

PRIPOROČILA ZA POGOVOR

1. Korak za korakom

Iskanje ravnovesja med zaščito najstnika in njegovo svobodo ni enostavno.

2. Nihče ni popoln

Napake so neizogibne. Na njih se učimo.

3. Spoznajte svojega najstnika

Kaj ima rad in česa ne mara? Kaj bi spremenil pri sebi in pri vas, če bi lahko? Zastavite mu ta vprašanja in prisluhnite njegovim odgovorom.

4. Zgradite tesne odnose

Najstniki so bolj naklonjeni upoštevanju mnenja odraslega, če se počutijo kot pomemben član skupine oziroma družine.

5. Poskrbite, da se počutijo spoštovane

Najstnik naj ima možnost svobodnega izražanja svojega mnenja v okolju, ki mu bo v podporo.

6. Postavite pravila

Najstniki naj poznajo pravila in posledice, če ta pravila kršijo. Ne pozabite na povratno informacijo tudi takrat, ko storijo kaj dobrega.

7. Zaupajte jim

Z zaupanjem daste najstniku možnost, da vam pove resnico. Ob takšnem razkritju se ne ujezite ali ga (ob)sodite, ne gledajte, kako težko vam je ob slišanjem.

8. Prepričajte se, da so obveščeni

Najstnik naj ima na voljo prave informacije. Ve naj, na koga se lahko obrne za dodatne podatke in pomoč.

9. Pokažite z dejanji

Starši ste najstnikom zgled.

10. Spodbudite mladostnika k dobremu zgledu in odgovornemu vedenju

Če mladostnikovi prijatelji pijejo preveč in tvegano, je na mestu prijateljska pomoč, ko se nekdo od njih znajde v težavah zaradi pijanosti.

PROGRAM »TREZNO O ALKOHOLU«

Program »Trezno o alkoholu« so zasnovali strokovnjaki za vzgojo Familylab Slovenija ob podpori Združenja distributerjev in proizvajalcev alkoholnih pijač. Cilj programa je vplivati na to, kakšen odnos do alkoholnih pijač razvijejo mladi, jih odvrti od popivanja in poskrbeti, da bodo kot odrasle osebe alkohol uživali v zmernih količinah.

V okviru programa se starši in učitelji seznanijo z vplivom alkohola na organizem mladostnikov, vlogo samospoštovanja pri vzpostavljanju odgovorne drže do alkohola in priporočili za pogovor z mladimi o alkoholu. Učenci pa s strokovnjaki za vzgojo igrajo vloge in izvajajo praktične vaje na temo spoštovanja ter osebne odgovornosti, postavljanja lastnih meja in obvladovanja vrstniških pritiskov.

Dodatne informacije

Več informacij o projektu "Trezno o alkoholu" in priporočilih za pogovor z mladostniki o alkoholu je na voljo na spletni strani www.konzumirajteodgovorno.si.



Združenje distributerjev in proizvajalcev žganih pijač
Vurnikova ulica 2
1000 Ljubljana

Člani združenja distributerjev in proizvajalcev žganih pijač:

- Brown-Forman Ljubljana, d. o. o.
- G3 Spirits, družba za zastopanje in trgovino, d. o. o.
- MABAT INT, d. o. o.
- MERIT HP, d. o. o.
- Pernod Ricard Slovenija, d. o. o.
- PPD Distribucija, d. o. o.

TREZNO O ALKOHOLU



Kako se z mladostniki pogovarjati o alkoholu?

LASTEN ZGLED IN ODKRIT POGOVOR STA NAJBOLJŠI NAČIN, DA STARŠI VPLIVAJO NA ČAS ZAČETKA "EKSPERIMENTIRANJA" Z ALKOHOLOM PRI MLADOSTNIKI. TAKO LAHKO PREPREČIJO TVEGANO VEDENJE, KI POGOSTO SPREMLJA PREZGODNJE POSEGANJE MLADOSTNIKOV PO ALKOHOLOM.



KULTURA PITJA

Že tisočletja imajo alkoholne pijače pomembno vlogo v številnih kulturah. Spremljajo nas pri obredih ter praznovanjih. Lahko dodajo pridih svečanosti pomembnim dogodkom v našem življenju in prispevajo k sproščenemu druženju. Pogoj za to je zmerno in odgovorno pitje.

Starostna omejitev 18 let

Slovenska zakonodaja določa, da lahko alkoholne pijače kupujejo in uživajo le polnoletne osebe. To mladim odvrača od preizkušanja alkoholnih pijač. Raziskave kažejo, da tudi slovenski mladostniki že zgodaj začnejo uživati alkoholne pijače.

Pitje razširjeno med mladostniki

Raziskave tudi kažejo, da so mladostniki, ki so imeli prvi stik z alkoholom kasneje, v varnem zavetju doma, in katerih starši so dober vzor, manj nagnjeni k pretiranemu pitju in je pri njih bolj verjetno, da bodo razvili navade zmerne in odgovorne uživanja alkohola.



PREHOD V ODRASLO DOBO

Najstniki se pripravljajo na vlogo odraslih. Pri tem želijo predvsem dokazati, da niso več otroci. Zato včasih preizkušajo stvari, ki so namenjene odraslim in so otrokom še prepovedane. Med takšnimi omejitvami je tudi pitje alkoholnih pijač.

Spodbujanje odgovornosti

Starši lahko spremljajo mladostnikovo odraščanje s tem, da jim izkažejo spoštovanje in spodbujajo odgovornost. Odrasli lahko izrazijo razumevanje želje najstnikov po preizkušanju alkohola, hkrati pa jih opozorijo, da njihovo telo še ni dovolj razvito in pripravljeno, da bi lahko varno pili alkoholne pijače.

Preizkušanje novosti

Mladi običajno pijejo zato, ker se želijo vklopiti v svet odraslih, želijo preizkušati novosti ali pa so pod vplivom in pritiskom vrstnikov. Starši lahko poskusijo preložiti zgodnji začetek uživanja alkohola pri mladostnikih z odkritim pogovorom. S tem, ko se starši z mladostniki pogovarjajo o vplivih alkohola, lahko preprečijo tudi z alkoholom povezano tvegano vedenje.

Z alkoholom povezano tvegano vedenje

Alkohol vpliva na določene predele možganov. Vpliva na delovanje spomina, gibanje in koordinacijo ter pomembno okrnijo optimalno delovanje kognitivnih funkcij. Alkohol že v manjših količinah poslabšuje delovanje možganske skorje, ki je odgovorna za samonadzor. To pomeni, da postanemo pod vplivom alkohola sprva bolj sproščeni. Ob večjih količinah zaužitega alkohola pa zavore in samonadzor popustijo. Kar se pod vplivom alkohola zdi dobra ideja, je lahko v realnosti nespametno ali celo nevarno dejanje.



KAKO SE POGOVARJATI O ALKOHOLOM?

Starši so otrokom in mladostnikom zgled tudi, ko gre za odnos do alkohola in uživanje alkoholnih pijač. Pomembno je, da so pri pogovoru iskreni, saj bo otrok oziroma mladostnik z nejevero sprejel pojasnilo, da je alkohol za odrasle dober, za otroke pa slab. Če starši navajajo le nevarnosti pitja alkohola, mladostniku pa se ne zgodi nič hudega, ko sam poskusi alkoholno pijačo, bo sklepal, da razlaga staršev o nevarnostih alkohola ne drži.

Še preden prvič poizkusijo pijačo

Starši naj se z otroki pogovarjajo o pitju alkoholnih pijač, še preden začnejo otroci z eksperimentiranjem. Otroke naj podučijo o vseh dejstvih o alkoholu. Priložnost za pogovor najprej ponudi vsakodnevno življenje, na primer praznovanja. Starši lahko pogovor navežejo tudi ob skupnem gledanju oziroma spremljanju z alkoholom povezanih vsebin na televiziji ali družbenih omrežjih. Pitje alkoholnih pijač je namreč običajen del družbenega vedenja, kar dnevno potrjuje tudi vsebina v medijih.

Dejstva o alkoholu

Pomembno je, da starši najdejo ravnovesje. Otroke naj opozorijo na nevarnosti, hkrati pa jim dajo vedeti, da bodo kot odgovorni odrasli lahko uživali v zmernem pitju alkoholnih pijač, če bodo to želeli in znali upoštevati načela preudarnega pitja alkohola. Starši naj otroku pojasnijo učinek alkohola na telo in um. Poudarjajo naj, da lahko tudi majhne količine alkohola negativno vplivajo na človekovo sposobnost razumne presoje in sprejemanja odločitev.

