia Psychologiczno- Pedagogiczna

ul. Mendego 3, 44- 300 Wodzisław Śląski

tel: 32-456-19-93

e-mail: ppp-wodzislaw@wp.pl

AL- MED

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej

Centrum Zdrowia Psychicznego i Terapii Uzależnień

Ul. Radlińska 16, Wodzisław Śląski

tel: 32-445-04-06

e-mail: poczta@centrum-amed.pl

Fenix - Psychoterapia Uzależnień Spółka zoo

44-286 Wodzisław Śląski

ul. XXX-lecia 60

tel.: 603 775 900

E-mail: fenixterapia@op.pl

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej

ul. Kubsza 28,

44-300 Wodzisław Śląski

tel: 32 4556200, 32 4553451

e-mail: mops@mops.wodzislaw.pl

Materiały zostały opracowane przez zespół pedagogów i psychologów szkolnych powiatu wodzisławskiego