

Referat dla rodziców: Trudne zachowania-alkohol

Alkoholizm jest od lat największym nałogiem w Polsce. Większość ludzi pije alkohol na skutek panującego obyczaju. Alkohol bowiem oraz napoje go zawierające towarzyszą nam prawie od początku naszego istnienia.

W ciągu naszego życia alkohol pojawia się przy różnych wydarzeniach oraz na imprezach towarzyskich. Dla wielu ludzi picie go staje się przyjemnością, a dla innych koniecznością, czymś, z czego nie potrafią zrezygnować. Picie alkoholu nie jest samo w sobie zagrożeniem. Niebezpieczeństwo pojawia się wtedy, gdy ludzie zaczynają pić w młodym wieku oraz zbyt dużo i zbyt często.

Picie alkoholu przez nastolatki, nawet w ilościach nieszkodliwych dla dorosłych, może poważnie zaburzyć ich życie i procesy rozwojowe. Spożywanie alkoholu zaburza zdolność do uczenia się, zapamiętywania i logicznego rozumowania, jest źródłem trudności w nauce i przeszkadza w dalszej edukacji i karierze zawodowej. Powtarzające się sytuacje upojenia alkoholowego hamują rozwój emocjonalny i opóźniają dojrzewanie - młody człowiek nastawia się tylko na doraźne i natychmiastowe przyjemności, nie uczy się dojrzałych i skutecznych sposobów radzenia ze stresem i rozwiązywania problemów życiowych. Im wcześniej nastolatek zaczyna regularnie pić alkohol tym bardziej obniża motywację do osiągania celów życiowych i realizacji wartości. Niestety picie niejako pomaga w sięgnięciu po inne używki. Zwiększa nie tylko ryzyko uzależnienia od alkoholu, ale i od nikotyny oraz sięgania po narkotyki.

Spożycie alkoholu przez młodzież ciągle wzrasta, obniża się wiek inicjacji alkoholowej, zwiększa się ilość pijących dziewcząt.

Pijąca młodzież łatwiej popada w alkoholizm niż ludzie fizycznie dojrzały. Alkohol skutecznie upośledza proces dojrzewania, jeśli nawet dziecko nie popadnie w uzależnienie – nie będzie rozwijać się normalnie.

Wiek dojrzewania to szczególny okres w życiu. Nie jest to już dzieciństwo, a jeszcze nie wiek dojrzały. W żadnym innym okresie, w tak krótkim czasie, nie zachodzi tyle zmian w budowie i funkcjach organizmu oraz w psychice.

Przyczyn picia alkoholu przez młodzież jest wiele. Należy ich szukać zarówno wewnątrz danej rodziny jak i w otaczającym świecie. Jako wiodące wymienić należy:

- Doświadczenie i wzory rodzinne.
- Presja grupy, kolegów.
- Reklama.

-Sposób na kłopoty, nieśmiałość.

Nałóg alkoholowy utrudnia, jeśli wręcz nie uniemożliwia zdobycie przez młodzież wykształcenia i zawodu, wyklucza udział w działalności społeczno - politycznej. Zamiast więc rozwoju i awansu życiowego następuje degradacja społeczna.

U dziewcząt nadużywających alkoholu obserwuje się zanik uczuciowości wyższej, wyższych uczuć etycznych. Znamienna jest również przewaga działania impulsywnego, popędowego nad działaniem kontrolowanym, myśleniem i rozumowaniem. Bez wykształcenia, bez zawodu, bez pracy dziewczyny nadużywające alkoholu często zasilają środowisko patogenne, wchodzi do świata przestępczego i powiększają jego szeregi.

Rodzicom często wydaje się, że nie są w stanie nic zrobić a problem być może rozwiąże się sam. Jednak należy pamiętać, że wszelkie działania zmierzające do zwiększenia świadomości i jasnej deklaracji swojej postawy związanej ze stosunkiem do picia, na pewno przyczynią się do przemyśleń i ułatwią wybór pożądanej drogi życiowej u dziecka.

Praktyczne wskazówki dla rodziców:

1. Ustal z dzieckiem jasne zasady dotyczące alkoholu: *Nie zgadzam się żebyś pił/a. Nie pij nawet piwa.* Powiedz dziecku, że zakaz ten wynika z Twojej miłości i troski o jego dobro. Powiedz także jakie będą konsekwencje złamania tej zasad.
2. Wy tłumacz dziecku, jakie jest ryzyko związane z piciem alkoholu. *Nawet niewielkie ilości alkoholu mogą być dla Ciebie szkodliwe, ponieważ jeszcze się rozwijasz. Twój organizm i psychika jeszcze nie są ukształtowane. Picie może uszkodzić coś delikatnego i cennego w Twoim życiu.*
3. Porozmawiaj z dzieckiem o tym, jak ma sobie radzić z presją rówieśników namawiających do picia alkoholu, podsuń mu kilka pomysłów na skuteczne odmawianie: *Zależy mi na Waszym towarzystwie i chcę się z Wami bawić, ale nie muszę podkręcać się alkoholem, Postanowiłem, że nie będę pił i chcę być wierny sobie.*
4. Bądź dobrym przykładem. Nie nadużywaj alkoholu w obecności dziecka i nie pokazuj mu, że zabawa musi być związana z piciem alkoholu.
5. Nie wahaj się powiedzieć opiekunom dziecka i rodzicom jego kolegów, z którymi spędza wolny czas, że nie życzysz sobie, żeby Twoje dziecko piło. Uczyn ich sojusznikami w tej sprawie. Masz prawo decydować o bezpieczeństwie swego dziecka.

Opracowała pedagog szkolny:
Marta Postuszny