

GHIDUL PĂRINTELUI DE ADOLESCENT



CUM SĂ NE FACEM AUZIȚI ATUNCI CÂND ÎI
SPUNEM ADOLESCENTULUI DE LÂNGĂ NOI:

ALCOOLUL NU TE FACE MARE

Campanie mixată de



Feat.



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NATIONALE



POLIȚIA
ROMÂNĂ



ROBO
HUB



Prezentul material face parte din campania “Alcoolul nu te face mare”, o inițiativă Berarii României, asociația producătorilor de bere din România.

Obiectivul campaniei este acela de a susține în mod activ efortul de informare și educare a minorilor români cu privire la consecințele negative ale consumului de alcool în rândul lor.

În completarea acțiunilor care îi vizează direct pe adolescenți, precum și pe profesori, campania se adresează în egală măsură părinților prin furnizarea de materiale suport pentru stabilirea unui dialog eficient cu minorii pe tema consumului de alcool.

Prezentul ghid reprezintă un instrument extrem de util atât pentru a preveni consumul de alcool în rândul adolescenților, cât și pentru a rezolva blocaje de comunicare atunci când lucrurile au scăpat de sub control.

Ediția 2019.

Toate drepturile rezervate Asociației „Berarii României”.

Acest ghid a fost redactat și tipărit pentru a fi utilizat în cadrul campaniei sociale de educare a adolescenților „Alcoolul nu te face mare”.

Autor: Dr. Cristian Andrei,
Institutul de Relații Umane

TU SĂ NU BEI CA MINE!

Zestrea pe care o dăruim copiilor noștri se vrea a fi un amestec de iubire și înțelepciune. Ca părinți, știm că suntem primii și cei mai importanți educatori ai lor. Sunt sfaturi pe care le dăm copiilor pentru că așa găsim de cuviință, dar sunt și comportamente pe care le transferăm către ei fără să ne dăm seama. Copiii noștri ne privesc adesea pe furis sau fățiș, cu sprâncenele ridicate. Dacă observă că trăim o senzație puternică sau o emoție copleșitoare, sunt mai atenți ca oricând, gata să ne imite fiecare gest.

Toți copiii au încredere în părinții lor, chiar dacă aceștia fac lucruri greu de înțeles sau inacceptabile. Acest lucru se întâmplă pentru că părinții își doresc să fie urmați de copiii lor și cultivă la ei, prin educație, cumințenia, ascultarea, supunerea. În plus, prin conviețuirea timp de ani de zile, între copii și părinți se dezvoltă un atașament puternic, care va da naștere acestei încrederi oarbe în părinte.

Dacă fața și gesturile părintelui indică o satisfacție când acesta bea, copilul este gata să preia această satisfacție și să considere gestul părintelui demn de urmat. Părinții nu vor să-și vadă copiii fumând sau consumând băuturi alcoolice, chiar dacă ei fac acest lucru; într-un fel, adulții își rezervă dreptul de a face aceste lucruri cu moderație.

A series of vertical lines of varying lengths and colors (pink, purple, blue) on a dark background, positioned on the left side of the page.

Treptat, copiii cresc și devin adolescenți. Spiritul dreptății începe să capete valoare pentru ei și nu mai acceptă orbește faptul că părinții își rezervă dreptul de a bea. Majoritatea celor tineri tind să ia locul celor care i-au crescut și să demonstreze că și ei sunt în stare să facă aceleași lucruri, fie ele bune sau rele...

Nu doar culoarea ochilor

sau a părului pot fi moștenite de la părinți, ci și anumite înclinații biologice care-i fac pe adolescenți vulnerabili față de alcool.

Cea mai importantă

moștenire este totuși cea dobândită prin conviețuirea cu părinții, sub forma unor obiceiuri și tabieturi prin care este obținută satisfacția.

Cultivați la adolescenții

dumneavoastră atât mândria de a semăna cu părinții, cât și conștiința faptului că sunt deosebiți de părinții lor.

Adolescenții

dumneavoastră nu au nici un avantaj din a participa la petrecerile stropite cu alcool pe care le organizați.

PĂRINTE DE ADOLESCENT

Când ciocniți paharele, dumneavoastră, adulții, obișnuiți să vă urați sănătate. Pentru dumneavoastră, sănătatea e mai bună decât toate, iar fără ea nu există fericire. În schimb, pentru un adolescent, sănătatea nu valorează mare lucru; o are din plin și nu se gândește nicio clipă că ar putea s-o piardă.

Iată care sunt adevăratele lucruri prețioase, din punctul de vedere al unui adolescent:

- viața în grup, pentru că de acolo își va găsi perechea și împlinirea prin iubire
- cunoașterea, pentru că se află în plină dezvoltare și caută lucruri noi, experiențe noi
- dragostea, pentru că se află la vârsta biologică, emoțională și socială a dragostei
- libertatea, pentru că simte că poate să o revendice, găsindu-și astfel locul sub soare
- spiritul dreptății, pentru că începe să fie o personalitate care are discernământ și poate lua decizii

Vorbiți cu adolescentul dumneavoastră:

- Învățați de la el noutățile care sunt pe placul tinerilor: despre melodii, modă, aparate etc
- Folosiți, în momentele de apropiere, limbajul tineresc.
- Acceptați-l pe adolescent așa cum este el: cu hainele lui, cu ideile lui, cu prietenii pe care-i are.
- Fiți gata să acceptați o parte din avantajele pe care el le găsește în a consuma ceva anume; numai după aceea puteți să-i recomandați altceva.

Viața de părinte în calitate de educator al unui adolescent nu este tocmai ușoară. Îți sunt necesare unele calități destul de rare, cum ar fi:

- Energie, pentru a ține ritmul cu ideile care-i vin, cu muzica lui, cu prietenii pe care-i are
- Simțul umorului, pentru a râde împreună cu el, de situațiile caraghioase și chiar de tine însuși
- Onestitate, pentru a accepta că nu doar părintele are dreptate, ci și cel mai tânăr



CONSUM, DECI SUNT CINEVA!



Libertatea este o valoare nu numai pentru cei tineri, ci și pentru o societate democratică în ansamblul ei. Una dintre manifestările libertății în societate este exercitarea dreptului de a alege. Alegem când luăm decizii, alegem când votăm, alegem ce să cumpărăm. Are adolescentul dumneavoastră capacitatea de a alege?

Puteți exersa cu adolescentul capacitatea de a face diferențe între ceea ce este în avantajul lui și ceea ce-l dezavantajează. La această vârstă se pot observa deja diferențe notabile între capacitățile diferiților adolescenți de a alege dintr-o diversitate de alternative. Rolul părinților nu este acela de a interzice, ci mai degrabă acela de a oferi celor educați de ei suficiente alternative folositoare și sănătoase, care să concureze ofertele nesănătoase atât de răspândite azi.

În jurul adolescentului prietenii se laudă cu cât consumă; vedetele îi arată că a consuma este o dovadă a succesului. Poate chiar și în familia dumneavoastră, a consuma în exces alimente și chiar alcool este o atitudine care se ivește cel puțin de sărbători. Luând măsuri împotriva exceselor dumneavoastră, îi ajutați pe cei mai tineri să se protejeze de exces la rândul lor.

Adolescența este o vârstă a superlativelor. Iubirea este considerată veșnică, tinerețea este considerată fără bătrânețe, puterile sunt considerate inepuizabile. Având aceste concepții, adolescenților le este greu să găsească măsura; din cauza acestui lucru, ei pot face ușor excese.

Preocupați-vă să-l ajutați pe adolescentul dumneavoastră să dezvolte capacitatea de a alege între sănătos și dăunător, înainte de a-i interzice să consume alcool.

Oferiți-le adolescenților exemple de oameni echilibrați, care să fie în același timp și interesanți pentru ei.

Cultivați în familia dumneavoastră un stil de viață fără excese, pentru a-i feri pe cei mai tineri membri de tentațiile dăunătoare.

Ajutați-i pe cei tineri să găsească măsura în tot ceea ce fac.

PRIETEN DE PAHAR

Prietenia este o relație pozitivă și durabilă de care beneficiază aproape toți oamenii. La vârsta adolescenței, această formă de apropiere este de maximă importanță, mult mai des întâlnită și mai intens trăită decât la alte vârste.

Ce-i unește atât de strâns pe adolescenți în prietenia lor?

Se pare că, după ce au avut încredere doar în părinții lor, copiii încep să observe că se pot bizui și pe propria persoană, ceea ce-i îndeamnă să învețe să spună Nu.

Această fază este numită de psihologi fază de opoziție. Apoi, devenind adolescenți, descoperă că pot avea încredere nu numai în propria persoană, ci și în unii dintre cei de-o seamă cu ei, cu care pot dezvolta relații de prietenie.

Cum își alege adolescentul dumneavoastră prietenul?

De cele mai multe ori este vorba de asemănări în anumite detalii personale pe care le constată cei doi, cu ocazia unor mărturisiri pe care și le fac.

Faptul că o altă persoană seamănă cu tine te face să ai încredere în acea persoană. Uneori, această încredere poate deveni mai importantă decât încrederea în părinții tăi; ea te ajută să accepți mai ușor ce te îndeamnă un prieten să faci. Dacă prietenul tău te invită să bei cu el, este greu să găsești motive pentru a-l refuza.

PRIETENII

se aleg pe baza unei egalități de șanse; fiecare dintre cei doi adolescenți care vor lega o prietenie se consideră apropiat ca valoare de celălalt, cel puțin într-un anumit domeniu. Acest domeniu face obiectul unei întreceri între prieteni, menită să-i ajute să se compare și astfel să afle cine sunt.

Alături de dragoste, prietenia este marea descoperire a adolescenței, chiar dacă prietenii nu sunt oameni perfecți.

Și dumneavoastră puteți deveni prieten bun al adolescentului dumneavoastră, dacă știți să-i faceți mărturisiri și să găsiți asemănări între dumneavoastră și el.

Nu atacați niciodată prietenii unui adolescent; un astfel de gest l-ar face doar să îi apere în fața dumneavoastră.

Când un adolescent este provocat la întrecere, simte nevoia să răspundă; oferiți-i și alte provocări decât cele legate de consumul de alcool, cum ar fi cele de natură sportivă, sau socială, aflate la modă acum.

ÎMPĂRȚIM PRIETENEȘTE

Încă de când sunt mici, oamenii caută să consfințească într-un fel sau altul relațiile care-i leagă. Ei iau drept exemplu faptul că în societate au loc tot felul de ritualuri, cum ar fi petrecerile, nunțile, ceremoniile etc. Când are un prieten foarte apropiat, adolescentul acceptă să parcurgă un adevărat ritual de sacrificiu, de exemplu făcându-se frate de cruce cu el.

Un alt ritual foarte frecvent între adolescenți este cel de împărțășire. Tinerii împart cu cei de-o seamă tot ce au, pentru că este mai important să fie unii cu alții decât să păstreze pentru sine lucrurile pe care le au în proprietate. Nu e de mirare că alcoolul ajunge să fie împărțit frățeste din aceeași sticlă, mai ales că în jur se află numeroase exemple de veselie în jurul unei sticle cu băutură.



Prietenii nu ezită să-și solicite ajutorul la bine și la greu. Ei consideră că este o dovadă a prieteniei faptul că treci peste frică, scârbă, îndoială sau principii pentru a da curs unei invitații de la un prieten. Poate de aceea este important ca prietenii adolescentului dumneavoastră să vă fie cunoscuți și să legați o relație cu ei, pentru a cunoaște tendințele celui din familia dumneavoastră.

Puțini adolescenți știu că prietenia are limite. Aceste limite sunt cele care pun în pericol viața unuia dintre cei doi sau îl fac pe unul dintre ei să nu mai știe cine este; fiecare adolescent este unic și poate să se deosebească de orice alt om, inclusiv de prietenul lui cel mai bun.

Faptul că adulții arată că se simt bine în jurul unei sticle cu băutură alcoolică produce în mintea celor tineri o legătură între a bea și bine.

Arătați-i celui tânăr că sunt multe alte lucruri de împărtășit între el și prietenul lui, înafară de alcool.

Fiul sau fiica dumneavoastră ar trebui să afle că, dacă prietenul îl îndeamnă să facă ceva ce nu-i place, o face pentru propria satisfacție, nu din prietenie.

Este important să-l ajutați pe adolescent să spună nu unui prieten care-l îndeamnă să bea, arătând că știe bine de ce nu vrea să consume alcool și care sunt avantajele acestei atitudini.

DACĂ ȚII LA MINE...

Între adolescentul dumneavoastră și prietenul lui cel mai bun se leagă o relație care se deosebește de orice alta care s-ar ivi în viață. Trăind împreună evenimente emoționante – inclusiv aventuri ilegale - cei doi se vor simți legați puternic și ori de câte ori se ivește o experiență nouă se vor gândi unul la celălalt și se vor căuta. Ei își vor declara fidelitatea unul față de altul și de aceea va fi greu să-l convingi pe unul dintre ei să-l trădeze pe celălalt.

Am aflat deja că între prieteni există o întrecere, iar domeniul acestei întreceri poate fi consumul de alcool.

Cu toate că această întrecere este bazată pe egalitatea de șanse dintre cei doi, se poate întâmpla ca unul dintre ei să-l domine pe celălalt. Astfel, cel dominant va fi cu ideile și cu deciziile, iar celălalt va fi cel care le va pune în practică. Unul va spune Hai să bem, iar celălalt va încerca să bea mai mult, pentru a arăta că și el este capabil.

Când unul dintre prieteni este frustrat dintr-un motiv sau altul, va cere ajutorul celuilalt.

Astfel, se ivește cererea unor dovezi de prietenie. Dacă îmi ești prieten adevărat, bei cu mine – va spune acesta. Adolescentul solicitat astfel este pus în situația de a alege între prietenie și propria stare de bine, iar el va alege prietenia.

Când unul dintre prieteni este frustrat dintr-un motiv sau altul, va cere ajutorul celuilalt.

Astfel, se ivește cererea unor dovezi de prietenie. Dacă îmi ești prieten adevărat, bei cu mine – va spune acesta. Adolescentul solicitat astfel este pus în situația de a alege între prietenie și propria stare de bine, iar el va alege prietenia.

Când unul dintre prieteni este băutor vechi și ar vrea să se lase,

poate solicita ajutorul adolescentului dumneavoastră, iar acesta riscă să devină și el băutor dacă nu știe să se delimiteze de această problemă.

Adesea, cei care obișnuiesc să bea manifestă mai mult curaj, inspirație, mai multă abilitate socială, par mai “de viață”, iar toate acestea îi recomandă ca prieteni interesanți

Învățați-l pe adolescent să evalueze prietenii după fapte și nu după aparențe.

Nu cereți celui mai bun prieten al adolescentului dumneavoastră să-l trădeze pe acesta, informându-vă asupra conumului de alcool

Aflați acest lucru de la persoane mai puțin importante.

Aflați din timp care este rolul jucat de fiul sau fiica dumneavoastră în cuplul format cu cel mai bun prieten sau cea mai bună prietenă; puteți face asta povestind întâi dumneavoastră despre propriul prieten, de pe vremea adolescenței dumneavoastră.

TOTUL SE FACE ÎN GRUP



Majoritatea părinților vorbesc despre anturajul adolescenților ca fiind sursa tuturor relelor în comportamentul lor și principalul dușman al educației în familie. Anturajul nu este o simplă adunătură de adolescenți, ci un grup social care funcționează după anumite legi.

Iată câteva dintre ele: trebuie să plătești într-un fel ca să intri; trebuie să faci eforturi ca să rămâi înăuntru; în grup trebuie să joci un rol anume, pentru care primești o poreclă; există întotdeauna un leader (șef, căpetenie) care se impune; trădătorii sunt pedepsiți aspru, chiar dacă spun adevărul. După cum vedeți, legile grupului diferă de regulile bunei cuviințe folosite în educație și de aceea există conflicte între educatori și grupuri de adolescenți.

Fiecare adolescent caută să facă parte dintr-un grup anume, format de regulă din persoane de-o seamă cu el. Dacă nu are succes în această încercare, el se consideră neîmplinit, respins, plin de defecte. Iată care sunt acele beneficii pe care le familia nu le poate aduce, dar le poate aduce viața de grup:

- **Oferă ocazii de a face comparații cu alte persoane de-o seamă, contribuind la conturarea unui răspuns pentru întrebarea Cine sunt eu?**
- **Este un mediu pentru comunicarea într-un limbaj anume.**
- **Lansează provocări și solicită intrarea într-o formă de organizare cu reguli.**
- **Este mediul din care pot proveni iubitul / iubita, prietenul, concurentul, șeful**

Viața de grup trebuie începută cât mai devreme, încă de la vârsta grădiniței, pentru a asigura copilului o dezvoltare socială armonioasă și timp suficient ca să-i descopere dezavantajele.

- **Viața de grup aduce adolescentului o serie de beneficii, dar și o serie de riscuri. Dacă recunoașteți deschis beneficiile, adolescentul va recunoaște deschis riscurile.**
- **Nu vă luptați cu grupul, pentru că el iese întotdeauna victorios din confruntarea cu dumneavoastră.**
- **Dezvoltați o relație proprie cu leaderul grupului din care face parte adolescentul dumneavoastră.**
- **Grupul poate fi un aliat important al celui care educă adolescenți. În lume există conceptul de peer education, adică educație prin intermediul celor de-o seamă.**

GÂTUL ARDE, GRUPUL RÂDE

La prima încercare de a consuma o substanță dăunătoare, toți oamenii au aceleași manifestări naturale: senzații de arsură, greață, chiar și tuse, nevoia de a îndepărta agresiunea, iar fața exprimă cât se poate de clar faptul că organismului nu-i convine contactul cu acea substanță. Și atunci cum se explică faptul că majoritatea celor tineri trec peste această barieră de apărare și ajung să consume în mod repetat acele substanțe?

Trebuie să fie ceva mai important decât sănătatea, frica, starea de rău... Iar acest lucru nu poate fi decât nevoia de a fi acceptat de către cei de-o seamă în grupul lor. Consumul de alcool este un adevărat examen pe care tinerii se simt obligați să-l treacă pentru a fi primiți în grupul acela. Ca mai toate ritualurile de trecere la un nou statut, și acest examen cere un sacrificiu: să renunți la sfaturile părinților, la starea de bine, la siguranță și să înghiți. În timpul acesta, grupul râde, iar acesta este un mesaj pozitiv, încurajator.

Fețele oamenilor care sunt importanți pentru noi sunt oglinzile în care avem cea mai mare încredere. Dacă aceste fețe zâmbesc în timp ce noi avem îndoieli sau teamă, vom trece ușor peste aceste rețineri. Unele dintre fețele care zâmbesc în preajma adolescentului și alcoolului sunt fețele părinților, bunicilor, fraților mai mari.

Există momente în viață când, conștienți de defectele noastre, ajungem să fim nemulțumiți de propriul corp; adolescența este un astfel de moment... La această vârstă adolescentul este predispus la acțiuni agresive față de corpul său.

- Exprimați cât mai limpede repulsia față de consumul de alcool și față de efectele lui la vârsta adolescenței.
- Nu vă arătați impresionați de acei membri ai familiei care se laudă cu cantitățile de alcool consumate.
- Este important ca adolescentul să cunoască și să manifeste respect pentru propriul corp. Ajutați-l să observe ce calități are, pentru a nu alege să-și agreseze corpul de dragul grupului.
- Odată ce ajunge să fie mulțumit de sine, adolescentul nu se va simți obligat să plătească orice preț pentru a intra într-un grup.

NU-L MAI RECUNOSC



Aveți în familie un adolescent bine crescut, ascultător, respectuos, care cunoaște ce este bun și ce este rău. Este el supus riscului de a consuma alcool? În bună măsură da, iar acest lucru se întâmplă pentru că, odată ajuns într-un grup, comportamentul adolescentului se schimbă radical.

Din copilul pe care-l știți cuminte dintotdeauna, devine gălăgios, obraznic, gata să facă tot ce știa că nu are voie să facă și chiar mai mult decât atât: să facă un exces.

Excesul este caracteristic adolescenței; majoritatea celor tineri exagerează cu ceva. În felul acesta, fiecare dintre ei încearcă să se facă observat de către persoanele care prezintă interes. Iată că putem vorbi despre două mari motive ascunse pentru care un adolescent ar accepta să facă excese cu alcoolul: pentru a fi primit în grup și pentru a se afirma în grup.

Grupul are capacitatea de a stimula apetitul pentru consum; dacă un număr suficient de indivizi savurează ceva, cel care este nou venit va avea tendința să guste la rândul lui. De asemenea, grupul se comportă în asamblul lui ca un adolescent: are nevoie de o anumită stare pentru a se simți bine. Pentru aceasta, membrii grupului vor căuta să creeze atmosfere propice pentru comunicare, competiție, exces.

Uneori, invitația la exces este o provocare pe care grupul o lansează la adresa fiecărui membru al său. Dacă nu participă, adolescentul este acuzat de dezbinarea grupului, este ridiculizat și categorisit drept un individ slab

Odată ajuns în grup, orice adolescent își schimbă comportamentul cunoscut acasă; de aceea este necesar ca grupul din care face parte adolescentul dumneavoastră să se poată întruni și acasă, pentru a fi cunoscut mai bine.

Educați-l pe adolescent să nu practice mai multe excese în asociere, pentru că ele se stimulează reciproc.

Cele mai utile excese sunt cele din domeniul vocațional; cel care-și descoperă talentul poate exagera cu el, perfecționându-l în folosul lui și spre admirația celorlalți.

Un adolescent poate învăța să participe în mod limitat la provocările lansate de grup, fără să intre în competiții necontrolate.

PETRECERE FĂRĂ ALCOOL?

Stând de vorbă cu elevii din zeci de licee ale țării despre consumul de alcool, le-am adresat uneori întrebarea: ce condiții trebuie îndeplinite pentru a avea o petrecere reușită? Majoritatea au considerat că au nevoie de trei lucruri indispensabile:

- persoane de ambele sexe
- muzică
- băutură

De ce oare acestea trei? Ei bine, se pare că scopul organizării unei petreceri este crearea unei situații în care cei de-o seamă se află în același loc, în aceeași dispoziție de apropiere și împărtășesc aceleași șanse de a-și găsi perechea potrivită; asta nu înseamnă că adolescenții fac petreceri cu gândul la sex, dar este evident că principala lor preocupare cu ocazia unor astfel de evenimente este cea erotică.

Prezența deopotrivă a fetelor și a băieților este prima condiție a unei petreceri reușite, iar acest lucru asigură rostul aceluia eveniment. Dar muzica aceea, zgomotoasă și ritmată, ce rost are? Se pare că ritmul este cea mai bună cale de a aduce mai multe persoane în aceeași stare, iar în felul acesta este facilitată stabilirea unei relații între ei.

Și alcoolul are același rost ca muzica: el înlesnește comunicarea și apropierea între adolescenți și îi aduce pe consumatori într-o stare comună, pe care ei o consideră pozitivă.

Marele dezavantaj este discrepanța între această stare și starea de după petrecere, când trebuie suportate consecințele nefaste ale consumului de alcool la această vârstă.

- Este bine ca adolescentul să știe cât mai limpede pentru ce participă la o petrecere; simpla explicație ca să mă simt bine nu este suficientă.
- El sau ea trebuie să știe cât mai exact cine altcineva mai vine la acea petrecere și să albească cel puțin un cunoscut printre ceilalți, persoană cu care ar fi bine să luăm legătura.
- Adolescentul (mai ales dacă este fată) trebuie sprijinit să refuze participarea la o petrecere la care se plănuiește consumul unor substanțe dăunătoare, ai ales dacă acesta este scopul declarat al organizatorilor.
- Starea comună de bine poate fi dobândită și altfel: cu umor, cunoaștere reciprocă, chiar și jocuri adecvate acestei vârste.

CE RĂU MI-A FOST...

Dacă la o petrecere între adolescenți s-a consumat alcool, iar fiul sau fiica dumneavoastră se întoarce acasă în stare de ebrietate, ați putea avea tendința să-i faceți observație pe loc și să luați măsuri disciplinare. Nu uitați că orice persoană care se află la începutul consumului de alcool și tocmai a făcut un exces, trece printr-o situație dificilă din mai multe puncte de vedere:

- **Fizic, resimte o serie de senzații neplăcute cunoscute în termeni populari sub numele de mahmureală: dureri de cap, echilibru dificil, somnolență, indispoziție, tulburări digestive.**
- **Emoțional, simte că v-a dezamăgit pe dumneavoastră și alte persoane dragi, ba chiar și pe sine.**
- **Rațional, suportă consecințe ale faptelor petrecute în stare de ebrietate și promite că nu va mai repeta această greșală.**

Cu toate acestea, adolescentul este supus riscului de a repeta această experiență, oricât de neplăcută a fost ea. De ce oare?

1. În primul rând pentru că nu a găsit altceva care să-l ajute să comunice mai bine, să fie mai relaxat în fața celor de-o seamă și să-și rezolve dificultățile.
2. În al doilea rând pentru că se întrunesc din nou condițiile unei beții, odată cu întrunirea grupului din care face parte; întotdeauna se va găsi unul care să-i provoace pe ceilalți să bea cu el, din diverse motive personale.
3. Dacă petrecărețului îi este rău din punct de vedere fizic, îngrijiți-l în măsura în care o cere.
4. Nu-l pedepsiți pe adolescent când și el regretă că a exagerat cu băutura; mai degrabă stabiliți împreună cu el niște reguli și principii pentru participarea la petre ceri.
5. Găsiți împreună cu adolescentul alte soluții decât alcoolul, pentru o mai bună comunicare și interacțiune cu cei de-o seamă; un psiholog ar fi de mare ajutor aici.
6. Pentru a învăța dintr-o stare de rău, un adolescent are nevoie ca și ceilalți adolescenți să o considere o stare de rău și să se comporte ca atare.



LA ȘCOALĂ



Fenomenul consumului de alcool este într-o expansiune îngrijorătoare în mediul școlar; prin mediu școlar nu înțeleg doar incinta școlii, ci și împrejurimile acesteia și mai ales cadrul grupurilor care se organizează între colegi. Ba chiar mai mult decât atât, obiceiul de a bea se răspândește alarmant în rândul fetelor, iar acest lucru este legat de două aspecte ale vieții lor: mediul școlar și relația cu un băiat consumator.

Nefiind condusă nici măcar în parte de elevi și de părinții acestora, școala este un mediu artificial, în care elevii se ascund de profesori și găsesc locuri ferite pentru a se simți “bine”. Frustrările acumulate în incinta școlii se cer a fi alinate prin acțiuni de grup improvizate. Dacă în anii tinereții dumneavoastră, elevii chiuleau de la școală și mergeau la cinematograful, astăzi ei pot fi găsiți pe străzi și mai ales în baruri.

Mulți consideră că doar elevii cu probleme sociale grave sau cu părinți alcoolici sunt predispuși la a consuma alcool. În realitate, acest lucru se petrece și cu un număr crescând de adolescenți care au dificultăți emoționale, deși fac parte din “familii bune”. Aceste familii sunt tot mai puțin comunicative, au tot mai puțin timp pentru o viață sănătoasă, își recunosc cu greu problemele.

Spre deosebire de grupul “de cartier” (care se organizează ca un protest la regulile societății), grupul stabilit în școală este oarecum oficial, organizat și la îndemâna adolescenților. Uneori, grupul de școală începe să funcționeze ca un grup de cartier, iar acest lucru devine dăunător pentru școală, familie și adolescenți deopotrivă.

Pentru ca alcoolul consumat în mediu școlar să nu devină un medicament al problemelor de acasă, tineți o strânsă legătură cu școala adolescenților dumneavoastră: cu dirigintele, cu profesorul preferat, dar mai ales cu colegii.

Cereți școlii să-i ajute pe elevi să înlăture alcoolul din mediul școlar.

Dacă intrați într-un bar și-l găsiți pe adolescentul dumneavoastră la un pahar cu colegii, nu e necesar să-l faceți de râs în fața lor. Exprimați dezamăgirea dumneavoastră în egală măsură către el și către colegii cunoscuți.

Atenție la banii de buzunar; adolescenții tind să-i împartă cu amicii lor, iar procurarea alcoolului împreună este una din formele de a împărtăși.

DRAGOSTE ÎNECATĂ

Unii adolescenți își caută perechea la petreceri, prin baruri și cluburi, adică în acele locuri în care este prezent și alcoolul. Astfel, băutura alcoolică devine un însoțitor al primelor clipe de dragoste. Dar ce se întâmplă cu dragostea când efectul alcoolului se risipește? În general, gradul de discernământ pe care-l are o persoană tânără în momentul alegerii partenerului afectează calitatea relației.

Mulți băieți au dificultăți în a comunica puternicele emoții ale iubirii pe care o trăiesc. Pentru a-și face curaj să abordeze fata mult dorită, unii recurg la alcool. Căpătând această obișnuință, vor avea o încredere tot mai scăzută în capacitatea lor de a se confrunta cu emoțiile puternice.

Poate că trăirea cea mai dificilă în privința dragostei este cea ocazionată de despărțire sau de eșecul în a stabili o relație. Incapabil să-și mărturisească dificultatea, adolescentul preferă să-și înece amarul în băutură; este posibil ca excesul de alcool să fie o formă de auto-agresiune la un tânăr care se află într-o fază de depresie.

Unii adolescenți cred că alcoolul este un afrodisiac, adică o substanță care îmbunătățește apetitul și performanțele sexuale. El produce iluzia că persoana dorită este mai accesibilă și că este posibilă o relație cu oricine. În realitate, alcoolul scade capacitatea de a ține cont de dorințele partenerului și răpește posibilitatea de a ține minte frumusețea momentelor trăite cu persoana iubită.

Descurajați asocierea dintre alcool și întemeierea unei noi prietenii la adolescentul pe care-l educați.

Relatând adolescentului povestea dumneavoastră de dragoste din tinerețe, îl invitați să vă spună din timp ce dificultăți are cu propria iubire și să-l ajutați înainte de a apela la alcool.

Nu minimalizați și nu ridiculați suferințele din dragoste ale adolescentului; cu răbdare și compasiune manifestate în astfel de situații puteți rămâne un prieten important pentru el.

Iubita sau iubitul pot fi cei mai convingători educatori împotriva alcoolului; de dragul persoanei iubite, orice tânăr poate renunța la alcool.

ERAM BĂUT, NU ȘTIAM

Efectele alcoolului asupra minții unui adolescent se instalează destul de rapid, dar suficient de discret; ceea ce este caracteristic beției este faptul că inițial aceste efecte par a fi pozitive, ca mai apoi să fie greu de evaluat de către cel în cauză și de-abia când este prea târziu pot fi observate și aspectele negative ale unei stări de ebrietate.

Dacă efectele fizice (cum ar fi scăderea îndemânării, echilibrul precar, rezistența scăzută la efort) se instalează mai lent, în schimb funcțiile psihice sunt alterate destul de repede; scade calitatea atenției, evaluarea distanțelor devine imprecisă, apoi memoria este tot mai greoaie, până la anularea ei (cel care a băut extrem de mult spune că i s-a rupt filmul). De altfel, sunt adolescenți care încă de la începutul unei petreceri urmăresc să atingă acest stadiu, pentru a uita ce a fost înainte sau crezând că astfel își anulează responsabilitatea.

Dintre toate funcțiile psihice alterate de alcool, cea mai importantă este conștiința.

În conștiință își are suportul ceea ce justiția numește discernământ, adică acea capacitate de a lua decizii cunoscând consecințele și fiind capabil de a-și asuma responsabilitatea lor. Dat fiind faptul că adolescenții au un sistem de valori diferit de cel al adulților, ei consideră uneori că legile care sancționează aceste consecințe nu sunt făcute pentru ei.

“Beția grupului” face ca beția prin consumul de alcool să fie mult mai intensă și astfel apar comportamente riscante, pe care legea le poate pedepsi.

Observați împreună cu adolescentul dumneavoastră comportamentul unei persoane în stare de ebrietate, folosind umorul.

Învățați-l pe cel tânăr să prețuiască părerile celor care-l iubesc și astfel să accepte observațiile făcute de ei asupra greșelilor de comportament.

Nu uitați că, pe lângă dezvoltarea fizică, psihică și socială, există și o dezvoltare morală, care nu trebuie neglijată la această vârstă a iubirii, dreptății și libertății.

Pentru că adolescentul spune adesea “Fac ce vreau cu viața mea”, folosiți această concepție pentru a cultiva diferența între o decizie personală și o decizie a grupului.

FATA , ȘI ALCOOLUL

Se spune că unei fete îi stă mult mai rău decât unui băiat dacă a băut. Aceasta este expresia a ceea ce sociologii numesc aplicarea unui dublu standard: ceea ce este permis băieților, nu le este permis fetelor. În virtutea lui, comunitatea sancționează drastic - prin ironie, marginalizare, chiar violență - starea de ebrietate a fetelor, iar acesta este unul dintre motivele lor de a se ține departe de alcool. În realitate, și fetelor și băieților le stă la fel de rău când sunt în stare de ebrietate, dar din motive diferite: fetelor le este alterată frumusețea, iar băieților le sunt afectate performanțele.

O altă preconcepție despre fete este ideea că ar fi mai slabe în fața alcoolului, că amețesc mai repede și devin mai vulnerabile odată ce au băut

Totul depinde de fapt de obișnuință. Atât ficatul fetelor, cât și cel al băieților produc niște enzime pentru metabolizarea (arderea) alcoolului care, odată eliberate în cantități mari, cer să fie consumat mai mult alcool.

De multe ori, alcoolul intră în viața unei fete prin intermediul prietenului ei, în amestec cu dragostea, cu aventura în doi, ba chiar și în urma unei compasiuni pe care ea o simte pentru stările lui de ebrietate.

Există în rândul băieților convingerea că, pentru a avea un acces sexual mai facil către o fată, trebuie să o îmbeți.

Ei folosesc băuturi alocolice dulci, discursuri bine ticluite și chiar presiune pentru a o determina să consume alcool. Unele fete, nereușind să spună Da băieților de care sunt îndrăgostite, folosesc alcoolul pentru a trece de această barieră interioară.

- Fetele trebuie să fie învățate cui să acorde încrederea lor, bazându-se pe faptele acelei persoane și nu pe discursul ei.
- O adolescentă poate dobândi capacitatea de a decide asupra a ceea ce consumă și cât consumă.
- În fața unei dificultăți emoționale (cum sunt cele din dragoste), ajutați-o pe fata dumneavoastră să transmită mesajele adecvate către cel care i-a „frânt inima”.
- O fată care vrea să-și ajute prietenul să scape de obiceiul de a bea trebuie să știe că are riscul de a fi influențată de viciul lui.

ALCOOL PLUS ÎNCĂ CEVA

Competiția este aceea care îi determină pe adolescenți să caute tot felul de modalități de a-și depăși limitele. Ei pot ajunge să combine alcoolul cu tot felul de alte substanțe și obiceiuri care accentuează diversele senzații și le produc impresia că funcționează mai bine. Astfel, tânărul din familia dumneavoastră ar putea fi tentat să amestece alcoolul cu băuturi energizante pentru a face față mai bine solicitărilor unei nopți de petrecere. El consideră că toropeala produsă de alcool este diminuată de cofeina din aceste băuturi.

O altă combinație des folosită este aceea dintre alcool și tutun, care face ca senzațiile resimțite să se completeze și să producă impresia unui consumator de elită printe cei de-o seamă. Când găsiți multe sticle goale și mucuri de țigară în urma unei petreceri este semn că adolescenții petrecăreți sunt copleșiți de nevoia de a atinge performanțe și nu au găsit un mediu bun în care să se manifeste.

Poate că amestecul cu cele mai grave consecințe este acela dintre alcool și droguri. În numeroase cazuri, cel care va consuma stupefiante începe prin a consuma alcool în cantități tot mai mari, pentru a obține o detașare față de lumea din jurul lui și chiar față de lumea dinăuntrul lui. Există o perioadă în care grupul consumă alcool și droguri ușoare, iar aceasta cere o intervenție urgentă în acel anturaj.

- **Eliminați din familie obiceiurile de a lega nevoia de performanță cu consumul unor substanțe cum ar fi cafeaua, medicamentele pentru memorie etc. Întrebați medicul ce alte metode pot ameliora performanțele a adolescentului, după caz.**
- **Arătați adolescentului îngrijorarea dumneavoastră și chiar repulsia față de combinația dintre alcool și tutun, fără să manifestați totuși o repulsie față de persoana lui.**
- **Suprapunerea dintre efectele alcoolului și ale drogului pot fi observate cu ușurință. Observați comportamentul adolescentului imediat după o petrecere, pentru a le sesiza.**

VA FI ȘI EL ALCOOLIC?

Aproape fiecare adolescent cunoaște pe cineva care este alcoolic. Se întâmplă adesea ca această persoană să fie un unchi, un vecin sau un cunoscut al familiei. Dar dacă persoana dependentă de alcool este tatăl, mama, fratele, bunicul? Aceasta este o situație care nu-i poate rămâne indiferentă celui tânăr, pentru simplul fapt că între el și cel dependent de alcool există numeroase legături: emoționale, sociale și chiar genetice.

Din punct de vedere genetic, se iese următoarea întrebare: va moșteni oare adolescentul înclinația către băutură a tatălui sau a altei rude de sânge? Există posibilitatea ca un copil să moștenească genetic anumite sensibilități la alcool ale părinților; fie că tolerează mai ușor alcoolul etilic în corp, fie că are o sensibilitate mai mare față de el. Înclinația de a bea ține însă mai degrabă de următoarele două moșteniri.

Dacă asupra moștenirii genetice putem interveni cu greu, în schimb moștenirea obiceiului de a bea este la îndemâna familiei. Prin imitație și chiar prin opoziție, cei tineri reacționează la consumul de alcool al celor mai în vârstă.

Moștenirea emoțională face ca adolescenții care au rude alcoolice să se împartă în două grupe: cei care vor consuma alcool pentru că părinților le plăcea alcoolul și cei care nu vor consuma alcool, pentru că părinții au suferit de pe urma lui.

- Cereți ajutorul medicului pentru a elimina orice cantitate de alcool din viața adolescentului, mai ales dacă observați că reacționează violent după consumul de alcool.
- Trebuie să fiți conștienți de răspunderea pe care o aveți cu privire la zestrea de obiceiuri pe care o dăruiti celor tineri din familia dumneavoastră.
- Ajutați-l pe cel tânăr să observe deosebiri între el și ruda dependentă de alcool. Nu spuneți niciodată adolescentului : Vei ajunge alcoolic ca el!
- Un psiholog vă poate ajuta să stăpâniți transferul de obiceiuri și de emoții între dumneavoastră ca părinți și adolescentul pentru care sunteți atât de importanți.

DE LA VESELIE LA VIOLENȚĂ

Legătura dintre alcool și violență are consecințe destul de grave pentru adolescent și pentru cei din jurul lui, fiind sancționată sever de societate. Cu toate acestea, poți auzi uneori adolescentul spunând: *Eu când beau devin vesel, nu fac urât*. Orice adolescent poate deveni violent din cauza alcoolului, pentru că factorii care determină apariția violenței sunt diverși.

Unul dintre acești factori este sensibilitatea organismului adolescentului față de alcool. Medicii cunosc o boală numită *beție patologică*, care se manifestă doar după ce a fost consumată o cantitate fie ea și mică de alcool tare. Viața dezordonată, cu nopți nedormite, eforturi fizice excesive sau - dimpotrivă - cu sedentarism, poate accentua sensibilitatea organismului adolescentului față de alcool.

Agresivitatea depinde mult și de starea emoțională în care se afla adolescentul înainte de a bea. Dacă sunt adunate de multă vreme frustrări care nu au putut fi rezolvate altfel sau dacă s-a format concepția că alcoolul te ajută să rezolvi conflictele, cel care bea poate deveni deosebit de violent.

Cel mai important factor care combină alcoolul cu agresivitatea este viața de grup. Dintre toate acțiunile individuale care sunt amplificate de grup, agresivitatea este cea mai importantă și asta pentru că atât vânătoria cât și lupta au cerut de-a lungul timpului oamenilor să se asocieze în grupuri pentru a reuși. Dat fiind faptul că alcoolul crește interacțiunile de grup, el poate crește și asocierea pentru acțiuni agresive, dacă nu este consumat cu moderație.

- Explicați adolescentului că dacă a fost violent sub influența alcoolului, aceasta nu este o scuză, ci chiar un factor agravant, dacă se va demonstra că a băut cu scopul de a fi mai agresiv.
- Dacă adolescentul nu are mijloace de a soluționa conflictele pe căi acceptabile, ar putea recurge la alcool. Ați putea fi dumneavoastră persoana care să-i ofere soluții alternative.
- Nu vă bazați pe educația pe care i-ați acordat-o adolescentului în familie; odată ajuns în grup și în preajma alcoolului, el se poate purta în mod cu totul neașteptat.
- Agresivitatea poate fi controlată prin cultivarea inteligenței emoționale; comunicând din timp emoțiile și atingând persoanele în mod adecvat, adolescentul va reuși să evite violența.

DE CE MAI MULT BĂIEȚII?

Oricine poate observa că excesul în consumul băuturilor alcoolice apare mai ales la băieți. Ei frecventează mai mult localurile care comercializează alcool și tot ei sunt aceia care sugerează în grup consumul de alcool cu ocazia petrecerilor sau în timpul aventurilor, ori de câte ori vor să se simtă bine. Care poate fi explicația acestei slăbiciuni a băieților față de alcool?

Cea mai importantă explicație este slaba capacitate a băieților de a-și manifesta trăirile emoționale. Băieții par mai puternici, dar sunt mai vulnerabili decât fetele din punct de vedere emoțional. Unii descoperă că alcoolul îi ajută să se manifeste emoțional mai puțin inhibat. Încă de mici, băieții sunt învățați să-și reprime sentimentele, cu fraze precum *Nu plânge, ești băiat!* Sau *Un bărbat adevărat nu se teme niciodată!*

Astfel, inteligența emoțională a unui băiat nu se dezvoltă la fel de bine ca în cazul fetelor. Din această inteligență emoțională ar face parte:

- **Capacitatea de a simți ceea ce simt alții (empatie)**
- **Posibilitatea de a conștientiza propriile emoții**
- **Abilitatea de a comunica trăirile emoționale**
- **Capacitatea de a face în așa fel încât între emoțiile sale și acțiunile sale să existe o armonie**
- **Faptul că aveți un băiat în familie nu înseamnă că inevitabil el va ajunge un consumator de alcool**
- **Trebuie să fiți însă conștienți că riscul consumului poate veni de la ceilalți băieți, chiar dacă dumneavoastră i-ați acordat o educație aleasă**
- **Inteligența emoțională a băiatului trebuie să fie pe măsura sentimentelor cu care se confruntă el în adolescență, pentru că altfel dragostea neîmpărtășită și eșecul îl pot surprinde pe băiat nepregătit**
- **Nu dați de înțeles adolescentului că autocontrolul și curajul sunt cele mai valoroase trăsături ale unui bărbat, pentru că ele se bazează pe o sărăcie emoțională**



ȘTII CÂT AM BĂUT?

Dacă privim în jur, societatea în ansamblul ei se află în plină competiție, iar aceasta cere ca oamenii să folosească departajarea pe criterii cantitative. Mai mult, mai repede, mai tare – sunt câteva dintre sloganurile societății moderne. Între bărbați, întrecerea este de obicei desfășurată după anumite reguli; majoritatea regulilor cer însă ca bărbații să reușească mai mult, mai repede, mai tare pentru a câștiga întrecerea.

Băieții sunt mai marcați de competiție decât toate celelalte categorii sociale.

Ei se întrec cu orice ocazie și se simt obligați de natura lor să răspundă provocărilor. Aceste provocări vin cel mai adesea din partea celor de-o seamă, mai ales băieți.

Acest lucru face ca băieții să acorde mare importanță cantităților consumate și astfel să fie predispuși la a face exces.

O frază frecvent auzită la băieți este: *Știi cât am băut?* (și urmează o listă de sticle, pahare, mililitri, litri etc).

Ce ar trebui să răspundă adolescentul dumneavoastră unei astfel de provocări? Cel mai frecvent, el este tentat să găsească un răspuns care conține o cantitate și mai mare, chiar dacă nu este adevărat și chiar dacă nu este sănătos.

Poate cei care greșesc cel mai mult în preajma băiatului sunt camarazii care se laudă cu cantitatea de alcool consumată. Aceștia se arată uimiți de cantitățile menționate, fără să știe că astfel îl încurajează pe adolescent ca data viitoare să atingă “performanțe” și mai mari.

- Cultura cantității este una dintre cele mai dăunătoare aspecte ale vieții de azi. Încercați să arătați băieților că lucrurile frumoase sunt mai importante decât lucrurile mari.
- Învățați-l pe adolescent să răspundă acelor provocări care sunt în interesul lui și să le decline pe acelea care nu conțin calitate.
- Nu vă mirați în fața poveștilor despre cantități mari de alcool consumate de adolescenți.
- Învățați-le pe fete să evite, la rândul lor, să se minuneze de excesele relatate de băieți.

ALCOOLUL ÎN CASA DUMNEAVOASTRĂ

Băuturile alcoolice pot fi întâlnite peste tot: în magazine, în povestirile cele mai grozave, acolo unde oamenii vor să se simtă bine. Dar poate că locul în care alcoolul se simte ca la el acasă este acasă la dumneavoastră. Mediul familial este cel care inspiră cea mai multă încredere și de aceea consumul de alcool acasă este mai la îndemână și pare mai acceptabil.

În mediul de acasă, în căldură și siguranță, trăiesc unele dintre cele mai importante persoane pentru adolescent: părinții, frații, bunicii. Tot acolo vin în vizită oameni considerați acceptabili și prietenoși, care uneori beau împreună și dau de înțeles celor tineri că așa ar trebui să stea lucrurile pentru a conviețui în mod plăcut.

Stocurile de alcool la discreție în casă sunt un îndemn la consum. Există părinți care consideră că o casă îmbelșugată este aceea din care nu lipsesc mâncarea și băutura niciodată. Mai mult decât atât, băutura stă alături de preparatele culinare, fiind considerată și ea un aliment obișnuit. Acesta este și adevărul.

În mediul rural, prepararea vinului și a băuturilor spirtoase face parte dintre ritualurile cele mai apreciate și este asociată cu belșugul și voia bună. De aceea este deosebit de greu sau chiar imposibil de zădărnici băuturile alcoolice în culori sumbre.

Poate că unul dintre cele mai perfide îndemnuri vine din partea tatălui, care îl invită pe fiul lui să bea împreună pentru a consimți trecerea lui la bărbăție.

- **Nu trimiteți pe copiii dumneavoastră să vă cumpere alcool, dându-le diverse premii cu această ocazie.**
- **Arătați adolescentului că este diferit de colegii lui care consumă alcool, chiar dacă aceste persoane sunt apreciate și pline de calitate.**
- **Țineți preparatele alcoolice în locuri separate și greu accesibile adolescenților.**
- **Faceți diferența între tradiție și exces; nu îndemnați adolescenții să consume alcool pentru a-și demonstra maturitatea.**

EXISTĂ ADOLESCENȚI ALCOOLICI?

Deși aparent consumă mai puțin alcool și par că au o sănătate mai stabilă, adolescenții pot ajunge ușor la dependență de alcool, dacă viața lor se desfășoară o vreme îndelungată în preajma băuturilor, fără supraveghere din partea adulților. În timp ce dumneavoastră considerați că adolescenții beau rareori, există adolescenți care consumă zilnic alcool pentru a dobândi o stare de normalitate, iar acest lucru se încadrează în noțiunea de dependență față de alcool, chiar și în cea de alcoolism cronic.

Iată câteva semne ale dependenței de alcool:

- **Cel dependent consumă alcool încă de la primele ore ale zilei**
- **Nu trece zi fără să caute alcoolul**
- **Se simte rău fără să bea**
- **Consumă cantități tot mai mari pentru a obține aceeași stare**
- **Are manifestări patologice de lungă durată, care afectează mai ales sistemul nervos și sănătatea ficatului.**

Neavând suficient de bine dezvoltat simțul măsurii, adolescenții pot ajunge mai ușor la intoxicație acută cu alcool, uneori cu urmări serioase pentru sănătatea lor. După consumarea unei cantități exagerate de alcool, ei pot avea: predispoziție agresivă, labilitate emoțională, judecată greoaie, inconsecvență în activitate.

- **Cereți fără rețineri părerea unui medic dacă observați tulburări ale sănătății adolescentului dumneavoastră legate de consumul de alcool**
- **Observați cu atenție starea de sănătate a adolescentului și îndemnați-l periodic să-și facă analizele, chiar dacă afirmă că este sănătos tun.**
- **Notați orice schimbare din partea celui tânăr, fie că este în privința comportamentului, a ritmului de viață sau a dispoziției la vârsta adolescenței.**
- **Informați-l pe adolescent despre riscul consumului masiv de alcool.**

CUM SĂ-L CONVING SĂ NU BEA?

Lupta educatorului cu alcoolul nu este una ușoară deloc. În plus, adolescenții au o serie de trăsături care-i fac dificil de convins să-și schimbe comportamentul. Iată câteva dintre ele:

- **Sunt dispuși tot timpul să contrazică și să se opună, din nevoia de a-și afirma propria personalitate.**
- **Au un limbaj propriu, pe care-l folosesc cu cei de-o seamă**
- **Sunt plini de energie și de ritm, le place să râdă.**
- **Au multe idei nonconformiste, ar încerca orice pentru a-și cunoaște limitele**

Mulți părinți obișnuiesc să țină adolescentului discursuri pline de reproșuri și de sugestii directe, iar acest lucru îl plictisește pe cel tânăr, care începe să-și respingă părinții și să-i ironizeze. În schimb, același mesaj educativ este ascultat cu plăcere din partea unei persoane interesante, adesea din aceeași generație.

Puțini adulți sunt apreciați de către adolescenți ca fiind “de viață”. Pentru a fi considerat astfel, e necesar să ai simțul umorului și o doză mare de nonconformism.

Totodată, adolescenții apreciază în mod deosebit onestitatea. Acest lucru recomandă ca educatorii lor să recunoască dacă nu au dreptate, dacă nu știu sau dacă există și argumente împotriva a ceea ce vor să susțină.

- **Lăsați la îndemâna adolescentului cât mai multe informații cu caracter educativ.**
- **Nu este suficient ca adolescentul să fie informat despre consecințele consumului de alcool, ci este important ca el să afle cum să se confrunte mai ușor cu prietenii, viața de grup, dragostea.**
- **Dacă observați că nu sunteți convingător, căutați o persoană acceptată de adolescent, care să-i transmită mesajul dumneavoastră**
- **Râdeți împreună cu adolescentul de situațiile ridicole care au la origine excesul de alcool.**

SĂ-I SPUI “NU” LUI “NU”



Din păcate, o bună parte din educație este bazată și azi pe interdicție. Părinții spun NU oricărei inițiative a copiilor lor și prin aceasta îi descurajează nu numai asupra acelei inițiative, ci și asupra propriei persoane în general. Mai mult decât atât, părinții le interzic adolescenților lor acele lucruri pe care ei înșiși le practică.

Adolescenții reacționează în mod special la interdicțiile pe care părinții le pun asupra alcoolului, în timp ce ei înșiși consumă alcool. Ei se află la vârsta la care sunt convinși că pot și chiar au dreptul să fie egali cu părinții.

Într-o societate care pretinde că este democratică, spiritul dreptății se manifestă mai ales prin egalitatea de șanse între cetățeni, iar tinerii sunt primii care vor să beneficieze de ea. O altă valoare a societății este libertatea, pe care adulții o apreciază, iar tinerii sunt aceia care o pun în practică.

O altă metodă negativă folosită în mod greșit de către cei care fac educație pentru o viață sănătoasă este folosirea fricii. Adolescenții și în special băieții ridiculizează frica și nu se tem de boală, de sancțiuni sau de amenințări.

Când interziceți adolescentului accesul la alcool, este important să-i aduceți argumente acceptabile pentru aceasta.

Critica este ineficientă când încercați să-l sfătuiți pe adolescent cu privire la comportamentul lui.

Puteți înlocui metoda fricii cu metode pozitive, bazate pe umor, noutăți interesante, apreciere.

Dacă în jurul adolescentului se află consumatori de băuturi alcoolice, nu aceștia sunt cei mai îndreptățiți să-i facă educație cu privire la consumul de alcool

PĂREREA LUI CONTEAZĂ

Majoritatea părinților cunosc faptul că minorii au drepturi, consfințite prin lege și convenții internaționale. Puțini sunt însă părinții care știu că unul dintre cele mai importante este dreptul la participare. Aceasta presupune că adolescentul trebuie să fie consultat cu privire la orice decizie care vizează persoana lui și trebuie să poată exprima orice opinie privitoare la cele din jurul lui.

Unii adolescenți se plâng că părinții lor nu le acordă suficientă încredere, deși ei se simt capabili să decidă asupra propriei vieți. Frecvent ei afirmă: Fac ce vreau cu viața mea! O astfel de atitudine îl poate determina pe adolescent să caute încrederea unor persoane din afara familiei, iar acele persoane pot fi consumatori înveterați de alcool.

Nu uitați că adolescentul se dezvoltă de la o zi la alta și că rămâneți în urmă cu părerea pe care o aveți despre capacitățile lui. Mulți băieți sunt capabili să-și controleze comportamentul, inclusiv pe acela de a consuma în exces. Dacă părintele afirmă că el nu este capabil, aceasta poate fi o descurajare sau o provocare pentru adolescent, în funcție de părerea pe care o avea deja despre sine.

Cerând adolescentului să mărturisească despre consumul lui de alcool, veți primi adesea o minciună, pentru că se întâmplă frecvent ca acesta să vrea să vă menajeze sau pentru că știe că , aflând adevărul, l-ați pedepsi aspru.

- Respectați dreptul de participare a adolescenților la deciziile care privesc viața lor, informându-i, ascultându-le opiniile și aplicându-le.
- Este mult mai util să-l învățați pe adolescent cum să se ferească de excesul de alcool decât să-i interziceți contactul cu acesta.
- Ajutați-l pe adolescent să iubească viața și sănătatea ca fiind surse de satisfacție specific vârstei lui: dragoste, frumusețe, libertate.
- Mult mai ușor aflați adevărul despre consumul de alcool de la prieteni decât de la adolescentul în cauză. Pentru aceasta este necesar să aveți propria relație cu acești prieteni.

ALTERNATIVE LA ALCOOL



Oare există posibilitatea să fiți siguri că alcoolul este ocolit de adolescentul dumneavoastră, oriunde s-ar afla el? După cum am văzut, interzicerea accesului la alcool nu este o soluție în fața unui adolescent dornic de afirmare, având o viață plină de prieteni și de provocări. Rolul pe care-l puteți juca dumneavoastră ca părinte este acela de a oferi tânărului alternative la alcool suficiente de numeroase și de interesante.

Există câteva domenii care pot aduce în viața celui tânăr suficiente stimulări potrivite cu vârsta lui și cu valorile apreciate de cei de-o seamă cu el. Unul dintre ele este domeniul vocațional, adică acela al pasiunii, al exercitării unui talent sau aptitudini. Dacă adolescentul observă că este priceput și apreciat în acest domeniu, se va folosi de el pentru a obține satisfacții personale. Mulți băieți consideră că vocația lor este sportul, pentru că aduce cu sine competiție, consum de energie, afirmare, adrenalină etc. În plus, sportul are reguli, iar una dintre ele este să ai un stil de viață sănătos.

Viața spirituală este, la rândul ei, un alt mare domeniu care poate fi trăit fără alcool. În el intră cultura, creația artistică, inclusiv cea muzicală, cu toate frumusețile ei și cu trăirile intense, care se pot ridica mult deasupra senzațiilor oferite de alcool. Aproximarea de morala specifică religiei căreia îi aparține adolescentul este o cale care poate exclude cu eleganță alcoolul dintre valorile lui.

Fiecare tânăr trebuie să fie ajutat să-și descopere vocația; aceasta îl va ajuta să-și găsească un loc onorabil în grup și-i va aduce satisfacții importante.

Învățați-l pe adolescent să perceapă arta și chiar să creeze, nu să o consume în mod pasiv.

Asigurați adolescentului accesul la medii sortive, artistice și spirituale; viața lui nu trebuie să fie plictisitoare.

Faceți în așa fel încât evenimentele organizate de adolescenți să fie cât mai deschise, la vedere, nicidecum la periferia comunității dumneavoastră.

DE JUR ÎMPREJUR

Un lucru este clar: consumul de alcool se instalează la adolescent în anumite condiții. Prea puține dintre aceste condiții depind de persoana lui; majoritatea factorilor care-l determină să consume alcool provin din mediul în care trăiește: familie, grup de prieteni, colegi, comunitate.

Fiecare dintre acești factori își joacă rolul cu insistență:

- **Familia îl determină să conviețuiască zilnic cu alcoolul.**
- **Grupul îi pune alcoolul în față ca pe o provocare.**
- **Colegii îi demonstrează că e normal să consume alcool la vârsta adolescenței.**
- **Comunitatea (satul, orașul, cartierul) îi arată alcoolul sub numeroase forme comerciale și chiar culturale.**

Numai dacă toți factorii își schimbă atitudinea vom putea avea un mediu sănătos, de jur împrejurul adolescentului. Pentru aceasta, fiecare dintre acești factori trebuie să devină conștient de importanța proprie în ceea ce privește consumul excesiv de alcool. Dacă unul dintre ei nu acționează corect, eforturile celorlalți pot deveni inutile. De asemenea, aceste eforturi nu vor fi eficiente dacă vor avea doar caracter de campanie; ele trebuie să se desfășoare permanent, în fiecare zi și în toate laturile vieții adolescentului.

Părinții adolescenților pot cere membrilor familiei, prietenilor, conducerii școlii, autorităților locale să-și controleze propria atitudine în privința consumului de alcool, iar în acest demers trebuie să fie auzită și vocea adolescenților înșiși.

- **În calitate de părinți puteți realiza relații legitime și puteți avea o comunicare strânsă cu toți cei care influențează comportamentul de consumator al adolescentului.**
- **În jurul adolescentului există adulți care se consideră îndreptățiți să consume liber alcool. În calitate de părinți, le puteți cere să-și controleze comportamentul în preajma adolescentului pe care-l educați.**
- **Exerțiți puterea de decizie cu care sunteți investiți ca părinți ai elevilor în a reglementa consumul de alcool în incinta școlii și în preajma ei.**
- **Asociați-vă cu alți părinți pentru a face schimb de experiență și a vă implica activ în viața adolescentului.**

IMPORTANȚA CELOR DE-O SEAMĂ

Cei mai buni educatori ai unui adolescent pot fi ceilalți adolescenți. Această observație stă la baza unui concept cunoscut sub numele de Peer Education (educație din partea celor de-o seamă). Iată câteva caracteristici ale acestei forme de educație:

- **Cei de-o seamă au același limbaj ca și adolescentul**
- **Ei sunt interesanți pentru adolescent nu numai prin prisma mesajului, ci și prin aspect, gesturi, valori comune.**
- **Adolescenții nu au tendința de a folosi autoritatea sau sloganurile – preferate de adulți în procesul educativ.**
- **Cu toate acestea, adolescenții educatori au nevoie de cunoștințe solide și de împuterniciri din partea adulților pentru a se face ascultați de cei de aceeași vârstă.**

Cei de-o seamă cu adolescentul dumneavoastră mai au un rol de care puteți profita: cunosc numeroase secrete ale vârstei și grupului și sunt dispuși să le împartă cu dumneavoastră, dacă știți să comunicați cu ei.

Dintre toți cei de-o vârstă cu adolescentul din familia dumneavoastră, cele mai valoroase persoane sunt fetele. Ele au putere de convingere împotriva abuzului de alcool, pentru că sunt interesante în fața băieților, pentru că nu sunt consumatoare de alcool în general și pentru că sesizează mai ușor detaliile inacceptabile ale unui consumator excesiv.

AVEȚI NEVOIE DE SPRIJIN?

În viața unei familii există destule situații delicate, care pot părea fără ieșire atât pentru părinți, cât și pentru adolescenți. Nu este cazul să fiți descurajați. La dispoziția dumneavoastră sunt specialiști și servicii care s-au dezvoltat special pentru a rezolva astfel de probleme. Iată câteva dintre aceste competențe:

- Medicul de familie, pentru argumente legate de sănătate; el vă poate ajuta să aflați dacă există manifestări ale consumului de alcool la adolescentul dumneavoastră.
- Psihologul, pentru probleme de comportament; cu el puteți discuta atât dumneavoastră, cât și adolescentul despre problemele emoționale care ar putea sta la originea consumului de alcool sau despre mesajele cele mai potrivite pentru a schimba atitudinea față de băuturi.
- Consilierul școlar pe probleme de sănătate, pentru acele situații legate de alcool care se desfășoară în cadrul școlii și care pot fi ameliorate prin programe educative speciale.
- Grupurile de suport sunt acele grupuri organizate de către un profesionist din domeniul psihologiei, capabil să medieze o comunicare între cei care au aceeași problemă (cum este și problema alcoolului consumat în exces).
- Centrele de consiliere pentru prevenire a abuzului de substanțe sunt înființate de Poliție, de instituții de sănătate sau de organizații non profit, pentru a-i sfătui pe adolescenți cum să evite consumul de alcool.
- Preotul, antrenorul sportiv, mentorul adolescentului – pot fi personaje care, prin influența pe care o au asupra lui îl pot determina să găsească măsura.
- Informați-vă asupra accesului la specialiști și servicii care pot fi utile pentru prevenirea consumului de alcool la adolescentul dumneavoastră.
- Cereți sprijin profesional cât mai devreme cu putință, la cea mai mică bănuială sau nelămurire pe care o aveți.
- De obicei, aceste servicii sunt gratuite; nu trebuie decât să conștientizați importanța rolului dumneavoastră în a face legătura între adolescent și profesioniștii din cadrul lor.
- Participați la sesiunile de consiliere și chiar la cele educative, pentru că adesea și purtarea dumneavoastră poate fi un factor favorizant al consumului de alcool la adolescentul din familia în care trăiți.

ALCOOLUL NU TE FACE MARE

WWW.ALCOOLULNUTEFACEMARE.RO

Campanie mixată de



feat.



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE



POLIȚIA
ROMÂNĂ



ROBO
HUB

