



Jak nauczyć nastolatka racjonalnych decyzji dotyczących alkoholu?

Opracowanie: Anna Borucka



Fundacja
Poza
Schematami



NARODOWY PROGRAM ZDROWIA



DARD PAŃSTWOWA AGENCJA ROZWIĄZYWANIA
PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH

Racjonalne decyzje i nastolatkwie – 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 tego typu refleksji u syna czy córki staje się wtedy dla Ciebie problemem, podobnie jak w przypadku wielu innych rodziców i opiekunów nastolatków.

Współczesna nauka dostarcza dowodów, że ta część mózgu, która odpowiada za przewidywanie konsekwencji działań, kształtuje się najpóźniej (do ok. 24 roku życia).

W związku z tym, u większości nastolatków nie jest jeszcze w pełni ukształtowana, podczas gdy inne części mózgu (np. odpowiadające za myślenie abstrakcyjne) są już w pełni rozwinięte. Właśnie to nierówne tempo w rozwoju struktur mózgowych w dużej mierze decyduje o większej skłonności młodych ludzi do podejmowania ryzyka. Z tych powodów nastolatek może nie dostrzegać zagrożeń związanych np. z piciem alkoholu w gronie rówieśników.

W sytuacjach trudnych pojawiających się w relacji z Twoim nastoletnim dzieckiem warto, abyś brał pod uwagę, że:

Postępowanie dziecka nie jest wymierzone przeciwko Tobie.

Twoje nastoletnie dziecko liczy się z tym, co mu mówisz, ale często nie przyznaje się do tego, bo w jego odczuciu straciłoby twarz.

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?

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?

Wzmacnianie i rozwijanie poczucia własnej wartości Twojego nastoletniego dziecka ułatwi mu obronę swoich wartości w sytuacjach, w których będzie musiało zdecydować, jak ma postąpić. 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 faktu, że nie będzie on doskonały i perfekcyjny w tym, co robi.

Podstawowe zasady prowadzenia dialogu

- Zaprezentuj własny punkt widzenia
To, że piłeś/piłaś alkohol i upiłeś/upiłaś się, stanowiło zagrożenie dla twojego bezpieczeństwa. Mogło ci się coś złego zdarzyć, zwłaszcza, gdy wracałeś/wracałaś w nocy do domu. Bardzo mnie to martwi.
- Poznaj punkt widzenia Twojego dziecka
A ty jak oceniasz to zdarzenie?
- Przyjmij perspektywę swojego dziecka i spójrz na dane zdarzenie jego oczami po to, by zrozumieć powody jego postępowania
Jeżeli cię dobrze rozumiem, to piłeś/piłaś alkohol, ponieważ chciałeś/chciałaś uczcić z przyjaciółmi urodziny kolegi.
- Dostrzeż i zrozum potrzeby swojego dziecka (w odniesieniu do sytuacji, która jest przedmiotem rozmowy)
W tej sytuacji trudno było ci się zachować inaczej niż twoi znajomi. Dlatego piłeś/piłaś alkohol. Pewnie Ci na nich zależy?
- Pozwól swojemu dziecku na poniesienie konsekwencji swojego postępowania i wyciągnięcie z nich wniosków
Wyobrażam sobie, jak źle się czuleś/czulaś wymiotując na ulicy i to w obecności kolegów. Dosyć paskudne przeżycie. Twoje zabrudzone rzeczy są do uprania. Znajdziesz je w łazience.
- Zachęć swoje dziecko do poszukania nowych rozwiązań zaistniałych problemów
Pewnie jeszcze nie jeden raz będziesz w takiej sytuacji z kolegami. Jak myślisz, co możesz zrobić, by nie upić się ponownie?