

**ROZMAWIAJ, ZANIM SIĘGNIE PO ALKOHOL**

**18** Alkohol. Tylko dla pełnoletnich



ALKOHOL I NIELETNI INFORMATOR DLA RODZICÓW

Pozory mylą,  
dowód nie.

*Drodzy Rodzice,*

*Na pewno jesteście świadomi faktu, że alkohol ma negatywny wpływ na osoby nieletnie. Niestety, inicjację alkoholową ma za sobą aż ponad 90% gimnazjalistów.*

*Czy zastanawialiście się nad tym, że mogą być wśród nich Wasze dzieci? A może już mieliście okazję poczuć alkohol w ich oddechu lub wręcz zauważyliście zachowania, mogące świadczyć, że syn lub córka jest pod wpływem alkoholu?*

*Czy wiecie jakie zagrożenia dla Waszych dzieci niesie sięganie po alkohol w zbyt młodym wieku? Czy zdajecie sobie sprawę, że może to mieć negatywny wpływ na ich rozwój fizyczny i psychiczny? Na jakie zachowania, nawet kryminalne, są przez to narażane?*

*Czy macie świadomość, iż to rodzina, model wychowania w niej, jest – zdaniem psychologów – kluczowym czynnikiem efektywnego zapobiegania picciu alkoholu przez młodych ludzi?*

*Czy kiedykolwiek rozmawialiście z nimi na ten temat?*

*Jeśli nie, zróbcie to jak najszybciej. A ten poradnik podpowie Wam jak robić to skutecznie.*

*Organizatorzy kampanii edukacji obywatelskiej  
„POZORY MYŁA, DOWÓD NIE”*



**Browary  
Polskie**

## NIE DOPUŚĆ DO TEGO, BY TWOJE DZIECKO SIĘGNĘŁO PO ALKOHOL

S iarczysty mróz nie zrobi większej krzywdy staremu drzewu, ale młode zabije. Tak jak nie ożywisz przemrożonego drzewka, tak nie uratujesz psychiki nastolatka, którą alkohol uszkodził wtedy, gdy zaczynała się kształtować.

Chcę żebyś wiedział co może spotkać Twoje dziecko, które zaczyna popijać towarzysko, bo „wszyscy to robią”, a „piwo to nie alkohol”. Żadna umiejętność, cecha czy nawyk warunkujący powstanie dojrzałej osobowości nie są w stanie prawidłowo się wytworzyć. Twoje dziecko nie nauczy się radzić sobie z sytuacjami trudnymi, jeśli w czasie właściwym na trening tej umiejętności wszystkie problemy „zapijało”, nie stawiając im czoła. Nie będzie jasno i asertywnie wyrażać swoich uczuć i potrzeb, jeśli nauczyło się pokonywać nieśmiałość, niepewność czy lęk przy pomocy alkoholu. Nie będzie potrafiło pozyskiwać sobie ludzkiej sympatii, przyjaciół, jeśli koleżeńskie więzi będzie zawiązywać wyłącznie w oparciu o jeden cel – wspólne picie. Nie zobaczy jaką radość

dają drobne przyjemności, jeżeli wklei sobie w głowę hasło: „**JEST ALKOHOL – JEST ZABAWA**”. Nie zbuduje realistycznej, pozytywnej samooceny, jeśli w wieku, w którym się ona kształtuje będzie poznawać swoje zalety i wady wyłącznie w stanie upojenia, czyli widząc je w krzywym zwierciadle.

Jak w takim razie żyć skoro nie ma się wiary w siebie, koledzy znikają, gdy kończy się kasa na alkohol, każda trudność załamuje? Jak żyć, gdy nie umie się żyć, gdy codzienność boli? Jedyne wyjście to zmienić stan świadomości, po prostu się upić! Prosty przepis na uzależnienie.

Tak, wiem, że uzależnić się można w każdym wieku. Zapewne nieobce są ci przypadki ludzi mających rodziny, spore majątki i wykonujących nawet bardzo odpowiedzialne zawody, którzy natógowo piją, ale wątpię, by któryś z nich sięgał po alkohol jako nastolatek. Gdyby wtedy zaczął, nie doszedłby do niczego, choćby tylko z tego powodu, że uszkodzony alkoholem mózg nie pozwoliłby opanować żadnej dziedziny wiedzy na takim poziomie, by gwarantowało to sukces. Doro-



śli alkoholicy funkcjonują (do czasu) w miarę poprawnie, bo degradacja psychiczna postępuje powoli. STOPNIOWO ROZPUSZCZAJĄ W ETANOLU ZBUDOWANE KIEDYŚ STRUKTURY OSOBOWOŚCI, ZACHOWUJĄ SIĘ JAK, KTOŚ BURZĄCY PIĘTRO PO PIĘTRZE DOM, KTÓRY POSTAWIŁ.

Człowiek sięgający po alkohol jako nastolatek nie ma co burzyć, bo nie udało mu się nawet postawić fundamentów. Mówisz „A co tam, że czasem wypije piwo, przecież prędzej czy później większość ludzi sięga po alkohol”? Tak, bo alkohol jest dla ludzi, chodzi tylko o to KTO go pije, bo od tego zależy po co, jak, gdzie i z kim.

Dotóż wszelkich starań aby Twoje dziecko sięgnęło po niego „później”, wtedy gdy będzie już człowiekiem dojrzałym, żyjącym w harmonii ze sobą i światem. Im wcześniej, tym większe straty i ryzyko uzależnienia. Chronisz młode drzewko przed mrozem, nie dajesz przedszkolakowi noża do zabawy, nośisz za pierwszoklasistą ważący 10 kilogramów plecak, żeby nie skrzywił kręgosłupa. Robisz mnóstwo mądrych rzeczy, by nie popsuć, nie zniszczyć tego co delikatne, młode, jeszcze nie uformowane – **NIE DOPUŚĆ WIĘC DO TEGO, BY TWOJE DZIECKO ZACZEŁO PIĆ PRZED OSIĄGNIĘCIEM DOJRZAŁOŚCI FIZYCZNEJ, EMOCJONALNEJ I SPOŁECZNEJ.**



# PICIE NAPOJÓW ALKOHOLOWYCH WŚRÓD MŁODZIEŻY SZKOLNEJ W PROCENTACH.

**BADANIA ESPAD** (EUROPEJSKI PROGRAM BADAŃ ANKIETOWYCH W SZKOŁACH)

POZIOM KLASY	KIEDY PIŁ	1995	1999	2003	2007
TRZECIA KLASA GIMNAZJUM - OGÓŁEM	KIEDYKOLWIEK W ŻYCIU	92,8	90,3	92,5	90,2
	W CIĄGU OSTATNIEGO ROKU	77,3	82,0	84,9	78,9
	W CIĄGU OSTATNIEGO MIESIĄCA	50,4	61,1	65,8	57,3
DRUGA KLASA PONADGIMNAZJALNA - OGÓŁEM	KIEDYKOLWIEK W ŻYCIU	96,5	96,6	96,7	78,9
	W CIĄGU OSTATNIEGO ROKU	88,0	93,8	93,4	92,0
	W CIĄGU OSTATNIEGO MIESIĄCA	65,6	78,1	78,9	79,5
TRZECIA KLASA GIMNAZJUM - CHŁOPCY	KIEDYKOLWIEK W ŻYCIU	94,4	93,1	93,7	91,2
	W CIĄGU OSTATNIEGO ROKU	80,9	86,2	87,5	80,1
	W CIĄGU OSTATNIEGO MIESIĄCA	55,5	68,4	71,5	60,4
DRUGA KLASA PONADGIMNAZJALNA - CHŁOPCY	KIEDYKOLWIEK W ŻYCIU	97,4	96,5	96,6	94,9
	W CIĄGU OSTATNIEGO ROKU	89,9	93,8	94,2	92,6
	W CIĄGU OSTATNIEGO MIESIĄCA	72,8	82,5	84,6	82,9
TRZECIA KLASA GIMNAZJUM - DZIEWCZĘTA	KIEDYKOLWIEK W ŻYCIU	91,2	87,6	91,4	89,2
	W CIĄGU OSTATNIEGO ROKU	73,8	78,0	82,5	77,8
	W CIĄGU OSTATNIEGO MIESIĄCA	45,3	54,1	60,3	54,1
DRUGA KLASA PONADGIMNAZJALNA - DZIEWCZĘTA	KIEDYKOLWIEK W ŻYCIU	95,6	96,8	96,9	94,6
	W CIĄGU OSTATNIEGO ROKU	86,3	93,8	92,6	91,4
	W CIĄGU OSTATNIEGO MIESIĄCA	58,8	74,3	73,2	76,1

## CZYM TO GROZI?

**S**ięganie po alkohol przez osoby niepełnoletnie owocuje negatywnymi skutkami dla ich zdrowia oraz rozwoju psychofizycznego.

Alkohol negatywnie wpływa na ogólny rozwój nastolatka, w tym emocjonalny i społeczny. Picie w bardzo młodym wieku może spowodować rozległe zmiany w mózgu w okresie późniejszym. Alkohol wpływa na funkcjonowanie poszczególnych ośrodków mózgowych, zmieniając aktywność znajdujących się tam receptorów. Zaburza zatem pracę neuroprzekazników i ich wzajemnego oddziaływania. Ogranicza zdolność uczenia się, zapamiętywania i logicznego rozumowania. Jest źródłem trudności w nauce i przeszkadza w dalszej edukacji i karierze zawodowej

Dzieciństwo i okres dorastania to czas kształtowania się osobowości, pojawiania planów i marzeń. Wizja świata pod wpływem alkoholu jest jednak zafałszowana, a obraz siebie zniekształcony. Budowanie planów i podejmowanie ważnych decyzji nie ma zatem odniesienia do rzeczywistości, w konsekwencji konfrontacja z realną sytuacją staje się źródłem frustracji i rozczarowań. Niejednokrotnie młodzi inteligentni ludzie rezygnują z ambitnych celów i marzeń,

a czas, który powinien być okresem intensywnego nabywania wiedzy i doświadczeń, jest marnowany.



## WPŁYW ALKOHOLU NA MÓZG NASTOLATKA

Człowiek w wieku nastu lat przechodzi przez okres dojrzewania, który obejmuje przemiany, nie tylko w obrębie układu pociowego i hormonalnego, ale również znaczne zmiany ośrodkowego układu nerwowego. Dojrzewające połączenia neuronalne poprawiają integrację odległych rejonów mózgu, zwiększa się plastyczność i wyostrajają się funkcje różnych ośrodków do pełnienia określonych zadań. W czasie tych przemian tkanka mózgowa jest wrażliwa na wszelkie czynniki toksyczne, wśród których alkohol etylowy zajmuje szczególne miejsce.

Wpływa on na różne układy neuroprzekaznikowe i na płynność błon komórkowych, zmieniając aktywność neuronów. Przez wiązanie się z receptorami GABA i NMDA etanol powoduje „wyłączenie” mózgu. Jednak ze względu na nierównomierny rozkład receptorów i różną wrażliwość fragmentów układu nerwowego, zachodzi to stopniowo.

Na początku zostaje zaburzona praca kory mózgowej, co skutkuje obniżeniem krytycyzmu i utrudnieniem logicznego myślenia. Następnie dochodzi do zaburzenia działania układu limbicznego, który jest odpowiedzialny za pamięć i bierze udział w przeżywaniu emocji. Kolejny jest mózdzek, którego uszkodzenie skutkuje zaburzeniami równowagi i koordynacji ruchowej. Następnie dochodzi do upośledzenia działania przysadki mózgowej – organu kontrolującego układ hormonalny, a na końcu dochodzi do hamowania działania pnia mózgu, co najpierw powoduje zaburzenia świadomości, a przy śmiertelnych dawkach alkoholu dochodzi do uszkodzenia ośrodków kontrolujących oddychanie i układ krążenia.

Picie alkoholu w wieku młodzieńczym może zaburzyć proces dostosowywania się i dojrzewania fragmentów mózgu odpowiedzialnych za pamięć, powodując deficyty po-





znawcze i zaburzenia zachowania w okresie dorosłości. Badania wykazały, że ekspozycja osób w młodym wieku na alkohol powoduje zaburzenia zapamiętywania i utrudnione odtwarzanie informacji, zapisanych w pamięci długotrwałej. Jest to szczególnie ważne w czasie nauki w szkole, ale deficyty te mogą być widoczne również w wieku dorosłym.

Dojrzewanie mózgu obejmuje również rozwój układu nagrody, którego pobudzenie informuje człowieka, że dana czynność jest pożądana i warta powtarzania. Alkohol zwiększa wydzielanie dopaminy, serotoniny i opioidów – możemy je nazwać cząsteczkami szczęścia. Powodują one poprawę nastroju, przeżywanie przyjemności i stymulują układ nagrody. Ekspozycja na alkohol w czasie dojrzewania tego układu, zaburza wydzielanie dopaminy w kolejnych latach, utrwalaając patologiczne reakcje oraz zwiększa

ryzyko uzależnienia. Obserwacje pokazały również, że u osób pijących alkohol w okresie młodzieńczym zaistniało kilkakrotnie wyższe ryzyko rozwoju zależności alkoholowej w kolejnych latach, w porównaniu z tymi, które po raz pierwszy zetknęły się z etanolem po 21. roku życia.

I choć stopień uszkodzenia ośrodkowego układu nerwowego przez alkohol zależy od wielu czynników, to jednak biorąc pod uwagę wrażliwość dojrzewającego mózgu, należy powiedzieć, że dorastanie to okres, w którym alkohol może spowodować nieodwracalne zmiany, rzutujące na dalsze życie człowieka.

## CZYM TO GROZI?

**M**łodzi uczą się kojarzyć przyjemne stany z alkoholem. Staje się to także wyuczonym sposobem reagowania na negatywne emocje i trudne sytuacje (np. skojarzenie pseudoterapeutycznej sekwencji „ból-alkohol-ulga”). Zamiast doskonalić mechanizmy samokontroli emocjonalnej i zachowania, zamiast nabywać konstruktywne sposoby radzenia sobie z konfliktami i korzystać z nich, traktują picie jako najlepszy sposób rozładowania emocji.

Polepszenie nastroju dzięki alkoholowi jest proste i szybkie. Znika zatem jakakolwiek motywacja, by zmieniać i rozwijać swoje życie w inny sposób. Sporadyczne myśli o tym, że może lepiej to robić bez użycia alkoholu, zostają natychmiast wyparte przez mechanizm chorobowy, zwany systemem iluzji i zaprzeczeń. Odgrywa on niezwykle silną rolę w utrzymaniu uzależnienia i izolowaniu młodego człowieka od rzeczywistości.



# PRZEKRACZANIE PROGU NIETRZEŹWOŚCI WŚRÓD MŁODZIEŻY SZKOLNEJ W PROCENTACH.

**BADANIA ESPAD** (EUROPEJSKI PROGRAM BADAŃ ANKIETOWYCH W SZKOŁACH)

POZIOM KLASY	KIEDY PIŁ	1995	1999	2003	2007
TRZECIA KLASA GIMNAZJUM - OGÓŁEM	KIEDYKOLWIEK W ŻYCIU	60,5	60,1	59,3	51,9
	W CIĄGU OSTATNIEGO ROKU	46,0	50,6	48,5	39,8
	W CIĄGU OSTATNIEGO MIESIĄCA	24,1	30,5	29,2	21,7
DRUGA KLASA PONADGIMNAZJALNA - OGÓŁEM	KIEDYKOLWIEK W ŻYCIU	73,9	76,5	77,5	70,7
	W CIĄGU OSTATNIEGO ROKU	57,8	63,5	64,0	56,0
	W CIĄGU OSTATNIEGO MIESIĄCA	31,5	36,3	37,2	31,8
TRZECIA KLASA GIMNAZJUM - CHŁOPCY	KIEDYKOLWIEK W ŻYCIU	69,7	67,2	68,2	55,2
	W CIĄGU OSTATNIEGO ROKU	54,6	58,5	58,3	43,4
	W CIĄGU OSTATNIEGO MIESIĄCA	30,8	38,7	38,1	24,3
DRUGA KLASA PONADGIMNAZJALNA - CHŁOPCY	KIEDYKOLWIEK W ŻYCIU	82,3	84,5	84,0	75,8
	W CIĄGU OSTATNIEGO ROKU	69,9	75,7	73,9	64,2
	W CIĄGU OSTATNIEGO MIESIĄCA	42,1	48,9	47,7	41,1
TRZECIA KLASA GIMNAZJUM - DZIEWCZĘTA	KIEDYKOLWIEK W ŻYCIU	51,1	53,5	50,9	48,7
	W CIĄGU OSTATNIEGO ROKU	37,2	43,1	39,2	36,5
	W CIĄGU OSTATNIEGO MIESIĄCA	17,4	22,5	20,8	19,0
DRUGA KLASA PONADGIMNAZJALNA - DZIEWCZĘTA	KIEDYKOLWIEK W ŻYCIU	64,3	69,8	71,0	65,9
	W CIĄGU OSTATNIEGO ROKU	46,0	53,3	54,0	48,4
	W CIĄGU OSTATNIEGO MIESIĄCA	20,1	25,7	26,5	23,1

## MOŻESZ **OCHRONIĆ** SWOJE DZIECKO

### PSYCHOTEST: Jakimi jesteśmy rodzicami?

#### INSTRUKCJA:

PONIŻEJ PRZEDSTAWIONE SĄ RÓŻNE SFERY CODZIENNEGO ŻYCIA I TYPY PODEJŚCIA DO NICH. WYBIERZ W KAŻDEJ Z KATEGORII ODPOWIEDŹ, KTÓRA JEST CI NAJBLIŻSZA.

#### KOLEDZY

- a. aby dziecko nie wpadło w złe towarzystwo należy starannie dobierać mu znajomych
- b. dziecko może się kolegować z kim chce
- c. trzeba rozmawiać o jego znajomych i poznawać ich, zapraszając do domu
- d. dziecko ma się przede wszystkim uczyć, a nie spędzać czas ze znajomymi

#### TRUDNOŚCI

- a. obowiązkiem rodzica jest chronić dziecko przed trudnościami
- b. życie jest pełne trudności, więc dziecko nie powinno zwracać się o pomoc do rodzica, musi nauczyć się radzić z nimi samo
- c. powinno się podpowiadać sposoby rozwiązania problemu i wspierać dziecko w pokonywaniu trudności oraz mobilizować do ich pokonywania
- d. nie wolno się nad dzieckiem rozczulać, jeśli sobie ściągnęło na głowę problem, to niech samo go rozwiązuje – to go nauczy bycia twardym

#### KŁAMSTWO

- a. kłamstwa dziecka są drobne, więc trzeba mu wybaczać
- b. kłamstwo zdarza się każdemu
- c. trzeba porozmawiać, czemu kłamstwo miało służyć i wyciągnąć konsekwencje
- d. dziecko przytępiane na kłamstwie ma ponieść karę i długo starać się o odzyskanie zaufania rodzica

## SAMODZIELNE DECYZJE

- a. dziecko ma prawo do samodzielności, ale trzeba mu pomóc, jeśli wynikną jakieś problemy
- b. dziecko może podejmować je samodzielnie, bo ono ponosi ich konsekwencje
- c. poważniejsze decyzje powinno się przedyskutować z dzieckiem, omówić ich plusy i minusy
- d. dopóki dziecko jest nieletnie i całkowicie zależne od rodziców, nie ma większych praw do własnych decyzji

## WOLNY CZAS

- a. dziecko nie musi informować o wszystkich swoich planach, trzeba mu zaufać
- b. wybór sposobu spędzania go należy do dziecka i tak nie da się go cały czas pilnować
- c. należy pokazać dziecku jak warto spędzać wolny czas i nauczyć informowania rodziców o swoich planach
- d. wolny czas dziecko ma spędzać pożytecznie, zgodnie z pomysłem rodziców, swoboda psuje dziecko

## PRZEWINIENIE

- a. wobec dzieci należy być wyrozumiałym
- b. przewinienia jakie może popełnić dziecko są zbyt małe by się nimi przejmować
- c. o każdym przewinieniu należy porozmawiać i zastosować adekwatne do niego środki wychowawcze
- d. należy surowo karać za każde, nawet małe wykroczenie, bo to uczy dyscypliny

## NAGRODA/KARA

- a. należy unikać kar, bo mogą one zwichnąć psychikę dziecka
- b. rodzic nie musi się zbyt przejmować nagrodami i karami, dziecko i tak poniesie konsekwencje każdego swojego czynu i to go najlepiej nauczy co robić, a czego nie
- c. nagrody bardziej motywują do powtórzenia pozytywnego zachowania, więc powinny być częściej stosowane, ale czasem kary są w wychowaniu nieuniknione
- d. kara to podstawa wychowania, nic nie działa tak skutecznie jak ona

## PSYCHOTEST - JAKIMI JESTEŚMY RODZICAMI?

### WYMAGANIA

- a. nie należy ich stawiać zbyt wiele, gdy dziecko dorośnie, życie wystarczająco da mu się we znaki
- b. w życiu liczy się luz i spontaniczność, a nie sztywne wymagania
- c. trzeba stawiać wymagania, ale odpowiednie do możliwości dziecka
- d. wymagania muszą być ściśle ustalone i bezwzględnie przestrzegane, bo bez nich dziecko nie nauczy się dorosłości

### KRYTYKA

- a. nie wolno krytykować dziecka, bo to obniża jego samoocenę
- b. nie warto krytykować, bo i tak nie będzie chciał zrozumieć
- c. krytyka jest konieczna, ale zawsze trzeba pokazać, że jednorazowy błąd czy niedociągnięcie nie jest porażką, tylko nauką na przyszłość
- d. tylko krytyką wychowa się twardego człowieka

### POLECENIE

- a. polecenia powinno się ograniczać do obowiązków szkolnych i pomagać w ich wykonaniu
- b. lepiej unikać ich wydawania, bo potem się człowiek denerwuje, pilnując ich wykonania
- c. większość poleceń powinno się uzasadnić, by dziecko rozumiało ich sensowność
- d. dziecko zawsze powinno podporządkować się woli rodziców

### ŻYCZENIA

- a. życzenia dziecka trzeba spełniać, po to się jest rodzicem
- b. lepiej spełniać życzenia dziecka, żeby uniknąć kłótń
- c. trzeba liczyć się z tym czego dziecko pragnie i co lubi, i spełniać te prośby, które są zasadne, sensowne
- d. spełnianie życzeń prowadzi do tego, że dziecko wchodzi rodzicom na głowę

### ROZMOWA

- a. dziecko dyktuje kiedy i o czym chce rozmawiać, nie należy ograniczać wolności jego wypowiedzi

- b. z dzieckiem nie za bardzo jest o czym rozmawiać
- c. rozmowa jest podstawą dobrego kontaktu pod warunkiem, że obie strony uważnie się słuchają i szanują nawzajem
- d. szkoda czasu na rozmowy, liczą się tylko czyny

### SPORNE KWESTIE

- a. nawet jeśli dziecko nie ma racji, to warto mu ją przyznać, bo tak kształtuje się jego poczucie własnej wartości,
- b. należy unikać sporów, to stresujące dla obu stron
- c. dziecko ma prawo wypowiadać swój punkt widzenia, trzeba go wysłuchać i przedstawić własny, z zachowaniem przez obie strony wzajemnego szacunku.
- d. w sporze zawsze ma wygrać rodzic, bo dziecko musi czuć jego autorytet

### ZŁY NASTRÓJ

- a. dzieci tak samo jak rodzice mają prawo do zachowań zgodnych z nastrojem, wystarczy późniejsze „przepraszam”
- b. dzieci nie powinny zwracać głowy rodzicom swoimi humorami
- c. każdy ma prawo do złego nastroju, ważne jednak by wynikające z niego zachowania nikogo nie krzywdziły
- d. zdenerwowanie i złość rodzica są zawsze uzasadnione, dziecko nie ma do nich powodów

### RADY

- a. dziecku nie należy doradzać, tylko zawsze pomagać
- b. dawanie rad to strata czasu, dziecko i tak ich nie słucha
- c. należy ich udzielać pokazując korzyści z ich zastosowania i straty z powodu ich zlekceważenia, wybór należy do dziecka
- d. rodzic jest mądrzejszy życiowo, więc dziecko musi słuchać jego wskazówek

### ROZMOWY O ALKOHOLU

- a. nie należy o tym rozmawiać, bo to rozbudza niepotrzebną ciekawość
- b. żadna rozmowa nic nie da, wcześniej czy później i tak sięgnie po alkohol

## PSYCHOTEST - JAKIMI JESTEŚMY RODZICAMI?

- c. trzeba rozmawiać o wszystkich zachowaniach ryzykownych w tym o piciu alkoholu
- d. nie ma co rozmawiać, wystarczy kategorycznie zabronić

### ALKOHOL W DOMU

- a. dziecku można dać spróbować alkoholu pod rodzicielską kontrolą
- b. wystarczy, że rodzic nie zachęca dziecka do picia
- c. warto nauczyć dziecko na własnym przykładzie jak rozsądnie korzystać z alkoholu
- d. dorostemu wolno pić, dziecko ma bezwzględny zakaz

### WIĘKSZOŚĆ ODPOWIEDZI:

- A** BLISKI JEST CI PRZYZWALAJĄCY MODEL WYCHOWANIA W RODZINIE
- B** BLISKI JEST CI NIEZAANGAŻOWANY MODEL WYCHOWANIA W RODZINIE
- C** BLISKI JEST CI MODEL WYMAGAJĄCEJ MIŁOŚCI WYCHOWANIA W RODZINIE
- D** BLISKI JEST CI AUTORYTARNY MODEL WYCHOWANIA W RODZINIE

Na następnej stronie znajdziesz definicje poszczególnych modeli wychowania w rodzinie.







Zdaniem psychologów, kluczowym elementem skutecznego zapobiegania sięganiu po alkohol przez nieletnich jest rodzina i model wychowania w niej. W niedawno zrealizowanym w Wielkiej Brytanii badaniu na temat korelacji między różnymi modelami wychowania w rodzinie a zagrożeniem młodego i dorosłego człowieka uzależnieniem od alkoholu wyróżniono 4 takie modele:

**AUTORYTARNY.** Tacy rodzice kontrolują i oceniają dzieci według surowych i bezwzględnych standardów czy kryteriów. Na pierwszym miejscu stawiają ciężką pracę i respektowanie swojego autorytetu. Są krytyczni i mają tendencję do wymuszania karnej dyscypliny. Postuszeństwo jest stawiane ponad poczucie wolności dziecka i jego naturalne dążenie poznawcze.

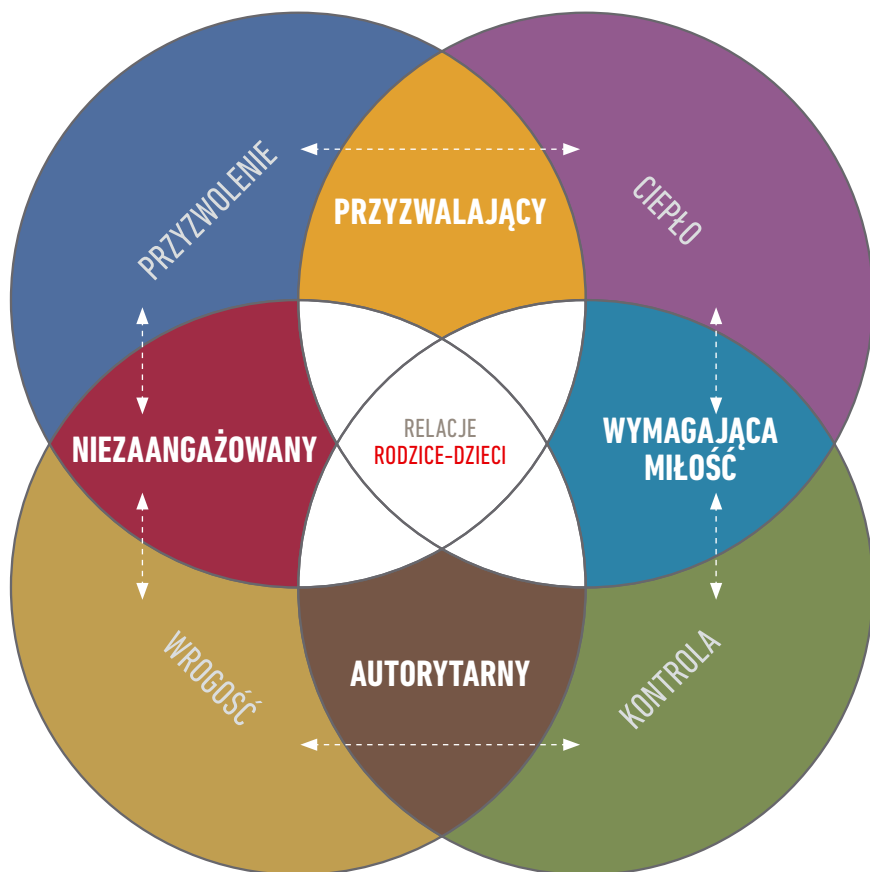
**PRYZWALAJĄCY.** To przeciwieństwo rodziców autorytarnych. Są emocjonalnie związani z dziećmi, ale unikają egzekwowania od nich odpowiedzialności, nie

stawiają granic i reguł zachowania. Uważają, że dziecko powinno być wychowywane „bezsstresowo” i pozwalają mu na zdecydowanie zbyt wiele.

**NIEZAANGAŻOWANY.** Podobnie jak rodzice „pryzwalający” nie ustanawiają reguł postępowania i zachowania dzieci, nie egzekwują odpowiedzialności. W odróżnieniu od „pryzwalających”, nie są z dziećmi związani emocjonalnie. W skrajnych przypadkach bywają nieprzewidywalni, brutalni, zaniedbujący i lekceważący swoje dzieci.

**WYMAGAJĄCA MIŁOŚĆ.** Tacy rodzice spodziewają się, iż dziecko będzie przestrzegać norm i reguł ustanowionych w rodzinie i egzekwują to. Jednak w ustanawianie tych standardów angażują same dzieci na zasadzie negocjacji i poszanowania ich autonomii oraz zdolności do podejmowania decyzji. Są wymagający, ale wspierają dzieci ciepłem i zaangażowaniem. Są asertywni, ale nie agresywni.

# DIAGRAM POZYCJONUJĄCY POSZCZEGÓLNE MODELE WYCHOWAWCZE MIĘDZY RÓŻNYMI CECHAMI CHARAKTERYZUJĄCYMI RELACJE RODZICE-DZIECI



**B**adanie wykazało, iż najlepiej chroni dziecko przed potencjalnym uzależnieniem od alkoholu model „wymagającej miłości”, zaś najbardziej sprzyjającym temu niebezpieczeństwu jest model „niezaangażowany”. Dziecko wychowywane w tym pierwszym modelu jest 3-krotnie mniej narażone na uzależnienie niż dziecko posiadające rodziców „niezaangażowanych”.

## WARTO ZATEM ZADAĆ SOBIE PYTANIA:

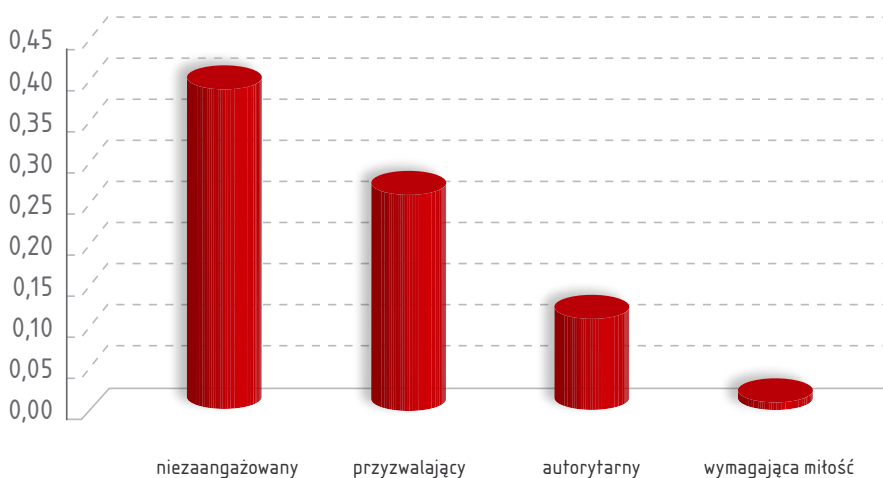
JAKIMI JESTEŚMY RODZICAMI?

JAKI MODEL WYCHOWAWCZY OBOWIĄZUJE W NASZEJ RODZINIE?

CZY SKUTECZNIE CHRONIMY SWOJE DZIECKO PRZED SIĘGANIEM PO ALKOHOL I NIEBEZPIECZEŃSTWEM POPADNIĘCIA W UZALEŻNIENIE?



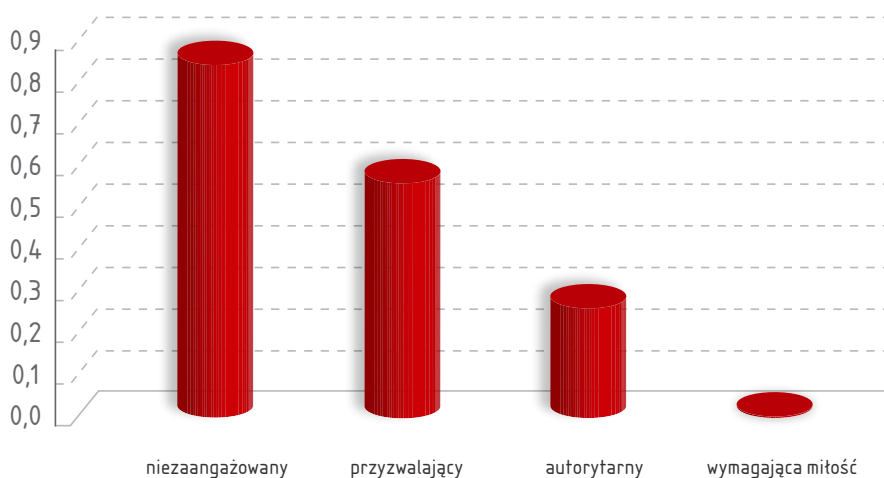
# PRAWDOPODOBIENSTWO NADMIERNEGO PICIA ALKOHOLU PRZEZ OSOBĘ 34-LETNIĄ W ZALEŻNOŚCI OD MODELU WYCHOWANIA W RODZINIE 10-LETNIEGO DZIECKA



Źródło:

Raport z badania instytutu Demos „Under the influence”, Jamie Bartlett, Matt Grist, Bryanna Hahn, Londyn 2011

# PRAWDOPODOBIENSTWO NADMIERNEGO PICIA ALKOHOLU PRZEZ OSOBĘ 16-LETNIĄ W ZALEŻNOŚCI OD MODELU JEJ WYCHOWANIA W RODZINIE



Źródło:

Raport z badania instytutu Demos „Under the influence”, Jamie Bartlett, Matt Grist, Bryanna Hahn, Londyn 2011

**1.** Nie musicie mieć dowodów na to, że Wasze dziecko pije, aby zacząć z nim rozmawiać o alkoholu.

**2.** Ustalcie z nim jasne zasady dotyczące alkoholu. Powiedzcie, jakie będą konsekwencje złamania zasad. Spiszcie kontrakt i podpiszcie się pod nim.

**3.** Porozmawiajcie z dzieckiem o ryzyku związanym z piciem alkoholu. Zapytajcie, co ono wie na ten temat, poszukajcie razem informacji. Spiszcie najważniejsze punkty i powieście kartkę w widocznym miejscu, np. na lodówce.

**4.** Podajcie dziecku przykłady znanych osób, które zniszczyły sobie życie i karierę przez alkohol. Poczytajcie wspólnie ich biografie. Porozmawiajcie o nich.

**5.** Nie pytajcie o zachowania znanych na imprezie, bo zapewne dziecko ze strachu, że zabronicie mu wychodzić, i tak nic nie powie. Mówcie o tym, o czym

wiecie i podkreście, że rozumiecie, jak trudno jest czasem odmówić picia alkoholu w takich „zabawowych” okolicznościach. Porozmawiajcie o tym, jak Wasze dziecko może zachować się w sytuacji, gdy na imprezie zetknie się z alkoholem: jak odmówić, jak inaczej umilić sobie zabawę robiąc np. koktajle bezalkoholowe.

**6.** Mówcie o wzajemnym zaufaniu. Zadeklarujcie, iż zdajecie sobie sprawę, że ani Wasze dziecko, ani Wy nie chcecie stwarzać sytuacji, w której będziecie musieli stosować nadmierną kontrolę. Zapewnijcie swoje dziecko, że mu ufacie i że to poczucie zaufania między Wami jest bardzo ważne. Porozmawiajcie o tym, jak trudno jest zbudować zaufanie i jak łatwo je zniszczyć.

**7.** Pamiętajcie, że jako rodzice jesteście dla swojego dziecka przykładem. Nie nadużywajcie alkoholu w obecności dziecka i nie pokazujcie mu, że zabawa musi być związana z piciem alkoholu.



**8.** Rozmawiajcie ze swoim dzieckiem. Nie tylko o alkoholu, ale o tym co dzieje się w jego życiu. Bądźcie na bieżąco. Jeśli coś Was niepokoi, porozmawiajcie o tym najpierw z dzieckiem, potem zapytajcie nauczycieli, czy coś złego nie dzieje się w szkole. Jeśli macie dobre kontakty ze znajomymi Waszego dziecka, zapytajcie także ich.

**9.** Zawsze zwracajcie uwagę na postawę, jaką przyjmujecie w rozmowie z dzieckiem. Nie oskarżajcie, nie atakujcie, bądźcie zawsze po stronie Waszego dziecka. Nawet wówczas, gdy popełnia błędy. Tylko wtedy będziecie mieli szansę do niego dotrzeć. Ono musi wiedzieć, że jeśli coś złego się dzieje, to Wy jesteście pierwszymi osobami, które można poprosić o pomoc i od których tę pomoc uzyska w każdej sytuacji.

---

## DEKALOG WYMAGAJĄCEJ MIŁOŚCI

POŚWIĘCAJ DZIECKU CZAS

ROZMAWIAJ

USTAL REGUŁY GRY W RODZINIE

STANOWCZO WYMAGAJ ICH PRZESTRZEGANIA

BĄDŹ ZAANGAŻOWANY

BĄDŹ OTWARTY

SAM DAWAJ DOBRY PRZYKŁAD

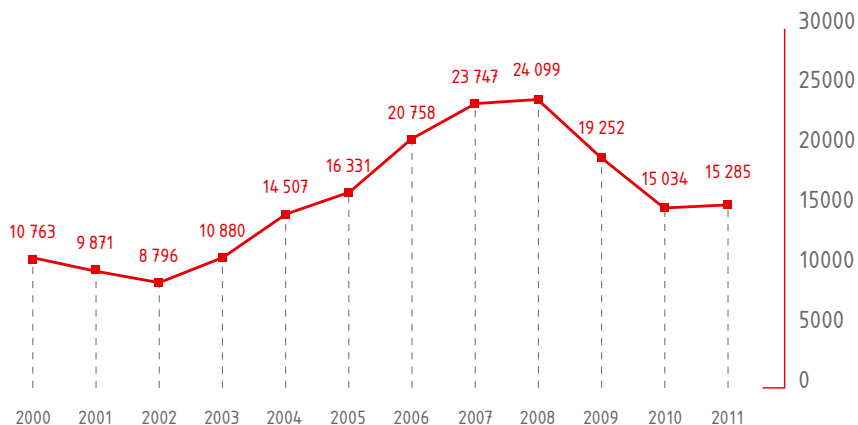
NIE ATAKUJ, NIE OSKARŻAJ

DBAJ O DOBRY CODZIENNY KONTAKT

DOCENIAJ STARANIA DZIECKA W KAŻDEJ SFERZE

# NIETRZEŹWI NIELETNI W DZIAŁANIACH POLICJI

LICZBA UJAWNIONYCH PRZEZ POLICJĘ NIETRZEŻYCH OSÓB DO 18. ROKU ŻYCIA



## NIETRZEŹWI NIELETNI A PRZESTĘPCZOŚĆ

Stan nietrzeźwości u osoby niepełnoletniej szczególnie sprzyja wzrostowi agresywności i jest źródłem zachowań patologicznych. Według danych Komendy Głównej Policji w 2011 roku, wśród przebadanych na stan trzeźwości nieletnich sprawców czynów karalnych, udział nietrzeźwych w wybranych kategoriach przestępstw przedstawiał się następująco:

RODZAJ PRZESTĘPSTWA	SPRAWCY OGÓŁEM	USTALONO STAN TRZEŻWOŚCI	W TYM NIETRZEŻWI	UDZIAŁ NIETRZEŻYCH WŚRÓD PRZEBADANYCH NIELETNICH
ZABÓJSTWO	14	7	5	71,4%
ZGWAŁCENIE	127	32	7	21,9%
USZKODZENIE RZECZY	4 545	1 498	337	22,5%
PRZESTĘPSTWA PRZECIWKO FUNKCJONARIUSZOM PUBLICZNYM	1 734	714	197	27,6%





mt. insp. Mariola Gośławska

Naczelnik Wydziału ds. Nieletnich, Patologii i Profilaktyki Biura Prewencji Komendy Głównej Policji

## ALKOHOL A NIELETNI

Zgodnie z przepisami ustawy o postępowaniu w sprawach nieletnich, spożywanie alkoholu w celu wprowadzenia się w stan odurzenia, jeśli jest zachowaniem powtarzalnym, jest jednym z przejawów demoralizacji nieletniego. Policja, ujawniając osobę nietrzeźwą, która nie ukończyła 18. roku życia, po wykonaniu stosownych czynności, przekazuje sprawę do sądu rodzinnego. W przypadku stwierdzenia przez sąd natęgowego używania alkoholu, może orzec umieszczenie nieletniego w zakładzie leczniczym.

Alkohol powoduje zanik hamulców emocjonalnych, wyzwala agresję i dlatego jest istotnym czynnikiem kryminogennym. **Młody człowiek, który spożywa alkohol naraża się na podejmowanie działań niezgodnych z prawem, których później nie pamięta i nie jest w stanie cofnąć czasu, choć nierzadko by tego chciał.**

Dla Policji, w tym specjalistów ds. nieletnich, istotny jest sam fakt spożywania napojów alkoholowych przez osoby, które

nie ukończyły 18. roku życia. Z całą stanowczością mówimy „NIE” takim zachowaniom, choćby były to najmniejsze ilości spożywanego alkoholu. Tzw. Picie na umór, w przypadku młodych ludzi, stwarza dodatkowo poważne zagrożenie dla ich zdrowia i życia oraz zwiększa ryzyko stania się ofiarą przestępstwa, w tym kradzieży, zgwałcenia, pobicia, a także wypadku komunikacyjnego.

Jak wynika z policyjnych danych, ujawniamy mniej osób nietrzeźwych, które nie ukończyły 18 lat. Jest to wynikiem licznych działań profilaktycznych i edukacyjnych, podejmowanych m.in. przez Policję, w tym skierowanych do sprzedawców napojów alkoholowych, jak np. kampania „Pozory mylą, dowód nie” oraz małoletnich i ich rodziców.





**mł. insp. Mariola Gostawska**

Naczelnik Wydziału ds. Nieletnich, Patologii i Profilaktyki Biura Prewencji Komendy Głównej Policji

## CO SIĘ DZIEJE, GDY POLICJA UJAWNI OSOBĘ NIELETNIĄ, BĘDĄCĄ POD WPŁYWEM ALKOHOLU?

Każda osoba, która nie ukończyła 18 lat, a została ujawniona przez Policję pod wpływem alkoholu, jest rozpytywana na okoliczność wejścia w posiadanie napoju alkoholowego. Czynności Policji zmierzają do ustalenia miejsca jego zakupu lub podania (sklep, bar, itp.) bądź osoby, która go małoletniemu udostępniła. W przypadku wskazania takiego miejsca, wszczynane jest postępowanie karne i Policja kieruje wniosek do organu gminy o odebranie zezwolenia na sprzedaż napojów alkoholowych.

Informacja o ujawnieniu osoby do 18. roku życia pod wpływem alkoholu trafia do komórki ds. nieletnich i patologii, gdzie policjanci w rozmowie z taką osobą i jej rodzicem (opiekunem prawnym) ustalają sytuację opiekuńczą, szkolną i oczywiście okoliczności spożywania alkoholu. Może skończyć się na rozmowie i ostrzeżeniu, ale gdy okaże się, że sytuacja powtarza się po raz kolejny, zawiadamiany jest sąd rodzinny.

W praktyce policyjnej spotykamy się także z sytuacją, w której dochodzi do roz-

pijania małoletniego przez osoby dorosłe (niejednokrotnie rodzica, członka rodziny, kolegę, itp.). W przypadku ujawnienia takiej sytuacji wszczynane jest postępowanie z art. 208 kodeksu karnego (rozpijanie małoletniego). Za takie przestępstwo sprawcy grozi kara grzywny, ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2.

Policjanci z komórek ds. nieletnich podejmują szereg działań profilaktycznych w obszarze przeciwdziałania uzależnieniom. Są organizatorami różnych kampanii, akcji profilaktycznych, spotkań tematycznych, tak z dziećmi, młodzieżą, jak i kadrą pedagogiczną szkół i z rodzicami. Chętnie, jako Policja, wchodzimy w skład lokalnych koalicji instytucji działających na rzecz bezpieczeństwa i zapobiegania zjawiskom patologicznym, podejmujemy wyzwania, będące odpowiedzią na zagrożenia XXI wieku, aby chronić społeczeństwo, w tym jego najmłodszych przedstawicieli.

**ROZMAWIJ,  
ZANIM SIĘGNIE  
PO ALKOHOL**

Niniejsze wydawnictwo opracowane zostało w ramach  
kampanii edukacyjnej „Pozory mylą, dowód nie.”



MINISTERSTWO SPRAWIEDLIWOŚCI  
RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ  
IUSTITIA EST CONSTANS ET PERPETUA VOLUNTAS IUS SUUM CUIQUE TRIBUENDI



  
Browary  
Polskie

#### KONTAKT

Kampania „Pozory mylą, dowód nie”

Infolinia: 801 066 366

[www.pozorymyla.pl](http://www.pozorymyla.pl)

[media@pozorymyla.pl](mailto:media@pozorymyla.pl)

Organizatorzy kampanii:

Związek Pracodawców Przemysłu Piwowarskiego w Polsce

– Browary Polskie

Al. Jana Pawła II 12 lok. 739

00-124 Warszawa

tel. 22 85 09 114

Komenda Główna Policji

Biurowo Prewencji

ul. Puławska 148/150

02-624 Warszawa

tel. 22 60 12 271

Patronat honorowy:

Ministerstwo Sprawiedliwości

Rzeczypospolitej Polskiej

Al. Ujazdowskie 11

00-950 Warszawa

tel. 22 52 12 888

[www.ms.gov.pl](http://www.ms.gov.pl)