



Jak rozmawiać z nastolatkiem, który zaprzecza piciu alkoholu?

Opracowanie: Joanna Sakowska



Fundacja
Poza
Schematami



PAŃSTWOWA AGENCJA ROZWIĄZYWANIA
PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH

Jak rozmawiać z nastolatkiem, który zaprzecza picie alkoholu?

Nastolatek dopiero poznaje świat, uczy się siebie i życia. Bez kontestowania rzeczywistości nie ma postępu i zmian. W ten proces wpisane są również pomyłki, niewłaściwe zachowania i błędy (np. eksperymentowanie z używkami). Zadaniem rodziców jest trwanie przy nim w takich sytuacjach i wysyłanie jasnych komunikatów – „jesteś dla nas ważny”, „chcemy z tobą rozmawiać”, „zawsze możesz do nas przyjść, wysłuchamy i pomożemy”.

Co jednak, gdy dziecko odmawia kontaktu, nie chce rozmawiać, zaprzecza faktom.... Wbrew pozorom do nastolatka dociera znacznie więcej, niż nam się wydaje.

Co może powodować, że nastolatek odmawia współpracy i stawia opór? Przyczyny mogą być różne – czasem nawet on sam nie wie, dlaczego tak postępuje.

- Znaczna wrażliwość nastolatka na swoim punkcie – każdą uwagę rodzica odbiera jako krytykę, albo wręcz atak (na wszelki wypadek więc sam kontratakuję wcześniej).
- Intencje rodzica nie zawsze są dla dziecka czytelne, zwłaszcza w sytuacjach pełnych napięcia. Rodzic myśli: „Mówię to, bo cię kocham”, a dziecko odczytuje: „Mówi to, bo chce mi pokazać, że zawiodłem, jestem niedobry”.
- Może też być tak, że dziecko odmawia rozmowy z lęku przed karą lub krytyką.
- Równie prawdopodobnym powodem mogą być trudne emocje, których doświadcza nastolatek (poczucie winy, wstyd, złość, lęk, upokorzenie, niepewność). Nie umie sobie z nimi poradzić, próbuje „wyjść z twarzą”, nie wie jak się wycofać.
- Bagatelizowanie problemu, odrzucanie pomocy przez dziecko może wynikać z faktu, że wydaje mu się, iż jest to swego rodzaju powód do dumy. W swoim miemaniu dziecko czuje się bardziej dorosłe, lepsze od swoich kolegów.

Nie znamy myśli naszych dzieci i może nigdy nie dowiemy się, o co tak naprawdę chodzi. Jednak te i inne trudności nie zwalniają nas od działania.

Nie ma uniwersalnego modelu, który da się zastosować w rozmowie z każdym nastolatkiem ani sprawdzonych sposobów. Każde dziecko jest indywidualnością i reaguje inaczej.

Zasady, o których należy pamiętać.

- ✓ Uwzględnij chwiejność emocjonalną i drażliwość dziecka, nie traktuj jego wybuchów złości jako wrogich aktów skierowanych przeciwko tobie.
- ✓ Nie podejmuj rozmowy, jeśli miotają tobą silne emocje. Najpierw ochłoń (weź prysznic, idź na spacer, wypij kawę... Sam najlepiej wiesz, co Ci pomaga). Jeśli jednak „wybuchniesz”, zawsze możesz zacząć „od nowa”. Powiedz dziecku o swoich uczuciach (*bardzo mnie to poruszyło, przeraziło, zezłościło...*) i przyznaj, że forma wyrażenia emocji nie była w porządku.
- ✓ Przypomnij sobie cel, w jakim podejmujesz rozmowę z dzieckiem – chcesz mu pomóc, a nie ukarać czy wyładować na nim swoją frustrację. Przemyśl, co chcesz powiedzieć.
- ✓ Nie podnoś głosu. Twój krzyk to dla dziecka sygnał, że mu nie pomożesz.
- ✓ Zadawaj pytania, ale nie naciskaj, nie nalegaj – to może zniechęcić i spowodować całkowite wycofanie się.
- ✓ Przede wszystkim uważnie słuchaj – bez osądzania, krytykowania czy obwiniania. Staraj się przede wszystkim zrozumieć punkt widzenia dziecka.
- ✓ Zastanów się, co ty jako nastolatek chciałbyś usłyszeć w podobnej sytuacji od swoich rodziców. Przypomnij sobie, co czułeś w podobnych sytuacjach, kiedy byłeś dzieckiem.
- ✓ Pomyśl, jak taką rozmowę przeprowadziłybyś z obcym dzieckiem.

Wypróbuj następujący schemat rozmowy :

1. Przedstaw fakty (i tylko fakty):

- *wróciłeś wczoraj pod wpływem alkoholu,*
- *słyszę, że twierdzisz, że to nieprawda, że nic się nie stało.*

2. Powiedz (bardzo krótko!), co czujesz i dlaczego tak się czujesz:

- *kocham Cię i bardzo się o ciebie martwię, ponieważ wiem, że alkohol w twoim wieku może być bardzo niebezpieczny,*
- *smuci mnie bardzo, że nie chcesz o tym rozmawiać, ponieważ nie wiem, co się z tobą dzieje i jak ci pomóc.*

3. Określ problem:

- *martwię się tym, że sięgasz po alkohol, a ty uważasz, że nic się nie stało. To jest problem. Co możemy zrobić, żeby go rozwiązać?*

Jeżeli dziecko nadal ignoruje i odmawia rozmowy, powiedz:

1. *Widzę, że nie chcesz o tym rozmawiać.
Uważasz, że nic się nie stało (fakty).*
2. *Tym bardziej się martwię, bo ja myślę o tym
zupełnie inaczej (uczucia).*
3. *Chciałam/Chciałem, abyśmy wspólnie ustalili,
jak postępować, ty jednak nie chcesz rozmawiać.
Będę musiała/musił sam/a podjąć decyzję
i wprowadzić ograniczenia. Robię to, bo cię kocham.*

Wprowadź konsekwencje i ani na moment nie przestawaj wysyłać sygnałów: kocham cię, jesteś dla mnie bardzo ważny, zawsze jestem gotów ci pomóc.

Zadanie finansowane ze środków
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016–2020

ISBN 978-83-947222-6-5



Zdjęcie: SHUTTERSTOCK