Jak nauczyć nastolatka radzenia sobie z presją rówieśniczą dotyczącą alkoholu?

Opracowanie: Kinga Sochocka

Fundacja Poza Schematami

NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

PARPA PAŃSTWOWA AGENCJA ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH

Młodym ludziom bardzo zależy na akceptacji rówieśników, więc w okresie dojrzewania stają się oni bardziej podatni na ich wpływy. Gdy wpływy te dotyczą pozytywnych działań, takich jak np. namawianie do wspólnej aktywności fizycznej, mogą wzmacniać w nastolatku korzystne (prozdrowotne) wybory. Niestety, naciski rówieśników (czyli tzw. presja rówieśnicza) mogą okazać się zgubne w skutkach, gdy młody człowiek namawiany jest np. do wypicia alkoholu lub przejażdżki samochodem z nietrzeźwym kierowcą.

Co wzmacnia odporność na negatywne wpływy rówieśników?

- ✓ Budowanie poczucia własnej wartości u dziecka. Rodzic może je wzmacniać m.in. poprzez mówienie dziecku przy różnych okazjach, w czym jest dobre, a nad czym może jeszcze popracować.
- ✓ Zachęcanie dziecka do dzielenia się swoimi opiniami, a także okazywanie zaciekawienia jego punktem widzenia nawet wtedy, gdy jest on odmienny od punktu widzenia dorosłego.
- ✓ Pokazywanie dziecku pożądanych postaw i zachowań. Dziecko bierze przykład z rodziców, dlatego ważne jest, aby w codziennych kontaktach z nim i innymi ludźmi pokazywać mu, na czym polega asertywność (czyli, w skrócie, zachowywanie się w sposób, który pozwala nam dbać o siebie i jednocześnie szanować innych ludzi).

Asertywna odmowa to coś więcej niż określona formuła. Skuteczna jest wtedy, gdy odmawia się stanowczym głosem i z przekonaniem o posiadaniu prawa do własnych decyzji.

ASERTYWNA ODMOWA = STANOWCZE NIE + POWÓD + ALTERNATYWA

PRZYKŁAD: *Nie napiję się z tobą, bo nie potrzebuję alkoholu, żeby się dobrze bawić. Ale chętnie przyłączę się do ciebie i pogadam.*

Alkohol? Nie, dziękuję!

Imprezy towarzyskie czy inne spotkania w gronie rówieśników mogą sprzyjać podejmowaniu ryzykownych decyzji dotyczących picia alkoholu przez nastolatka/nastolatkę. Nawet jeżeli deklaruje on/ona niechęć do picia alkoholu, w gronie rówieśników, którzy piją, może być mu/jej trudno odmówić. Jak możesz pomóc?

Czego potrzebuje nastolatek/nastolatka? Przykładowe zadanie	Przykładowe zadanie
Rzetelnej wiedzy dotyczącej konsekwencji picia alkoholu przez nastolatków	Wspólnie poszukajcie w Internecie, np. na stronie www.niebotak.pl, informacji dotyczących wpływu alkoholu na organizm młodego człowieka. Porozmawiajcie o tym.
Konsekwencji dotyczących spożywania alkoholu	Zawiąż z dzieckiem kontrakt dotyczący (nie)picia alkoholu. Powiedz jasno, jakie jest twoje stanowisko w tej sprawie i ustal konsekwencje, które poniesie dziecko, jeżeli złamie waszą umowę.
Wiedzy i umiejętności z zakresu skutecznej, asertywnej odmowy	Wymyślcie przynajmniej pięć różnych sposobów odmowy rówieśnikom, którzy częstują alkoholem. Przećwiczcie je między sobą i wybierzcie ten, który wydaje się najskuteczniejszy. Pomyślcie, co może powiedzieć i zrobić młody człowiek, gdy rówieśnicy, mimo odmowy, dalej będą namawiać do picia.
Wybierania towarzystwa, które tworzy mniejsze ryzyko namawiania do picia alkoholu	Przebywanie w towarzystwie rówieśników, którzy piją alkohol, wiąże się z dużym ryzykiem niechcianych zachowań. Porozmawiajcie ze swoim dzieckiem o towarzystwie, które jest dla niego/niej atrakcyjne.

Gra dla rodzica i nastolatka: Przeciąganie liny

ZASADY GRY: Postawcie pionek na środku liny. Zajmijcie miejsca po przeciwległej stronie liny. Gra zawiera trzy gotowe zadania oraz miejsce na trzy kolejne wymyślone przez graczy. Opisane zadania wykonujcie naprzemiennie. Po wyczerpaniu propozycji, zapiszcie własne. Osoba, która zdobędzie w kolejnych zadaniach punkty, przesuwa pionek o wskazaną liczbę oczek w kierunku przeciwległej strony liny. Grę rozpoczyna rodzic, który odczytuje zadanie nr 1 dla nastolatka. Wygrywa osoba, której uda się utrzymać pionek na części liny należącej do przeciwnika.

STRONA RODZICA/OPIEKUNA — STRONA MŁODEGO CZŁOWIEKA

Zadanie, które odczytuje rodzic/opiekun	Kiedy rodzic/opiekun otrzymuje punkty?	Kiedy młody człowiek otrzymuje punkty?	Zadanie, które odczytuje młody człowiek
1 Poproś nastolatka o podanie pięciu argumentów, których może użyć, odmawiając picia alkoholu.	Brak jednego powodu powoduje, że przesuwasz linę o jeden punkt na swoją korzyść.	Jeżeli nie podałeś pięciu argumentów, możesz odrobić stratę formułując asertywną odmowę wg wskazówek. Jeżeli zrobisz to poprawnie, przesuwasz linę o jeden punkt na swoją korzyść.	
	Jeżeli ulegniesz presji, możesz się zrehabilitować i odzyskać dwa punkty mówiąc o tym, jak się czułeś w sytuacji nacisku.	Jeżeli rodzic ulegnie twojej presji, przesuń sznur o cztery punkty na swoją korzyść.	2 Namów rodzica do tego, żeby zjadł pół cytryny albo wypił kilka łyków posolonej herbaty.
3 Namów nastolatka do niepójścia jutro do szkoły. Wykorzystaj do tego przynajmniej trzy różne powody.	Jeżeli nastolatek ulegnie twojej presji, przesuń sznur o cztery punkty na swoją korzyść.	Przesuń sznur o dwa punkty na swoją korzyść, jeżeli rodzic nie będzie naciskał wystarczająco długo i nie wykorzysta do tego trzech różnych powodów.	
Miejsce na wasze pomysły	Miejsce na wasze pomysły	Miejsce na wasze pomysły	4 Miejsce na wasze pomysły

ISBN 978-83-947222-9-6

FSC www.fsc.org MIESZANY Papier z odpowiedzialnych źródeł FSC® C105009

Zdjęcie: SHUTTERSTOCK

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