



 Czy dziecko sięga po alkohol czy inne substancje psychoaktywne, aby zrobić na złość rodzicom? Psycholog Anna Rożniata tłumaczy, dlaczego w taki, a nie inny sposób, nastolatki i młodzi dorośli radzą sobie z trudnościami. Podpowiada, jak rozmawiać z dziećmi i gdzie szukać pomocy - w tym również dla siebie.

Redakcja: Czy zgodzisz się z tezą, że starsza młodzież czy też młodzi dorośli zażywają substancje, aby zrobić rodzicom „na złość”? Rodzicom czasem się tak wydaje...

Anna Rożniata: Nie, oczywiście, że tak nie jest. Głównie - czy to nastolatki, czy młodzi dorośli - zażywają substancje psychoaktywne ze względu na to, że nie potrafią poradzić sobie z rozwiązywaniem problemów, a przede wszystkim z trudnymi, nieprzyjemnymi emocjami. A ponieważ wiemy, że substancje te nas rozluźniają, sprawiają, że nie myślimy o problemach i żyjemy chwilą, przez to stają się - zwłaszcza dla młodych - atrakcyjne.

To, co zauważam w swojej codziennej pracy z nastolatkami i młodymi dorosłymi, a czasem nawet z dziećmi w wieku 10-12 lat, to kryzys rodziny. Rodzice bardzo dużo czasu poświęcają pracy i nie spędzają z dziećmi czasu. Mało tego - rodzice sami nie zawsze mają podstawowe choćby umiejętności rozwiązywania problemów czy radzenia sobie z trudnymi emocjami, więc nie są w stanie przekazać tego dzieciom.

W kryzysie rodziny dzieci nie potrafiąc poradzić sobie z wieloma sprawami, sięgają po coś łatwego, co daje im szybkie ukojenie. Takie rozwiązanie jest rzeczywiście szybkie, ale krótkotrwałe, stąd rozwijają się uzależnienia.

Obserwuję także, że w grupie wiekowej 18-20, czyli właśnie wśród młodych dorosłych, na skutek spożywania alkoholu czy zażywania innych substancji psychoaktywnych dodatkowo ujawniają się zaburzenia osobowości, które są nieodwracalne.

Jak zdefiniować to pojęcie „kryzys rodziny”?



Powiedziałabym, że to brak relacji pomiędzy członkami rodziny. To też brak poprawnego sposobu komunikacji między nimi. W tym również nieumiejętność kłócenia się czy godzenia się. Brak też tradycji czy wspólnych rytuałów - nawet tych najprostszych, jak choćby wspólne niedzielne śniadanie. Tak, jakby każdy był totalnie osobną jednostką. Nawet w rodzinie - każdy ma swoje sprawy, swoje social media, pracuje na siebie samego i nie spotykamy się w środku.

Wracając do używek - skąd więc takie myślenie w rodzicach, skoro coraz większa grupa jest bardziej świadoma i uważna?

Anna Roźniata: Rodzice z jednej strony są świadomi, a z drugiej - oczekują, że dzieci z automatu również takie będą. Trochę na zasadzie - ja przecież ciebie nauczyłam, ja ci mówiłam, rozmawialiśmy o tym, a ty i tak to robisz. Nie słuchasz mnie. Przekazujemy więc dzieciom informacje, ale nie zostawiamy miejsca na rozmowę.

Bunt nastolatka jest naturalnym procesem i rodzice już tutaj się jakby zatrzymują, zdają się tego nie rozumieć i zapominać, że sami byli nastolatkami i próbowali alkoholu po raz pierwszy. Zamiast więc podejść ze zrozumieniem i na spokojnie porozmawiać o konsekwencjach, to już w tym momencie po stronie rodziców pojawiają się często wyrzuty.

Jedna z mam, która ostatnio była u mnie w gabinecie opowiedziała, jak to jej 17-letni syn zapalił elektronicznego papierosa. Ta Pani popłakała się i stwierdziła, że straciła kompletnie zaufanie do dziecka. Czegoś takiego absolutnie nie można mówić.

Co chcę przez to powiedzieć? Nastolatki mają prawo popełniać błędy, zresztą jak każdy z nas. A oni popełniają ich więcej, bo muszą się uczyć i doświadczać. Jeśli dziecko słyszy, że rodzic mu nie ufa, to myśli sobie „co mi w takim razie zależy”. Co z tego, czy zrobię to jeszcze drugi, trzeci czy dziesiąty raz, skoro już i tak nie mam tego zaufania. Wtedy rodzice odbierają to często jako „robienie na złość”.

Jakie uczucia dzieci i młodzież starają się tłumić substancjami?

Dzieci nie potrafią odraczać gratyfikacji. Jeżeli są smutne, to już, natychmiast czują, że muszą coś z tym zrobić, że tak nie może być. Jeśli ten ich smutek trwa kilka dni, to już jest dla nich za długo. Często więc chcą sobie z tym jak najszybciej poradzić i być zadowolone. W tym wieku często te uczucia trudne, jak smutek, złość, żal, gniew są rozpatrywane przez nie jako coś złego, negatywnego. Powiedzmy może tutaj jeszcze, że nie ma czegoś takiego, jak emocje pozytywne i negatywne. Są emocje przyjemne i nieprzyjemne, ale wszystkie są pozytywne.



Dzieci nie mając umiejętności i narzędzi, nie wiedzą jak poradzić sobie z tym, z czym się mierzą. Potrzebują jak najszybciej tego – w ich ocenie negatywnego – się pozbyć i doświadczać czegoś „pozytywnego”. Dlatego warto, by jak najszybciej pojawiło się „coś dobrego”, a to dzieje się w momencie właśnie sięgania po używkę. Pojawia się zadowolenie, radość, wychillowanie – chociaż przez chwilę, ale przynajmniej ta gratyfikacja będzie szybka.

Jaki jest wiek inicjacji z substancjami?

Z moich obserwacji wynika, że najwcześniej młodzież zaczyna sięgać po papierosy i są to czasem nawet dzieci dziesięcioletnie. Alkohol to okolice 13-14. roku życia. Kolejny krok to nawet nie tyle narkotyki, ile – ze względu na swobodny dostęp do Internetu – eksperymentowanie z lekami czy substancjami różnej maści. Myślę, że wskazałabym właśnie ten 14. rok życia jako moment, w którym większość dzieci ma już na koncie konsumpcję alkoholu, papierosów, marihuany. W przypadku innych narkotyków wiek inicjacji to 17-18 lat.

Bardzo szybko okazuje się, że dla większości jest to „lekarstwo” na chwilę. Dlaczego nie szukają pomocy u rodziców?

Tak rzeczywiście jest. To związane jest ze wspomnianym kryzysem rodziny. Albo rodzice nie słuchają dzieci, nie ma z nimi rozmowy. Czyli dziecko mówi „popęłniłem błąd – napiłem się, wziąłem coś” to często zamiast rozmowy jest – w dużym uproszczeniu mówiąc – awantura. I konsekwencje w rodzaju zakazu spotykania się ze znajomymi, kontaktowania z nimi czy wychodzenia z domu. Nie ma więc przestrzeni na dialog. Nie chodzi oczywiście o to, aby pozwalać dzieciom na wszystko, ale mieć dla nich zrozumienie i zareagować choćby „ok, chciałeś/aś spróbować, rozumiem, ale nie chcę, aby to się więcej powtórzyło”. Wtedy mówimy o konsekwencjach, jakie mogą pojawić się następnym razem, pytamy dlaczego tak się zadziało – czy to była ciekawość, a może jakiś problem, z którym dziecko nie może sobie poradzić.

Jeśli nie do rodziców, to do kogo idą szukać pomocy?

Najczęściej do rówieśników. Czasem jest to psycholog lub pedagog szkolny, natomiast należy pamiętać, że i psycholog i pedagog szkolny mają obowiązek poinformować rodziców. Dzieci często boją się, że jak powiedzą coś psychologowi albo pedagogowi, to będą wiedzieć wszyscy w najbliższym otoczeniu rówieśniczym czy szkolnym.

Rodzic, zgłaszając się z dzieckiem do psychologa czy psychoterapeuty, również otrzymuje od



nas informacje, jednak w tym przypadku dzieci częściej mają zaufanie, że to, co zostanie powiedziane, pozostanie pomiędzy nim, psychologiem a rodzicem i nie „wypłynie” nigdzie dalej.

Co robić, gdy jako rodzic dostrzegamy te problemy, widzimy spożywanie alkoholu czy innych substancji i martwimy się, a napotykamy na jakiś „mur”?

Przede wszystkim - rozmowa. A jak rozmawiać? Bez oskarżania. Powiedzmy dziecku: „martwię się o ciebie”, „widzę, że coś się dzieje złego”, „chciałabym, abyś mi o tym powiedział/a”, „Jeśli masz problemy, wiedz, że możesz na mnie liczyć”. Powiedzmy też dziecku „jeśli nie chcesz rozmawiać ze mną, możemy gdzieś pójść i na spokojnie poszukać pomocy na zewnątrz”.

I jeszcze raz podkreślam - bez oskarżeń, krytykowania, mówienia o utraconym zaufaniu, tylko na spokojnie!

Czytaj też: [Co robić, gdy dziecko pije alkohol?](#)

Co my jako rodzice, sami dla siebie, możemy zrobić w takiej sytuacji?

Jeżeli rodzice zgłaszają dziecko do psychologa, psychiatry czy psychoterapeuty, a dziecko nie jest pełnoletnie, to każdy specjalista będzie także pracował z rodzicami. Będzie dawał im informację zwrotną.

Ja zawsze mówię moim pacjentom i ich rodzicom, że jestem takim trochę pośrednikiem. Rozumiem wiele z perspektywy dziecka, wiem skąd biorą się pewne mechanizmy, stąd staję się swego rodzaju tłumaczem dla rodzica. Pomagam im się porozumieć i dogadać. Próbuję na swój sposób „pogodzić” te dwie strony. Chciałabym bardzo, aby wybrzmiało, że my nie pracujemy tylko z dzieckiem czy nastolatkiem. Pracujemy z całym systemem rodzinnym. Bo jeżeli dziecko sięgnęło po używki, to oznacza to, że w systemie rodzinnym dzieje się coś nie tak. Trzeba tego poszukać i to naprawić.

Czy w Twojej ocenie zawsze jest to pokłosie wadliwie działającego systemu rodzinnego?

Nie zawsze tak jest. Pamiętajmy, że w wieku nastoletnim dużą rolę odgrywa grupa rówieśnicza. Ale jeśli coś w grupie rówieśniczej dzieje się „nie tak” i dziecko z tym sobie nie radzi, to także szukamy w rodzinie. Bo to oznacza, że nie ma ono pewnych umiejętności do radzenia sobie z sytuacją, która ma miejsce w środowisku dalszym, czyli z rówieśnikami. Czyli np. nie wyniosło jej z domu, a więc coś nie do końca działa i warto tego nauczyć.



Mam też taką obserwację, że wielu rodziców jest nadopiekuńczych. Ich dzieci sięgają często po używki po to, aby udowodnić matce czy ojcu, że to nie oni mają nad nim kontrolę.

Dziękuję za rozmowę.

Anna Roźniata - psycholog, pedagog pracująca z dziećmi i młodzieżą w punktach informacyjno-wspierających, poradniach. Zastępca przewodniczącego Gminnego Zespołu Interdyscyplinarnego do spraw Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie.