Moje dziecko sięga po używki – co robić?

Znasz to powiedzenie, że jeśli rodzic podejrzewa, że jego dziecko zaczyna coś robić (tutaj należy wstawić opis zachowania: pije alkohol, pali papierosy itp.), to znak, że jego dziecko od dawna to robi. Bardzo się oburzałam jako matka nastolatków, kiedy powtarzano mi to zdanie. Dzisiaj, gdy moi synowie są dorośli, a ja mam za sobą bardzo wiele lat pracy z dziećmi i nastolatkami, myślę, że stare porzekadło celnie określa rzeczywistość.

Dlaczego dzieci sięgają po używki

Dzieci **poznają świat**, przede wszystkim **obserwując i naśladując dorosłych**. Oczywiście uczą się także w inny sposób, m.in. przez naukę szkolną, czytanie książek, oglądanie filmów, surfowanie po Internecie, relacje z rówieśnikami i dorosłymi.
Jednak to, co najsilniej oddziałuje na kształtowanie postaw, to **naśladowanie zachowań osób znaczących**. Będą to przede wszystkim rodzice i krewni, w dalszej kolejności idole czy inne osoby, które **dla dziecka stały się autorytetami**, np. nauczyciel,

zaprzyjaźniony sąsiad czy trener koszykówki. Jeśli **wśród tych dorosłych papierosy i alkohol są stale obecne**, dziecko może budować sobie przekonanie, że (upragniona) **dorosłość nadejdzie szybciej, jeśli sięgnie po używki**. Ale to tylko jedna z przyczyn.

Specjaliści często podkreślają **wpływ obecności rodzica** (a właściwie: nieobecności) na sięganie po używki. Im rodzic mniej obecny w życiu dziecka, tym częściej takie zachowania się pojawiają. I **nie chodzi tylko o nieobecność fizyczną** (śmierć jednego z rodziców, stała praca poza domem, separacja czy rozwód), ale także o **chroniczny brak czasu rodziców**, życie w **stałym napięciu** ze względu na kłopoty zaaferowanych problemami dorosłych, **brak dobrych relacji** lub **dystansowanie się jednego z rodziców od wychowania dziecka**.

Przyglądanie się dziecku (jego zachowaniom) może **dać rodzicowi sporo informacji** na temat tego, czy palenie (picie) jest incydentem czy może jest to już poziom **bardziej zaawansowany**, a tym samym niebezpieczny. Na co zwrócić uwagę:

- słaba pozycja w grupie rówieśniczej (dziecko nie ma przyjaciół, skarży się na kolegów i koleżanki, ma słabe wyniki w nauce, nie ma osiągnięć i sukcesów),
- częsty kaszel (chrypka) i łatwość zapadania na infekcje (osłabiony system immunologiczny organizmu),
- żółte opuszki palców,
- zapach ubrań lub unoszący się w pokoju (niekoniecznie nikotyny, może to być aromat np. kwiatowy, gdy dziecko często używa odświeżacza powietrza lub pali e-papierosy),
- częste wychodzenie „na spacer”,

- powtarzające się prośby o dodatkowe kwoty (mimo kieszonkowego).

Jak reagować, gdy dziecko sięga po alkohol i papierosy

Reakcja nie powinna być emocjonalna. Jeśli właśnie odkryłeś(-aś), że dziecko pali lub pije – **najlepiej dać sobie czas na przemyślenie sprawy**. Emocje mogę utrudnić sytuację. **Krzyk lub pretensje mogą spowodować, że dziecko lepiej zacznie się ukrywać**, ale raczej **efektem nie będzie zaniechanie** palenia lub picia. Nie ma szybkich, skutecznych działań. Dobrze postawić na otwartą komunikację: “Widzę… Chciałbym… Nie daję zgody na… Porozmawiajmy o…”. Ważne, aby dziecko poznało **konsekwencje zdrowotne** – i finansowe również – sięgania po używki. Im **lepsze relacje** rodzica z dzieckiem, tym **wcześniej rodzic pozna przyczynę** i będzie mógł skupić się na tym, jak **problem rozwiązać**.

Po co nastolatkom używki

U nastolatków przyczyny sięgania po używki są głębsze. Dochodzą te związane z naturalnym u nich **dążeniem do silniejszych przeżyć, realizowanym przez eksperymentowanie**, silne dążenie do autonomii i **poszukiwanie kontaktów społecznych**. Szukają więc nowości i intensywnych doznań. Żyją wedle reguły: “Jest ryzyko, jest zabawa”. Czują się silni, młodzi, zdrowi. Uważają, że **konsekwencje zdrowotne** ich nie dotyczą, kojarzą się im ze starością. Papierosy i alkohol mogą stanowić także **istotny element życia towarzyskiego**: w opinii nastolatków pozwalają im czuć się częścią grupy rówieśniczej, **nawiązywać relacje, dobrze się bawić**. Ponadto uważają, że **alkohol usuwa opory psychiczne, otwiera na eksperymenty, zagłusza rozsądek i poczucie winy**. A potrzeba bycia w grupie jest tak silna, że trudno się oprzeć.

Nastolatkowie, którzy nie piją i nie palą, **muszą** (w swojej świadomości) **mieć coś bardzo atrakcyjnego dla grupy, aby ich „dziwne” zachowanie było akceptowane**. Może to być hobby, pasja i związane z nią sukcesy, może uprawianie sportu, realizowanie się w jakiejś dziedzinie sztuki itp. **Wspieranie dziecka w rozwijaniu swoich zainteresowań może być działaniem profilaktycznym**, które uchroni dziecko przed sięganiem po używki.

Co może zrobić rodzic nastolatka

Działania rodziców powinny być przede wszystkim **nastawione na długofalowe oddziaływanie. Dobre relacje w dzieciństwie zaowocują większym zaufaniem w okresie dorastania**. Otwartość w komunikacji, rozmowy na każdy temat (także na te trudne, związane z zachowaniami ryzykownymi), dyskusje o szkodliwości używek (nie tylko w zakresie zdrowia fizycznego), akceptacja dziecka takim, jakie jest (bez nadmiernego śrubowania presji osiągnięć).

Dobrze jest także **uwzględnić w postępowaniu naturalną ciekawość młodego człowieka** i jego potrzebę eksperymentowania. Jeśli **podzielisz się doświadczeniem** związanym z alkoholem lub

papierosami, nastolatek skupi się na **omówieniu tych doświadczeń, zamiast na Twoim pouczaniu i moralizowaniu**. W pierwszym wypadku zyskasz zaufanie i większą pewność, że nastolatek będzie dzielił się swoim życiem, a w drugim – ryzyko, że nastolatek nic już nie opowie, nie chcąc narażać się na nieprzyjemne rozmowy lub kary.

W ostatnich latach obserwuje się malejącą liczbę dorosłych sięgających po nikotynę, a zwiększa się liczba dzieci i młodzieży. Statystyki dotyczące alkoholu (szczególnie w ostatnich „pandemicznych" latach) wskazują, że sięga po niego więcej zarówno osób dorosłych, jak i dzieci oraz młodzieży. Zakładanie, że przy takiej łatwości dostępu do używek, jaką obserwujemy współcześnie, dziecko na pewno ich nie spróbuje, może spowodować, że **rodzic zbyt późno zareaguje, dopiero gdy dziecko będzie miało poważne problemy**. Lepiej szeroko otworzyć oczy, nie zakładać niczego, a **skupić się na budowaniu dobrych relacji, rozmowach z dzieckiem** także na temat używek i przekazywaniu komunikatów, że dziecko jest kochane takie, jakie jest.