

## Profilaktyka uzależnień wśród młodzieży

### „Szczepionka na uzależnienie”

Nie ma prostych, szybkich i niezawodnych recept na uchronienie dziecka przed uzależnieniem. Bez wątpienia im rodzic ma lepszy kontakt z dzieckiem, tym łatwiej będzie mu zaszczepić u niego korzystny sposób patrzenia oraz przeżywania siebie i świata, który może ustrzec je przed chorobą. Zdrową i autentyczną relację w rodzinie buduje się przez rozmowę i wspólne spędzanie czasu, dlatego też już w dzieciństwie człowiek uczy się życia wolnego od nałogów. Członkowie rodziny podczas rozmowy dowiadują się wiele o sobie. Kształtują swoje opinie i poglądy, zdobywają wiedzę, ale też umiejętności niezbędne do życia z innymi ludźmi takie jak: poczucie bycia wartościowym, godnym uwagi człowiekiem, umiejętność mówienia o swoich uczuciach i poglądach, zdolność słuchania tego, co mają do powiedzenia inni. Podstawą rozmowy jest szacunek okazywany poprzez akceptowanie decyzji i wyborów młodego człowieka. Dziecko uczy się dzięki temu zaufania do rodzica, przez co z większą łatwością w sytuacji trudnej będzie umiał opowiedzieć o problemie.

Nie ma idealnych rodziców. Bez wątpienia większość z nich wkłada wiele wysiłku i trudu w wychowanie młodego człowieka. Dziecko często nieświadomie naśladuje sposób bycia i zachowania rodzica. Młody człowiek przygląda się jak ojciec i matka rozwiązują problemy, radzą sobie ze sterem i przemęczeniem. Obserwując zachowania uczy się o tym co jest pomocne w zdobyciu odwagi i siły przebicia w relacjach z innymi ludźmi. Dziecko dłużej pamięta i powiela to co widzi, a nie to o czym zostanie poinformowane czy pouczone. Najbardziej przekonujący i godny zaufania jest dorosły, który potwierdza prawdziwość wypowiedzianych słów swoimi czynami. Podstawowym krokiem jaki może wykonać rodzic troszczący się o swojego syna czy córkę, jest praca nad pokonywaniem swoich problemów i nad zwiększeniem zadowolenia ze swojego życia. Przyznawanie się do własnych trudności, słabości i błędów oraz praca nad nimi podnosi autorytet rodzica u dziecka i utwierdza go w przekonaniu o możliwości wpływu na swój los i wiarę we własne możliwości.

Młody człowiek, który zna swoją wartość potrafi stawić czoła życiu bez używek. Ludzie budują samoocenę na podstawie sukcesów i porażek a także zasłyszanych opinii innych. Stawiając dziecku dostosowane do jego wielu wymagania rodzic utwierdza go w przekonaniu o jego mocy i możliwości wpływu.

Nadmierna opiekuńczość zbyt mocno ogranicza dziecko. Młody człowiek, któremu zabraniana się spotykania z ludźmi jest pozbawiany szansy zdobywania przyjaciół i odkrywania swoich pasji. Dziecko trzymane pod kloszem staje się sfrustrowane i zakompleksione. Warto zachęcać syna i córkę do poznawania ludzi oraz angażowania się w różnorodne działania. Dobry rodzic powinien dawać młodemu człowiekowi szansę na poznawanie i doświadczanie świata, co w przyszłości zaowocuje większą wiedzą o swoich możliwościach, potrzebach i upodobaniach. Warto zachować czujność, okazać zainteresowanie tym, z kim i w jaki sposób dziecko spędza czas, by udzielić mu pomocy oraz zapewnić ochronę i wsparcie w sytuacjach zagrażających.

W każdym domu powinny obowiązywać jasne zasady. Konsekwentnie egzekwując je rodzic czyni świat dziecka bezpiecznym, stabilnym i przewidywalnym, jednocześnie zdobywa szacunek u niego. Stawianie ograniczeń wymaga zaangażowania i konsekwencji. Dziecko powinno wiedzieć na co rodzic się zgadza, a na co nie. Szczególnie trudne wydaje się to być w okresie dojrzewania, wtedy bunt jest czymś naturalnym, wiąże się z próbami przekraczania zasad. Młody człowiek powinien wtedy ponosić konsekwencje swoich decyzji. Zasady mają sens, gdy są poważnie traktowane i egzekwowane. Jednocześnie warto pozwolić młodemu człowiekowi również na własne wybory i gospodarowanie swoim wolnym czasem. Rodzic może podpowiadać i doradzać, ale warto by dawał dziecku w tych obszarach wolność wyboru.

Pomimo wielu starań włożonych w wychowanie dziecka w okresie dojrzewania kontakt w rodzinie może ulec pogorszeniu. Szczególnie wyraźnie doświadczają tego ludzie pomiędzy, którymi latami narastały urazy i żale tworzące przepaść między nimi. Warto pamiętać, że zmiany są zawsze możliwe, że nie wszystko stracone. Jeśli rodzic chce pracować nad relacją warto, żeby zastanowił się nad zmianami jakie chce wprowadzić i powiedział o tym dziecku oraz zaprosił je do współpracy.

Psycholog Agnieszka Wnukowska