

Tínedžer a alkohol



Alkohol je u nás bežne dostupný a deti sa s témou konzumácie alkoholu stretávajú pomerne skoro. Ak nie vo vašej rodine, tak určite medzi rovesníkmi. Hovoriť s vaším dieťaťom o alkohole je teda dobré od chvíle, keď je zjavné, že dieťa túto tému vníma okolo seba.

V spoločnosti koluje celý rad zvykov, ktoré môžu bez vášho komentára vychovávať vaše dieťa inak, než sami zamýšľate (napríklad „panák na guráž,“ „zapíjanie žiaľu,“ medializované oslavy športových víťazstiev, zahŕňajúce zábery opitých „hrdinov“...)

Vysvetlite deťom stručne, že alkohol do 18 rokov je pre nich nevhodný, ba zakázaný a že by im ani nechutil. Zároveň svojim potomkom ale nedávajte „preventívne“ ochutnať pivo, víno alebo destiláty a **na oslavách im radšej ponúkajte klasické nealko nápoje** (džúsy, limonády...) než detské šampanské, nealkoholické pivo a nedovoľte, aby si „symbolicky“ pripíjali skutočným alkoholom.



Dôrazne si s mladistvými pohovorte o rizikách:

- Vysvetlite im, že kupovanie a podávanie alkoholu nepľnoletým je nezákonné a popíšte aj následky, aké by to mohlo mať.
- Vysvetlite im tiež, že ste za nich právne zodpovedný do 18 rokov, a tým pádom ich v pití alkoholu nebudete podporovať.
- Porozprávajte sa o účinkoch alkoholu na mladý organizmus. Deti a mladiství nie sú fyzicky ani emocionálne vybavení tak, ako dospelí. Pod vplyvom alkoholu viac riskujú, rýchlejšie sa opijú a rýchlejšie u nich vzniká závislosť.
- Preberte s tínedžermi základné situácie, do ktorých sa ohľadne pitia môžu dostať a poraďte im, ako v nich správne reagovať.
- V prípade, že sa vaše dieťa chystá na večierok, zavezte ho tam a vyzdvihnite ho. Dohodnite si pevný čas, kedy preňho prídete. Pohovorte si najprv s rodičmi toho, kto párty organizuje, ako je zaistená.
- Ak sa párty koná naopak u vás, dohliadnite na to, čo sa bude podávať.
- Buďte obozretní, keď doma nechávate alkohol. Dajte deťom vedieť, že o ňom máte prehľad, nech nepodliehajú pokušeniu.
- Pripomeňte im, aby si nikdy nenechávali na bare drink bez dohľadu, nesadali do auta, ktoré šofériuje niekto opitý a neodchádzali zo zábavy sami.
- Tiež im poraďte, čo robiť, keby alkohol skutočne nezvládli oni alebo ich kamaráti a aká je základná prvá pomoc.
- Ak sa pitie u vášho tínedžera opakuje napriek vašim intervenciám, neváhajte vyhľadať odbornú pomoc (výchovný poradca na škole, sociálny pedagóg, psychológ, lekár, centrum pre liečbu drogových závislostí).

Príčiny pitia u detí:

- vplyv rovesníckej skupiny, ľahká ovplyvniteľnosť
- vzťah rodič – dieťa – výchova, rebélie
- nuda, nedostatok koníčkov
- negatívny vzor u rodiča, staršieho súrodenca
- zvedavosť, túžba po experimentovaní
- hľadanie vlastnej identity, cítiť sa dospelý
- fyzická a psychická nezrelosť, ľahkovážnosť
- nedostatok informácií o alkohole, bagatelizovanie
- riešenie problémov (žiaľ, smútok, neúspech, stres, rozchody, depresie...), únik z reality

Pokiaľ sa tínedžer v tomto citlivom období naučí, že na krízové situácie je dobrý alkohol (reaguje únikom od skutočnosti, miesto toho, aby sa k nim postavil čelom), je pravdepodobné, že bude podobne konať aj v dospelosti.

- závislosť

Závislosť patrí k najzávažnejším dôvodom, prečo tínedžeri pijú alkohol. Znamená to, že už pijú nejaké to obdobie a bez pomoci odborníkov situáciu nezvládnu.

Čo robiť, keď príde domov vaše dieťa opité?

- Zachovajte si chladnú hlavu – váš hnev a krik nepomôžu.
- Nechajte ho vytriezvieť. Keď je dieťa pod vplyvom alkoholu, nebude schopné viesť s vami rozumný dialóg.
- Priestor na rozhovor dlho neodkladajte. Hneď na druhý deň po „jeho opici“ sa o vzniknutej situácii v klúde porozprávajte. Pýtajte sa: čo sa stalo, prečo to s alkoholom prehnal? Zopakujte mu pravidlá, ktoré vo vašej rodine platia, prípadne si ich dohodnite, ak ste žiadne ohľadne alkoholu nemali.

❖ **Ak chcete, aby sa vašim deťom darilo, trávte s nimi dvakrát viac času**

a dávajte im o polovicu menej peňazí ❖

Abigail van Buren

<https://eduworld.sk>

<http://www.respektuj18.sk>

<http://www.hovormeoalkohole.sk>