



Parentalidade para Prevenção: Preparando seu filho adolescente para a faculdade

Os pais continuam sendo a maior influência

A faculdade pode ser assustadora, para os pais e os novos alunos se ausentando pela primeira vez. Tal como acontece com qualquer nova experiência, as crianças buscam dicas com seus pais, apoio e orientação sobre como navegar com segurança através de novas águas. Ao mesmo tempo, seu jovem adulto procura ser mais independente. À medida que a sua família se aproxima da primeira experiência da faculdade, pense em maneiras de equilibrar as expectativas, incentivar a autonomia e enfatizar a importância das escolhas e consequências.

Antes do grande dia

É um grande dia para todos e as expectativas são altas, mas uma das melhores coisas que os pais podem fazer para preparar seus filhos é serem honestos sobre a transição para a faculdade. Será um ajuste e pode levar tempo para fazer amigos, se adaptar às aulas ou ajustar a uma nova programação. É importante ser realista sobre a experiência inicial da faculdade.

Os pais podem tomar medidas positivas, para ajudar a aliviar os sentimentos naturais de estresse ou ansiedade que alguns estudantes podem sentir. Ao iniciar essas conversas nas semanas que antecedem o início das aulas, você pode criar um espaço para seu filho ou filha expressar suas preocupações ou falar sobre seus medos. Juntos, você pode ajudar seu filho a desenvolver habilidades de enfrentamento positivas para lidar com questões difíceis que possam surgir. Os adolescentes que empregam estratégias saudáveis e produtivas quando confrontados com o desafio são menos propensos a usar substâncias, como forma de lidar com uma situação exigente.

Lembre-se também que alguns adolescentes estão ansiosos para começar a vida universitária e estão mais entusiasmados do que assustados. Isso também está bem. Você ainda pode usar esse tempo para compartilhar suas emoções, responder perguntas e ajudá-lo a se preparar para a mudança.

Como iniciar uma conversa sobre o consumo de álcool

- Procure oportunidades para iniciar uma conversa naturalmente. Ao selecionar aulas, projetos de vida ou um colega de quarto, você pode discutir como o consumo de álcool pode interferir no sucesso acadêmico, na qualidade de vida ou nos relacionamentos.
- Deixe sua política de “não ao álcool” bem clara.
- Enfatize como a bebida abaixo da idade permitida pode comprometer a saúde física, social e emocional e a segurança.
- Demonstre sua vontade para ajudar a encontrar alternativas produtivas à bebida. Ajude-o a explorar grupos no campus e atividades ou alojamentos livre de substâncias.
- Relembre-o de estar ciente do uso de álcool por outros alunos – a bebida dos outros pode interferir em seus próprios estudos, condições estáveis de vida ou presenciar situações inseguras.
- Reforce a mensagem de que a bebida para menores é um risco e uma escolha que tem consequências.

Dicas para uma transição suave

- Seja solidário, sem estar excessivamente envolvido
- Os alunos devem se sentir capazes de serem independentes e de se defenderem
- Ouça as preocupações do seu filho
- Permita que seu filho obtenha informações, pese os prós e os contras e tome suas próprias decisões
- Dê-lhe espaço para explorar seus novos ambientes e estabelecer relações com professores, amigos e colegas de quarto
- Incentive o envolvimento positivo no campus
- Incentive hábitos saudáveis de alimentação, sono e exercícios.

As primeiras 6 semanas são importantes

Novos alunos parecem mais prováveis de iniciar ou aumentar o consumo de álcool durante as primeiras seis semanas da faculdade. Permaneça envolvido durante este momento crítico. Incentive os comportamentos saudáveis. Lembre seus filhos adolescentes sobre os riscos do álcool e procure mudanças sutis em comportamentos ou hábitos que possam ser um indicador de um problema mais grave. Cerca de um terço dos alunos do primeiro ano não se inscrevem para o segundo ano.

- ✓ Esteja por perto.
- ✓ Tenha conversas rápidas. Pergunte sobre colegas de quarto, aulas, sobre como andar pelo campus.
- ✓ Preste atenção às atividades de seu filho adolescente nas primeiras semanas de aula. Com uma quantidade aumentada de “tempo de inatividade” durante os primeiros dias de aula, muitos estudantes iniciam um consumo intenso, o que pode interferir na adaptação bem-sucedida à vida no campus.
- ✓ Entenda a política da escola de “notificação aos pais” a respeito do consumo de álcool.
- ✓ Certifique-se de que seu filho adolescente entende as políticas de álcool da escola e as penalidades para menores de idade que bebem, usam uma ID falsa, cometem atos de agressão, condução sob a influência de álcool e outras ofensas relacionadas ao álcool.
- ✓ Esteja certo de que eles entendem como o álcool pode levar a violência, agressão sexual, quedas, coma alcoólico e outros comportamentos arriscados.

O que os pais precisam saber: O mito por trás da bebida responsável

Como pais, estamos acostumados a preparar nossos filhos para o que está por vir ... ensinando-os a cozinhar, dirigir um carro ou controlar um talão de cheques. Pode parecer sensato, então, que ao preparar os adolescentes para a "vida universitária" os pais devam ensiná-los a "beber de forma responsável" em casa, antes de partir para a faculdade. Na verdade, o oposto é verdadeiro.

Os pais que fornecem álcool aos seus filhos adolescentes e um lugar para consumi-lo podem pensar que estão ensinando os filhos a "beber de forma responsável". Uma nova revisão dos estudos concluiu que essa visão é equivocada. Os pesquisadores descobriram que a oferta de álcool proveniente dos pais está associada ao aumento do consumo de álcool pelo adolescente. Em alguns casos, o fornecimento de álcool pelos pais também está ligado ao aumento do consumo pesado episódico e a maiores taxas de problemas relacionados ao álcool, segundo relatam os pesquisadores no [Diário de Estudos sobre Álcool e Drogas](#).

"Suspeitamos que esteja ocorrendo uma quantidade surpreendente de "hospedagem social" - os pais fornecem álcool para seus adolescentes e seus amigos", disse o coautor do estudo, Ken C. Winters, Ph.D., professor do Departamento de Psiquiatria da Faculdade de Medicina da Universidade de Minnesota. "Os pais provavelmente não estão cientes de que a hospedagem social poderia ter implicações criminais em alguns estados, se as coisas piorarem. Eu posso reconhecer que a hospedagem social é muitas vezes feita com boas intenções. Os pais pensam que estão impedindo algo pior, fazendo com que seus filhos bebam em casa com seus amigos. Mas os riscos são enormes".

O autor principal Dr. Övgü Kaynak e seus coautores revisaram 22 estudos que examinaram a associação entre o fornecimento de álcool pelos pais e o consumo de bebidas na adolescência. Com base em suas descobertas, eles recomendam que os pais desencorajem o consumo de álcool até que seus filhos atinjam a idade legal de consumo de 21 anos.

Os pais influenciam o risco de uso de álcool de seus filhos de maneira direta e indireta, observou Winters. Indiretamente, os pais podem influenciar o comportamento de seus filhos adolescentes, ao não monitorar suas atividades, enquanto seus filhos ainda vivem em casa, tendo atitudes permissivas em relação ao consumo de álcool, expressando a aprovação direta do consumo de álcool enquanto menor de idade ou simplesmente fornecendo acesso desprotegido ao álcool em casa. Formas mais diretas de influenciar o comportamento de beber dos adolescentes incluem: se oferecer para comprar álcool para os filhos, fornecer álcool para uma festa de adolescentes ou permitir que seus filhos adolescentes bebam em casa, supervisionados ou não.

"As coisas mais preocupantes que os pais podem fazer são ser modelos de um comportamento deficiente, ao beber excessivamente na frente de seus adolescentes e fornecer álcool aos adolescentes", disse Winters. "Eu não estou falando sobre dar um gole de bebida alcoólica ou um copo ocasional de uma bebida alcoólica com uma refeição para um adolescente mais velho. Estou me referindo aos pais que abrem a casa para uma festa com bebidas e fornecem álcool, pensando que serão capazes de torná-la segura. Isso cria mais problemas do que resolve.". Os pesquisadores dizem que há poucas pesquisas para apoiar a ideia de que é possível "ensinar" as crianças a tomar bebidas alcoólicas de forma responsável. Eles escrevem em suas revisões que "sugerem que, ao permitir o uso de álcool em uma idade jovem, os pais podem aumentar o risco de progressão em direção a beber sem supervisão mais rapidamente do que teria sido". Permitir que os adolescentes bebam pode passar uma sensação de conforto com o uso de álcool, o que poderia aumentar sua tendência a beber, com ou sem os pais presentes. Os pais podem dar aos seus filhos adolescentes mensagens sutis sobre beber, sem sequer perceber, observa Winters. Por exemplo, eles podem perder a oportunidade para dizer algo negativo sobre o consumo de bebida por menores de idade, se eles veem isso em um filme ou programa de TV que estão assistindo com seus filhos.

Os pesquisadores disseram que gostariam que os pais compreendam que permitir que os adolescentes menores de idade bebam, mesmo quando supervisionados pelos pais, está sempre associado a uma maior probabilidade de beber durante a adolescência ao longo do tempo. A hospedagem social nunca é uma boa ideia, enfatizam. "Os adolescentes que participam de festas onde os pais fornecem bebidas alcoólicas estão em maior risco de beber muito, com frequência, e a problemas relacionados ao álcool e beber e dirigir", escreveram.

Fonte: <http://drugfree.org/learn/drug-and-alcohol-news/parents-teaching-teens-responsible-drinking-myth-study>

Instituto de Desenvolvimento da Criança: 4 Maneiras de ajudar a preparar seu filho para a faculdade

<https://childdevelopmentinfo.com/development/4-ways-help-teen-prepare-college/#ixzz3n42zytMZ>

Bebida na Faculdade: Mudando a Cultura <https://www.collegedrinkingprevention.gov/Default.aspx>

Bebida na Faculdade: Mudando a Cultura – Recursos para Pais e Alunos

<https://www.collegedrinkingprevention.gov/ParentsandStudents/Parents/Default.aspx>

Central de Pais da Faculdade <https://www.collegeparentcentral.com>

Como dizer adeus para seu filho adolescente de saída para a faculdade

<http://micheleborba.com/saying-goodbye-to-a-college-bound-teen/>

Centro Nacional de Informação de Biotecnologia: Os pais conseguem prevenir episódios de bebida intensa, ao permitir que adolescentes bebam em casa? <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2942998/>

Conversando sobre álcool com seu jovem adulto, aluno de uma faculdade <https://www.stopalcoholabuse.gov/videos/soyv.aspx>

RECURSOS

Parentalidade para Prevenção é uma série educacional da Coalizão Decisões em Cada Volta (Decisions at Every Turn Coalition) para pais e outros cuidadores para aumentar a percepção e o conhecimento sobre assuntos importantes da juventude e para encorajar o diálogo sobre a tomada de decisões saudáveis.

Por favor, visite <http://www.AshlandDecisions.org/parent-tip-sheets.html> para acessar nossa biblioteca completa de folhetos de dicas.

Decisions at Every Turn Coalition • 65 Union Street, Ashland MA 01721
www.AshlandDecisions.org • CoalitionInfo@AshlandDecisions.org • 508.881.0177 ramal 8284