**Profilaktyka ryzykownych zachowań dzieci i młodzieży**

Wzrastająca w ostatnich latach liczba ryzykownych zachowań wśród dzieci i młodzieży jest bardzo niepokojąca. Coraz częściej słyszy się w mediach, jak też zauważa w codziennym życiu różne zachowania ryzykowne tj. takie, które niosą za sobą ryzyko negatywnych konsekwencji dla zdrowia fizycznego i psychicznego dziecka oraz otoczenia społecznego.

Problem ryzykownych zachowań dotyczy grupy wiekowej 10 – 18 lat, ale również starszych i młodszych dzieci. Do najczęściej spotykanych zachowań ryzykownych zaliczamy: palenie tytoniu, używanie alkoholu i innych środków psychoaktywnych (narkotyków, leków!) oraz zachowania agresywne i przestępcze.

Pierwszym z zachowań ryzykownych jest palenie tytoniu. Łatwo jest je ukryć przed dorosłymi i długo nie widać skutków ubocznych takiego zachowania. Kolejnym krokiem jest alkohol. Pod jego wpływem dzieci czy młodzi ludzie podejmują zachowania ryzykowne, nie kontrolują własnego postępowania, są zdolne przekraczać granice i zasady. Dalej zaś mogą eksperymentować na innych polach i z różnymi substancjami.

Zachowania ryzykowne mogą pojawiać się z różnych motywów: chęci dopasowania się do kolegów, poczucia się „jak dorosły”, chęci zrelaksowania się i zapomnienia o kłopotach. Czasem młody człowiek ucieka się do nich, by poradzić sobie z nieśmiałością, sprawdzić „jak to jest”, złamać zakaz lub po prostu „dobrze się bawić”. Dopuszczając do siebie zachowania ryzykowne, młodzi ludzie starają się załatwić swoje sprawy, których nie potrafią rozwiązać inaczej lub dopasować się do towarzystwa.

Wpływ na zachowanie ryzykowne ma również sytuacja w domu rodzinnym. Ważne jest, aby dziecko odczuwało w nim wsparcie i kontrolę ze strony rodziców oraz dostrzegało pozytywne wzorce relacji. Z pewnością czynnikiem chroniącym przed takimi zaburzeniami jest silna więź w relacji rodzice - dziecko. I pomimo, iż rzeczywistość często zmusza rodziców do intensywnej pracy, późnych powrotów do domu i gonitwy za zarobkiem, by zapewnić dzieciom lepszy start w przyszłość, nie można zapomnieć o tych więziach i o tym, że o relacje trzeba dbać. Takim samym priorytetem, jak praca powinno być rozmawianie z własnym dzieckiem – zwłaszcza, gdy nas o to prosi lub ma z czymś problem. Jeśli powiemy mu ,,później”, to chwila, gdy nasze dziecko chciało otworzyć się przed nami, może już nie wrócić. Wyłapujmy takie momenty, nie odkładajmy tego na potem: rozmawiajmy, obserwujmy, aby w porę zareagować. Bądźmy uważnymi rodzicami. Gdy zbagatelizujemy problem - nawet drobny (z naszej perspektywy) kłopot z kolegami w szkole i nie zareagujemy w porę, to nasze dziecko może więcej nie prosić o pomoc nas, lecz inne obce mu osoby, które nie zawsze udzielą ,,najlepszego’’ rozwiązania.

Wzmacniajmy nasze więzi rodzinne, zaspokajamy potrzeby członków rodziny (miłości, czułości, bezpieczeństwa, zadowolenia i zainteresowania), bo to pomaga utrzymać relacje. Dzięki nim nasze dzieci - te małe czy te starsze - nie będą czuły się samotne, zagrożone lub gorsze od innych. Jednocześnie wyznaczajmy dzieciom zasady, których powinny przestrzegać, szanujmy ich poglądy, umożliwiajmy im wyrażanie własnych uczuć i – najważniejsze - kochajmy je tak, jak sami byśmy chcieli, aby nas kochały. Wtedy zmniejszamy ryzyko uciekania się przez nie do zachować ryzykownych.

Justyna Hołojuch