Kilka słów **na początek...**

Wychowanie oznacza, że kocham (akceptuję, wspieram, rozumiem…) i wymagam, a ponieważ kocham, to nie zgadzam się na zachowania destrukcyjne i szkodliwe. Hamulcem dla młodzieńczej ciekawości i niedojrzałości jest utrzymywanie nad dzieckiem pewnej kontroli oraz stawianie wymagań stosownych do wieku i jego stopnia dojrzałości. Kontrola polega na obserwacji zachowań dziecka, jego zainteresowań, tego, z kim się przyjaźni i spotyka, gdzie spędza czas itd. Aby zapobiec problemom, trzeba bardzo wnikliwie obserwować młodego człowieka, otoczyć go miłością i serdeczną troską oraz zrozumieniem. Dziecko samo nieraz nie do końca zdaje sobie sprawę, co się z nim dzieje, dlaczego zachowuje się tak, a nie inaczej.

Faktem jest, że w okresie dojrzewania w organizmie dziecka zachodzą gwałtowne zmiany. Może to powodować chwiejność nastrojów, nerwowość, czasem zniechęcenie, a nawet agresję. Do tego dołącza się rosnące pragnienie podkreślenia własnej indywidualności. W jego życiu dzieje się tak wiele, że trudno mu sobie z tym wszystkim poradzić. Całym sobą zdaje się krzyczeć „Staję się dorosły, mam swoje zdanie i potrzeby" (np. posiadanie tatuażu czy kolczyka w nosie). To również okres ogromnej potrzeby akceptacji przez grupę rówieśniczą i podejmowania zachowań ryzykownych, w tym kontaktu z alkoholem. Rolą rodziców jest zarówno wsparcie nastolatka w przeżywaniu trudności, jak i jasne ustalanie zasad i monitorowanie ich przestrzegania.

W tej publikacji zawarte są takie podstawowe informacje jak:

Do barier utrudniających rodzicom i opiekunom skorzystanie z pomocy specjalisty należą m.in.:

- jakie postępowanie (zamiast pojmowanych tradycyjnie kar) sprzyja wzrostowi odpowiedzialności dziecka,
- odróżnianie zachowań wynikających ze zmian rozwojowych od tych, na które należy zwrócić uwagę,
- jakie sygnały są niepokojące, a które pokazują realne zagrożenie,
- interwencja, sposoby jej prowadzenia w zależności od stopnia i skali problemu.

Na co zwracać uwagę?
Jak interweniować?

Oddziaływania wychowawcze warto podzielić na trzy części:

- rozpoznanie sytuacji,
- interwencja,
- monitorowanie

Rodzaj i sposób przeprowadzania interwencji zależy od skali problemu.

Poziom I

Czy coś się dzieje ?

Co może wzbudzić większą czujność, czy wręcz zaniepokoić rodzica/opiekuna nastolatka?
Warto przyjrzeć się liście tzw. sygnałów ostrzegawczych. Należą do nich:

- znaczna chwiejność emocjonalna, częste zmiany nastroju,
- wagary,
- znikanie bez wiedzy rodziców z domu,
- późne powroty do domu (poza ustaleniami),
- pogorszenie wyników w nauce, problemy z zachowaniem,
- zmiana towarzystwa, „ukrywanie" nowych znajomych,
- zmiany w wyglądzie, przekrwione oczy, skoki wagi ciała,
- zaniedbywanie nawyków higienicznych,
- nagłe zmiany w ubieraniu się,
- rezygnacja z dawnych zainteresowań, pasji, kontaktów,
- kłopoty somatyczne (np. bóle głowy, żołądka...),
- zmiana nawyków związanych z zasypianiem,
- unikanie kontaktów rodzinnych,
- niechęć do rozmów z najbliższymi, zamykanie się w sobie,
- kłamstwa,
- zapach alkoholu,
- przemykanie się do swojego pokoju po powrocie do domu,

- kradzieże (np. drobnych sum z domu) bądź zgłaszanie, że to ono zostało okradzione, zgubiło pieniądze na bilet itd.,
- reagowanie rozdrażnieniem na próby podjęcia rozmów o alkoholu.

Tego typu sygnały mogą (ale nie muszą) wskazywać nie tylko na picie alkoholu, ale i na inne zachowania ryzykowne czy też problemy dziecka. Jeżeli w zachowaniu swojego dziecka odnajdujesz choć część z przedstawionej powyżej listy sygnałów, lecz nie masz tzw. twardych dowodów, oznacza to konieczność podjęcia życzliwej i poważnej rozmowy z dzieckiem. Temat alkoholu – tak jak i inne kwestie – nie powinien być w rodzinie tematem tabu.

Interweniuj – przeprowadź rozmowę

Pamiętaj, że ma to być rozmowa, a nie – połajanka, przesłuchanie, oskarżanie czy moralizowanie. Rozmowa, w której dziecko usłyszy, że jest kochane i ważne, odczuje ciepło, autentyczną troskę i niepokój rodzica, będzie czuło się szanowane, a to buduje bliską relację z dzieckiem. Przyjmij zasadę: mów od serca używając rozumu.

W trakcie rozmowy:

- Wysłuchaj uważnie tego, co ma do powiedzenia dziecko. Nie przerywaj mu i nie komentuj.
- Powiedz dziecku, jakie jest twoje stanowisko w sprawie alkoholu i innych używek (zdecydowane NIE).
- Uzasadnij swoje stanowisko (np. Pragnę twojego dobra i dlatego nie mogę pozwolić na to, żebyś sobie szkodził).
- Wytłumacz dziecku, jakie jest ryzyko związane z piciem w tym wieku – nawet małych ilości:
  - zaburzenie pracy mózgu – zdolności uczenia się, logicznego myślenia, zapamiętywania;
  - poważne ryzyko innych szkód: wypadki, konflikt z prawem, łatwość stania się ofiarą przestępstwa (gwałtu, pobicia, kradzieży itp.);
  - ryzyko uzależnienia się od alkoholu oraz wystąpienia innych problemów w przyszłości (czterokrotnie wyższe u pijących przed 15. rokiem życia niż u nastolatków, które zaczęły pić po 18. roku życia).

- Przypomnij (bądź ustal, jeśli to dotąd nie nastąpiło) zasady dotyczące alkoholu; uprzedź o konsekwencjach w przypadku ich złamania.
- Porozmawiaj z dzieckiem np. o wpływach grupy rówieśniczej i o tym, jak sobie z nimi radzić.
- Zapewnij dziecko o swoim wsparciu i gotowości pomocy.

Jasne określenie zasad

Ustal jasne zasady życia domowego i konsekwentnie ich przestrzegaj. Zasady te powinny być przez wszystkich członków rodziny tak samo rozumiane. Jedną z najpoważniejszych przyczyn bezradności wychowawczej jest brak zasad lub ich niejasność, a także brak konsekwencji w ich przestrzeganiu.

- Pamiętać należy, że mają one sens tylko wtedy, gdy chronią jakieś dobro. Jeżeli dorosły nie potrafi wytłumaczyć celowości danej zasady, nie może się spodziewać, że będzie ona przestrzegana. Zrozumienie zasady, uznanie jej za sensowną prowadzi do tego, że jest ona rzadziej łamana. „Instancją" utrudniającą łamanie zasad są bowiem wyrzuty sumienia pojawiające się przy negowaniu reguł uznanych za słuszne.
- Niewyraźnie zakreślona granica zaprasza do jej przekroczenia. Wyznaczanie granic musi być jasne i jednoznaczne. Dziecko musi usłyszeć STOP, zamiast: *Może tego nie rób.*
- Pamiętaj, że ustalenie i przestrzeganie zasad nie powinno oznaczać nadmiernej kontroli. Najlepiej, jeśli zasad jest niewiele, za to są one konsekwentnie przestrzegane, a poza obszarem ich działania autonomia dziecka jest szanowana.
- Konsekwencje nie powinny być traktowane jako bolesna kara, ani wymierzone ze złością, bo wtedy będą odczuwane jako zemsta. Najlepiej, jeśli będziesz potrafił zastosować konsekwencję, ale jednocześnie okażesz dziecku troskę i wsparcie, i na to będziesz przede wszystkim kładł nacisk: *Złamałeś ustalenie, więc nie wolno Ci w tym tygodniu wychodzić po południu, ale możemy zastanowić się, jak ten czas spędzić razem.*
- Egzekwuj konsekwencje bez odstępstw. Nie warto ustalać konsekwencji, których sam nie będziesz miał gotowości lub ochoty realizować.
- Konsekwencja musi spełniać trzy warunki: 1) ma być zapowiedziana, 2) dokuczliwa (dziecko ma poczuć stratę), 3) nie ma być upokarzająca, ma



Zasady mają sens tylko wtedy, gdy chronią jakieś dobro. Jeśli dorosły nie umie wytłumaczyć celowości danej normy, nie może spodziewać się , że będzie ona przestrzegana .

bowiem prowadzić do refleksji nad swoim zachowaniem, nie zaś koncentrować się na swoich trudnych emocjach.

- Naturalną konsekwencją jest odebranie przywilejów. Nastolatek nie musi otrzymywać kieszonkowego, samodzielnie decydować gdzie i z kim spędza czas wolny, wychodzić na imprezy itd. Może i powinien z tego wszystkiego korzystać – jest to bowiem naturalny przywilej wieku – jeśli robi to odpowiedzialnie.

Poziom II

Dziecko przyszło pod wpływem alkoholu

Dziecko wróciło do domu wyraźnie pod wpływem alkoholu (zapach, niewyraźna mowa, wesołkowatość, zaburzenia równowagi itp.). Sytuacja zdarzyła się po raz pierwszy. Oznacza to, że pojawia się zagrożenie. Dostrzeganie zachowań wykraczających poza zmiany rozwojowe (tzw. sygnałów ostrzegawczych) stanowi podstawę do podejmowania odpowiednich działań. Należy pamiętać, że z nastolatkiem nie można postępować w taki sam sposób jak z małym dzieckiem. Z młodym człowiekiem, aby dojść do porozumienia, konieczne są poważne szczere rozmowy, wsparcie, nie zaś sprawowanie ciągłej kontroli.

Przeprowadź rozmowę interwencyjną. Przypomnij zasady i konsekwencje wynikające z ich łamania.

Młodzież w tym okresie nie traci potrzeby miłości i akceptacji rodziców. Przeciwnie – potrzebuje pewności, że zawsze, zwłaszcza w sytuacjach trudnych, może liczyć na ich pomoc i wsparcie.

KROK 1

Pamiętaj:

- Nigdy nie podejmuj rozmowy z dzieckiem, gdy znajduje się pod wpływem alkoholu (nawet niewielkim). W spokojny sposób i krótko (im krócej, tym lepiej) opisz fakty (np. *Czuję od ciebie alkohol, mówisz niewyraźnie i próbujesz przemknąć do siebie...*). Odeślij dziecko do swojego pokoju, informując jednocześnie, że porozmawiacie jutro.

- Nie daj się dziecku sprowokować do przepychanki słownej komunikatami typu: *Zawsze się czepiasz, ale ja nie piłem…, Wszyscy to robią…, Inni rodzice ...* Jak mantrę powtarzaj: *O tym jutro, proszę teraz do swojego pokoju.* Jeżeli czujesz, że jesteś na skraju wytrzymałości emocjonalnej, po prostu wyjdź. Możesz stwierdzić np. *Czuję, że za chwilę wybuchnę, muszę ochłonąć. Nie chcę robić awantury, tylko spokojnie z tobą porozmawiać.*

- Zawsze zorientuj się, w jakiej kondycji fizycznej jest twoje dziecko (czy na przykład nie ma zagrożenia zachłyśnięcia wymiocinami). W żadnym jednak wypadku nie proponuj tabletki czy innego środka mogącego złagodzić skutki porannego kaca. Sprawdź w nocy, czy śpi bezpiecznie.

KROK 2

Przygotuj się do rozmowy z dzieckiem.

- Uświadom sobie, że większość nastolatków eksperymentuje z używkami. Młodzi sięgają po alkohol np. z ciekawości, dla zabawy, z obawy, że nie zostaną zaakceptowani przez kolegów, z powodu łatwej dostępności alkoholu i swoistego przyzwolenia społecznego na jego spożywanie. Twoje dziecko nie jest tu wyjątkiem.

- Zrozumiałe, że jesteś pod wpływem silnych emocji. Prawdopodobnie doświadczasz złości, przerażenia, wściekłości, poczucia zawodu, bezradności. Tak silne emocje nigdy nie są sprzymierzeńcem rozmowy, lecz ewidentnie ją utrudniają. Postaraj się przed rozmową z dzieckiem choć trochę je rozładować (dobrym sposobem jest np. rozmowa o tym, co się wydarzyło, z drugą osobą – współmałżonkiem, kimś znajomym itp.).

- Pamiętaj, że sytuacja emocjonalna twojego dziecka też jest daleka od komfortu – prawdopodobnie czuje wstyd, poczucie winy, lęk, złość, niepewność czy irytację. Nie umiejąc sobie z nimi poradzić, może unikać kontaktu wzrokowego, stroić miny i przewracać oczami, przerywać rozmowę, zaprzeczać itd. Nie zwracaj na to uwagi.

- Odpowiedz sobie na pytanie, dlaczego podejmujesz tę rozmowę – czy po to, aby ukarać dziecko, czy dlatego, że chcesz uchronić je przed złem i nauczyć ponoszenia konsekwencji oraz odpowiedzialności za swoje wybory.

- Zapewnij spokojny czas i miejsce rozmowy. Sprawdź, czy na pewno dziecko wytrzeźwiało i pozbyło się kaca.

KROK 3

- Zacznij od zapewnienia dziecka o swojej miłości i trosce. Daj mu wyraźny komunikat, że ci bardzo zależy na jego szczęściu i zapewnij, że zawsze jesteś gotów mu pomóc.

- Zapytaj, czy dziecko wie i rozumie, jaką normę złamało (niektórzy z nastolatków uważają, np. że piwo to nie alkohol).

- Nie reaguj złością czy rozdrażnieniem na komunikaty typu: *Nic się przecież nie stało, Czepiasz się, Wszyscy tak postępują.* Spokojnie powtarzaj np. *To ty jesteś ważny i nie chcę teraz rozmawiać o innych.*

- Przywołaj fakty z poprzedniego dnia. Przypomnij, jakie były zasady i ustalenia.

- Jeżeli dziecko wyraża szczerą skruchę i zrozumienie (masz przekonanie, że nie manipuluje tobą), doceń to. Powiedz też, że bardzo chcesz, aby korzystało z przywilejów swojego wieku (decydowanie o sposobie spędzania wolnego czasu, samodzielne wyjścia z kolegami, imprezy itp.) pod warunkiem mądrego i odpowiedzialnego korzystania z nich.

- Powiedz dziecku coś miłego, pochwal np. jakieś jego (nawet drobne) dokonania, zapewnij, że wierzysz, iż potrafi być odpowiedzialne, zasługujące na zaufanie. Jeszcze raz zapewnij o swojej gotowości do wsparcia i pomocy.

- Powiedz, że ponieważ sytuacja zdarzyła się po raz pierwszy, tym razem nie wyciągniesz konsekwencji, ale zdecydowanie zwiększysz czujność i będziesz monitorować sytuację. Wspólnie omówcie, w jaki sposób będzie to realizowane. Dziecko nie może wyjść z przekonaniem, że rodzic będzie je nieustająco śledził i nigdy mu nie zaufa.

- Uprzedź dziecko, że jeżeli ponownie nie dotrzyma ustaleń, poniesie tego konsekwencje.

- Dostrzegaj, wzmacniaj, chwal wszystkie właściwe zachowania (nie tylko związane z zachowaniem abstynencji). Takimi działaniami dodajesz mu wiary w siebie i upewniasz o swojej miłości.

- Porozmawiaj o tym, co mogłoby dziecku pomóc, jakiego wsparcia oczekiwałoby od Ciebie.

- Bądź sam dobrym przykładem, nie nadużywaj alkoholu, pokazuj, że można się świetnie bawić nie sięgając po używki.

- Porozmawiaj z pozostałymi członkami rodziny i rodzicami kolegów dziecka. Wyraźnie powiedz im, że nie zgadzasz się, aby dziecko piło.

Nastolatek ma ogromną (naturalną i pożądaną w tym okresie rozwojowym) potrzebę akceptacji rówieśniczej. Często powołanie się na normy, zakazy rodziców (i zapowiedziane konsekwencje), jest dla niego skutecznym i bezpiecznym sposobem na „wyjście z twarzą" w sytuacji presji kolegów.

Poziom III

Dziecko ponownie łamie zasadę abstynencji

Sytuacja wskazuje na realne niebezpieczeństwo. Działaj, zastosuj konsekwencje, monitoruj sytuację.

Zaczynając rozmowę, powiedz dziecku o swoich uczuciach (rozczarowaniu, ogromnym niepokoju, złości itp.) i trosce. Zapewnij, że i dla ciebie ta rozmowa jest bardzo trudna i niemiła. Podejmujesz ją, bo kochasz dziecko i bardzo się o nie martwisz.

- Przedstaw fakty świadczące, iż dziecko nie dotrzymało umowy i złamało abstynencję.

- Spokojnie wysłuchaj, co dziecko ma do powiedzenia. Powstrzymaj się od wszelkich uwag i komentarzy, a nastaw się na zrozumienie dziecka. Postaraj się pomóc w rozmowie poprzez potwierdzanie i nazywanie tego, co czuje i przeżywa (np. *Boisz się, że koledzy cię wyśmieją, Zależy ci na tym towarzystwie, Nie masz ochoty rozmawiać*).

- Zapytaj dziecko o okoliczności picia (z kim, w jakich sytuacjach itp.), doznania w trakcie picia i w czasie późniejszym, zachowania innych osób w tym uczestniczących. Pamiętaj, że dziecko nie może czuć się przesłuchiwane, pytania formułuj tak, aby świadczyły o życzliwym zainteresowaniu, chęci zrozumienia i pomocy.

- Przypomnij o szkodach, jakie wyrządza alkohol w młodym organizmie i na jakie kłopoty czy nieprzyjemności można się narazić będąc pod jego wpływem. Kolejny raz odwołaj się do prawa i twojej odpowiedzialności za dziecko.

- Określ, jakie konsekwencje poniesie dziecko, jakich przywilejów zostanie pozbawione do czasu rozwiązania problemu (czyli zachowania przez dziecko abstynencji).



Wychowanie oznacza, że KOCHAM (akceptuję , wspieram, szanuję ...) i WYMAGAM. Ponieważ kocham, to nie zgadzam się na zachowania destrukcyjne i szkodliwe.

- Ustalcie, w jaki sposób będzie to monitorowane i po jakim czasie oraz w jaki sposób przywileje mogą być przywracane.

- Niezwykle korzystne i o dużej sile oddziaływania jest pisemne spisanie umowy/kontraktu – krótkiego i konkretnie nazywającego, jakie zachowania obowiązują dziecko i jakie działania będzie podejmował rodzic.

Konsekwentnie egzekwuj przestrzegania zawartych ustaleń. Doceniaj jednak nawet najmniejsze wysiłki dziecka, chwal je i wzmacniaj.

Poziom IV

Istnieje realne niebezpieczeństwo

Odpowiedz sobie na następujące pytania:
Czy w okresie ostatnich dwu miesięcy miały miejsce sytuacje:

- Dziecko nie pierwszy raz wróciło pijane lub wyraźnie czuć było od niego alkohol **TAK/NIE**
- Znajdujesz w domu puszki po piwie lub opakowania po innym alkoholu **TAK/NIE**
- Otrzymujesz informację z zewnątrz, że dziecko kupowało alkohol **TAK/NIE**
- Ktoś widział twoje dziecko pijące bądź przebywające w towarzystwie osób pijących **TAK/NIE**
- O swoich podejrzeniach sygnalizuje szkoła (usypianie na lekcji, wagary, rozmowy o piciu z kolegami...) **TAK/NIE**
- Powroty do domu później niż to było ustalone, przemykanie się chyłkiem do swojego pokoju **TAK/NIE**
- Inni rodzice informują cię, że dziecko przyniosło na imprezę alkohol **TAK/NIE**
- Na próby podjęcia rozmowy o alkoholu dziecko reaguje odmową, złością, rozdrażnieniem **TAK/NIE**

Jeżeli na dwa lub więcej z tych stwierdzeń odpowiedź brzmi tak, oznaczać to może sytuację alarmową. Działaj i nie bój się szukać pomocy z zewnątrz (więcej na ten temat znajdziesz w broszurze Kingi Sochockiej *Jak i gdzie szukać pomocy? Poradnik dla rodziców i opiekunów nastolatków*).

Sytuacja alarmowa – szukaj pomocy z zewnątrz

Jak najszybciej szukaj pomocy. Nie wpadaj w rozpacz, nie poddawaj się zwątpieniu ani się nie obwiniaj. Odpowiednio wcześnie rozpoznana sytuacja i podjęcie właściwych działań naprawczych z reguły przynosi bardzo pozytywne efekty.

Możesz zacząć od rozmowy z psychologiem/pedagogiem szkolnym czy też skontaktować się z najbliższą poradnią psychologiczno-pedagogiczną. Osoby te mogą pomóc w faktycznej ocenie stopnia zagrożenia i wskazać (jeśli taka będzie potrzeba) punkty pomocy specjalistycznej.

Punkty konsultacyjne programu Pomarańczowa Linia

Rodzice i opiekunowie, którzy niepokoją się o zdrowie i bezpieczeństwo swojego dziecka w związku z sięganiem przez nie po alkohol lub inne środki psychoaktywne, mogą uzyskać wsparcie i pomoc w rozwiązaniu problemu poprzez program informacyjno-konsultacyjny Pomarańczową Linię. Do programu przynależy szereg placówek oferujących specjalistyczną pomoc skierowaną do nastolatków używających substancji psychoaktywnych (w tym alkoholu) oraz ich rodziców i opiekunów. Ponadto, specjaliści pracujący w Pomarańczowej Linii udzielają informacji i konsultacji telefonicznych lub online.

Pomarańczowa Linia

Pomoc telefoniczna: **801 140 068** (infolinia czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 14.00 – 20.00).
Pomoc online: **pomoc@pomaranczowalinia.pl**
Strona internetowa: **www.pomaranczowalinia.pl**

Monitoruj zachowanie dziecka

Ten czas jest trudny dla obu stron. Konieczność pomocy nastolatkowi nie może nigdy oznaczać zerwania relacji. Dziecko musi wiedzieć, być o tym przekonane, że choć postąpiło źle, rodzice nadal je kochają i będą wspierać. Ta świadomość będzie dawać mu siłę i podtrzymywać motywacje w utrzymaniu abstynencji.

Umowa zawarta z dzieckiem o zasadach picia (niepicia) alkoholu musi być monitorowana – czy dziecko jej przestrzega. Ustal wspólnie z dzieckiem, jak będziecie to sprawdzać. Kontrolowanie nie jest przyjemne dla obydwu stron. Wymaga konsekwencji taktu, zdecydowania, wysiłku, uporu i delikatności. Nie rezygnuj ze sprawdzania zasad zbyt wcześnie. Po pierwsze, dziecko narażone jest na pokusy cały czas. Po drugie – twoja konsekwencja nie musi mówić dziecku: *Wciąż ci nie ufam*, lecz *Ciągle tak samo mi na tobie zależy, Jesteś dla mnie cały czas najważniejszy.*

Sprawdź, czy dziecko potrzebuje w jakiejś sprawie twojej pomocy (np. nie umie odmówić, nie wie, jak się zachować w pewnych sytuacjach) i zaoferuj mu swoją pomoc. Sprawdź, czy na pewno wyraziłeś swoją życzliwość, chęć pomocy, miłość, gotowość do wsparcia, zainteresowanie. Sprawdź, czy dla twojego dziecka to jest oczywiste.

Przed wyjściem dziecka na imprezę powinniśmy się dowiedzieć, gdzie będzie i ustalić nieprzekraczalną godzinę powrotu. Najlepiej do 23-24. Powinniśmy znać adres, pod jakim nastolatek będzie się doskonale bawił i dobrze jest porozmawiać z rodzicami zapraszającego, bo to oni – pod naszą nieobecność – sprawują opiekę nad młodzieżą. Pamiętaj też, że nastolatek wcale nie musi chodzić na imprezy. Wielu rodziców wprawia w osłupienie, gdy im mówię, że pójście na imprezę to przywilej ich dziecka. Można go w każdej chwili cofnąć, jeżeli pociecha nie będzie przestrzegała zasad.

Mów o swoich uczuciach, ale nie szantażuj. Rodzice, którzy mają dobry kontakt ze swoim nastoletnim dzieckiem, mogą być pewni, że ich pociecha też się trochę martwi o ich uczucia. Dlatego dobrze jest powiedzieć: *Ufam ci, bardzo cię kocham, ale trochę się o ciebie boję, więc uważaj na siebie i w razie czego dzwoń.*



Nastolatek nie jest dzieckiem i porozumienie z nim nie może opierać się na ciągłej kontroli, lecz na rozmowie i wsparciu. Tylko podtrzymywanie dobrych relacji daje rodzicowi możliwość wpływu na zachowanie dziecka.

Pod żadnym pozorem nie należy dzwonić co pół godziny i mówić: *Tak bardzo się o ciebie boję, że muszę zadzwonić* – to zwykły szantaż emocjonalny.

Dzwoń tylko wówczas, kiedy masz prawdziwe powody do niepokoju, np. dłuższe niż pół godziny spóźnienie. Strach o dziecko jest naturalny, ale nie należy dopuścić do tego, żeby zamienił się w lęk toksyczny.

Kilka słów **na zakończenie...**

Nastolatek to nie dorosły. Jego sposób myślenia i działania są jeszcze niedojrzałe. Wielu nastolatków nie potrafi w pełni pojąć długofalowych konsekwencji swoich decyzji. To rodzic nadal jest odpowiedzialny (również w świetle prawa) za przestrzeganie przez dziecko przyjętych zasad i norm życia społecznego.

Badania wykazują, że najlepszym „czynnikiem ochronnym" są pełne miłości więzi rodzinne, a wpływ rodziny może być większy niż wpływ rówieśników. Naturalna w okresie dorastania potrzeba autonomii nie oznacza zerwania tych więzi, a jedynie zmianę ich jakości. Nastolatki potrzebują jednoznacznych reguł, zwłaszcza dotyczących używek.

Szczególna i niezwykle ważna rola przypada rodzicom w sytuacji, gdy dziecko te reguły łamie, podejmuje zachowania ryzykowne. Odpowiednia interwencja i wsparcie rodziców są wtedy niezastąpione.

Literatura polecana dla rodziców:

- Faber A., Mazlish E., *Jak mówić do nastolatków, żeby nas słuchały. Jak słuchać, żeby z nami rozmawiały,* Wydawnictwo Media Rodzina, Poznań 2016.
- Piotrowska A., Świerżewska E., *Nastolatki pod lupą,* Wydawnictwo Zielona Sowa, Warszawa 2017.
- Rhode R., Meis M.S., *Gdy nasze pociechy grają nam na nerwach,* Wydawnictwo WAM, Kraków 2008.
- Talko L., *Nastolatek dla początkujących. Nie daj się wylogować z ich życia,* Wydawnictwo Zwierciadło, Warszawa 2017.
- Townsend J., *Granice w życiu nastolatków,* Wydawnictwo Koinonia, Ustroń 2011.