



Wydanie: Zima 2011

Maine Source

Porady i rozmowy o Zdrowiu Młodzieży w Maine Township

Picie alkoholu przez nieletnich—Jesteś przeciw? Daj dziecku do zrozumienia.

Pić czy nie pić...oto jest pytanie które zadaje sobie wielu nastolatków. Odpowiedź na to pytanie zaczyna się od rodziców. Rodzice mają ogromny wpływ na to jakiego wyboru dokonają dzieci.

Uczniowie szkół średnich w Maine Township którzy myślą, że ich rodzice są przeciwni picciu alkoholu przez nieletnich, unikają alkoholu bardziej niż dzieci rodziców którzy nie dają dzieciom do zrozumienia że są przeciwni. Młodzież która myśli, że dorośli w ich sąsiedztwie są przeciwni nadużywaniu alkoholu przez nieletnich, również piją znacznie rzadziej. *

*Źródło danych: 2010 Illinois Youth Survey 5,473 Maine Township High School students

Oczywiście, te dowody wskazują o ważności rozmów dorosłych z młodzieżą o używaniu alkoholu przez nieletnich.

Picie alkoholu przez nieletnich. Czy jesteś przeciw? Poinformuj o tym swoje dziecko. Jeśli nie będziesz rozmawiał(a) ze swoim dzieckiem o alkoholu, może ono odnieść wrażenie że Ty to akceptujesz.

Niektórzy rodzice źle określają swe stanowisko:

“Jeśli pijesz, proszę nie prowadź samochodu.” Nastolatek może pomyśleć, że jego rodzic pozwala na picie alkoholu, pod warunkiem że nastolatek nie będzie kierował samochodem. Starając się ograniczyć używanie, dajesz pozwolenie do picia.

“Nasze dziecko niedługo będzie na studiach. Lepiej będzie jeśli spróbuje alkoholu wcześniej.” Rodzicom wydaje się, że nastolatki potrzebują „praktyki” do picia, ale to nie jest prawdą. Im dłużej młodzież opóźnia rozpoczęcie używania alkoholu, tym mniejsze prawdopodobieństwo problemów z alkoholem w przyszłości.

“Ty i Twoi znajomi możecie pić u nas w domu. Tu przyjemniej będziecie bezpieczni.” W momencie gdy rodzice pozwalają na picie alkoholu w jednej sytuacji, dziecko może użyć tego pozwolenia w innych sytuacjach. W Illinois zabronione jest podawanie alkoholu osobom poniżej 21-go roku życia.

“Z czego rodzice nie zdają sobie sprawy, to to, że rodzicielska dezaprobatą do picia alkoholu przez nieletnich jest kluczowym powodem dlaczego nie piją alkoholu...”
Charles Curie, administrator SAMHSA, amerykański Departament Zdrowia

Określone stanowisko w tej sprawie jest bardzo ważne. Wiemy, że gdy rodzice wyraźnie zabraniają używania alkoholu, jest mniejsze prawdopodobieństwo że dzieci zaczną pić

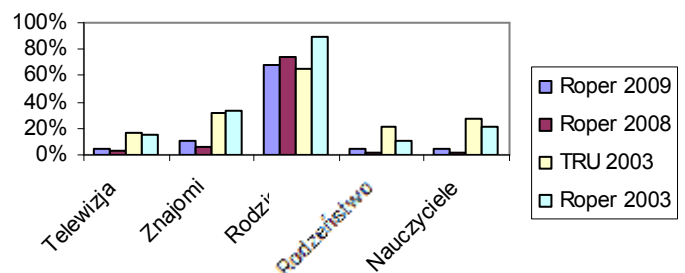
Czy Twoje zasady i wartości są jasno określone? Sprawdź, czy istnieje różnica pomiędzy tym,co powiedziałeś(aś) do swojego dziecka a tym co ono usłyszało.

Rodzinne zasady o picciu alkoholu

Rodzic mówi	Dziecko słyszy
Rozmawialiśmy o zasadach I konsekwencjach.	Wiem co myślą moi rodzice I znam konsekwensje picia alkoholu.
Nie trzeba o tym mówić. Moje dziecko I tak wie, co myślę.	Chyba wyrażają zgodę skoro ze mną nie rozmawiali na ten temat.

Porozmawiajcie o regułach. Bądźcie konkretni w Waszych wymaganiach. Wyraź swoją opinię na temat oczekiwanego zachowania i konsekwencji niepodporządkowania się. Spisz wszystko i się z wszystkiego wywiąż.

Rodzice mają największy wpływ na to czy dziecko sięga po alkohol czy nie



MCYAF: Margaret Polovchak, Director
2720 S. River Rd. Suite 128, Des Plaines, IL 60018
(847) 858-7090
margaret@mcyaf.com

Maine Source Newsletter
Redaktor/projektant: Cheryl B. DeYoung
Tłumacz: Aneta Kuros

Newsletter paid for by MCYAF through a grant from ONDCP, SAMHSA, IL Dept of Human Services and/or Park Ridge Rotary



Zdrowe podejmowanie ryzyka

Podejmowanie ryzyka może wyglądać jak bunt, ale jest to po prostu etap walki nastolatków w odnalezieniu swojej tożsamości.

Zdrowe podejmowanie ryzyka jest skutecznym narzędziem w życiu nastolatka podczas odkrywania i rozwijania swojej tożsamości. Zachowanie dzieci w wielu życiowych sytuacjach wskazuje jak radzą sobie z podejmowaniem ryzyka, np. sposób jazdy na rowerze lub deskorolce. Te zachowania są ściśle powiązane ze stylem podejmowania ryzyka. Istnieje wiele sposobów...ostrożny, zrównoworzony, poszukiwacz przygód oraz zależny od otoczenia. Podejmowanie ryzyka może być na przykład zwiększone tylko w jednej dziedzinie—społecznej, fizycznej, intelektualnej, artystycznej lub seksualnej.

Częścią zdrowego wychowywania dzieci jest rozpoznanie różnicy pomiędzy ryzykiem podejmowanym w bezpiecznym środowisku a ryzykiem które może zaszkodzić im lub innym. To także znaczy pomaganie dzieciom zrozumieć ryzykowne zachowania. Możesz użyć następujących pytań:

- Czy czujesz się naciskany przez znajomych do podejmowania ryzykownych decyzji?
- Czy spieszysz się z decyzjami?
- Czy uważasz, że to “obciach” zachowywać się bezpiecznie?
- Czy zagrożenia Cię ekscytują?
- Czy podejmujesz niezdrowe ryzyko aby popisać się przed innymi?

Przykładami ryzykownych zachowań są: picie alkoholu, palenie tytoniu, zażywanie narkotyków, nieostrożna jazda, nieodpowiedzialna aktywność seksualna, zaburzenia odżywiania, samookaleczenia, ucieczki, kradzieże, przynależność do gangu i inne. Poniższa lista może dostarczyć pomysłów jak zainteresować dzieci zdrowym ryzykiem:

<u>Niezdrowe ryzyko</u>	<u>Alternatywy</u>
Zaburzenia odżywiania	Aktywność fizyczna jak spacer, bieganie, jazda na łyżwach, wspinaczka, kemping lub kajakerstwo
Używanie alkoholu i narkotyków	Działalność twórcza taka jak fotografia, taniec, rysunek, malarstwo, pisarstwo, muzyka, aktorstwo
Nieodpowiedzialna aktywność seksualna	Nawiązywanie pozytywnych relacji z rodzicami i partnerem, szczerą rozmową
Przemoc, Zastraszanie	Znalezienie nowych przyjaciół, wolontariat, praca w sklepie muzycznym lub odzieżowym, przynależność do wiary

Rodzice powinni zwracać uwagę na sytuacje jak depresja lub stany lękowe odstające od normy zachowania, problemy szkolne, zmiana znajomych, nielegalna działalność, oraz wszelkie niezdrowe ryzyko.

Młodzież szuka porad i przykładu w rodzicach, którzy mogą pomóc ocenić ryzyko oraz jego konsekwencje. Rodzice muszą uczyć przykładem, ponieważ dzieci ich obserwują i naśladują, niezależnie od tego czy zdają sobie z tego sprawę. Na przykład: prowadź samochód tak jak chciałbyś(łabyś) żeby to robiło Twoje dziecko.

Adapted from *The Romance of Risk: Why Teenagers Do the Things They Do*.
Lynn E. Ponton, M.D., Professor of Psychiatry, Univ. of CA, San Francisco.

Przyłącz się do **STICKER SHOCK TEAM** 13-go kwietnia

MCYAF poszukuje młodzieży i dorosłych, którzy chcą przyłączyć się do ograniczenia spożywania alkoholu przez dorosłych w Maine Township.

Kontakt: kkohler@omniyouth.org
Do 1-go Marca aby uzyskać więcej informacji.

