



Pokažite im put Vi činite razliku

Edukativna kampanja za prevenciju
maloljetničke konzumacije alkohola

Priručnik za roditelje

www.carlsberg.hr

Dragi roditelji,

Imate li dijete između 9 i 17 godina ova je brošura namijenjena upravo Vama.

Vama, čija je uloga u odgoju djeteta nezamjenjiva i koji dajete sve od sebe kako u odgoju ne biste zakazali.

Vama, koji se ponekad pitate imaju li Vaše odgojne metode smisla i imate li pravo ponekad pogriješiti, odmoriti se, ponekad biti mrzovoljni.

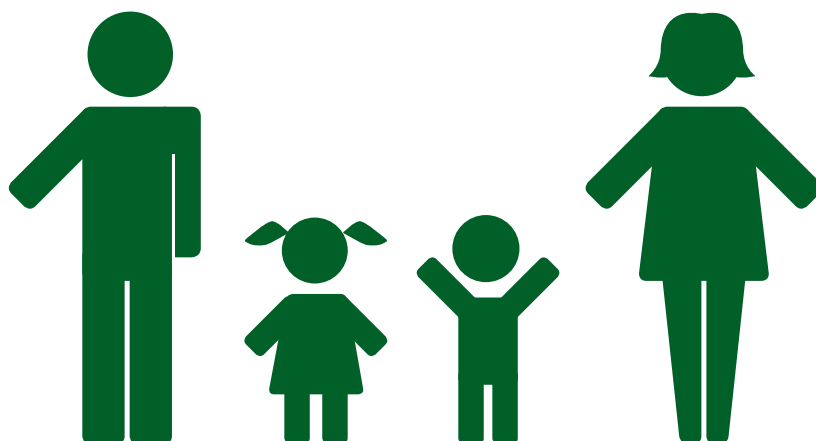
Vama, koji strepите i ne nalazite prave riječi za razgovor sa svojim djetetom. Ne znate na koji način, kada i je li uopće potrebno razgovarati s djetetom o škakljivim temama poput konzumacije alkohola, cigareta ili drugih opojnih sredstava.

Vama, koji ponekad mislite kako niste dovoljno stručni voditi takve razgovore s djetetom ili mislite kako je Vaše dijete još „malo“, zaigrano ili ga takve teme još ne zanimaju.

Na žalost, ukoliko Vi ne razgovarate s djetetom, dijete će odgovore na pitanja potražiti izvan obiteljskog doma, a to može biti opasno jer će dobivene informacije interpretirati na svoj način, neobjektivno i nezrelo. Također, dijete može pomisliti kako ste nezainteresirani za njegove probleme, hobije ili kako ste previše okupirani samo svojim poslom.

Istraživanja pokazuju da su većini tinejdžera uzori upravo njihovi roditelji. Stoga su sve one poruke koje Vi šalžete svojoj djeci za njih iznimno važne. Kroz ovu brošuru ponudit ćemo Vam niz korisnih savjeta i ideja na koji način razgovarati s djetetom na temu konzumacije alkoholnih pića jer riječi koje upućujete djetetu mogu učiniti bitnu razliku u odlukama koje će donositi.

Autorica: prof.pedagogije **Marija Sučić Vojnović**



1. Uzroci maloljetničke konzumacije alkohola

Mladi ljudi ne piju s namjerom da se truju i da im bude loše, ne piju ni da bi alkoholom narušili psihičko i fizičko zdravlje, ni zato da bi postali ovisnici o alkoholu.

Mladi najčešće piju jer se žele socijalizirati, žele biti prihvaćeni u svijet odraslih gdje je konzumacija alkoholnih pića uobičajena norma ponašanja. Među mladima vlada trend da se alkohol mora probati, oni vjeruju da svi piju i da im se neće dogoditi ništa loše. Također, vrlo brzo uočavaju da pod utjecajem alkohola osjećaju veće samopouzdanje, gube osjećaj srama i skupljaju hrabrost kako bi lakše ostvarivali kontakte s djevojkama ili mladićima, odnosno kako bi ih vršnjaci bolje prihvaćali. Na žalost, mladi ljudi dolaze do alkoholnih pića lako iako je zakonski zabranjena prodaja alkohola osobama mlađim od 18 godina. Također, jedan od razloga zbog kojeg mladi posežu za alkoholom je činjenica da mnogi od njih nisu naučili konstruktivno provoditi slobodno vrijeme ili nemaju atraktivnijih sadržaja od „cuganja“ u parkiću na klupici.

Mladi ljudi u većini europskih zemalja odrastaju u okolini u kojoj je potrošnja alkohola normalan dio svakodnevnice. U mnogim je kulturama piće neizostavan dio važnih društvenih događaja i zbivanja, kao što su na primjer rođendani i druge proslave. Stoga je upravo na odraslima, prvenstveno na roditeljima, ali i društvu, velika odgovornost.

2. Specifičnosti (trendovi) i činjenice o maloljetničkoj konzumaciji alkohola

Posljednje Europsko istraživanje o pušenju, alkoholu i drogama među učenicima (ESPAD), u kojem je sudjelovala i Republika Hrvatska, provedeno je 2007. godine, a rezultati za Hrvatsku pokazuju sljedeće:

- 84% mladih izjasnilo se da su barem jednom pili alkohol u posljednjih 12 mjeseci (europski prosjek je 82%)
- 64% mladih pilo je alkohol u posljednjih mjesec dana (europski prosjek je 61%)
- osobito je značajan porast prekomjernog pijenja kod djevojaka
- najpopularnije piće kod mladića je pivo, dok djevojke češće piju žestoka pića
- najčešća mjesta okupljanja su parkovi, školska ili dječja igrališta ili blizina noćnih klubova i diskoteka

Brojna druga istraživanja pokazuju kako je prosječna dobna granica prve konzumacije alkohola između 13 i 15 godina iako postoji i značajan broj mladih koji su prvo alkoholno piće konzumirali i ranije.

Istraživanje koje je provela agencija Ipsos Puls u kolovozu 2011. na reprezentativnom uzorku Republike Hrvatske, nad roditeljima djece od 9 do 17 godina pokazalo je da:

- za 40% roditelja jedna od najvećih briga je hoće li njihovo dijete konzumirati alkohol
- 75% roditelja smatra da djeca piju alkohol kako bi se uklopila u društvo
- 43% roditelja nailazi na probleme kada pokušavaju razgovarati s djecom o konzumaciji alkohola
- više od 70% roditelja jako je zabrinuto zbog različitih opasnosti koje prijete pijanim tinejdžerima, a najviše ih je strah prometne nesreće
- 32% djece u dobi od 9 do 13 godina je, prema riječima roditelja, probalo alkohol
- 95% roditelja želi biti informirano o problemu konzumacije alkohola kod tinejdžera (u školi, kroz priručnike za roditelje, putem medija...)

Ovo su podaci koji nas motiviraju da nešto učinimo kako bismo pomogli mladima u pronalaženju primjerenijih načina zabave i provođenja slobodnog vremena. Ako im ponudimo atraktivnije sadržaje, naučimo ih kako donositi odluke i zauzeti se za sebe, vjerujemo da ćemo imati manji broj mladih ljudi koji će posegnuti za alkoholom samo zato jer je to zabavno iskustvo.

3. Zdravstveni rizici

Neke opće javnozdravstvene smjernice kažu da bi mladi prije 18. godine u potpunosti trebali izbjegavati alkohol. Drugim riječima, potrebno je odgoditi prvu konzumaciju alkohola što je duže moguće, a svakako do punoljetnosti.

Zašto?

Istraživanja su pokazala da se ljudski mozak razvija do sredine 20-tih godina. Znamo da mozak tinejdžera prolazi kroz značajne promjene što ga čini iznimno osjetljivim na alkohol.

Iako istraživanja nisu još otkrila koliko alkohola i u kojoj dobi može prouzročiti dugotrajne negativne posljedice, već sama činjenica da alkohol šteti razvoju mozga, dovoljan je razlog da djeca i roditelji razgovaraju o tome otvoreno.

Jeste li znali da:

- 60% djece koja počnu piti prije 13. godine razviju ovisnost zato što je organizam djeteta još nedovoljno razvijen i neotporan na psihoaktivne supstance te je dijete u toj dobi još emocionalno i psihološki nezrelo?
- alkohol drugačije djeluje na mozak tinejdžera nego na mozak odrasle osobe? Istraživanja pokazuju da se mozak razvija do sredine dvadesetih godina, a najvažnije razdoblje za razvoj mozga je između desete i dvadesete godine života.
- samo jedno alkoholno piće može usporiti rad mozga kod mlade osobe? Najnovija istraživanja pokazuju da konzumacija alkohola može uzrokovati dugotrajna oštećenja mozga kod mladih ljudi, a ponekad i trajno utječe na to kako će se mozak dalje razvijati.

- alkohol se ne probavlja u želucu i tankom crijevu nego iz želuca jedan dio prolazi kroz stanice želučane sluznice i izravno ulazi u krvotok, a drugi dio prolazi do tankog crijeva te odande također u krvotok. Na taj način alkohol kroz krvotok uništava naš centralni i periferni živčani sustav, a time i naše zdravlje.
- alkohol može oštetiti površinsko tkivo želuca i grla i izazvati gastritis (kronična upala želučane sluznice)?
- alkohol se izlučuje u jetri, a jetra odjednom može preraditi samo male količine alkohola (da bi preradila jednu čašu pića jetri je potrebno 1 – 3 sata)?
- ciroza jetre je oštećenje čija je posljedica razaranje zdravog tkiva, a može biti uzrokovano kroničnim pretjeranim uživanjem u alkoholu?
- alkohol utječe na pamćenje i može izazvati halucinacije i napadaje?
- alkohol može oštetiti vid i sluh?
- i minimalna količina alkohola utječe na motoriku – gubi se koordinacija i usporavaju reakcije?
- konzumacija alkohola u ranim godinama života može povećati razvoj depresije?
- svaki put kada pijemo alkohol, ujedno se i anestežiramo? Naime, alkohol ima isti učinak na organizam kao i anestezija.
- pretjerana, dugoročna konzumacija alkohola može uzrokovati bolesti jetre, oštećenje mozga, čir na želucu, upalu gušterače i niz drugih bolesti?
- alkohol je koncentrirani izvor kalorija iako ne daje mnogo energije? Budući da se najprije metabolizira u jetri, ne može se iskoristiti u mišićima.

4. Zakonski rizici

Prema članku 95. Obiteljskog zakona roditelji imaju pravo i dužnost djetetu mlađem od šesnaest godina života zabraniti noćne izlaske bez svoje pratnje ili pratnje druge odrasle osobe u koju imaju povjerenje. Noćnim izlaskom smatra se vrijeme od 23 do 5 sati. Svrha nije 'policijski sat' prema osobama mlađim od 16 godina, već pomoć i podrška roditeljima u ispunjavanju obveza odgoja djece. Roditelj uvijek mora znati s kime se njegovo dijete druži i kako provodi slobodno vrijeme. Radi nepoštivanja ove odredbe roditelji mogu prekršajno i kazнено odgovarati.

Jeste li znali da:

- policija će privesti maloljetnu osobu koju zatekne bez pratnje roditelja ili druge odrasle osobe u noćnom izlasku i o tome obavijestiti nadležni Centar za socijalnu skrb?
- mladi vozači (od 16 do 24 godine) su u prvih 6 mjeseci 2011. godine uzrokovali 1.353 prometne nesreće?
- oko 25% mladih između 13 i 17 godina, kada pije, sklonije je svađama pa i fizičkim obračunima?
- nasilnička ponašanja mladih su izraženija u večernjim satima na dane izlazaka kada se nakon zatvaranja kafića veći broj mladih vraća kući?

5. Ostali rizici

Jeste li znali da:

- mladi nerijetko stupaju u spolne odnose pod utjecajem alkohola - jer ih alkohol lišava unutarnjih kočnica?
- mladi pijući alkohol gube kritičnost i tako prebrzo i bez zaštite ulaze u spolne odnose?
- mladi koji piju alkohol u spolne odnose stupaju ranije i češće te tijekom tinejdžerskih godina imaju veći broj seksualnih partnera?
- alkohol je jedan od glavnih uzroka stradanja mladih osoba u prometnim nezgodama?
- alkohol uzrokuje probleme u učenju budući da usporava moždanu aktivnost, a time i pamćenje i koncentraciju? Dugotrajnija konzumacija alkohola dovodi do smanjenja obrazovnih postignuća.

Procijeni

Većina šestogodišnjaka zna da je alkohol samo za odrasle. Međutim, djeca između 9 i 13 godina više ne misle tako. Zato nikada nije prerano početi razgovarati s mladima o opasnostima prerane konzumacije alkohola. Mladi se oslanjaju na odrasle kako bi im pomogli donijeti teške odluke ili im dali dobar savjet.

Kako smanjiti rizik

Razdoblje rane adolescencije je doba snažnih i često zbunjujućih promjena za dijete i to je doista izazovno razdoblje i za Vas i za njih. Razumjeti ovaj period odrastanja pomoći će Vam da (p)ostanete bliski sa svojim djetetom i da Vaš utjecaj na njegove odluke bude veći i značajniji, uključujući i odluku o konzumaciji alkohola.

Tijekom puberteta i adolescencije, vršnjaci imaju snažan utjecaj jedni na druge, a biti prihvaćen i biti dio grupe za njih je jedan od glavnih prioriteta. Također, približavajući se ovom razdoblju odrastanja djeca postaju svjesnija svoga izgleda, pitaju se jesu li dovoljno dobri, dovoljno visoki, vitki ili dovoljno atraktivni, a pri tome se često uspoređuju s drugima. U ovom razdoblju mladi preispituju stavove i vrijednosti odraslih pa su česti sukobi između roditelja i djece. Važno je poštovati djetetovo odrastanje i razvoj neovisnosti, podržavati ga, ali istodobno i postavljati jasne granice.

Možda osjećate da ste gurnuti u stranu i da Vaše mišljenje Vašem djetetu uopće nije važno. Međutim, brojna istraživanja pokazuju kako upravo Vi imate nevjerojatan utjecaj na ponašanje svoga tinejdžera. Činjenica je da je najbolji način u prevenciji konzumacije alkohola maloljetnih osoba upravo čvrst odnos ispunjen povjerenjem između njih i roditelja. Kada dijete ima čvrst odnos s roditeljima i njegovo samopouzdanje je veće, a time i puno lakše odolijeva pritisku vršnjaka. Dobar odnos među vama potaknut će Vaše dijete da se ponaša u skladu s Vašim očekivanjima jer ono želi i dalje imati bliske odnose s Vama.

Slijedi nekoliko savjeta kako možete ostvariti čvrst i podržavajući odnos sa svojim djetetom, a komunikaciju učiniti ugodnijom i kvalitetnijom:



Razgovor

Jedan od najmoćnijih alata koji možete koristiti kako biste se povezali sa svojim djetetom i nje govali međusobno povjerenje svakako je razgovor.

Razvijanje otvorene i povjerljive komunikacije od iznimne je važnosti. Što se dijete osjeća ugodnije da slobodno i otvoreno razgovara s Vama, to je veća vjerojatnost da će donositi promišljene odluke. Odgovornost za stvaranje djelotvorne komunikacije ipak je na Vama. A kako bismo Vam olakšali snalaženje u ovoj vještini, slijedi nekoliko prijedloga:

- **Potaknite razgovor i slušajte:** potičite dijete da Vam govori o svemu što ga zanima. Slušajte bez prekidanja i pružite svom djetetu priliku da Vas nauči nečem novom. Slušanjem ćete otkriti što Vaše dijete već zna, koje informacije je dobro razumjelo, a koje nije. Vaše aktivno slušanje pobuđuje u djetetu vjeru da ćete ga saslušati i razumjeti i kada se nađe u problematičnim situacijama. Zato postavite čvrste temelje za otvorenu komunikaciju dok je dijete još „malo“.
- **Postavljajte otvorena pitanja:** potičite dijete da iznese svoje mišljenje i stavove o temama o kojima razgovarate. Potičite ga da govori o svojim osjećajima. Izbjegavajte jednostavna pitanja na koja će odgovarati s „da“ ili „ne“. Primjerice, djetetu koje je bilo na rođendanu kod prijatelja možete postaviti neka od sljedećih pitanja: „Kako je bilo na rođendanu!? Što ti se najviše sviđjelo? Kakvu glazbu ste slušali? Koliko vas je bilo?...“ (i slično)
- **Kontrolirajte svoje emocije:** ako Vam dijete ispriča nešto što Vam se ne sviđa, pokušajte kontrolirati svoju ljutnju. Radije nekoliko puta duboko udahnite, a svoje osjećaje izražavajte na konstruktivan način. Primjerice, umjesto da kažete djetetu „To što si napravio/la je užasno glupo!“, recite djetetu „Ovo što čujem me ljuti zato što smo se dogovorili oko nekih pravila i vjerovao sam da ćeš ih poštivati.“ Važno je biti strpljiv i djetetu jasno objasniti zbog čega Vam se neke stvari koje radi ne sviđaju.
- **„Oboje pobjeđujemo“:** pokazujući poštovanje i zanimanje za stavove koje izražava Vaše dijete, ono će s više volje i poštovanja slušati i Vaše. Najgore što možete učiniti jest omalovažavati dijete govoreći mu da je loše, glupo ili nesposobno, ukazujući mu samo na pogreške koje čini. Izbjegavajte razgovor učiniti osobnom pobjedom u kojoj ćete djetetu pokazati kako ste Vi moćniji, pametniji i kako mora biti samo onako kako Vi kažete!
- **Iskoristite priliku:** iskoristite priliku za razgovor u situacijama koje su dio vaše svakodnevce. Primjerice, nakon što zajednički pogledate televizijsku emisiju ili film, ili pročitate novinski članak na temu konzumacije alkohola. Pitajte dijete što misli o tome što je vidjelo ili pročitalo. I Vi iznesite svoje mišljenje, argumentirajte, istražujte zajedno s djetetom.
- **Budite otvoreni za razgovor:** ukoliko dijete želi s Vama razgovarati, a Vi se nalazite usred velikog i važnog posla, prekinite nakratko posao. Posvetite djetetu barem 10 minuta i poslušajte što Vam želi reći. Recite mu da ćete imati puno više vremena za razgovor kada završite s poslom i da je Vama važno da razgovarate bez pritiska. Na taj način ćete pokazati djetetu da ste ga čuli i vidjeli, da Vam je važno i da želite biti usredotočeni na razgovor svim svojim bićem.

Slijedi nekoliko konkretnih pitanja s kojima možete započeti razgovor:

- Znam da su neka djeca već probala alkohol. Što ti misliš o tome?
- Znaš li djecu u školi koja piju alkohol? Što misliš, zašto oni piju? Znaš li kakav to može imati utjecaj?
- Jesi li bio/bila u situaciji da i ti probaš alkohol? Što misliš da bi rekao/rekla da se nađeš u toj situaciji?

Važno:

- razgovarajte u mirnoj i opuštajućoj atmosferi, i osigurajte si dovoljno vremena
- dopustite djeci da objasne što žele bez prekidanja; slušajte ono što Vam žele reći
- prepoznajte njihove osjećaje i ohrabrite ih: „Znam da ti možda nije lako sa mnom o ovome razgovarati i cijeniš što se trudiš. Ali ja sam uvijek tu da te saslušam...”
- ne pretvarajte razgovor u predavanje, nego pitajte dijete što misli, čega se boji, što mu je važno, kako mu zvuči to što ste Vi rekli....
- usredotočite se na stvari koje su vam zajednički važne (npr. obiteljske vrijednosti, utjecaj na braću i sestre...)
- izbjegavajte rečenice poput „Svi koji piju su glupi“ ili „Nitko normalan ne bi pio u tvojoj dobi...”

Postavite jasna (obiteljska) pravila

Mladi trebaju ljubav i sigurnost, ali i jasne granice. U definiranje obiteljskih pravila i posljedica kršenja tih pravila trebaju se uključiti svi članovi obitelji. Važno je da pravila budu svima jasna i da ih se pridržavaju svi ukućani.

- **Budite jasni:** vrlo je važno da djeci pošaljete jasnu poruku o tome kakvo ponašanje očekujete od njih. Primjerice, tinejdžeru koji izlazi u subotu navečer nije dovoljno reći: „Molim te, pazi što radiš večeras, lijepo se ponašaj i vrati se doma u razumno vrijeme!”. Puno jasniju poruku ćete poslati ukoliko kažete: „Molim te da se pridržavaš našeg pravila te da ne piješ i ne sjedaš u automobil s nekim tko je pio alkohol. Želim da dođeš doma do 23 sata. Lijepo se zabavi!”
- **Budite dosljedni:** objasnite djeci da postavljena pravila vrijede cijelo vrijeme čak i kada se nalaze u kući svojih prijatelja. Ukoliko je dijete prekršilo pravilo ili dogovor, treba snositi posljedice koje ste razgovorom o obiteljskim pravilima ranije definirali. To može biti zabrana večernjih izlazaka ili nešto slično. Na taj način dijete uči prihvaćati odgovornost za svoje postupke.
- **Budite razumni:** izbjegavajte nerealistične prijetnje kao što su „Više nikada nećeš izaći van!”. I sami znate da takvu prijetnju nećete provesti. Na taj način djelujete neozbiljno, a dijete će pomisliti da za kršenje pravila zapravo i nema posljedica.
- **Prepoznajte dobro ponašanje:** uvijek prepoznajte i pohvalite lijepo ponašanje svoga djeteta. Naglasite koliko ste zadovoljni i ponosni kada poštuje i pridržava se obiteljskih pravila. Primjerice, ukoliko je dijete bilo u večernjem izlasku i vratilo se kući u dogovoreno vrijeme, svakako to primijetite. Recite mu: „Drago mi je što si se vratio u dogovoreno vrijeme. Sretan sam što se pridržavaš dogovora i što ti mogu vjerovati!”
- **Pravila učinite vidljivima:** zapišite najvažnija pravila i stavite ih na vidljivo mjesto u stanu.

Pravila se s vremenom mogu mijenjati. Stoga ih je dobro povremeno ponovno razmotriti i prilagoditi uzrastu djeteta. Vodite računa da mijenjanje pravila ne bude često i drastično jer ćete na taj način samo zbuniti dijete. Primjerice, jedno od pravila koje se može mijenjati jest vrijeme povratka kući iz večernjeg izlaska. Dakle, ukoliko je petnaestogodišnjaku izlazak bio dopušten do 21 sat, sedamnaestogodišnjaku se večernji izlazak može produžiti do 23 sata.

Budite uključeni

Mladi ljudi često se žale kako se razgovor s roditeljima svodi samo na pitanja o školi. Kažu kako ih roditelji puno više kude nego što ih hvale, a ozbiljni razgovori vode se tek kada pogriješe, popuste u učenju ili na neki način razočaraju roditelje. Ako se djeci posvećujete samo kada pogriješe, a sve ono što rade dobro uzimate „zdravo za gotovo“, velika je vjerojatnost da će dobrih stvari s vremenom biti sve manje, a loših sve više. Djeca Vas trebaju, važno im je da svakodnevno budete uključeni u njihov život, važno im je da ih pohvalite i za „male stvari“, da primijetite kada im je teško, da tugujete s njima i da se veselite njihovim postignućima.

Svakodnevno nađite vremena za svoje dijete i posvetite mu se

Saznajte što mu se događa, što ga zanima i veseli, koji su mu planovi.

Činite zajednički stvari koje vas vesele. Neka Vaše dijete ima osjećaj da ste tu za njega, bodrite ga u stvarima koje su mu važne. Ukoliko se bavi sportom, svakako otiđite na natjecanje ili utakmicu, ako se bavi glumom, otiđite na kazališnu predstavu, a ako Vaše dijete pohađa glazbenu školu, otiđite na koncert. Podijelite s njim svoje osjećaje, izrazite ponos i divljenje za ono što Vaše dijete radi. Zastanite malo, predahnite od svih poslovnih briga i svakodnevnih problema! Tu, pored Vas raste i razvija se Vaše dijete - SADA. To je trenutak koji je nenadoknadiv i šteta ga je propustiti! Nije li divno imati ovakvu priliku?!

Provođenje vremena u zajedničkim aktivnostima najbolji je način da istinski upoznate svoje dijete

Međusobna bliskost izgrađena na temelju ljubavi i povjerenja, koju ostvarujete kroz zajedničke aktivnosti, kasnije će Vam pomoći u rješavanju briga i problema. Kroz osobni angažman u djetetovom životu, podršku, pohvalu i otvorenost za komunikaciju, pomažete mu u izgradnji samopouzdanja i samopoštovanja. A upravo su te osobine važne za donošenje promišljenih i razumnih odluka. Istraživanja nam pokazuju da djeca s visokim samopouzdanjem i samopoštovanjem puno rjeđe posežu za alkoholom, cigaretama ili drugim opojnim sredstvima.



Evo nekoliko primjera kako kvalitetno provesti vrijeme s djetetom (ili cijelom obitelji):

- izlet u prirodu (piknik)
- posjet zoološkom vrtu
- kazališna ili kino-predstava
- koncert omiljenog izvođača
- nogometna/rukometna/hokejaška utakmica
- igranje društvenih igara
- sport (badminton, tenis)
- vožnja biciklom
- posjet muzeju
- prijedloge dopunite svojim idejama

Osobni primjer

Već smo spomenuli kako ste upravo Vi važan uzor svojoj djeci, čak i u doba njihova mladenaštva, odnosno adolescencije. Istraživanja pokazuju da će djeca češće posegnuti za alkoholom ukoliko ga konzumiraju i njihovi roditelji. Stoga, Vi možete svojim primjerom smanjiti vjerojatnost da Vaše dijete konzumira alkohol.

Slijedi nekoliko prijedloga:

- ponekad odbijte alkohol kad Vam ga netko ponudi
- pokušajte proslaviti važne događaje i bez alkohola
- ne govorite djeci da je alkohol dobar način za nošenje s problemima. Primjerice, nemojte doći kući s posla i reći: „Kakav užasan dan na poslu! Treba mi piće!“
- pokažite djetetu zdravije načine nošenja sa stresom (tjelovježba, slušanje glazbe, razgovor s prijateljem)
- ne pričajte djetetu priče o svom iskustvu s alkoholom na zabavan i duhovit način. Tako ćete mu samo poslati poruku da je konzumacija alkohola zabavna i privlačna
- nikada ne vozite ukoliko ste pili alkohol, niti sjedajte u automobil s nekim tko je pod utjecajem alkohola

Budite iskreni

Kad jednom počnete razgovarati sa svojim djetetom o štetnosti maloljetničke konzumacije alkohola, pripremite se i na njihovu znatiželju. Prije ili kasnije oni će Vas pitati jeste li konzumirali alkohol u doba svog mladenaštva, kada ste popili prvo alkoholno piće, je li Vam se svidjelo i slično. Ne dopustite da Vas Vaša prošlost zaustavi u otvorenom razgovoru s djetetom! Zato se pripremite i na ovakva pitanja, a ono što Vam savjetujemo, svakako je iskrenost.

Dakle, ako ste imali maloljetnička iskustva s alkoholom, priznajte to svome djetetu. Pri tome naglasite zašto ste u međuvremenu promijenili svoj stav o maloljetničkoj konzumaciji alkohola. Recite zašto sada znate da ste pogriješili i što ste od tada naučili te navedite neki primjer iz okoline koji Vas je potaknuo da razmišljate o štetnosti maloljetničke konzumacije alkohola i njezinim posljedicama. Naglasite kako se od doba Vašeg mladenaštva do danas puno toga promijenilo i kako danas, zahvaljujući brojnim znanstvenim istraživanjima znamo puno više o štetnosti konzumacije alkohola na organizam mladog čovjeka nego što smo to znali prije petnaestak godina.

Mladi cijene odrasle koji su iskreni, a ukoliko ste Vi iskreni prema njima i oni će se osjećati slobodno da budu otvoreni i iskreni prema Vama.

Vještine rješavanja problema i donošenja odluka

Jedan od načina na koji možete pomoći djetetu da donese pravu odluku kada je u pitanju konzumacija alkohola, jest dopustiti mu samostalno donošenje manje teških odluka tijekom odrastanja.

Već u predškolsko doba djeca mogu učiti o rješavanju problema i donošenju vlastitih odluka. Zato je važno da imaju određene odgovornosti te da im se dopusti učenje iz vlastitih pogrešaka. Na taj način shvaćaju uzročno-posljedične odnose, a upravo se na takvim odnosima temelje i važne životne odluke koje će Vaše dijete donositi i kasnije.

Na primjer, od svog 12 godišnjaka zahtijevate da odjeću za pranje stavlja u košaru za prljavu rublje. Primjećujete kako se dijete toga ne pridržava i da u ormaru više nema čiste odjeće. Umjesto da pospremite njegovu sobu i operete rublje, razgovarajte s njim i inzistirajte da to učini samo.

Također svog 16 godišnjaka možete pitati: „Želiš li tenisice kupiti sam ili hoćeš da idemo zajedno? Možeš odabrati one koje ti se sviđaju, ali ja ne mogu / ne želim potrošiti više od 300 kn.“

Upoznajte prijatelje svojeg djeteta i njihove roditelje

Potreba za pripadanjem grupi vršnjaka nevjerojatno je snažna u doba mladenaštva. Ona raste usporedo s potrebom za neovisnošću i samostalnošću. U to je doba vršnjački pritisak izrazito važan i može utjecati na donošenje odluke o konzumaciji alkohola. Ipak, djeca prvenstveno vjeruju svojim roditeljima i zato je vrlo važno da ih naučite kako se nositi s pritiskom vršnjaka.

Što onda roditelji mogu učiniti?

- **Podučite dijete o prijateljstvu:** objasnite djetetu što je to pravo i iskreno prijateljstvo te ga podučite kako steći prijatelje. Djetetu je važno reći da su prijatelji osobe kojima vjerujemo, s kojima se osjećamo ugodno ali nadasve, osobe koje nas prihvaćaju i vole čak i onda kada ne pristajemo učiniti nešto na što nas nagovaraju. Na konkretnom primjeru objasnite mu što Vi cijenate kod svojih prijatelja. Primjerice: „Tanja je moja najbolja prijateljica. Kad god imam neki problem rado ga s njom podijelim. Ona me posjećivala kada sam bila u bolnici...“ Također, upoznajte i roditelje prijatelja svoje djece jer ćete tako upoznati njihova pravila i vrijednosti, a na taj način ćete lakše nadzirati svoje dijete.
- **Ohrabrujte dijete da misli svojom glavom:** ohrabrujte dijete da razmišlja „svojom glavom“, da bude samopouzdana i neovisno – da prepozna kada je vrijeme za sudjelovanje u grupnim aktivnostima, a kada treba ostati „po strani“. To će mu biti korisna životna lekcija koju će imati prilike primjenjivati u različitim situacijama. Na primjer, ukoliko primijetite ili Vam dijete kaže da osjeća pritisak od strane vršnjaka, postavite mu pitanje: „Ako te prijatelji nagovaraju da učiniš nešto što ne želiš, misliš li da su ti oni iskreni prijatelji?“ – podučavajući dijete da procijeni moguće posljedice svojih odluka, učite ga važnoj životnoj vještini. A upravo Vi ste mu u tome najbolji učitelji.
- **Potičite dijete da govori o svojim prijateljima:** pitajte dijete kako se osjeća u društvu svojih prijatelja, kako se ponašaju, kakav utjecaj imaju jedni na druge. Na taj način ćete prepoznati koje vrijednosti Vaše dijete cijeni kod svojih prijatelja, jesu li ta prijateljstva površna ili su to prijatelji na koje se može osloniti. To Vam pruža priliku da na vrijeme prepoznate neprihvatljivo društvo i da jasno kažete kako Vam se takav izbor prijatelja ne sviđa. Pazite da ne upadnete u zamku – nikada ne zabranjujte djetetu druženje s odabranim prijateljima, ali mu recite da Vam se takvo društvo ne sviđa i pri tome svakako navedite konkretne razloge.
- **Upoznajte djetetove prijatelje:** neka dijete pozove prijatelje kako biste se upoznali. Pokažite interes za njihove aktivnosti i hobije. Ukoliko ste zadovoljni s djetetovim izborom prijatelja, potaknite ih da se i dalje posjećuju i druže. Prihvatanjem djetetovih prijatelja činite da se osjećaju dobro u svojim socijalnim odlukama poput izbora prijatelja.
- **Nastavite podučavati dijete činjenicama:** podučite dijete kako većina mladih ipak ne pije alkohol, bez obzira na to što je Vaše dijete čulo od svojih vršnjaka. Tako se neće osjećati drugačije od ostalih.

Slijedi nekoliko konkretnih izgovora koje dijete može upotrijebiti kada ga netko od vršnjaka ponudi alkoholom:

- „Ne hvala, ja ne pijem.“
- „Zašto bih upropastio dobru zabavu?“
- „Nema šanse, to mi je glupo.“
- „Sutra imam važan test i ne želim riskirati.“
- „Ne želim, moji roditelji bi se razočarali, oni uvijek sve saznaju.“
- „Zabavljam se dobro i bez alkohola, hvala.“
- „Mislim da je nezrelo napiti se!“
- „Hvala, ali alkohol me trenutno uopće ne privlači.“



Nadzirite dijete

Mladenačko doba obilježava nagli rast, istraživanje svijeta oko sebe i riskiranje. Upravo riskiranje pruža mladima priliku da testiraju svoje sposobnosti i vještine te da sami sebe bolje upoznaju. Međutim, neki rizici kao što su pušenje, konzumacija opojnih droga, vožnja u pijanom stanju ili spolni odnosi bez zaštite su previše opasni i mogu imati teške i dugoročne posljedice na zdravlje tinejdžera.

Roditelji mogu smanjiti rizik od mogućih neželjenih posljedica za svoje dijete tako što će ga nadzirati i usmjeravati. Sve ovo što smo do sada pisali zapravo je dio roditeljske uključenosti u život djeteta.

Slijedi nekoliko prijedloga na koji način možete nadzirati dijete kada odlazi u večernji izlazak:

- saznajte gdje Vaše dijete ide i s kim će biti tijekom večernjeg izlaska
- zatražite da Vas nazove u slučaju promjene plana večernjeg izlaska
- ograničite vrijeme izlaska i uskladite ga sa zakonskim propisima
- budite budni kada se dijete vrati kući – tako ćete najlakše prepoznati je li konzumiralo alkohol
- budite djetetu na raspolaganju kada je u pitanju prijevoz kući
- ukoliko dijete planira prespavati kod prijatelja, provjerite – nazovite roditelje djetetovog prijatelja

Kako prepoznati problem na vrijeme

Zabrinuti ste za svoje dijete? Čini Vam se da se s njim nešto događa jer se ponaša neuobičajeno? U tom slučaju budite potpuno iskreni i otvoreno pitajte:

„Hej, kako si? Je li sve u redu? Zabrinut/a sam jer mi se čini da se nešto s tobom događa. Želiš li razgovarati? Djeluješ mi umorno/zabrinuto/tajanstveno...”

Neki od sljedećih znakova mogu ukazivati na probleme s alkoholom ili drugim opojnim sredstvima, ali mogu biti i potpuno uobičajeni znakovi odrastanja. Stručnjaci kažu da je veća vjerojatnost da se radi o problemima s alkoholom ukoliko prepoznate više znakova istovremeno, ako se pojave iznenada i ako su jako izraženi.

- **Promjene u ponašanju:** nagle promjene raspoloženja, razdražljivost, nagli pad školskog uspjeha, izbjegavanje pohađanja nastave, gubitak interesa za školu, sportske ili druge aktivnosti koje su djetetu do tada bile važne, suprotstavljanje obiteljskim pravilima, iznenadna nedisciplina u školi, neuobičajeno povlačenje od obitelji i prijatelja, fizički ili emocionalni problemi, rupe u pamćenju, slaba koncentracija, potreba za sve većim džeparcem, prevelika tajnovitost oko svega što radi, povezivanje s novom grupom prijatelja o kojima Vam ne želi govoriti, pronašli ste alkohol u djetetovoj sobi ili među njegovim stvarima i slično.
- **Fizičke promjene:** slabiji apetit ili konstantna glad, nagli gubitak ili dobitak na težini, neuredan izgled, podočnjaci i blijeda koža, krvave oči, isprekidan ili nerazgovijetan govor, alkoholni zadah, iznenadno povećanje konzumiranja osvježavajućih bombona ili žvakaćih guma i slično.

Što učiniti kada primijetite da Vaše dijete konzumira alkohol?

Ponekad čak ni svi Vaši napori i preventivni utjecaj nije dovoljan kako bi Vaše dijete odoljelo izazovu alkohola ili pritisku vršnjaka.

Slijedi nekoliko korisnih savjeta kako reagirati kada primijetite da Vaše dijete konzumira alkohol:

- **Pomozite mu da se što prije oporavi (otrijezni):** iako ste možda šokirani činjenicom što je Vaš tinejdžer došao kući pod utjecajem alkohola, pokušajte se smiriti i prvo se uvjerite da je fizički u redu. Pomognite mu da se što prije oporavi tako što ćete mu omogućiti da se naspava, popije dovoljne količine vode, pojede toplu juhu ili nešto slično.
- **Razgovarajte s djetetom kada ne bude pod utjecajem alkohola:** pričekajte da se Vaše dijete oporavi (otrijezni) jer je razgovor bolje obaviti trijezne glave i bez burnih reakcija. Probajte doznati gdje je Vaše dijete bilo i koliko je alkohola popilo. Izbjegavajte predavanja jer ona mogu biti kontraproduktivna. Radije, pažljivo slušajte što Vam dijete govori i pokušajte razgovarati s puno razumijevanja. Osigurajte si dovoljno vremena.
- **Izrazite svoju zabrinutost:** puno lakše ćete doprijeti do djeteta i njegovih osjećaja ukoliko izrazite svoju zabrinutost, strah ili nemoć, nego što biste to postigli kritizirajući njegovo ponašanje. Stoga predložimo da iskreno kažete djetetu kako se osjećate zbog toga što pije, čega se bojite i svakako ponovite koje su sve moguće posljedice konzumacije alkohola kod maloljetnih osoba. Budite strpljivi ali i čvrsti u iskazivanju svog neodobravanja konzumacije alkohola. Budite jasni i dosljedni te ponovite svoj stav protiv konzumacije alkohola.
- **Prisjetite se negativnih posljedica utjecaja alkohola:** ponovo razgovarajte s djetetom o rizicima konzumacije alkohola u doba mladenaštva. Objasnite djetetu da alkohol može uzrokovati razne bolesti ili čak dovesti do iznenadne smrti. Podsjetite dijete kako alkohol može umanjiti njegovu sposobnost prosuđivanja i na taj način ga dovesti u neugodne i opasne situacije kao što su fizički sukobi, vožnja s nekim tko je konzumirao alkohol, prerani spolni odnosi i slično.
- **Potaknite dijete da razvija zdraviji stil života:** predložite djetetu da se bavi nekim slobodnim aktivnostima koje ga zanimaju. Motivirajte ga da se upiše na neki sport ili neku drugu aktivnosti ovisno o njegovim interesima.
- **Ponovno postavite pravila:** postavite realistične ciljeve jer će oni biti lakše ostvarivi. Definirajte pravila i posljedice nepridržavanja pravila, ali ih i provodite. Ukoliko za kršenje pravila dijete ne bude snosilo određene posljedice, steći će dojam da nepoželjno ponašanje može ponoviti, a Vas neće shvaćati ozbiljno. Kazna u smislu zabrana i oduzimanja povlastica može se zamijeniti koristeći metodu restitucije (pruža mogućnost djetetu da ispravi svoju pogrešku kroz neka nova zaduženja koja ćete mu postaviti). Primjerice, ukoliko je dijete zakasnilo iz večernjeg izlaska, umjesto zabrane izlazaka, dopustite mu da osmisli način na koji će tu grešku ublažiti. To može biti obavljanje nekog kućanskog posla za koje inače nije zaduženo (usisavanje, iznošenje smeća, odlazak u kupovinu, pranje posuđa i slično). Važno je potaknuti dijete da samo osmisli način na koji će se „iskupiti“.
- **Zatražite pomoć:** razgovarajte s djetetovim liječnikom i zatražite savjet. Ovisno o ozbiljnosti i učestalosti konzumacije, liječnik osim razgovora s djetetom može sugerirati odgovarajući tretman ili grupu podrške. Također, možete potražiti pomoć školskog psihologa ili pedagoga. To su stručnjaci koji mogu pomoći Vama i Vašem djetetu da se lakše nosite s nastalim problemima, da iz neugodne situacije naučite nešto novo ili čak, da se još više zbližite. Ne zaboravite da je svaka kriza prilika za osobni rast i razvoj koja nam pruža mogućnost da upoznamo svoje potencijale i razvijamo osobnu kreativnost u nošenju sa životnim izazovima.



Neka savjetovališta i udruge gdje možete potražiti savjet ili pomoć (područje Grada Zagreba)

**Zavod za javno zdravstvo "Dr. Andrija Štampar",
Služba za školsku i sveučilišnu medicinu,
Savjetovalište za mlade**
Mirogojska cesta 16, 10000 Zagreb
Tel: 01 | 46 96 281
Fax: 01 | 46 78 102
Web: www.stampar.hr/SavjetovalisteZaMlade

Poliklinika za zaštitu djece Grada Zagreba
Argentinska 2, 10000 Zagreb
Tel: 01 | 3457-518
E-mail: info@poliklinika-djeca.hr
Web: www.poliklinika-djeca.hr

Klinika za psihološku medicinu, KBC Rebro
Kišpatićeva 12, 10000 Zagreb
Tel: 01 | 23 32 825
01 | 23 88 073

Obiteljski centar Grada Zagreba
Preobraženska 4/IV ili Ulica grada Chicaga 13, 10000 Zagreb
Tel: 01 | 4577 194
E-mail: ocgz@ocgz.hr

Savjetovalište Luka Ritz
Fabkovićeva 1/3, 10000 Zagreb
Tel: 01 | 888 5440
Tel/fax: 01 | 888 5441
E-mail: info@savjetovaliste.hr

MODUS-Centar za djecu, mlade i obitelj
Ulica Kneza Mislava 11, 10000 Zagreb
Tel: 01 | 4621 554
Tel/fax: 01 | 4621 552
E-mail: modus@dpp.hr

Savjetovalište - predbračno, bračno i obiteljsko
Kumičićeva 5, 10000 Zagreb
Tel: 01 | 4550 926

