

## **Zachowania ryzykowne młodzieży**

### **Do zachowań ryzykownych młodzieży należy:**

- używanie substancji psychoaktywnych,
- przedwczesna inicjacja seksualna,
- zachowania agresywne: przemoc, wyłudzenie,
- przestępstwa, udział w grupach przestępczych,
- inne, np. drobne kradzieże, kłamstwa, wagary, ucieczki z domu.

## **Czynniki chroniące i czynniki ryzyka**

Zachowania problemowe młodzieży zależą w dużym stopniu od nasilenia czynników ryzyka. Wpływ tych ostatnich może być złagodzony lub neutralizowany poprzez działanie czynników chroniących.

### **Czynniki chroniące:**

- wsparcie rodzinne udzielane dziecku (np. okazywanie wsparcia emocjonalnego, okazywanie zainteresowania, pomoc w odrabianiu lekcji i innych sprawach szkolnych),
- czynne uczestnictwo w życiu rodziny, szkoły, kościoła, instytucji charytatywnych, wolontariacie,
- właściwe „monitorowanie” czasu wolnego dziecka przez rodziców,
- stawianie dziecku granic i formułowanie oczekiwań,
- udział dziecka w konstruktywnych grupach rówieśniczych.

### **Czynniki ryzyka:**

- słaba więź ze szkołą, rodziną, kościołem,
- niepowodzenia szkolne,
- przynależność do „problemowych” grup rówieśniczych,
- dostrzeganie aprobaty rówieśników i dorosłych dla zachowań problemowych.

## Czy nastolatki piją?

Badania (ESPAD) przeprowadzone w 2007 roku wśród uczniów kończących gimnazjum (15–16 lat) pokazały, że polska młodzież nadal często sięga po alkohol:

60,4% chłopców i 54,1% dziewcząt piło alkohol w ciągu ostatniego miesiąca,

24,3% chłopców i 19,0% dziewcząt upiło się w ciągu ostatniego miesiąca,

Zdecydowana większość uczniów w tej grupie wiekowej piła już alkohol, zwłaszcza piwo. Porównując jednak wyniki badań z 2007 roku z wynikami z 2003 roku, zauważamy, iż spadł poziom spożycia alkoholu wśród młodzieży z trzecich klas gimnazjalnych. Zmniejszyła się także skala zjawiska upijania się. Tendencję spadkową odnotowano także w zakresie dostępności napojów alkoholowych.

## Co warto wiedzieć na temat alkoholu?

1. Różne napoje alkoholowe zawierają tę samą substancję chemiczną – alkohol etylowy, czyli etanol o wzorze  $C_2H_5OH$ . Wielu rodziców nigdy nie zgodziłoby się, by ich dziecko wypilo kieliszek wódki, **tolerują jednak wypicie butelki piwa, mimo że jest w niej tyle samo alkoholu. To poważny błąd.**
2. Do obliczania ilości spożytego alkoholu używa się jednostki zwanej porcją standardową, czyli 10 g czystego alkoholu etylowego. Piwo, wino, wódka zawierają ten sam alkohol, tylko w różnych stężeniach:  

szklanka 250 ml 5% piwa	=	lampka 100 ml 12% wina	=	kieliszek 30 ml 40% wódki	=	1 porcja standardowa
----------------------------	---	---------------------------	---	------------------------------	---	-------------------------
3. Etanol jest substancją bardzo aktywną biochemicznie, w większym stężeniu niszczy tkankę biologiczną, rozcieńczony wpływa na pracę mózgu, systemu nerwowego i hormonalnego. Zmienia stan naszych uczuć, sposób myślenia. Powoduje ograniczenie zdolności do prawidłowej oceny sytuacji i zadań życiowych, upośledza koordynację ruchów oraz kontrolę zachowania. Osoby nietrzeźwe robią rzeczy, których później żałują: szkodzą swojemu zdrowiu i życiu osobistemu, powodują cierpienie u swoich najbliższych.

## **Dlaczego nastolatki piją alkohol?**

- aby czuć się dorosłym,
- aby dopasować się do otoczenia,
- aby czuć się dobrze i być na luzie,
- aby wyrazić swoją potrzebę buntu i chęć zmierzenia się z ryzykiem,
- aby zaspokoić ciekawość,
- ponieważ alkohol jest łatwo dostępny.

### **Powody, dla których wielu nastolatków nie pije alkoholu:**

Wielu młodych ludzi nie pije lub jeżeli pije, to robi to tylko okazjonalnie. Oto niektóre z powodów, wymienianych przez nich jako przyczyna abstynencji:

- nie lubią smaku alkoholu,
- nie lubią się upijać,
- nie chcą utyć („brzuch piwny”),
- jest to sprzeczne z ich wartościami rodzinnymi,
- jest to nielegalne,
- uprawiają jakąś dyscyplinę sportową i chcą zachować dobrą kondycję,
- nie chcą głupio wyglądać,
- nie chcą się ośmieszać,
- picie nie jest w modzie,
- chcą mieć nad sobą kontrolę i jasno myśleć.

## **Jakie szkody i zagrożenia alkohol powoduje u nastolatków?**

Istnieją bardzo poważne powody, by nastolatki nie piły alkoholu. Dzięki ich zrozumieniu rodzice mogą lepiej i skuteczniej chronić dzieci przed pić alkoholu.

1. Powtarzające się incydenty spożywania alkoholu przez nastolatki, może poważnie zagrażać ich życiu i negatywnie wpływać na procesy rozwojowe. Alkohol bowiem:
  - zaburza zdolność uczenia się, zapamiętywania i logicznego rozumowania, jest źródłem trudności w nauce i przeszkadza w dalszej edukacji i karierze zawodowej,
  - hamuje rozwój emocjonalny i opóźnia dojrzewanie – młody człowiek nastawia się tylko na doraźne i natychmiastowe przyjemności, nie uczy się dojrzałych i skutecznych sposobów radzenia sobie ze stresem i rozwiązywania problemów życiowych; wczesne sięganie po alkohol obniża motywację do osiągnięcia celów życiowych i realizacji wartości,
  - zwiększa ryzyko podejmowania innych zachowań ryzykownych,
  - ogranicza wydolność fizyczną, zaburza rytm snu.
2. Upijanie się przez nastolatki jest bardzo częstą przyczyną poważnych i doraźnych szkód związanych z:
  - wypadkami, zachorowaniami i śmiercią,
  - konfliktami z prawem,
  - większym prawdopodobieństwem stania się ofiarą przestępstwa,
  - ryzykownym seksem, groźbą zakażenia chorobami przenoszonymi drogą kontaktów seksualnych (w tym HIV), stosunkami z pogranicza gwałtu, przypadkową inicjacją, niechcianą ciążą.

## Jak wspierać bezpieczeństwo dziecka?

Należy wzmacniać czynniki chroniące. Rodzice mogą to zrobić poprzez włączanie dzieci w życie rodziny, budowanie dobrego kontaktu z nastolatkiem, bycie konsekwentnym w przestrzeganiu zasad, które wspólnie ustalili. Ważne, aby oceny w nauce nie były traktowane przez rodziców jako ocena „wartości” dziecka – **a jedynie jako ocena tego, czego ono się nauczyło.** W przypadku wystąpienia trudności w nauce młody człowiek powinien otrzymać wsparcie, które pomoże mu w przezwyciężeniu kłopotów. Rodzic może wspólnie z dzieckiem zwrócić się o pomoc do poradni psychologiczno-pedagogicznej (w celu ustalenia przyczyn trudności), sprawdzić, czy w szkole organizowane są dodatkowe zajęcia wyrównawcze, czy pedagog szkolny prowadzi np. zajęcia dla dyslektyków. Rodzic powinien jednak jasno komunikować brak akceptacji dla zachowań odbiegających od norm społecznych.

### Praktyczne wskazówki dla rodziców, którzy chcą, by ich dzieci nie piły alkoholu:

1. Rozmawiaj ze swoim dzieckiem i naprawdę słuchaj tego, co ono mówi. Nastolatki często zaczynają rozmowę, ale szybko się z niej wycofują. Dlatego bądź cierpliwy. Z uwagą wysłuchaj wszystkiego, co dziecko chce Ci powiedzieć. Spróbuj przyjąć jego punkt widzenia, nie staraj się udowodnić, że jesteś wszechwiedzący. Nie zawsze sytuacja wymaga natychmiastowego działania, czasami wystarczy po prostu wysłuchać dziecko. Nastaw się bardziej na słuchanie, a nie mówienie. Postaraj się również zachować tajemnicę. Jeżeli usłyszysz, że rozmawiasz o jego problemach ze znajomymi – przestanie Ci ufać.
2. Nie częstuj swego dziecka alkoholem i nie pozwól, by robili to inni członkowie rodziny lub znajomi. Wprawdzie wiele nastolatków już pije alkohol i część rodziców albo się na to godzi, ponieważ czuje się wobec tego faktu bezsilna, albo to lekceważy – trzeba jasno i zdecydowanie powiedzieć dziecku, że **z piciem alkoholu powinno poczekać do wyznaczonej przez rodziców granicy wieku. Dla niektórych rodzin będzie to granica pełnoletniości.** Trzeba dobitnie zaznaczyć, że bardzo wielu dorosłych ludzi (w Polsce jest to co piąta dorosła osoba), na propozycję wypicia alkoholu odpowiada: „Dziękuję, nie piję”. Trzeźwość z wyboru jest dla milionów ludzi atrakcyjnym i wartościowym stylem życia.
3. Ustal z dzieckiem jasne zasady dotyczące alkoholu: *Nie zgadzam się żebyś pił(-a). Nie pij nawet piwa.* Poinformuj dziecko, że zakaz ten wynika z Twojej miłości i troski o jego dobro. Powiedz także, jakie będą konsekwencje złamania tej zasady. Sprawdź, czy Twoje dziecko usłyszało i zrozumiało dokładnie to, co chciałeś(-aś) mu przekazać.

4. Wyłumacz dziecku, jakie jest ryzyko związane z piciem alkoholu, np. utrata kontroli nad swoim zachowaniem, wypadki, niechciane doświadczenia seksualne, kłopoty z policją, zatrucia alkoholowe itd.
5. Porozmawiaj z dzieckiem o tym, jak ma sobie radzić z presją rówieśników namawiających je do picia. Podsuń kilka pomysłów na skuteczne odmawianie: *Zależy mi na Waszym towarzystwie, ale nie muszę pić, żeby się dobrze bawić. Nie będę pił i chcę być w porządku wobec siebie.*
6. Pomóż dziecku zbudować jasny system wartości. Nastolatkom łatwiej jest żyć i podejmować decyzje, gdy dokładnie wiedzą, co jest dobre, a co złe. Oni – częściej niż my, dorośli – widzą świat w barwach biało-czarnych.
7. Dawaj dobry przykład. Nie nadużywaj „mocniejszych trunków” w obecności dziecka i nie pokazuj mu, że zabawa musi być związana z piciem alkoholu.
8. Nie wahaj się powiedzieć opiekunom dziecka i rodzicom jego kolegów, z którymi spędza wolny czas, że nie życzysz sobie, żeby Twoje dziecko piło. Uczyń ich sojusznikami w tej sprawie. **Masz prawo decydować o bezpieczeństwie swego dziecka.**

## **Czy pozwalać dorastającemu dziecku na picie alkoholu w domu?**

Decyzja w tej sprawie jest podejmowana indywidualnie przez każdą rodzinę. Warto ją poważnie przemyśleć i omówić w gronie rodzinnym. Podstawą ewentualnej decyzji musi być szczerłość i porozumienie między rodzicami a dzieckiem.

### **Jakie argumenty podają rodzice, pozwalając dziecku spożywać alkohol?**

- stworzenie okazji do uczenia dziecka rozsądku i odpowiedzialności w sprawie picia alkoholu,
- wzmacnianie procesu stopniowego dorastania dziecka poprzez dopuszczanie do pełnego udziału w celebrowaniu uroczystości rodzinnych.

### **Jakie niebezpieczeństwa wynikają ze zgody rodziców na picie dziecka?**

- osłabienie zasady, że dzieci nie piją alkoholu,
- dziecko może rozumieć zgodę rodziców jako ich ogólne przyzwolenie na spożywanie alkoholu,
- obniża się poczucie ryzyka związanego z piciem alkoholu.

## **Sygnaly ostrzegawcze, gdy dziecko pije**

Wprawdzie niektóre z opisanych poniżej objawów mogą być naturalne dla normalnego procesu dojrzewania, jednak należy zwrócić szczególną uwagę na dziecko w sytuacji, gdy kilka tych zjawisk występuje równocześnie:

- wyraźny spadek zainteresowania zajęciami, które poprzednio były dla dziecka atrakcyjne,
- zwiększenie poziomu frustracji, stresu i rozdrażnienia,
- problemy w szkole z nauką i zachowaniem,
- izolowanie się od kontaktów rodzinnych i ukrywanie szczegółów dotyczących życia poza domem,
- częste zmiany nastroju,
- zmiany zwyczajów związanych z jedzeniem i zasypianiem,
- zapach alkoholu,
- zaniedbywanie wyglądu i stroju,
- zwiększenie potrzeb finansowych i ukrywanie sposobu wydatkowania „kieszonkowego”. Znikanie drobnych sum pieniędzy z domu lub nieoddawanie reszty z zakupów zleczanych przez rodziców,
- nawiązywanie „podejrzanych” znajomości oraz reagowanie rozdrażnieniem na próby uzyskania przez rodziców informacji o tych kontaktach.

**Tego typu sygnały ostrzegawcze mogą wskazywać nie tylko na picie alkoholu, ale także na zażywanie narkotyków.**

## **Co zrobić w sytuacji, gdy rodzice podejrzewają, że ich nastoletnie dziecko pije?**

Przede wszystkim nie wpadaj w panikę. Nastolatkom zdarza się eksperymentować, ale nie można również bagatelizować sprawy. Drogi Rodzicu, przede wszystkim sprawdź, czy Twoje podejrzania są prawdziwe. Przeprowadź z dzieckiem rozmowę – ale nie awanturę. Na bieżąco kontroluj realizację tego, co ustaliliście z dzieckiem w trakcie rozmowy; udzielaj mu wsparcia.

### **Diagnoza sytuacji**

1. Zastanów się, co Cię zaniepokoiło – zapach alkoholu, znikające kwoty pieniężne, zanieczyszczone ubranie, kłamstwa itp.
2. Porozmawiaj z mężem/żoną o tym, co Cię niepokoi, ustalcie wspólnie jak ma wyglądać przebieg rozmowy.
3. Jeśli nie masz bezpośrednich dowodów, mów o swoim niepokoju. Zaznacz, że martwisz się o dziecko, a przeprowadzana rozmowa nie jest rodzajem kary.
4. W kilku przypadkach nie masz wątpliwości, że dziecko piło i dysponujesz niezbitymi dowodami. Wtedy należy zacząć od spokojnego powiedzenia o tych faktach i określenia celowości dalszej rozmowy.
5. Zanim podejmiesz interwencję, postaraj się ustalić rzeczywisty stan rzeczy, jeśli chodzi o kontakty Twego dziecka z alkoholem.
6. Przed rozmową z dzieckiem porozmawiaj ze współmałżonkiem, przyjacielem, kimś z rodziny, kimś bliskim – to pomoże odreagować pierwsze, gwałtowne emocje, nabrać dystansu, określić Twoje stanowisko wobec picia i sprecyzować, co naprawdę chcesz dziecku powiedzieć.