



Alkohol a tínedžeri



Odporúčania pre rodičov

Rodičia niekedy netušia, že aj nevinné „cucnutie“ piva, vína či sladkého likéru môže u dieťaťa v blízkom veku spôsobiť aj závažné zdravotné problémy. Zvlášť u malých detí môže aj malé množstvo alkoholu spôsobiť ľahkú otravu a neskôr komplikácie vo vývoji mozgu, pamäti a jeho celkovej inteligencie. Rodičia by mali v

prevencii pitia alkoholu hrať väčšiu rolu.

Školy majú vo svojich vzdelávacích osnovách síce zahrnuté informácie o zákonoch spojených s konzumáciou alkoholu u mladistvých, negatívne dopady alkoholu na detský organizmus, najúčinnejší preventívny apel však má vychádzať od rodiny.

Uvádzame pre Vás rodičia tieto odporúčania:

- Pohovorte si so svojimi deťmi o negatívnych stránkach alkoholu.
- Preberte to včas. Každý by mal vedieť dopredu, do čoho ide.
- Vysvetlite im, akú silu má v sebe alkohol.
- Skúste nezakazovať a nezastrašovať. Väčšinou to totiž len povzbudzuje k ešte väčšej opozícií.
- Učte svoje deti, aby nepodliehali tlaku rovesníkov a partie. Nech sa rozhodujú sami za seba.
- Postavte základy na vzájomnej dôvere a stanovte rozumné pravidlá a hranice, ktoré budú prijateľné pre vás i vaše deti.

- Ako jedno z pravidiel môžete ustanoviť voľnosť sa baviť, pokiaľ/dokiaľ budú vedieť doraziť v poriadku a včas domov. Ak sa Váš tínedžer chystá von, zavezte ho tam, dohodnite si čas, kedy ho prídete aj vyzdvihnúť.
- Ak by sa oslava konala u Vás, dohliadnite nato, čo sa bude podávať.
- O kamarátoch vašich detí sa vyjadrujte opatrne, nerozprávajte o nich v negatívnom svetle, skúste len nenápadne zistiť o nich viac informácií.
- Nevtieravým a nenápadným spôsobom sa vracajte k téme alkoholu, bude tak mať prehľad ako sa váš tínedžer s alkoholovými témami vyrovnáva, ako naň reaguje a či a do akej miery podlieha trendom z okolia, či vplyvu virtuálneho sveta.
- Keď tínedžer vyráža von s priateľmi, skúste zistiť, či niečo zjedol, nech nejde von s prázdny žalúdkom. PRE ISTOTU!
- Mobilný telefón nech si vezme vždy so sebou, nech sa vám aspoň občas ozve.
- Buďte dobrým príkladom!
- Skúste byť nie príliš nekompromisní, nepresadzujte len svoju vôľu, pretože je dôležité aby váš syn, či dcéra pochopili, že Vám ide o ich dobre. Takto Vám neprestanú dôverovať, takže sa to vyplatí.
- Preberte s mladistvým základné situácie, do ktorých sa ohľadne pitia dostáva, a poraďte mu, ako v nich správne reagovať – nezabudnite, ako je v tomto veku dôležitá správna image.
- Ak už Váš tínedžer ide von s partiou, pripomeňte mu aby nesadalo auta, ktoré šofériuje niekto opitý a neodchádzal zo zábavy sám.

Deti a mladiství nemajú konzumovať alkohol vôbec, pretože nie sú fyzicky a emocionálne vybavení ako dospelí a rýchlejšie u nich vzniká závislosť. Pritom príčiny sklonu k tejto závislosti môžu byť zložité, ale v podstate ide o súčet vrodenných dispozícií, individuálneho rozhodovania a vplyvu prostredí, teda rodiny, školy a kamarátov.

Neplatí teda, že by si rodina abstinentov mohla vydýchnuť alebo že keď má vaše dieťa problém s pitím, môže za to jednoznačne vaša výchova. Niekedy skrátka nepomôže vôbec nič, ale to neznamená, že by ste preto nemali urobiť všetko, čo je vo vašich silách.

Proti prvotnej zvedavosti a túžbe „vyskúšať to“ pomáha, ak ohľadne alkoholu nerobia rodičia žiadne tajnosti a nevytvárajú tak okolo neho nechcene svätožiaru niečoho

záhadného, a tým pádom aj žiaduceho. Vysvetlite deťom stručne, že sa pre nich alkohol ešte nehodí a že by im ani nechutil. Zároveň svojim potomkom ale nedávajte

„preventívne“ ochutnať pivo, víno alebo iné alkoholické nápoje a tiež na oslavách

nechajte nech sa deti radšej napijú viac detského šampanského, než aby „symbolicky“

usrkávali skutočný alkohol. Dôležité je včas dieťa poučiť o rizikách, ktoré alkohol prináša, a jasne mu vysvetliť, že „výhody“, ktoré prináša, vlastne za to moc ani nestoja. Alkoholické opojenie, keď sa všetko zdá jednoduchšie a problémy sa niekam vytratia, no v skutočnosti nič z toho alkohol nevyrieši. V puberte sa u dospelávajúceho vytvára základný vzorec jednania, ktorý potom bude ovplyvňovať jeho reakcie na rôzne situácie, ktoré ho v budúcnosti postretnú.

Podľa knižných a internetových zdrojov spracovala :
Mgr. Lucia ĎANOVSKÁ, sociálna pedagogička
CPPPaP v Martine