

A család szerepe az alkohol és drog prevencióban

„A világban épp elég dologtól függsz akaratlanul.
Ne válassz magadnak újabbat!”

Magyarországon 200 000-re tehető a kábítószerfüggők száma.

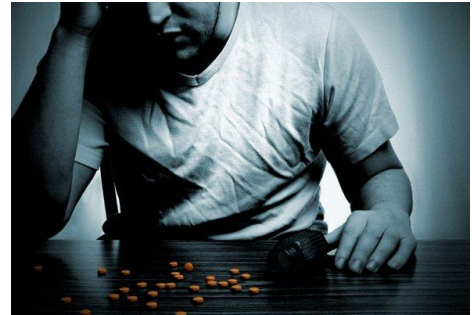
60 000 gyógyszerfüggőt tartanak nyilván.

Hozzávetőleg 800 000 ember alkoholfüggő a statisztikák szerint.

A 18 évesek mintegy 45%-a kipróbált már valamilyen tudatmódosító szert.

4500 rendőrségi eljárás indul egy évben droghasználat kapcsán.

Átlagosan 20 haláleset köthető közvetlenül a szerhasználathoz.



Még sorolhatnánk hosszasan ezeket az ijesztő statisztikai adatokat, amelyekkel rendszeresen találkozhatunk a hírekben, vagy hallhatjuk a drog prevenciók előadásokon. Ezek azok az adatok, amelyeket sokszor hiába ismételtetnek a szülők elrettentésként kamaszodó gyermekeiknek, abban bízva, hogy az ijesztő statisztikáknak, a félelemkeltésnek tényleges visszatartó ereje van. De tényleg visszatart ez bárkit az alkohol vagy drog fogyasztásától? Hogyan lehet megóvni szülőként a gyermekeket attól, hogy ők is egy számmá váljanak a statisztikákban, hogy elinduljanak azon a lejtőn, amelyen visszafelé már csak nagy áldozatok és küzdelmek árán lehet feljutni?

A szakirodalom többféle elméletet tart számon arról, hogy mi is zajlik le serdülőkorban a fiatalokban, milyen változásokon mennek keresztül, és mivel magyarázható az, hogy az egyik fiatal olyan távol tartja magától ezeket a tudatmódosító szereket, amennyire csak lehet, míg mások gondolkodás nélkül kipróbálják a kábítószereket, vagy a legnagyobb természetességgel fogyasztanak alkoholt egy-egy buli alkalmával.

Néhány elmélet bemutatása a teljesség igénye nélkül:

A szimbólum-modell (Pikó 2007.) szerint a fiatalok ebben

a korban olyan viselkedésformákat hajlamosak keresni,

amelyek a felnőtt lét szimbólumai. A fiatalok bizonytalanokká válnak ebben a hosszúra nyúlt, gyermekkor és felnőttkor közötti átmeneti időszakban, és a felnőtt szimbólumok követésével (pl. alkoholfogyasztás) igyekeznek kompenzálni bizonytalanságukat.

Ugyanezen szerző életmodell elmélete szerint a társas tanulás és a kortársak hatására az egészségkockázati magatartásformák, köztük az alkoholfogyasztás, előtérbe kerülnek. Itt tehát a kortárs csoportok szerepe bír kiemelkedő fontossággal.



Ehhez kapcsolódik az adaptáció modell is, melynek lényege, hogy a drog vagy alkoholfogyasztás csoportnormaként jelenik meg, akkor lehet a fiatal a csoport teljes jogú tagja, ha magára nézve kötelező érvényűnek fogadja el az adott csoport szokásait, normáit.



Ugye milyen ismerős az a mondat, hogy „nem ismerek rá a gyerekemre, belekeveredett egy rossz társaságba, és már nem tudok rá hatni”. Az vitathatatlan, hogy a kamaszok életében jelentős személyiségformáló szerepe van a kortárs csoportnak. Viszont valóban csak a rossz társaság felelős a kialakult helyzetért? Vagy itt is tetten érhető a család szerepe, sőt továbbmegyek, a felelőssége a történetben?

Mielőtt rátérnék a család szerepére, szeretném leszögezni, hogy szerencsére az esetek nagy részében az alkohol vagy drog kipróbálása, vagy alkalmankénti használata nem vezet automatikusan a függőség kialakulásához. Viszont ez nem jelenti azt, hogy nincs szükség a probléma megoldására, hogy a szülők ebben az esetben nyugodtan hátradőlhetnek abban a tudatban, hogy csak egyszer kipróbálta a gyerek, de ő biztos nem lesz függő. És miért nem hihetjük ezt? Azért, mert tudnunk kell, hogy éppen hol tart a gyerek ebben a folyamatban, egy folyamatról beszélhetünk-e egyáltalán, vagy szerencsésebb esetben egy egyszeri alkalom volt.

És itt kerül a fókuszba a szülő-gyerek kapcsolat kérdése. Talán közhelynek tűnik, de igaz, hogy az egyetlen igazán hatásos prevenció a folyamatos kommunikáció a gyerekekkel. Mégpedig egy olyan kommunikáció, ami nem kamaszkorban kezdődik. Ha ekkor akarjuk megnyitni azokat a kommunikációs csatornákat, ami az alapja a családnak, mint rendszer megfelelő működésének, és ami garanciát jelenthet arra, hogy gyermekünk a helyes utat választja, ha épp döntés helyzetbe kerül egy-egy buli alkalmával, akkor könnyen falakba ütközhetünk.



A család szerepét nem lehet megkérdőjelezni. Egészen attól kezdve, amikor kisgyermek korban a gyermek utánozni kezdi szüleit, amikor minden viselkedést, gesztust, szokást megfigyel, és mintaként

követ, beépíti személyiségébe, és hatással lesz rá egész élete során. Az, hogy kamaszként milyen lesz, az ezekben a korai években már elkezd kialakulni.

Ha ebben a korban nem figyelünk tudatosan ezekre a közvetített mintákra, akkor később már ezt nem igazán tudjuk átírni. A szociális minták olyan mélyen rögzülnek, hogy a híradóban bemutatott ijesztő képek, vagy egy alkohol és drog prevenciósi iskolai stratégia elemeként tartott előadás során felvázolt észérvek nem képesek azt módosítani.

Sokféle adattal szembesítenek bennünket a különböző statisztikák, az egyik például kimutatta, hogy egy átlag magyar családban egy átlag szülő naponta átlagosan 7 percet foglalkozik a gyerekekkel. Ez döbbenetes adat. Persze, mint minden statisztika, ez sem fedi le teljes mértékben a valóságot, viszont ami ebben a lényeg, hogy az a minőségi idő, amit a szülők a gyerekekkel foglalkoznak, nem áll messze ettől a 7 perctől. Gondoljanak bele, mire elég ez a 7 perc. És abba is hogy mit jelent a minőségi idő, mit jelent az, hogy valaki beszélget a gyerekével. Nem arra gondolok, amikor nevelési céllal a szülő beszél, és elvárja, hogy a gyerek tudomásul vegye a felnőtt mondandóját, és a szülő által hozott szabályokat betartsa. Hanem arra, amikor valóban beszélgetnek egymással. Amikor nem a „- Mi volt ma az iskolában? - Semmi” című történet zajlik éppen, hanem amikor valóban érdeklődik



a szülő, értő figyelemmel fordul a gyerek felé, amikor valóban időt szán rá, nem úgy, hogy közben telefonál, tévét néz, dolgozik, vagy egyéb elfoglaltságai közepette úgy csinál, mintha a gyerek felé fordulna, de valójában nem szentel neki valódi figyelmet.

Ha a kommunikációs folyamatok nem működnek, akkor a család, mint rendszer sem működik. Akkor nincs meg az a bizalmi szint, ami igenis kell ahhoz, hogy olyan témákról tudjunk beszélgetni, amelyek meghatározók a gyerek jövőtervezése, életmódja, életstílusa kialakítása szempontjából. És még egyszer hangsúlyozom, hogy ez nem abból áll, hogy a szülő megmondja, hogy mit és hogyan kellene tenni, és elvárja, hogy a gyerek eszerint cselekedjen. Mert ő a felnőtt, ő tudja, mi kell a gyerekeknek, és egy „majd később rájössz, hogy igazam van” vagy „erről nem nyitok vitát” mondattal már részéről le is zárta a „beszélgetést”. Ha ezt a kommunikációs szokást alakítjuk ki szülőként, akkor amikor eljön az a pillanat, hogy elkezdjük nem érteni, miért viselkedik így a gyerek, miért keveredett rossz társaságba, és miért nyúl bizonyos tudatmódosító szerekhez, és kérdőre vonjuk ezzel kapcsolatban, akkor nem kapunk valós válaszokat. És akkor jövünk rá, hogy tulajdonképpen nem ismerjük ezt a gyereket. Sok mindet tudunk róla, de

azt, hogy milyen folyamatok zajlanak le benne, azt nem. Pedig ez az egyik legfontosabb információ, amire szülőként szükségünk van.

Gondoljunk csak azokra a pillanatokra, amikor a még kisebb gyerek beszélni akar velünk, meg akarja mutatni, hogy mit rajzolt, el akarja mesélni, hogy milyen volt ma a barátaival, ki kibe szerelmes az osztályban, kit szidott le a tanár néni. És mi azt mondjuk, hogy „most ne, mert dolgom van, hogy apa még dolgozik, majd később elmeséled, hogy fáradt vagyok, most nincs türelmem ehhez”, és így tovább napról napra. Ezzel szépen folyamatosan zárjuk be azokat a kapukat, amiért kamaszkorban bármit megadnánk, ha csak egy résnyire is nyitva lenne, és bele láthatnánk a hirtelen majdnem felnőtté váló gyermekünk saját világába, amiről rosszabb esetben már csak azt tudjuk, hogy mi nem vagyunk részei.



Viszont ha egészen kicsi kortól következetesen azt a mintát látja a gyermek, hogy történjen bármi, ha hibázott is, a szülei kíváncsiak rá, nem csak arra, hogy mit hibázott, hanem arra is, hogy miért történt, hogy érezte magát közben, és miben tudnának segíteni, akkor később, még ha a kamaszodó fiatalnak meg is lesz a maga külön kis világa, érzi a család biztonságos és támogató jelenlétét. És ő lesz az, aki mesélni akar a dolgairól, aki be akarja avatni a szüleit az életébe, és beszélgetni akar. És ez a legtöbb, amit megtehetünk. Nem a szabályok, a félelemkeltés, a büntetés vezet eredményhez, hanem a



folyamatos és minőségi, kétoldalú kommunikáció. Ez fog végül ahhoz vezetni, amit úgy hívunk, hogy értékrend, és ami alapján bízhatunk abban, hogy majd egy olyan helyzetben, amikor a szülő nincs jelen, amikor egy buliban bekínálják a gyereket valamilyen szerrel, akkor tud majd nemet mondani. Nem azt mondom, hogy bizonyos helyzetekben, bizonyos módszerekkel nem lehet eredményt elérni egy-egy iskolai prevenció stratégiaiával, de azt igen, hogy a fent leírt családi mintákkal, a bizalmon alapuló szülő-gyermek kapcsolattal, és rengeteg beszélgetéssel egyetlen kívülről érkező előadó vagy elrettentő híradós riport sem szállhat versenybe.