

**Janina Bokun**

Duszpasterstwo Trzeźwości Diecezji Gdańskiej

Szkoła Podstawowa nr 46 Gdańsk

<https://orcid.org/0000-0001-8068-565X>

bokunnina@interia.pl

## **Trzeźwość i abstynencja w rodzinie podstawą wychowania młodego pokolenia**

### **Sobriety and abstinence in the family are the basis for raising the young generation**

#### **Streszczenie:**

We współczesnej Polsce kształtowanie życia w trzeźwości i abstynencji pełni istotną rolę w procesie wychowania młodego pokolenia ponieważ trzeźwość to przede wszystkim prawdziwa wolność, miłość, odpowiedzialność, zdrowie, to czuwanie nad uczciwością, rzetelnością, oraz roztropnością swojego myślenia. To określony styl życia potrzebny każdemu człowiekowi w jego rozwoju fizycznym, psychicznym i duchowym, to droga budowania nowego życia i nowej kultury. Trzeźwość jest dana każdemu człowiekowi, by mógł on doświadczyć prawdziwej radości życia we wspólnocie, w której wzrasta i się rozwija, realizując swoje powołanie nie w samotności, ale w łączności z innymi ludźmi. Trzeźwość to kształtowanie w świadomości i obyczajach Polaków właściwej postawy wobec alkoholu, zmiany jego znaczenia oraz sposobu używania. W Polsce problem nadużywania alkoholu niestety jest nadal jedną z najbardziej rozpowszechnionych form uzależnień, które swym zasięgiem obejmuje coraz młodsze pokolenie Polaków. Uzależnienie od alkoholu jest całkowitym zaprzeczeniem trzeźwości będącej jedną z podstawowych wartości człowieka, dlatego rodzice którzy są pierwszymi i najważniejszymi wychowawcami swoich dzieci powinni przede wszystkim troszczyć się o wychowywanie swojego potomstwa do życia w trzeźwości i abstynencji. To rodzice stanowią podstawę prawidłowo funkcjonującej rodziny, która jest oparta na prawdziwej miłości, odpowiedzialności i wzajemnym

szacunku. W związku z tym właśnie rodzina staje się miejscem narodzin i dojrzewania każdej osoby ludzkiej, w niej człowiek uczy się żyć w miłości, trzeźwości i odpowiedzialności. Rodzina spełnia najważniejszą rolę w formowaniu właściwych postaw moralnych w młodym pokoleniu, od niej przede wszystkim zależy jakie będzie pokolenie młodych ludzi. To rodzina stanowi podstawową komórkę życia społecznego, oraz niezbędny element każdego społeczeństwa. Ze względu na ciągłość jaką posiada zarówno w perspektywie biologicznej jak i kulturowej staje się jego wartością nadrzędną. W rodzinie człowiek wzrasta i się rozwija, przygotowując się do pełnienia różnych ról społecznych. Rodzina przesądza i decyduje o jakości całych społeczeństw, stanowi równowagę pomiędzy stałością a zmiennością. Silne społeczeństwo jest ściśle związane z kondycją rodzin. Tylko trzeźwe prawidłowo funkcjonujące rodziny wolne od wszelkich uzależnień i zniewoleń pozwalają trwać wartościom uniwersalnym, najważniejszym, gwarantując spójność systemów społecznych.

**Słowa kluczowe:** rodzina, wychowanie, młode pokolenie, trzeźwość, abstynencja, alkoholizm

### **Abstract:**

In contemporary Poland, shaping a life of sobriety and abstinence plays a crucial role in educating the younger generation, as sobriety is, above all, true freedom, love, responsibility, and health. It also means maintaining honesty, integrity, and prudence in one's thinking. It is a specific lifestyle necessary for every person in their physical, mental, and spiritual development; it is a path to building a new life and a new culture. Sobriety is given to every person so that they can experience the true joy of living in a community where they grow and develop, fulfilling their calling not in solitude but in connection with others. Sobriety means shaping the proper attitude toward alcohol in the minds and customs of Poles, changing its meaning and ways of using it. Unfortunately, alcohol abuse in Poland remains one of the most widespread forms of addiction, affecting an increasingly younger generation of Poles. Alcohol addiction is a complete contradiction of sobriety, one of the fundamental human values. Therefore, parents, who are the first and most important educators of their children, should primarily care about raising their offspring for a life of sobriety and abstinence. Parents form the foundation of a properly functioning family, one based on true love, responsibility, and mutual respect. Consequently, the family becomes the birthplace

and place of maturation for every human being, where they learn to live in love, sobriety, and responsibility. The family plays a crucial role in shaping the proper moral attitudes in the younger generation; the future of this generation of young people depends primarily on it. The family is the fundamental unit of social life and an essential element of every society. Due to its continuity, both biologically and culturally, it becomes its paramount value. People grow and develop within the family, preparing to fulfill various social roles. The family determines and determines the quality of entire societies, providing a balance between stability and change. A strong society is closely linked to the health of families. Only sober, properly functioning families, free from all addictions and enslavements, allow universal, most important values to persist, guaranteeing the cohesion of social systems.

**Key words:** family, upbringing, young generation, sobriety, abstinence, alcoholism

## 1. Wprowadzenie

Troska o trzeźwość młodego pokolenia należy do podstawowych zadań rodziców w procesie wychowania swojego potomstwa, bez względu na zmieniające się warunki kulturowe, społeczne, gospodarcze czy polityczne. Wzorce, które dzisiaj są propagowane przez kulturę masową i wzmacniane przez różnego rodzaju reklamy zachęcają młodych ludzi do życia bez wysiłku. Szczęście można osiągnąć poprzez konsumpcję łatwo dostępnych dóbr materialnych, a trzeźwość ukazywana jest jako anachronizm przeszłości. Dlatego niezmiernie ważne jest promowanie trzeźwego stylu życia, który oznacza budowanie w społeczności ludzkiej prawdziwej wolności, niezależnie od narodowości, religii, polityki czy kultury. Jest to tworzenie nowej kultury życia, wolnej od wszelkich form uzależnień i zniewoleń, jakie proponuje współczesny świat. Tylko ludzie trzeźwi są w stanie budować społeczeństwo oparte na fundamencie norm moralnych i chrześcijańskich zasad. Budując życie osobiste, rodzinne, społeczne i narodowe oparte na trzeźwości, tworzy się silne i praworządne państwo. Trzeźwość nie tylko chroni życie indywidualne, czy rodzinne przed cierpieniem, ale staje się także ochroną całych społeczeństw i narodów przed utratą wolności. Tam, gdzie brak trzeźwości, rodzą się problemy oraz dramaty dotyczące nie tylko pojedynczego człowieka i jego

rodzinę, ale także wspólnotę oraz całe społeczeństwo. Każdy człowiek jest powołany do życia w miłości, wolności i prawdzie. Powołanie do życia w trzeźwości jest jednym z istotnych elementów realizacji tego zadania<sup>1</sup>.

## 2. Pojęcie trzeźwości i abstynencji

Czym jest trzeźwość, która jest tak bardzo ważna w życiu każdego człowieka? Trzeźwość jest to termin pochodzący od łac. *bria* (pol. miara). W ujęciu wąskim oznacza zachowanie umiaru w używaniu napojów alkoholowych, natomiast w znaczeniu szerszym rozumie się przez nią umiar i powściągliwość w stosunku do przyjemności, zwłaszcza zmysłowych. Trzeźwość jako cnota jest jedną z podstawowych zasad ludzkiego życia. Zaprzeczeniem trzeźwości jest brak trzeźwości związany z nadużywaniem alkoholu, który uniemożliwia życie w prawdzie, miłości i wolności, i w konsekwencji prowadzi do uzależnienia<sup>2</sup>. Trzeźwość przynależy do jednej z podstawowych cnót kardynalnych – cnoty umiarkowania. W świetle *Katechizmu Kościoła Katolickiego*: „Umiarkowanie jest cnotą moralną, która pozwala opanować dążenie do przyjemności i zapewnia równowagę w używaniu dóbr stworzonych. Zapewnia panowanie woli nad popędami i utrzymuje pragnienia w granicach uczciwości. Osoba umiarkowana kieruje do dobra swoje pożądanía zmysłowe, zachowuje zdrową dyskrecję i nie daje się uwieść [...] by iść za zachciankami swego serca”<sup>3</sup>. Trzeźwość jest zatem cnotą o wielkim znaczeniu moralnym, ma szczególną wartość w życiu człowieka, ponieważ umożliwia realizację innych cnót. Dotyczy nie tylko wymiaru fizycznego, czyli używania napojów alkoholowych, ale również wymiaru intelektualnego i duchowego człowieka, czyli: uczciwości, rzetelności, trzeźwych poglądów i osądów, roztropności umysłu i ducha. Trzeźwość to droga prowadząca do odkrywania i realizowania chrześcijańskiego powołania<sup>4</sup>. Brak trzeźwości spowodowany nadużywaniem alkoholu powoduje zaciemnienie umysłu

---

<sup>1</sup> Por. J. Bokun, *Duszpasterstwo trzeźwości w Polsce po roku 1989: w świetle dokumentów Konferencji Episkopatu Polski*, Poznań 2024, s. 115-117.

<sup>2</sup> Por. A. Graner-Haider, *Praktyczny Słownik Biblijny*, Warszawa 1994, kol. 1333; W. Wicher, *Podstawy teologii moralnej*, Poznań 1969, s. 544; *Konstytucja duszpasterska o Kościele w świecie współczesnym „Gaudium et spes”*, Rzym 1965, s. 12; J. Kochański, *O trzeźwości i pijaństwie*, „Trzeźwymi Bądźcie” 2001, nr 1, s. 26.

<sup>3</sup> *Katechizm Kościoła Katolickiego*, Poznań 1994, pkt 1809.

<sup>4</sup> Por. M. Dziewiecki, *Teologia trzeźwości*, [w:] M. Dziewiecki (red.), *Nowe przesłanie nadziei. Podręcznik duszpasterstwa trzeźwości*, Warszawa 2000, s. 140-141.

i jest przeszkodą we właściwym jego działaniu, we wszystkich aspektach ludzkiego życia. Już w *Piśmie Świętym* jest mowa o zachowaniu umiaru, między innymi w stosunku do napojów upajających, jak również o dobrowolnej rezygnacji z alkoholu, trwałej lub czasowej, podejmowanej z różnych motywów: religijnych, moralnych i społecznych, określanej dobrem moralnym. Nadużywanie napoju alkoholowego określane jest natomiast grzechem, który prowadzi do różnych wykroczeń i zbrodni, i jest przyczyną zła (por.: Syr 31, 27-29; Łk 21, 34; 1 P 1, 13; 1 Tes 5, 6).

W pierwszych wiekach chrześcijaństwa, w okresie patrystycznym, temat trzeźwości był poruszany szczególnie w listach pasterskich, które nawiązują do trzeźwości. Jeden z Ojców greckich, Klemens Aleksandryjski, podejmując moralny problem alkoholu wskazuje na ścisłe przestrzeganie trzeźwości jako warunek dobrego wychowania młodzieży. Podaje wiele spostrzeżeń z zakresu fizjologii i psychologii odnośnie do tego problemu oraz definicję upicia się. Na zachodzie pierwszy z moralistów tego okresu, Tertulian, także porusza zagadnienie trzeźwości. Również św. Hieronim i św. Augustyn zalecają ścisłą abstynencję w okresie Wielkiego Postu, a pijanństwo określają jako ciężki grzech zamykający wstęp do nieba. Także inni moralisci tego okresu poruszają temat trzeźwości, biorąc za punkt wyjścia *Pismo Święte*, zwłaszcza w odniesieniu do dobrowolnej abstynencji, która została włączona w zakres praktyk ascetyczno-postnych<sup>5</sup>.

Jeden z najwybitniejszych teologów średniowiecznych, św. Tomasz z Akwinu, w swoich dziełach opisuje cnotę trzeźwości, umieszczając ją jako podporządkowaną w stosunku do wstrzemięźliwości, należącej do cnót kardynalnych. W swoim nauczaniu podkreśla szczególnie mocno konieczność zachowania trzeźwości przez tych, którzy pełnią służbę w rzeczach duchowych, państwowych, a także wychowawców, bowiem oni powinni być przykładem dla innych. Zawarte w dziełach św. Tomasza z Akwinu wyjaśnienie cnoty trzeźwości przetrwało do naszych czasów<sup>6</sup>.

Cnota trzeźwości odnosi się nie tylko do zachowania umiaru w używaniu napojów alkoholowych, ale również oznacza w wielu sytuacjach całkowitą abstynencję, tzn. powstrzymywanie się od picia alkoholu. Zachowanie takiej abstynencji dotyczy szczególnie dzieci i młodzieży do 18 roku życia, ponieważ są one w wieku rozwojowym, a każde nawet najmniejsze spożycie alkoholu pod jakąkolwiek postacią, powoduje

---

<sup>5</sup> Por. A. Graner-Haider, *Praktyczny Słownik...*, kol. 1333.

<sup>6</sup> Por. W. Granat, *Abstynencja od alkoholu w duchu Chrystusowym*, „Homo Dei” 1949, nr 2, s. 235.

zaburzenie rozwoju fizycznego i psychospołecznego oraz prowadzi do szybkiego uzależnienia się od alkoholu. Abstynencja dotyczy również osób dorosłych, a w określonych sytuacjach życiowych jest moralnym obowiązkiem wobec siebie i innych. Całkowita abstynencja do końca życia obowiązuje przede wszystkim alkoholików, ponieważ jest to jedyny sposób nienadużywania alkoholu i wyjścia z uzależnienia. Moralny obowiązek zachowania abstynencji dotyczy małżonków pragnących posiadać dzieci, a także kobiety w ciąży i matki karmiącej, ponieważ alkohol może negatywnie wpływać na potomstwo. Kolejną grupą osób, których dotyczy abstynencja są: kierowcy, wszyscy pracownicy w miejscach pracy, osoby, dla których nawet symboliczne spożycie alkoholu byłoby szkodliwe. Szczególną grupę zobowiązanych do zachowania abstynencji stanowią ci, którzy złożyli przyrzeczenie abstynencji w duchu ekspiacji, w duchu miłości bliźniego, by swoim przykładem pociągnąć innych do trzeźwości<sup>7</sup>.

### 3. Rodzina jako podstawowe i najważniejsze miejsce wychowania

Będąc pierwszą, naturalną i podstawową wspólnotą rodzina staje się miejscem narodzin i dojrzewania każdej osoby ludzkiej. W pedagogice rodzina przede wszystkim określana jest mianem środowiska pełniącego funkcję wychowawczą. Jan Śledzianowski opisuje rodzinę jako „podstawowe środowisko naturalne, do którego przynależy się z faktu urodzenia lub adopcji. Jest pierwszym i najważniejszym środowiskiem wychowawczym, które zaspokaja różnorodne potrzeby psychiczne, społeczne i moralne oraz kulturalne”<sup>8</sup>. W niej człowiek uczy się żyć w miłości, trzeźwości i odpowiedzialności. Rodzina pełni najważniejszą rolę w formowaniu właściwych postaw wobec alkoholu i innych używek, kształtując trzeźwość indywidualną i społeczną. W niej przede wszystkim powinien być formowany model życia w trzeźwości, przekazywany następnym pokoleniom<sup>9</sup>. Dorośli będąc świadomi zagrożeń wynikających ze spożywania alkoholu

---

<sup>7</sup> Por. M.P. Lisowski, *Nałóg pijaństwa. Studium moralne*, Poznań 1958, s. 220-224.

<sup>8</sup> Por. J. Śledzianowski, *Rodzina polska w meandrach współczesności*, „Państwo i Społeczeństwo” 2010, nr 3, s. 78.

<sup>9</sup> Por. 297 Konferencja Plenarna Episkopatu Polski, *List Pasterski biskupów polskich na Niedzielę Świętej Rodziny*, s. 2070-2074.



czy innych substancji uzależniających, już od samego początku zawarcia związku małżeńskiego, powinni kroczyć drogą trzeźwości poprzez budowanie dojrzałej miłości opartej na prawdziwej wolności, wzajemnym szacunku i bezinteresownym darze z siebie<sup>10</sup>.

Maria Ryś poprzez analizę zagadnienia miłości w rodzinie wskazuje, jak ważne znaczenie ma budowanie wspólnoty małżeńskiej umocnionej wzajemną miłością, szacunkiem, zaufaniem i odpowiedzialnością; przeniknięte równowagą i stabilnością wzajemnych relacji opartych na dialogu<sup>11</sup>. Zmierząc ku ideałowi życia rodzinnego, małżonkowie już od samego początku powinni być świadomi roli i zadań wynikających z zawarcia małżeństwa, a także potrzeby troski nie tylko o siebie nawzajem, ale również o własne potomstwo. Całkowita rezygnacja z napojów alkoholowych, zarówno kobiety jak i mężczyzny oczekujących potomstwa, wpisuje się powyższy wzór miłości małżeńskiej i rodzinnej. Jest to najpiękniejszy dar, jaki małżonkowie mogą ofiarować przyszłemu potomstwu. Abstynencja jako dar miłości powinna na stałe zagościć w każdej rodzinie i być obecna w procesie wychowania dzieci, które są najcenniejszym skarbem, od których będzie zależeć przyszłość Polski<sup>12</sup>.

Rodzice będąc pierwszymi i najważniejszymi wychowawcami swojego potomstwa powinni zapewnić mu właściwe warunki rozwoju fizycznego, społecznego i duchowego. Przede wszystkim obowiązkiem rodziców jest zapewnienie dzieciom poczucia bezpieczeństwa, prawdziwej odpowiedzialnej miłości i szacunku, by mogły czuć się kochanymi i rozumianymi. We wspólnocie rodzinnej dzieci uczą się samodzielności, odpowiedzialności, budowania prawidłowych relacji z innymi osobami. Rodzina jest pierwszą szkołą cnót moralnych i społecznych. W tak uformowanej rodzinie tworzy się jedność przy równoczesnym zachowaniu własnej odrębności przez każdego jej członka<sup>13</sup>. Dzieci doświadczając prawdziwej miłości ze strony obojga rodziców poznają prawdziwą miłość, kształtując

<sup>10</sup> Por. *Konstytucja duszpasterska o Kościele w świecie współczesnym „Gaudium et spes”*, Rzym 1965, 47-50; W. Półtawska, *Miłość małżeńska jako zadanie całego życia*, [w:] M. Ryś, M. Jankowska (red.), *W trosce o rodzinę*, Warszawa 2007, s. 12-24.

<sup>11</sup> Por. M. Ryś, *Miłość jako podstawa wspólnoty małżeńskiej. Ujęcie psychologiczne*, „Fides et Ratio” 2016, t. 27, nr 3, s. 59-64; A. Błasik, *Znaczenie więzi i atmosfery rodzinnej dla funkcjonowania rodziny*, [w:] A. Błasik, E. Dybowska (red.), *Wybrane zagadnienia pedagogiki rodziny*, Kraków 2010, s. 132-134.

<sup>12</sup> Por. Bronakowski T., *Rodzina szkołą trzeźwości. Apel Zespołu Konferencji Episkopatu Polski ds. Apostolstwa Trzeźwości na sierpień 2012*, [w:] T. Bronakowski (red.), *Ku trzeźwości Narodu*, Warszawa 2017, s. 30-34.

<sup>13</sup> Por. D. Field, *Osobowości rodzinne*, Warszawa 1996, s. 30-41; M. Ryś, *Wspieranie rozwoju osobowego w rodzinie*, [w:] M. Ryś, M. Jankowska (red.), *W trosce o rodzinę*, Warszawa 2007, s. 25-40; E. Sozańska, *Rodzina jako środowisko wychowania w wartościach*, „Łódzkie Studia Teologiczne” 2014, nr 3, s. 41-44; J. Młyński, *Rodzina fundamentem trwałości społeczeństwa*, „Fides et Ratio” 2020, t. 44, nr 4, s. 139-141.

swoje sumienie i zasady norm moralnych<sup>14</sup>. Rodzice od pierwszych chwil życia są odpowiedzialni za kształtowanie osobowości swojego potomstwa, jego człowieczeństwa. By mogło się ono prawidłowo rozwijać, potrzebuje obojga rodziców oraz ich dojrzałej miłości. Genezą takiego wychowania jest kształtowanie odpowiedzialnej postawy wobec własnego ciała. Troska o ciało obejmuje dbanie o zdrowy tryb życia, na który składa się między innymi właściwe odżywianie, wypoczynek połączony z aktywnością fizyczną i sen. Jest to naturalna ochrona przed sięganiem po różnego rodzaju używki, w tym alkohol. Jak słusznie zauważa Wojciech Cichosz, dbałość „o ciało poprzez wychowanie fizyczne, wspieranie zdrowego stylu życia i promowanie właściwego odżywiania umożliwiają zrozumienie przez wychowanków szkodliwości wszelkiego rodzaju uzależnień (w tym: palenia tytoniu, picia alkoholu, zażywania narkotyków, środków pobudzających czy nieuzasadnionego stosowania leków)”<sup>15</sup>. Być odpowiedzialnym za sferę fizyczną to nie tylko dbanie o zdrowie fizyczne, ale także umiejętność panowania nad własnym ciałem. Jest to zdolność stawiania sobie takich wymagań, by umiejętnie kierować własną cielesnością – być panem a nie sługą własnego ciała. Dotyczy to sfery związanej z seksualnością, poznaniem i rozumieniem własnej płciowości, by budować prawidłowe relacje i więzi z rówieśnikami w okresie wzrastania, a później także w wieku dojrzałym. Traktując w sposób dojrzały swoją cielesność, młody człowiek uczy się dojrzałej miłości<sup>16</sup>.

Kolejnym ważnym zadaniem rodziców jest kształtowanie w dzieciach i młodzieży dojrzałego korzystania ze sfery myślenia. Dojrzałość w sferze myślenia wyraża się przez używanie umysłu w taki sposób, by obserwując otaczającą rzeczywistość umieć postępować dobrze oraz wyciągać wnioski z popełnionych przez siebie lub innych błędów<sup>17</sup>. Młodzi ludzie rozwijając w sobie dojrzałe myślenie, kształtują swoje człowieczeństwo we wszystkich wymiarach – fizycznym, psychicznym, duchowym i społecznym. Jest

<sup>14</sup> Por. 309 Konferencja Plenarna Episkopatu Polski, *List Pasterski Episkopatu Polski na Niedzielę Świętej Rodziny*, [w:] *Listy Pasterskie Episkopatu Polski 1945-2000*, s. 2114-2118.

<sup>15</sup> W. Cichosz, *Pedagogia wiary we współczesnej szkole katolickiej*, Warszawa 2010, s. 218.

<sup>16</sup> Por. M. Dziewiecki, *Formacja sfery cielesnej*, [https://opoka.org.pl/biblioteka/1/ID/md\\_0310\\_cielesna.html](https://opoka.org.pl/biblioteka/1/ID/md_0310_cielesna.html) [dostęp: 23 marca 2021 r.].

<sup>17</sup> Por. T. Bronakowski, *Młodzi trzeźwi i wolni. Apel Zespołu KEP ds. Apostolstwa Trzeźwości i Osób Uzależnionych na sierpień – miesiąc abstynencji 2019. Łomża 14.06.2019*, <https://kongrestrzezowosci.pl/inne-wydarzenia/apel-na-sierpien-miesiac-abstynencji-2019-154.html> [dostęp: 10 maja 2020 r.]. Zob. także: M. Dziewiecki, *Wychowanie młodzieży w wolności*, [w:] *Apostoł Trzeźwości. Vademecum Apostolstwa Trzeźwości*, Katowice 2019 s. 11-22; M. Dziewiecki, *Duszpasterstwo a wychowanie dzieci i młodzieży w abstynencji*, [w:] M. Dziewiecki (red.), *Nowe przesłanie nadziei. Podręcznik duszpasterstwa trzeźwości*, Warszawa 2000, s. 190-191.



to proces niezwykle trudny, wymagający wysiłku zarówno ze strony dorosłych jak i wychowanków. We współczesnym wychowaniu dba się o rozwój intelektualny młodego pokolenia, dotyczący wiedzy na tematy związane z rzeczywistością, w której żyją, czerpiącej z osiągnięć nauki i techniki. Dzieci poznając coraz lepiej świat, tracą to co najważniejsze jest w życiu – nie rozumieją istoty i sensu własnego człowieczeństwa. Procesy myślowe ukierunkowywane na tak zwane „pozytywne myślenie”, mające zapewnić dobre samopoczucie i lepszy start w dorosłe życie, w konsekwencji często prowadzą do życia w iluzji i zakłamaniu<sup>18</sup>.

Niezmierzalnie ważna jest pomoc rodziców w poznawaniu własnych emocji i wykorzystywaniu ich we właściwy sposób. Emocje mówią o sytuacji życiowej danej osoby, są reakcją na własne zachowania i potrzeby oraz na sytuacje pochodzące z zewnątrz, a w konsekwencji na nią oddziałujące. Służą do refleksji nad własnym życiem, dlatego należy się w nie umiejętnie wsłuchiwać. Są to emocje radosne i bolesne, które każdy człowiek przeżywa. W zależności od tego, w jakiej sytuacji dana osoba się znalazła mogą być wyrażone poprzez radosne uczucia: radości, wzruszenia, satysfakcji, poczucia bezpieczeństwa lub poprzez bolesne, jak: lęk, niepokój, gniew, złość, nienawiść. Zarówno radosne jak i bolesne emocje są pozytywnym nośnikiem informacji o człowieku. Przeżywanie bolesnych emocji jest również cenne, ponieważ są one sygnałem ostrzegawczym przed zagrożeniem. Nie wszyscy jednak potrafią mówić o swoich emocjach i uczuciach, często je ukrywając lub działając pod ich wpływem. Czynią to, zamykając się w sobie, wykazując nadmierną aktywność, doświadczając stanów depresyjnych, sięgając po hałas lub substancje uzależniające. Kształtowanie przez rodziców w dzieciach prawdziwej wolności, to rozmowa z nimi o ich emocjach i uczuciach, czym są i jak sobie z nimi radzić. Bogactwo emocji i uczuć, jakie człowiek posiada nie powinno być motywem i przyczyną jego postępowania i wyrządzania krzywdy drugiej osobie. Dlatego tak ważne jest dążenie do osiągnięcia dojrzałości emocjonalnej, która wiąże się ze spokojem i pogodą ducha, bez względu na przeżywane sytuacje.

---

<sup>18</sup> Por. W. Cichosz, *Pedagogia wiary...*, s. 219-220. Zob. także: M. Dziewiecki, *Wychowanie w dobie ponowoczesności*, Kielce 2005, s. 170-171; M. Dziewiecki, *Wychowanie w rodzinie*, [https://opoka.org.pl/biblioteka/Z/ZR/wychowanie\\_w\\_rodz.html](https://opoka.org.pl/biblioteka/Z/ZR/wychowanie_w_rodz.html) [dostęp: 30 kwietnia 2021 r.]; K. Misiaszek, *Młodzież w centrum pastoralnej troski salezjanów: oratoryjna propozycja pracy z młodzieżą dla Kościoła w Polsce*, „Seminare. Poszukiwania naukowe” 1996, nr 12, s. 198.

W życiu należy zawsze kierować się prawdą, miłością, odpowiedzialnością i przykazaniami Bożymi<sup>19</sup>.

Uczenie dzieci prawdziwej wolności nie tylko dotyczy ciała, umysłu czy emocji. Dla chrześcijanina prawdziwa wolność oznacza życie zgodne z Ewangelią. Jest to życie w prawdzie i miłości ukierunkowane na czynienie dobra w codziennym życiu wobec siebie i innych osób. To kształtowanie właściwych postaw moralnych, które umożliwiają kierowanie się właściwym osądem w odróżnianiu dobra od zła<sup>20</sup>. Postawa moralna kształtuje zachowania człowieka, jego sposób reagowania na różne sytuacje życiowe, wyrażające się określonym – pozytywnym lub negatywnym – działaniem. Zbigniew Marek postawę moralną opisuje jako „względnie stałe zachowanie, które wyraża się w gotowości podmiotu do pozytywnych lub negatywnych reakcji intelektualno-orientacyjnych - poznawczych, emocjonalno-motywacyjnych oraz behawioralnych wobec jej przedmiotu”<sup>21</sup>. Początkiem kształtowania postaw moralnych jest pierwszy kontakt dziecka z otaczającą rzeczywistością, który następuje poprzez obserwację i zmienia się wraz z rozwojem wychowanka. Rozwój właściwych postaw moralnych zależy od wielu czynników. Polega on na poznaniu złożoności ludzkiej natury, osobowej relacji z Bogiem oraz nabywaniu kompetencji życia moralnego. Ważny jest przykład dorosłych, by młodzi ludzie uczyli się postępować zgodnie z zasadami moralnymi, poznawali i rozumieli, czym jest prawdziwa wolność. Przestrzeganie norm moralnych stanowi ochronę przed niewłaściwym pojmowaniem i używaniem wolności. Dziecko wychowywane w zgodzie z normami moralnymi będzie w stanie obronić się przez negatywnymi wpływami rówieśników. Stanie się także mniej podatne na wszelkie formy reklamy zachęcające

<sup>19</sup> Por. *Kochająca matka zawsze trzeźwa. Apel Zespołu Konferencji Episkopatu Polski ds. Apostolstwa Trzeźwości na sierpień 2014*, [w:] T. Bronakowski (red.), *Ku trzeźwości Narodu*, Warszawa 2017, s. 44-45. Zob. także: M. Dziewiecki, *Wychowanie młodzieży...*, s. 22-23; M. Dziewiecki, *Duszpasterstwo a wychowanie...*, s. 191-193; K. Misiaszek, *Wychowanie do postawy dialogu w katechezie dorosłych*, „*Studia Oecumenica*” 2015, nr 15, s. 427-428.

<sup>20</sup> *Katechizm Kościoła Katolickiego* prawdziwą wolność człowieka definiuje następująco: „Wolność jest zakorzenioną w rozumie i woli możliwością działania lub niedziałania, czynienia tego lub czegoś innego, a więc podejmowania przez siebie dobrowolnych działań. Dzięki wolnej woli każdy decyduje o sobie. Wolność jest w człowieku siłą wzrastania i dojrzewania w prawdzie i dobru; osiąga ona swoją doskonałość, gdy jest ukierunkowana na Boga, który jest naszym szczęściem” (*Katechizm Kościoła Katolickiego*, pkt 1731). Zob. także: „Im więcej człowiek czyni dobra, tym bardziej staje się wolnym. Prawdziwą wolnością jest tylko wolność w służbie dobra i sprawiedliwości. Wybór nieposłuszeństwa i zła jest nadużyciem wolności i prowadzi do «niewoli grzechu»” (*Katechizm Kościoła Katolickiego*, pkt 1733).

<sup>21</sup> Por. Z. Marek, *Podstawy wychowania moralnego*, Kraków 2005, s. 102. Zob. także: I. Pieras, *Rozumienie i stosowanie norm społeczno-moralnych jako wyznacznik poczucia pozycji ucznia w klasie*, „*Kieleckie Studia Pedagogiczne i Psychologiczne*” 2000, nr 13, s. 123.

do sięgania po rzeczy szkodliwe i niebezpieczne dla zdrowia. Brak właściwych postaw moralnych wiąże się z odrzuceniem zasad etycznych, przyczynia się do negatywnych zachowań. Człowiek przestaje odróżniać dobro od zła. Kieruje się doraźną przyjemnością w sferze cielesnej, psychicznej i duchowej, co z kolei prowadzi do zniewolenia<sup>22</sup>.

Człowiek jako istota cielesno-duchowa nie może pomijać sfery duchowej. Zwracając się tylko w stronę materialną gubi sens własnego życia – to kim jest, po co żyje i dokąd zmierza. Rozwój duchowy pomaga zrozumieć i poznać siebie, kształtować swoje człowieczeństwo. Stąd tak ważne jest formowanie w młodych sfery duchowej niezbędnej do integralnego rozwoju, za co odpowiedzialni są dorośli, o dojrzałej osobowości – przede wszystkim rodzice, nauczyciele i katecheci. Roztropny wychowawca będzie uczył wychowanka dojrzałej postawy wobec siebie, własnego ciała i psychiki, oraz wobec życia i wolności, w sposób świadomy, odpowiedzialny, systematyczny i delikatny. Zachęci go do zastanawiania się na doczesnością i do stawiania pytań dotyczących własnej egzystencji, by mógł świadomie rozwijać się duchowo. Jest to droga prowadząca do dojrzałego i odpowiedzialnego przeżywania życia<sup>23</sup>.

Rodzice o dojrzałej osobowości i ukształtowanej hierarchii wartości, będą umieli wskazać dziecku zachowania niszczące osobę. To najlepsza recepta na ochronę młodego pokolenia przed uzależnieniami<sup>24</sup>. W dzisiejszym świecie młodzi, pozbawieni wsparcia ze strony osób dorosłych, zapominają o sferze duchowej, zwracając się ku materialnym wartościom. Konsekwencją takiego podejścia jest egoizm, zaspokajanie wyłącznie własnych potrzeb i popędów ciała, niewłaściwe korzystanie z dóbr fizycznych i materialnych. Pomijanie sfery duchowej prowadzi do różnych dysfunkcji przejawiających się zaburzeniami w sferze psychicznej, fizycznej i społecznej, czego następstwem są między innymi uzależnienia nie tylko chemiczne, ale coraz częściej również technologiczne<sup>25</sup>.

---

<sup>22</sup> Por. Z. Marek, *Podstawy wychowania...*, s. 103- 106; Z. Marek, *Osiąganie dojrzałości moralnej*, „Studia Pedagogica Ignatiana” 2016, t. 19, nr 1, s. 39-56.

<sup>23</sup> Por. W. Cichosz, *Nauczyciel świadkiem wiary w szkole katolickiej*, „Łódzkie Studia Teologiczne” 2006, nr 15, s. 31-39.

<sup>24</sup> Por. T. Bronakowski, *Młodzi trzeźwi...*; T. Bronakowski, *Szczęśliwe dzieci w trzeźwych rodzinach. Apel Zespołu KEP ds. Apostolstwa Trzeźwości i Osób Uzależnionych na sierpień – miesiąc abstynencji 2020. Łomża 1.06.2020*, <https://episkopat.pl/en/sierpien-miesiac-abstynencji-w-duchu-wdziecznosc-i-za-100-lecie-bitwy-warszawskiej-2/> [dostęp: 10 maja 2025 r.]. Zob. także: M. Dziewiecki, *Wychowanie młodzieży...*, s. 24-35; M. Dziewiecki, *Duszpasterstwo a wychowanie...*, s. 193-196.

<sup>25</sup> Por. J. Bokun, *Duszpasterstwo trzeźwości...*, s. 125-127.

#### 4. Abstynencja dzieci i młodzieży drogą do wolności

Wzajemna miłość małżonków, ich wspólne odpowiedzialne wychowanie dzieci według zasad moralnych, stawianie jasnych wymagań motywowanych miłością są najlepszą szkołą życia w trzeźwości oraz wychowania do prawdziwej wolności i odpowiedzialności. Tylko tam, gdzie praktykowana jest trzeźwość, z którą wiążą się takie wartości jak prawdziwa miłość, wolność, odpowiedzialność, wzajemny szacunek, zdrowe relacje pomiędzy członkami rodziny oraz ofiarna troska o najbliższych, można chronić i umacniać dzieci i młodzież w ich prawidłowym rozwoju oraz dawać wzór do naśladowania. Dzieci są najlepszymi obserwatorami i naśladowcami postaw rodziców, dlatego zadaniem rodziców jest również wychowywanie poprzez własny przykład do dojrzałej postawy wobec alkoholu i życia w trzeźwości, ponieważ nie tylko słowa, ale przede wszystkim czyny i gesty są dla wychowanków najlepszą lekcją<sup>26</sup>. Jak mawiał starożytny rzymski historyk Tytus Liwiusz *Verba docent, exempla trahunt*, to znaczy *słowa uczą, przykłady pociągają*<sup>27</sup>. Dzieci obserwując swoich rodziców przeżywających każdą codzienność, a także ważne momenty życia bez alkoholu będą umiały kroczyć tą samą drogą, drogą autentycznej wolności.

Rodzice powinni troszczyć się, by wszystkie uroczystości rodzinne, szczególnie uroczystości o charakterze religijnym przeżywać w duchu trzeźwości i abstynencji. Abstynencja jest najpewniejszym środkiem do osiągnięcia celu, jakim jest wychowanie dzieci i młodzieży do życia w trzeźwości i drogą do prawdziwej wolności. Aby dzieci zachowywały abstynencję w wieku rozwojowym oraz trzeźwość w życiu dorosłym, potrzeba wiele wysiłku ze strony osób dorosłych. Tylko silna więź emocjonalna z rodzicami, ich odpowiedzialna miłość, wychowywanie w duchu chrześcijańskich norm moralnych oraz wartości i autorytetów prowadzą do prawdziwej wolności. Wychowanie w abstynencji dzieci i młodzieży jest nauką przeżywania swojego życia w pełnej wolności i odpowiedzialności<sup>28</sup>. Przykład życia w trzeźwości rodziców oraz prawidłowe więzi emocjonalne

---

<sup>26</sup> Por. T. Bronakowski, *Rodzina szkołą...*, s. 30-34.

<sup>27</sup> Por. *Cytaty Tytusa Liwiusza*, <https://imperiumromanum.pl/kultura/zlote-mysli-rzymian/cytaty-tytusa-liwiusza/> <https://imperiumromanum.pl/kultura/zlote-mysli-rzymian/cytaty-tytusa-liwiusza/> [dostęp: 30 maja 2025 r.].

<sup>28</sup> Por. T. Bronakowski, *Młodzi trzeźwi...* Zob. także: M. Dziewiecki, *Wychowanie młodzieży...*, s. 6-8.

z nimi są jednym z najważniejszych czynników chroniących dzieci i młodzież przed przejmowaniem negatywnych wzorców zachowań<sup>29</sup>.

Niestety w wielu polskich rodzinach podczas różnego rodzaju uroczystości rodzinnych, takich jak chrzest, I Komunia, urodziny, święta, czy spotkania ze znajomymi na stole pojawia się alkohol. Takie zachowania uczą dzieci sięgania po alkohol. Już od najmłodszych lat kształtowane są w nich wzorce „dobrej” zabawy oraz spotkań tylko przy alkoholu. W środowisku rodzinnym inicjacja alkoholowa ma miejsce najczęściej już w wieku dziecięcym, kiedy dochodzi do spróbowania alkoholu. Te dzieci będąc pozbawione opieki osób dorosłych mogą sięgać po niego po raz kolejny. Jako dobrzy obserwatorzy już w wieku przedszkolnym potrafią odgrywać sceny wznoszenia toastów, czy naśladować zachowania osób będących pod wpływem alkoholu. Działania wychowawcze, które nie negują używek, prowadzą do wzrostu spożycia alkoholu przez coraz młodsze osoby, powodując uzależnienie od alkoholu już w okresie dojrzewania. Najmniejsza dawka alkoholu w tym okresie to zagrożenie, bowiem nie ma bezpiecznej ilości, którą można by akceptować czy tolerować u dzieci i młodzieży<sup>30</sup>. Spożywanie napojów alkoholowych w tym wieku szczególnie negatywnie wpływa na rozwój komórek mózgowych, ponieważ mózg kształtuje się do około 25 roku życia. Alkohol powoduje zaburzenia koncentracji, osłabienie pamięci, upośledzenie funkcji społecznych. Wiele dramatów zaczyna się niewinnie od małej ilości spożytego alkoholu będącego w zasięgu dziecka<sup>31</sup>.

Abstynencja osób dorosłych w rodzinie to błogosławieństwo nie tylko dla dzieci i młodzieży, ale także wzór dla tych rodzin, które są mało skuteczne w wypełnianiu swojej funkcji i nie spełniają zadań, które na nich spoczywają. We współczesnym społeczeństwie coraz więcej można zaobserwować takich rodzin określanych mianem rodziny dysfunkcyjnej. Według znanej socjolog Marii Ziemskiej, dysfunkcyjną rodziną jest ta wspólnota, w której

<sup>29</sup> Por. J. Bokun, *Duszpasterstwo trzeźwości...*, s. 121-125; *Komunia z Bogiem źródłem trzeźwości. Apel Zespołu Konferencji Episkopatu Polski ds. Apostolstwa Trzeźwości na sierpień 2011*, [w:] T. Bronakowski (red.), *Ku trzeźwości Narodu*, Warszawa 2017, s. 25; 358 Zebranie Plenarne KEP, *Rodzina szkołą trzeźwości. List Pastorski na sierpień – miesiąc abstynencji*. Wrocław 21-22.06.2012, <https://episkopat.pl/en/rodzina-szkola-trzezwosci/> [dostęp: 24 lipca 2020 r.].

<sup>30</sup> Por. 358 Zebranie Plenarne KEP, *Rodzina szkołą...*, s. 30-34; T. Bronakowski, *Apel Przewodniczącego Zespołu Konferencji Episkopatu Polski ds. Apostolstwa Trzeźwości na sierpień 2017 – miesiąc abstynencji*, [w:] T. Bronakowski (red.), *Ku trzeźwości Narodu*, Warszawa 2017, s. 60-61. Zob. także: B.T. Woronowicz, *Uzależnienia. Geneza, terapia, powrót do zdrowia*, Poznań-Warszawa 2009, s. 201-204.

<sup>31</sup> Por. M. Bujko, *Zachowania ryzykowne uczniów klas VII. Picie alkoholu i epizody upijania się*, [w:] A. Fijałkowska, A. Oblacińska, M. Korzycka (red.), *Zdrowie i styl życia polskich uczniów. Raport z badań 2019*, Warszawa 2019, s. 74-78.

nie są realizowane w sposób właściwy zadania wobec bliskich osób i społeczeństwa, którego jest częścią<sup>32</sup>. Polski pedagog Stanisław Kawula rodziną dysfunkcyjną nazywa wspólnotę rodzinną, w której rodzice niedostatecznie wypełniają swoją powinność względem potomstwa i innych członków rodziny, a także nie potrafią rozwiązywać pojawiających się sytuacji kryzysowych sięgając często po alkohol<sup>33</sup>. Uzależnienie od alkoholu wynika nie tylko z niskiego statusu społecznego, dotyczy nie tylko rodziny ubogie czy patologiczne. Alkoholizm pojawia się coraz częściej u osób z wyższym wykształceniem, o wysokim statusie społecznym, posiadających dobrą pracę. Wśród nich są lekarze, nauczyciele, politycy czy biznesmeni. Są to osoby, o których rzadko się mówi, bo realizują się zawodowo i pozornie dobrze funkcjonują, zapewniając rodzinie dostatni byt. Tymczasem właśnie w takich rodzinach można zaobserwować niepokojące zjawisko wzrostu spożycia alkoholu przez ludzi młodych. Pozbawieni właściwej opieki i wsparcia w okresie rozwoju fizycznego, psychicznego oraz duchowego ze strony rodziców, młodzi ludzie sięgają po alkohol pod wpływem rówieśników, reklam, bądź też z własnej woli, w przypadku wzorców wyniesionych z domu. Należy pamiętać, że alkohol ma taką moc, która potrafi zniszczyć każdą rodzinę niezależnie od pochodzenia czy statusu społecznego, prowadząc do jej upadku moralnego i duchowego, a przez rodziny do upadku społecznego narodu<sup>34</sup>.

## 5. Zakończenie

Najnowsze badania przeprowadzone w roku 2024 wśród młodych ludzi w wieku od 15 do 18 lat ukazują napoje alkoholowe jako najbardziej rozpowszechnioną substancję psychoaktywną wśród młodzieży szkolnej, podobnie jak ma to miejsce w dorosłej części społeczeństwa. W badanym

<sup>32</sup> Por. M. Ziemska, *Rodzina a osobowość*, Warszawa 1975, s. 35-40. Zob. także: M. Ryś, *Rodzina z problemem alkoholowym. Metody badań relacji interpersonalnych w dysfunkcyjnych systemach rodzinnych*, Warszawa 2014, s. 9.

<sup>33</sup> Por. J. Bokun, *Duszpasterstwo trzeźwości...*, s. 105-107; S. Kawula, *Rodzina*, [w:] D. Lalak, T. Pilch (red.), *Elementarne pojęcia pedagogiki i pracy socjalnej*, Warszawa 1999, s. 236; S. Kawula, *Rodzina o skumulowanych czynnikach patogennych*, [w:] S. Kawula, J. Brągiel, A.W. Janke, (red.), *Pedagogika rodziny. Obszary i panorama problematyki*, Toruń 1997, s. 115-142. Zob. także: H. Cudak, *Dysfunkcje rodziny i jej zagrożenia opiekuńczo wychowawcze*, „Pedagogika Rodziny. Family Pedagogy” 2011, nr 1, s. 7-14.

<sup>34</sup> Por. T. Bronakowski, *Uczeń Chrystusa – Apostołem Trzeźwości. Apel Zespołu Apostolstwa Trzeźwości przy KEP na sierpień 2008*, [w:] T. Bronakowski (red.), *Ku trzeźwości Narodu*, Warszawa 2017, s. 8-11; *Komunia z Bogiem...*, s. 23-28; 358 Zebranie Plenarne KEP, *Rodzina szkołą...*; T. Bronakowski, *Apel Przewodniczącego...*, s. 60-64.



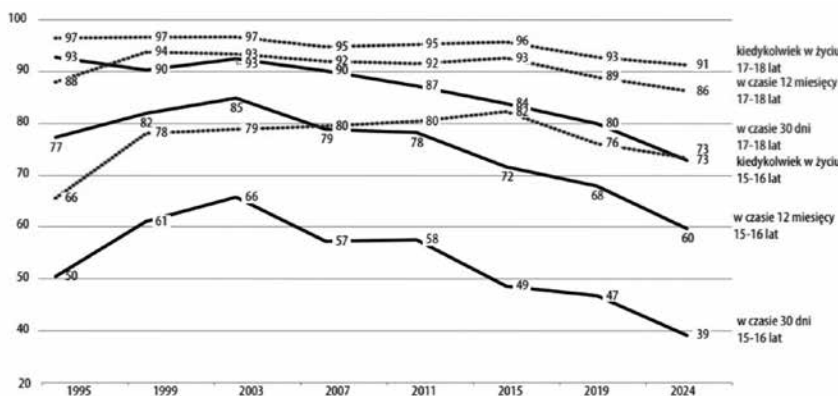
okresie próby picia ma za sobą 72,9% pierwszoklasistów i 91,3% uczniów trzecich klas szkół średnich. W czasie ostatnich 12 miesięcy przed badaniem piło jakiegokolwiek napoje alkoholowe 59,7% młodszych uczniów i 86,3% uczniów starszych. Należy zwrócić uwagę na odsetki konsumentów alkoholu określanych jako osoby, które piły jakiegokolwiek napój alkoholowy w ostatnich 12 miesiącach przed badaniem. Jeżeli chodzi o młodszych uczniów, to jeszcze w 2003 r. nie było znacznych odchyleń od odsetek konsumentów stwierdzanych w badaniach na populacji osób dorosłych. Obecnie są one wyraźnie niższe. Z kolei w klasach starszych - większość uczniów z tych klas w momencie badania była już pełnoletnia lub zbliżała się do wieku dorosłości, dlatego nie dziwi wysoki odsetek młodzieży spożywającej alkohol.

Porównanie wyników dotyczących konsumpcji napojów alkoholowych w czasie ostatnich 12 miesięcy uzyskanych w 2015 r. z wynikami z wcześniejszych badań wskazywało na odmienne tendencje w obu grupach badanych. Wśród uczniów w wieku piętnastu-szesnastu lat, po wzroście w latach 1995-2003, zaznaczył się trend spadkowy z wyraźnym nasileniem w 2015 r. W starszej grupie wskaźnik podwyższył się tylko w 1999 r. i od tego czasu mieliśmy do czynienia z pewną stabilizacją. W 2019 r. w obu badanych grupach można było zaobserwować spadek, który kontynuowany jest w roku 2024, w młodszej grupie zauważalne jest znaczne zmniejszenie sięgania po napoje alkoholowe. Jednak pomimo widocznego spadku spożycia alkoholu pod różnego rodzaju postaciami nadal widoczny jest wysoki odsetek uczniów spożywających alkohol szczególnie wśród pierwszoklasistów, jest to głównie młodzież piętnasto-szesnastoletnia. Choć w czasie ostatnich 21 lat w grupie pierwszoklasistów daje się zauważyć pozytywną tendencję, to abstynencja do osiemnastego roku życia, dla przeważającej większości nastolatków, wciąż stanowi ogromne wyzwanie. Przedstawione dane pokazują jak wielkim zagrożeniem jest alkohol, po który nadal sięga wielu młodych ludzi będących w okresie dojrzewania. Powinno to nadal budzić niepokój wśród osób dorosłych będących odpowiedzialnymi za wychowanie młodego pokolenia, zwłaszcza rodziców, nauczycieli, czy też osób zajmujących się zdrowiem publicznym, oraz tworzących różnego rodzaju normy prawne<sup>35</sup>.

---

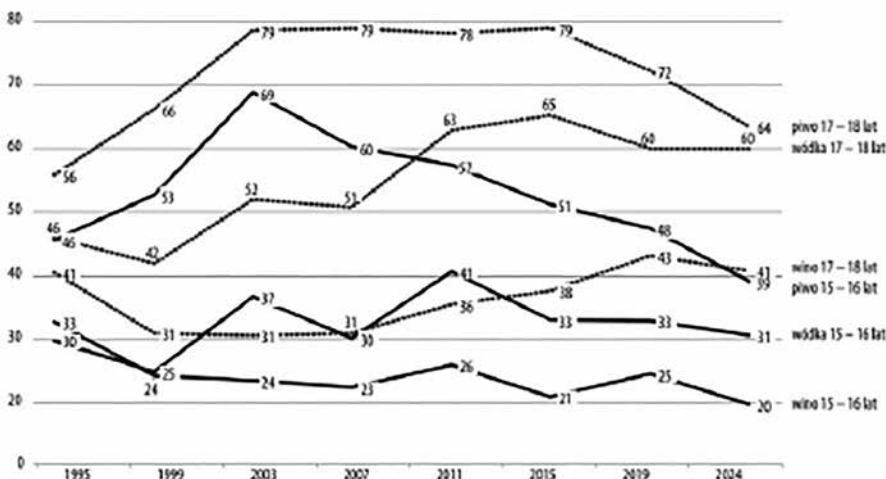
<sup>35</sup> Por. J. Sierosławski, *Alkohol a młodzież. Czego dowiadujemy się z najnowszej edycji badań ESPAD 2024*, Serwis Informacyjny UZALEŻNIENIA 2025, nr 1(109), s. 42-49; J. Sierosławski, U. Sierosławska, *Używanie alkoholu i narkotyków przez młodzież szkolną raport z ogólnopolskich badań ankietowych zrealizowanych w 2024 r.*, Warszawa 2024.

Ryc. 1. Picie napojów alkoholowych kiedykolwiek w życiu, w czasie ostatnich 12 miesięcy oraz ostatnich 30 dni. Porównanie uczniów młodszych i starszych



Źródło: Serwis Informacyjny UZALEŻNIENIA, 2025, nr 1 (109), s. 44.

Ryc. 2. Picie poszczególnych napojów alkoholowych w czasie ostatnich 30 dni przed badaniem – odsetki badanych. Porównanie uczniów młodszych i starszych



Źródło: Serwis Informacyjny UZALEŻNIENIA, 2025, nr 1 (109), s. 44.

Reasumując wychowanie do życia w trzeźwości dzieci i młodzieży to podstawowe zadanie, które spoczywa przede wszystkim na rodzicach, ponieważ to oni są pierwszymi i najważniejszymi wychowawcami kształtującymi przyszłe pokolenia. W procesie tym nie można jednak pominąć nauczycieli, wychowawców, pedagogów oraz instytucji państwowych i samorządowych, które powinny tworzyć takie prawa, które będą chroniły młodych ludzi przed uzależnieniem od alkoholu i innych środków zniewalających. Każda osoba dorosła odpowiedzialna jest za kształtowanie młodego pokolenia w duchu trzeźwości, odpowiedzialności i prawdziwej wolności, ponieważ od tego zależy jakie będzie przyszłe społeczeństwo i państwo - czy silne i odpowiedzialne, czy słabe.

## Bibliografia

### Literatura

1. Błasik A., *Znaczenie więzi i atmosfery rodzinnej dla funkcjonowania rodziny*, [w:] A. Błasik, E. Dybowska (red.), *Wybrane zagadnienia pedagogiki rodziny*, Kraków 2010
2. Bokun J., *Duszpasterstwo trzeźwości w Polsce po roku 1989: w świetle dokumentów Konferencji Episkopatu Polski*, Poznań 2024
3. Bronakowski T., *Apel Przewodniczącego Zespołu Konferencji Episkopatu Polski ds. Apostolstwa Trzeźwości na sierpień 2017 – miesiąc abstynencji*, [w:] T. Bronakowski (red.), *Ku trzeźwości Narodu*, Warszawa 2017
4. Bronakowski T., *Rodzina szkołą trzeźwości. Apel Zespołu Konferencji Episkopatu Polski ds. Apostolstwa Trzeźwości na sierpień 2012*, [w:] T. Bronakowski (red.), *Ku trzeźwości Narodu*, Warszawa 2017
5. Bronakowski T., *Uczeń Chrystusa – Apostołem Trzeźwości. Apel Zespołu Apostolstwa Trzeźwości przy KEP na sierpień 2008*, [w:] T. Bronakowski (red.), *Ku trzeźwości Narodu*, Warszawa 2017
6. Bronakowski T., *Rodzina szkołą trzeźwości. Apel Zespołu Konferencji Episkopatu Polski ds. Apostolstwa Trzeźwości na sierpień 2012*, [w:] T. Bronakowski (red.), *Ku trzeźwości Narodu*, Warszawa 2017
7. Bujko M., *Zachowania ryzykowne uczniów klas VII. Picie alkoholu i epizody upijania się*, [w:] Fijałkowska A., Oblacińska A., Korzycka M. (red.), *Zdrowie i styl życia polskich uczniów. Raport z badań 2019*, Warszawa 2019
8. Cichosz W., *Pedagogia wiary we współczesnej szkole katolickiej*, Warszawa 2010
9. Cichosz W., *Nauczyciel świadkiem wiary w szkole katolickiej*, „Łódzkie Studia Teologiczne” 2006, nr 15
10. Cudak H., *Dysfunkcje rodziny i jej zagrożenia opiekuńczo wychowawcze*, „Pedagogika Rodziny. Family Pedagogy” 2011, nr 1
11. Dziewiecki M., *Duszpasterstwo a wychowanie dzieci i młodzieży w abstynencji*, [w:] M. Dziewiecki (red.), *Nowe przesłanie nadziei. Podręcznik duszpasterstwa trzeźwości*, Warszawa 2000
12. Dziewiecki M., *Wychowanie w dobie ponowoczesności*, Kielce 2005
13. Dziewiecki M., *Wychowanie młodzieży w wolności*, [w:] *Apostoł Trzeźwości. Vadamecum Apostolstwa Trzeźwości*, Katowice 2019
14. Field D., *Osobowości rodzinne*, Warszawa 1996
15. Grabner-Haider A., *Praktyczny słownik biblijny*, Warszawa 1994
16. Grant W., *Abstynencja od alkoholu w duchu Chrystusowym*, „Homo Dei” 1949, nr 2
17. *Katechizm Kościoła Katolickiego*, Poznań 1994

18. Kawula S., *Rodzina*, [w:] Lalak D., Pilch T. (red.), *Elementarne pojęcia pedagogiki i pracy socjalnej*, Warszawa 1999
19. Kawula S., *Rodzina o skumulowanych czynnikach patogennych*, [w:] S. Kawula, J. Brągiel, A.W. Janke, (red.), *Pedagogika rodziny. Obszary i panorama problematyki*, Toruń 1997
20. Kochański J., *O trzeźwości i pijaństwie*, „Trzeźwymi Bądźcie” 2001, nr 1
21. *Kochająca matka zawsze trzeźwa. Apel Zespołu Konferencji Episkopatu Polski ds. Apostolstwa Trzeźwości na sierpień 2014*, [w:] T. Bronakowski (red.), *Ku trzeźwości Narodu*, Warszawa 2017
22. *Komunia z Bogiem źródłem trzeźwości. Apel Zespołu Konferencji Episkopatu Polski ds. Apostolstwa Trzeźwości na sierpień 2011*, [w:] T. Bronakowski (red.), *Ku trzeźwości Narodu*, Warszawa 2017
23. *Konstytucja duszpasterska o Kościele w świecie współczesnym „Gaudium et spes”*, Rzym 1965
24. Lisowski M.P., *Nałóg pijaństwa. Studium moralne*, Poznań 1958
25. Marek Z., *Podstawy wychowania moralnego*, Kraków 2005
26. Marek Z., *Osiągnięcie dojrzałości moralnej*, „Studia Pedagogica Ignatiana” 2016, t. 19, nr 1
27. Misiaszek K., *Młodzież w centrum pastoralnej troski salezjanów: oratoryjna propozycja pracy z młodzieżą dla Kościoła w Polsce*, „Seminare. Poszukiwania naukowe” 1996, nr 12
28. Misiaszek K., *Wychowanie do postawy dialogu w katechezie dorosłych*, „Studia Oecumenica” 2015, nr 15
29. Młyński J., *Rodzina fundamentem trwałości społeczeństwa*, „Fides et Ratio” 2020, t. 44, nr 4
30. Pieras I., *Rozumienie i stosowanie norm społeczno-moralnych jako wyznacznik poczucia pozycji ucznia w klasie*, „Kieleckie Studia Pedagogiczne i Psychologiczne” 2000, nr 13
31. Póltawska W., *Miłość małżeńska jako zadanie całego życia*, [w:] Ryś M., Jankowska M. (red.), *W trosce o rodzinę*, Warszawa 2007
32. *Rodzina szkołą trzeźwości. Apel Zespołu Konferencji Episkopatu Polski ds. Apostolstwa Trzeźwości na sierpień 2012*, [w:] T. Bronakowski (red.), *Ku trzeźwości Narodu*, Warszawa 2017
33. Ryś M., *Miłość jako podstawa wspólnoty małżeńskiej. Ujęcie psychologiczne*, „Fides et Ratio” 2016, t. 27, nr 3
34. Ryś M., *Wspieranie rozwoju osobowego w rodzinie*, [w:] Ryś M., Jankowska M. (red.), *W trosce o rodzinę*, Warszawa 2007
35. Ryś M., *Rodzina z problemem alkoholowym. Metody badań relacji interpersonalnych w dysfunkcyjnych systemach rodzinnych*, Warszawa 2014

36. Sierosławski J., *Alkohol a młodzież. Czego dowiadujemy się z najnowszej edycji badań ESPAD 2024*, Serwis Informacyjny UZALEŻNIENIA nr 1 (109) 2025
37. Sierosławski J., Sierosławska U., *Używanie alkoholu i narkotyków przez młodzież szkolną raport z ogólnopolskich badań ankietowych zrealizowanych w 2024 r.*, Warszawa 2024
38. Sozańska E., *Rodzina jako środowisko wychowania w wartościach*, „Łódzkie Studia Teologiczne” 2014, nr 3
39. Śledzianowski J., *Rodzina polska w meandrach współczesności*, „Państwo i Społeczeństwo” 2010, nr 3
40. Wicher W., *Podstawy teologii moralnej*, Poznań 1969
41. Woronowicz B.T., *Uzależnienia. Geneza, terapia, powrót do zdrowia*, Poznań-Warszawa 2009
42. Ziemska M., *Rodzina a osobowość*, Warszawa 1975
43. 297 Konferencja Plenarna Episkopatu Polski, *List Pastorski biskupów polskich na Niedzielę Świętej Rodziny*, [w:] P. Libera, A. Rybicki, S. Łącki (red.), *Listy Pastorskie Episkopatu Polski 1945-2000*, t. 2, Marki 2003
44. 309 Konferencja Plenarna Episkopatu Polski, *List Pastorski Episkopatu Polski na Niedzielę Świętej Rodziny*, [w:] P. Libera, A. Rybicki, S. Łącki (red.), *Listy Pastorskie Episkopatu Polski 1945-2000*, t. 2, Marki 2003

### Źródła internetowe

1. Bronakowski T., *Młodzi trzeźwi i wolni. Apel Zespołu KEP ds. Apostolstwa Trzeźwości i Osób Uzależnionych na sierpień – miesiąc abstynencji 2019*. Łomża 14.06.2019, <https://kongrestrzezowosci.pl/inne-wydarzenia/apel-na-sierpien-miesiac-abstynencji-2019-154.html> [dostęp: 10 maja 2020 r.]
2. Bronakowski T., *Szczęśliwe dzieci w trzeźwych rodzinach. Apel Zespołu KEP ds. Apostolstwa Trzeźwości i Osób Uzależnionych na sierpień – miesiąc abstynencji 2020. Łomża 1.06.2020*, <https://episkopat.pl/en/sierpien-miesiac-abstynencji-w-duchu-w-dziecinosci-za-100-lecie-bitwy-warszawskiej-2/> [dostęp: 10 maja 2020 r.]
3. *Cytaty Tytusa Liwiusza*, <https://imperiumromanum.pl/kultura/zlote-mysli-rzymian/cytaty-tytusa-liwiusza/> [dostęp: 30 maja 2025 r.]
4. Dziewiecki M., *Formacja sfery cielesnej*, [https://opoka.org.pl/biblioteka/I/ID/md\\_0310\\_cielesna.html](https://opoka.org.pl/biblioteka/I/ID/md_0310_cielesna.html) [dostęp: 23 maja 2025 r.]
5. Dziewiecki M., *Wychowanie w rodzinie*, [https://opoka.org.pl/biblioteka/Z/ZR/wychowanie\\_w\\_rodz.html](https://opoka.org.pl/biblioteka/Z/ZR/wychowanie_w_rodz.html) [dostęp: 23 maja 2025 r.]
6. 358 Zebranie Plenarne KEP, *Rodzina szkołą trzeźwości. List Pastorski na sierpień – miesiąc abstynencji. Wrocław 21-22.06.2012*, <https://episkopat.pl/en/rodzina-szkola-trzezowosci/> [dostęp: 10 maja 2025 r.]