Alkohol jest dość łatwo dostępny dla osób niepełnoletnich. Jak stwierdza raport z realizowanego co cztery lata Europejskiego Programu Badań Ankietowych w Szkołach ( ESPAD), próby picia ma za sobą 90, 2% gimnazjalistów klas trzecich i 94, 8 % uczniów drugich klas szkół ponadgimnazjalnych (...) 12 miesięcy przed badaniem napoje alkoholowe piło 78,9 młodszych uczniów i 92, 0 % uczniów starszych klas, dlatego tak ważna jest edukacja i wzajemna współpraca rodziców z wychowawcami.

Rodzice i model wychowania w rodzinie mają decydujący wpływ na to czy nieletni sięgają po alkohol. Niezwykle ważne jest zatem budowanie bliskiej relacji z dzieckiem, opartej na zaufaniu oraz otwartej i dwukierunkowej komunikacji. Warto regularnie rozmawiać z dzieckiem o jego zainteresowaniach, szkole, kolegach. Zbudowana w ten sposób bliskość z pewnością ułatwi rozmowy na bardziej poważne tematy.

**Kiedy rozmawiać?**

- wybierz niezobowiązujący moment np. podczas oglądania telewizji, w samochodzie, podczas obiadu, unikniesz wtedy niepotrzebnej presji, czy zakłopotania, rozmowa będzie przebiegała naturalnie  
- zainicjuj kilka krótszych rozmów zamiast jednej długiej  
- nie przestawaj rozmawiać po pierwszej próbie, rozwijaj i uszczegóławiaj różne zagadnienia, dostosowując je do wieku dziecka  
- zachęcaj dziecko do zadawania pytań i zwracania się do Ciebie w przypadku wątpliwości

**Jak rozmawiać?**

-przedstaw najważniejsze fakty na temat skutków picia alkoholu w młodym wieku, przedstaw mocne argumenty, przemawiające za nie spożywaniem alkoholu  
- mów jasno o swoich obawach, przedstaw swoje stanowisko dotyczące picia alkoholu przez nieletnich, ale nie używaj argumentów bazujących na strachu i nie dopuść, aby rozmowa przerodziła się w kłótnię  
- prowadząc rozmowę, spróbuj wybadać opinię i nastawienie dziecka na temat spożywania alkoholu przez osoby nieletnie, zadawaj mu otwarte pytania, unikaj takich, na które dziecko może odpowiedzieć "tak" lub "nie"  
-naucz dziecko asertywności, powiedz w jaki sposób może odmówić, gdy ktoś proponuje mu alkohol

**Co dodatkowo możesz zrobić?**

- bądź dobrym przykładem dla dziecka - kultura picia alkoholu, przestrzeganie przepisów prawa przez dorosłych członków rodziny mają ogromny wpływ na kształtowanie się zachowań i postaw młodego człowieka,

-okazuj dziecku zainteresowanie, regularnie poświęcaj mu swój czas,

- zwróć uwagę, gdzie trzymasz w domu alkohol - powinien znajdować się w dyskretnym miejscu, a dziecko powinno być świadome, że nie wolno mu po niego sięgać,

- poznaj jego kolegów - sprawdź z kim się przyjaźni Twoje dziecko i jaki wpływ mają na niego koledzy; jeśli uznasz, że któryś z nich ma na nie zły wpływ, spróbuj mu o tym delikatnie powiedzieć lub ograniczyć czas spotkań z tą osobą,

- zachęcaj dziecko do zdrowego stylu życia: uprawiania sportu, niepalenia, zdrowego odżywiania,

-zachęcaj dziecko do aktywności pozaszkolnych - jeśli odpowiednio zagospodarujesz jego czas wolny, będzie miało mniej pokus aby sięgnąć po "zakazany owoc",

- kontroluj gdzie i z kim przebywa Twoje dziecko - jeśli wybiera się do domu kolegi, upewnij się, że będzie tam dorosły opiekun.

Opracowano na podstawie: Programu „Pozory mylą, dowód nie”.

**Adresy stron internetowych dotyczące zagadnienia uzależnień:**

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

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

fenixpsychoterapia.pl

**Instytucje świadczące specjalistyczną pomoc w zakresie uzależnień:**

Powiatowe Centrum pomocy Rodzinie  
ul. Wałowa 30, Wodzisław Śląski

tel/ fax: 32-455-14-30, tel: 32- 454-71-06

e-mail: [pcpr\_wodz@poczta.onet.pl](mailto:pcpr_wodz@poczta.onet.pl)

Wodzisławski Telefon Zaufania  
tel: 733- 933- 343  
Czynny codziennie od 8:00- 20:00  
  
  
Poradnia Psychologiczno- Pedagogiczna  
ul. Mendego 3, 44- 300 Wodzisław Śląski  
tel: 32-456-19-93  
e-mail: [ppp-wodzislaw@wp.pl](javascript:oknoAdresat(\'napisz.html?to=ppp-wodzislaw@wp.pl',10,10,650,540,1);)  
  
AL- MED  
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej  
Centrum Zdrowia Psychicznego i Terapii Uzależnień  
Ul. Radlińska 16, Wodzisław Śląski  
tel: 32-445-04-06  
e-mail: [poczta@centrum-almed.pl](javascript:oknoAdresat(\'napisz.html?to=poczta@centrum-almed.pl',10,10,650,540,1);)  
  
Fenix - Psychoterapia Uzależnień Spółka zoo  
44-286 Wodzisław Śląski  
ul. XXX-lecia 60  
tel.: 603 775 900  
E-mail: [fenixterapia@op.pl](javascript:oknoAdresat(\'napisz.html?to=fenixterapia@op.pl',10,10,650,540,1);)  
  
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej  
ul. Kubsza 28,  
44-300 Wodzisław Śląski  
tel: 32 4556200, 32 4553451  
e-mail:[mops@mops.wodzislaw.pl](javascript:oknoAdresat(\'napisz.html?to=mops@mops.wodzislaw.pl',10,10,650,540,1);)