

## **Słów kilka o wychowaniu prewencyjnym**

**Paulina Andrys - pedagog**

Każdy kochający rodzic pragnie dla swojego dziecka wszystkiego, co najlepsze. Na wiele rzeczy, które przytrafią mu się w życiu, nie mamy jednak wpływu i nie jesteśmy w stanie ochronić go przed szeroko rozumianym „złem” otaczającej rzeczywistości. Nie możemy na przykład zapobiec nieprzewidzianym wypadkom, zagwarantować dziecku wiernych przyjaciół, stworzyć środowiska wolnego od środków odurzających. Mimo, iż bardzo byśmy tego chcieli, nie decydujemy o tym, czy nasza latorośl będzie nadmiernie nieśmiała, ujawni trudności w uczeniu się, czy też wykaże predyspozycje do uzależnień i innych chorób. Od nas w dużej mierze zależy jednak czego nasze dziecko doświadczy w okresie dzieciństwa, a to ma ogromne znaczenie. Wychowanie prewencyjne - zapobiegawcze, o którym będzie mowa w tym krótkim artykule, nie da nam gwarancji, że nasze dzieci nie będą używały substancji psychoaktywnych. Zmniejszy jednak ryzyko ich zażywania, a to już dużo.

### **MODELOWANIE POSTAW**

Dzieci nadużywające środków psychoaktywnych często pochodzą z rodzin, w których rodzice sami nadużywają takich substancji. W wielu domach rodzice piją piwo lub wino po ciężkim i długim dniu w pracy. Niektóre osoby dorosłe upijają się regularnie. W ten sposób komunikują swoim dzieciom, że spożywanie alkoholu jest dobrym sposobem na poradzenie sobie ze stresem i zmęczeniem. Z drugiej strony inni dorośli unikają alkoholu całkowicie w trosce o własne zdrowie lub ze względu na własne preferencje smakowe. Przykład rodziców potępiających alkohol jako niemoralny wraz z nadmiarem moralizowania powoduje, że staje się on silną pokusą dla młodego człowieka. Dlatego jeżeli chcemy, aby nasze dzieci nie piły lub piły umiarkowanie i nieczęsto, to sami powinniśmy tak postępować. Z przeprowadzonych badań wynika, że dzieci, które nie używają substancji psychoaktywnych lub piją niewielkie ilości przy specjalnych okazjach, mają rodziców, którzy zachowują się w ten sam sposób, czyli piją wino lub lampkę wina, aby uczcić szczególne uroczystości (urodziny lub święta). To naśladowanie ról wskazuje na to, że wywieramy na naszych dzieciach wystarczające wrażenie, aby chciały zachowywać się tak, jak my. Punktem odniesienia dla młodego człowieka w poszukiwaniu własnej niezależności i dojrzałości są ich rodzice (cenione przez nich wartości, przekonania i postawy, obserwowane zachowania). Kiedy nasze dziecko wkracza w wiek dorastania nasza możliwość wpływania na nie maleje, jednak nie zanika. Nadal dziecko sporą część czasu spędza z nami w domu, gdzie mamy miejsce na modelowanie postaw. Przez całe dzieciństwo spotykało się z postawami swoich rodziców, więc mają one trwałe wpływy. Do czasu osiągnięcia dorosłości rodzice nadal bardzo się liczą dla nastolatków, a tym samym ich wpływ nie ustaje.

Ważne jest, aby to, co mówią rodzice, zgadzało się z tym, jak żyją. Rodzice nie powinni zmieniać zasad, w zależności od pojawiających się okoliczności. Hipokryzja rodziców może uniemożliwić młodemu człowiekowi zaufanie jakiegokolwiek dorosłemu, a nawet prowadzić do buntu przeciw wszelkim autorytetom, rezygnacji z prób samokontroli i do poddania się szkodliwym tendencjom (m.in. nadużywaniu alkoholu i narkotyków,

wagaram). Pamiętajmy, że im wyraźniejsze dla młodego człowieka będzie zakłamanie rodziców, tym mniejszy wpływ będą oni mieli na jego życie.

### **OKAZYWANIE MIŁOŚCI**

Istotnym elementem wychowania prewencyjnego jest poczucie więzi z rodziną, które tworzymy poprzez okazywanie dziecku miłości. Ważne jest jednak, aby miłość okazywać konsekwentnie i konkretnie. Kochający rodzic powinien być fizycznie obecny przy dziecku (przynajmniej przez pewien czas). Powinien w sposób aktywny słuchać tego, co dziecko nam mówi, obdarzać je niepodzielną uwagą, a także zadbać o wspólne spędzanie wolnego czasu (spacery, wycieczki, uprawianie sportu, spożywanie posiłków). Bycie razem daje możliwość poznania tego, co dla dziecka jest ważne, co go interesuje, a także dostarcza wielu wspólnych przeżyć, do których później można się odwoływać. Bardzo ważne jest także ciągle okazywanie troski. W rodzinach, w których jedno lub oboje rodziców są alkoholikami nierzadko dochodzi do sytuacji, gdzie rodzic tylko czasami troszczy się o dziecko i zależy to najczęściej od jego stanu trzeźwości. W wyniku takich doświadczeń dziecko czuje się zagubione i wzrasta w przekonaniu, że nie jest kochane i nie wolno ufać innym.

### **GOTOWOŚĆ DO DZIAŁANIA**

Bardzo pomocna w przezwyciężeniu pokusy sięgania po alkohol czy narkotyki przez dzieci jest nasza gotowość do działania. Konieczne jest, abyśmy wiedzieli czym zajmują się nasze dzieci, wyznaczenie im zasad oraz trzymanie się ich. Powinniśmy interesować się gdzie w danej chwili przebywają nasze dzieci, próbować upewnić się czy organizowane spotkanie towarzyskie, w którym biorą udział odbywa się pod kontrolą jakiejś osoby dorosłej i nie ma na niej dostępu do substancji psychoaktywnych. Należy towarzyszyć naszym pociechom w przeżywaniu ich sukcesów (np. uczestniczyć w meczach piłki nożnej czy wystąpieniu grupy tanecznej, której członkiem jest nasze dziecko), ale również w przeżywaniu porażek i rozwiązywaniu sytuacji problemowych. Musimy zdawać sobie sprawę, że nasze dzieci nie potrzebują nas w roli przyjaciół. Potrzebują nas jako przyjaznych rodziców – naszej miłości, troski, autorytetu, a przede wszystkim naszej gotowości do podjęcia niezbędnych działań, aby pomagać im dla ich dobra.

### **JASNO SFORMUŁOWANE OCZEKIWANIA I KONSEKWENCJE**

Nastolatki potrzebują zewnętrznych norm, aby rozwinąć te wewnętrzne. Nasze oczekiwania względem dzieci powinny zostać bardzo wyraźnie sformułowane. Konieczne jest, aby rodzice jasno wyrazili swoje oczekiwanie względem dzieci, że nie będą one używać żadnych środków psychoaktywnych (poza okazjonalną lampką wina, szampana lub szklanki piwa przy okazji ślubów, świąt czy uroczystości religijnych przez pełnoletnią młodzież). Zasady stanowią dla dzieci drogowskaz mówiący o tym, co mogą, a czego nie powinny robić. Wyznaczają także dzieciom granice, które ułatwiają im podejmowanie decyzji i uczą odpowiedzialności. Ponadto wiedza o tym, jakich granic dziecko nie może przekroczyć, daje mu poczucie bezpieczeństwa i w pewnym sensie „porządkuje” otaczający świat. Nastolatki mający poczucie więzi rodzinnych, przeważnie nie lekceważą oczekiwań rodziców, ale starają się je wypełnić. Dziecku łatwiej jest odmówić alkoholu, kiedy zdaje sobie sprawę, że tego oczekują jego rodzice i jest świadome konsekwencji swojej decyzji. Środki

psychoaktywne będą znacznie mniej kuszące dla naszego dziecka jeżeli będziemy skrupulatnie egzekwować konsekwencje za każde użycie przez dziecko środków odurzających. Może to być np. zakaz wychodzenia z domu przez tydzień lub korzystania z telefonu. Najlepiej, aby konsekwencje były ustalone wcześniej przez obie strony. Powinny one być dla dziecka rozsądne, istotne i niezbyt rozciągnięte w czasie (od jednego do dwóch tygodni). Zbyt długa kara może być w odczuciu dziecka niesprawiedliwa i spowodować, że skoncentruje się ono na doznanej krzywdzie ze strony rodziców, a nie na swoim złym zachowaniu. Postarajmy się również o opanowanie i zachowanie spokoju w momencie wyznaczania dziecku konsekwencji za złamanie określonej zasady. Dzięki temu najprawdopodobniej kiedy ponownie zdarzy mu się zachować niezgodnie z naszymi oczekiwaniami, nie będzie się bało przyjść porozmawiać z rodzicem o swoim przewinieniu.

#### Bibliografia:

- Maxwell R. *Dzieci, alkohol, narkotyki*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2005.
- Borucka A. *Mądra ochrona – mniejsze ryzyko*. Broszura informacyjna dla rodziców i opiekunów nastolatków wydana przez Fundację Poza Schematami.