



## Rodzice a alkohol. Jak być dobrym wzorem dla nastolatka?

Opracowanie:  
dr Agnieszka Pisarska



Fundacja  
Poza  
Schematami



PAŃSTWOWA AGENCJA ROZWIĄZYWANIA  
PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH

## Jak być dobrym wzorem dla nastolatka?

Rodzice są dla swoich dzieci najważniejszym wzorem do naśladowania. Dzieci od najmłodszych lat uczą się, jak postępować, naśladując zachowanie swoich matek i ojców. Co więc mogą zrobić rodzice, by kształtować odpowiednie postawy wobec alkoholu?

Warto zacząć od zastanowienia się, czego uczy się od nas rodziców nasze dziecko obserwując, w jakich okolicznościach oraz jak często sięgamy po alkohol.

Wyobraźmy sobie następujące sytuacje:

Mama wraca z podróży autem, zmęczona i zdenerwowana.

Wchodzi do domu, odkłada torebkę i mówi:

*Miałam bardzo ciężką przeprawę, w połowie drogi złapała mnie ulewa, deszcz był tak silny, że ledwo widziałam nadjeżdżające samochody. Muszę odpocząć i odprężyć się.*



Po czym pochodzi do barku i nalewa sobie duży kieliszek wina.

Ojciec wraca z pracy poirytowany. Wieszka kurtkę w przedpokoju i mówi:

*Mieliśmy dzisiaj awarię systemu, na dodatek zachorował kolega z zespołu. Musiałem przejąć jego obowiązki. Jestem zmęczony, zły i muszę się jakoś zrelaksować.*



Po czym pochodzi do barku i nalewa sobie duży kieliszek wina.

W wychowaniu dziecka bardzo ważna jest wiedza, wskazówki i przestrogi, jakich udzielają rodzice.

Wyobraźmy sobie jednak zupełnie inne reakcje:

Mama po przyjeździe do domu po stresującej jeździe samochodem woła psa i idzie z nim na długi spacer.

Ojciec podchodzi do lodówki, wyjmuje rozmaite produkty i zaczyna przygotowywać ulubioną potrawę całej rodziny.

Takie zachowania rodziców pokazują dziecku, że można poradzić sobie z trudnymi sytuacjami bez sięgania po alkohol.

Jeszcze inny przykład:

Rodzice przygotowują przyjęcie dla rodziny i znajomych z okazji urodzin mamy. Planują więc uroczyste potrawy i zastanawiają się:

...ile alkoholu trzeba kupić?

...jaki napoje bezalkoholowe zapewnić gościom, którzy nie piją alkoholu.

Jednak to, co dzieci obserwują u rodziców ma większe znaczenie w uczeniu się przez najmłodszych nowych zachowań niż deklaracje słowne i porady dorosłych.

Alkohol jest aprobowany w naszej kulturze. Nie ma więc nic nagannego w sięganiu po napoje alkoholowe przez osoby dorosłe, o ile picie nie przyczynia się do problemów w rodzinie i krzywdzenia najbliższych. W sytuacjach, gdy pojawia się alkohol, należy jednak pamiętać o przestrzeganiu zasad gwarantujących rodzinie bezpieczeństwo.

## Jaki więc przekaz powinni rodzice dawać swoim dzieciom?

- Alkohol nie jest lekarstwem
- Alkohol nie rozwiązuje problemów
- Alkohol to substancja, zarezerwowana na specjalne okazje
- Nie wolno sięgać po alkohol, gdy planujemy prowadzenie pojazdu
- Nie wolno sięgać po alkohol, gdy chcemy kąpać się w rzece, jeziorze, czy morzu

Niektórzy rodzice sądzą, że skoro ich dziecko i tak sięgnie kiedyś po alkohol, to lepiej by nauczyło się od nich, jak pić w sposób umiarkowany i kulturalny. To delikatna kwestia, ponieważ podawanie alkoholu przez rodziców może zachęcać dziecko do picia także poza domem. Bez względu na to, jaką decyzję Państwo podejmą, trzeba przede wszystkim pamiętać o tym, że zgodność pomiędzy tym, co mówicie dziecku, a tym co robicie najlepiej służy skuteczności wychowania. Jeśli chcemy, by nasze dzieci sięgały w przyszłości po alkohol w sposób umiarkowany, to samemu należy pić w umiarkowany sposób.