

Z otroki se iskreno
pogovarjajte o tvegane
pitju

V Evropi popijemo dvakrat več alkohola kot v drugih delih sveta, tvegano pitje alkohola je še vedno najpogostejši vzrok za smrt mladih med 15. in 29. letom starosti, je zapisal nekdanji minister za zdravje Tomaž Gantar v publikaciji Alkohol v Sloveniji, ki jo je izdal Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ).

Mladi in alkoholizem

Čprav alkohol sodi med droge in njegova pretirana uporaba vpliva na naše zdravje, je v naši družbi še vedno lahko dostopen. Srečamo ga povsod, je običajen del družabnega vedenja, spremlja skoraj vsak družabni dogodek, ne le praznovanje, brez njega večinoma ne mine nobena športna tekma. Podatki kažejo, da slovenski mladostniki že zgodaj začnejo uživati alkoholne pijače, vse pogostejše je tvegano opijanje z alkoholom.

Zato je Združenje distributerjev in proizvajalcev alkoholnih pijač finančno podprlo strokovnjake za vzgojo Familylab Slovenija, ki so zasnovali program Trezno o alkoholu, s katerim želijo mlade spodbujati k odgovorni drži do alkohola, jim pomagati prepoznati tvegane situacije in pravilno poskrbeti zase.

Vzgajati je treba zgodaj

Pri Familylabu so se odločili, da program Trezno o alkoholu namenijo učencem zadnjih treh razredov osnovnih šol, saj je po podatkih NIJZ približno štiri petine slovenskih 15-letnikov že poskusilo alkoholne pijače. »Približno dve petini se jih z alkoholom sreča že pred 13. letom starosti. Najpogosteje spijejo svojo prvo alkoholno pijačo do svojega desetega leta starosti, največkrat v domačem okolju,« opozarja Ivana Gradišnik, vodja Familylaba. »Približno vsak sedmi 15-letnik pije alkoholne pijače vsaj enkrat na teden in skoraj tretjina teh je že bila opita vsaj dvakrat v življenju. Vsekakor jih je torej smiselno doseči, še preden začnejo uživati alkohol, saj je pomembno, da ga poskusijo čim pozneje in da se, kolikor je mogoče, ognejo opijanju.« Prav prezgodnji začetek uživanja alkohola in tvegano vedenje, ki nastane med uživanjem alkohola v prezgodnji starostni dobi, pogosto vodita tudi v odvisnost v odrasli dobi. Strokovnjaki iz Familylaba verjamejo, da so starši in učitelji tisti, ki lahko dovolj zgodaj otrokom privzgojijo odgovoren odnos do uživanja alkohola. »Otrokom je treba pomagati, da se naučijo prepoznati tvegane situacije, spodbujati razvoj njihove osebne odgovornosti in samospoštovanja,« verjame Gradišnikova. Starši morajo najprej razumeti svojega otroka, njegove razloge, ki se skrivajo za najstnikim vedenjem, hkrati naj mu tudi poskušajo ponuditi vse odgovore in vedno biti v oporo.

To so tudi glavni cilji programa Trezno o alkoholu, ki je doživel dober odziv že ob prvi izvedbi v šolskem letu 2015/2016, nadaljeval pa se je lani in letošnje šolsko leto. V progra-



IVANA GRADIŠNIK

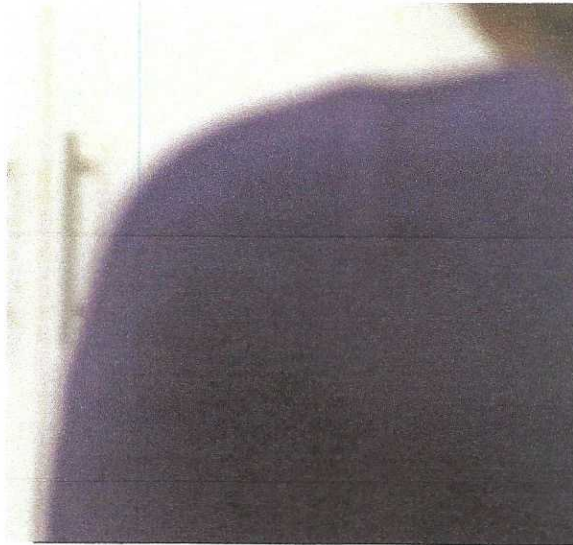
”

Otrokom je treba pomagati, da se naučijo prepoznati tvegane situacije, spodbujati razvoj njihove osebne odgovornosti in samospoštovanja.

IVANA GRADIŠNIK,
Familylab

■ Pri Familylabu so se odločili, da PROGRAM TREZNO O ALKOHOLU namenijo učencem zadnjih treh razredov osnovnih šol, saj je po podatkih NIJZ približno štiri petine slovenskih 15-letnikov že poskusilo alkoholne pijače.

mu učenci sodelujejo v izkustvenih delavnicah, staršem in učiteljem pa strokovnjaki Familylaba Slovenija dajo nekaj informacij in koristnih nasvetov, kako se z najstniki pogovarjati o alkoholu. Na ljubljanski pediatrični kliniki vsako leto sprejmejo več kot sto hospitaliziranih otrok zaradi zastrupitve z alkoholom, pred leti so sprejeli celo devetletnico. Mladi pogosto poskusijo alkohol, ker želijo preizkušati novosti, so pod vplivom in pritiskom vrstnikov ali se tako počutijo bolj odrasle. Pijejo, da bi se opili, ker se tako sprostitjo, so bolj pogumni in samozavestni, pozabijo na težave v šoli in lažje sklepajo nova poznanstva, ugotavljajo v knjižici Alkohol v Sloveniji. Opozarjajo tudi na privlačne reklamne oglase o alkoholnih pijačah, preprosto nakup alkohola, nizko ceno brezalkoholnih pijač in širšo družbeno sprejemljivost pitja alkoholnih pijač.



Mladi iščejo iskren pogovor

Mladi pogosto menijo, da vsi njihovi vrstniki redno pijejo alkohol, in si tako ustvarijo napačno mnenje, da je pitje alkohola nekaj normalnega. Spremeniti je treba njihova napačna prepričanja in jih spodbujati h kritičnemu razmišljanju. Program Trezno o alkoholu jim pomaga prepoznavati tvegane situacije in tudi to, kako poskrbeti zase in za prijatelje. »Mladostniki najbolj pogrešajo kakovosten, pomenljiv, odkrit, osebni dialog z odraslimi, pogosto potožijo, da nimajo ali ne najdejo ustreznega odraslega sogovornika, s katerim bi lahko načeno težavne teme, ne da bi dobili nazaj odgovore v obliki pridiganja, moraliziranja in pedagogiziranja,« opomni Ivana Gradišnik. »Odrasli mislimo, da se z njimi pogovarjamo, v resnici pa je večina komunikacije bolj monolog kot dialog. Pri tem projektu otrokom zagotavljamo tudi kakovosten dialog o vprašanih in dilemah, ki niso lahki, jih pa še kako zadevajo.« Mladi si želijo in potrebujejo iskren pogovor z odraslo osebo, ki bo namesto kritike raje ponudila kakšen uporaben nasvet. Včasih bi samo radi nekoga vprašali, koliko lahko spijejo, kaj je bolje jesti pred zabavo ali kakšnih pijač ne smejo mešati, da bo alkoholni maček manjši. Morda pa bodo želeli izvedeti več o škodljivih posledicah pitja alkohola, zakaj je toliko zvezdnikov na odvajanju ali čemu se jim zdi svet tako lepši, če spijejo steklenico piva.

»Če otroci nimajo možnosti za dialog, jim preostane samo iskanje odgovorov na spletu ali pri vrstnikih. Splet seveda vključuje vse vrste pasti in dezinformacij, vrstniki pa so vsi bolj ali manj enako negotovi, izgubljeni, brez izkušenj in širine pogleda, ki ga dajejo izkušnje. Zato to dvojje ne zadošča, če jih hočemo opremiti s kakovostnimi informacijami, predvsem pa podpreti v eksistencialnem smislu,« poudarja sogovornica. Poleg pogo-

Sodelovanje s starši

Posebnost programa Trezno o alkoholu je, da poleg otrok nagovarja tudi njihove starše in pedagoške delavce, saj je treba izobraziti vse odrasle, s katerimi otroci preživijo največ časa. »Starši in učitelji se morajo seznaniti z glavnimi nevrobiološkimi dejstvi, ki zadevajo razvojne značilnosti prednastnikov in najstnikov, da sploh lahko razumejo dinamiko onkraj zunanjih izrazov najstniškega vedenja,« razloži vodja Familylaba, »in morajo se naučiti komunicirati tako, da so otrokom zgled v vseh pogledih, najstnikom, ki so že v težavah, pa še dodatno ne škodijo in jih ne pehajo v še večjo stisko. Poleg tega se skoraj vsi otroci z alkoholom najprej srečajo doma, zato je odnos staršev do tega več kot pomenljiv.« Starši in učitelji se seznanijo z vplivom alkohola na organizem mladostnikov, glavnimi značilnostmi vzorcev odvisnikov in posledicami uživanja alkohola glede na različne dejavnike (denimo starost otroka, ko spi prvo kozarec). Predavatelji jim predstavijo varovalne dejavnike in dejavnike tveganja, pomen samospoštovanja in komunikacije z najstnikom, ki ima pogosto eksistencialni konflikt med sodelovanjem in integriteto. Dajo tudi nekaj nasvetov, kako se približati otroku in vzgajati, da se mladostnik počuti dobro v svoji koži. Gradišnikova ne verjame, da obstaja ena sama pot, kako začeti pogovor o alkoholu. »Nimam izkušnje, niti osebne niti iz svoje prakse, da bi otroci imeli kaj dosti od načrtovanih 'vzgojnih pogovorov', niti da bi ti nanje naredili vtis. Upam pa si reči, da vsakodnevno življenje samo po sebi ponuja veliko iztočnic, ki jih lahko izkoristimo za pomenljiv dialog. Otroci bi zelo radi – in v eksistencialnem smislu je to ena izmed njihovih temeljnih potreb – izvedeli, kdo so njihovi starši.« Poudarja, naj zato starši raje govorijo o sebi, svojih izkušnjah, spoznanjih, prepričanih, vrednotah in stališčih. »Govoriti iz sebe in o sebi – ne o njih in o tem, kakšni bi morali biti. Takšna osebna govorica in avtentičnost pomembno vplivata na kakovost odnosa med starši in otroki, kar ni le eden izmed najpomembnejših preventivnih dejavnikov, ampak tudi najboljši zgled v zvezi s tem, kako se je treba pogovarjati o življenju, svetu in nas, ljudeh.« Otroci morajo imeti s starši pristen človeški stik, čutiti ljubezen, sami občutiti, da je staršem mar in da jih jemljejo resno, da so zanje nekaj vredni in dragoceni. Če bodo starši dobro poznali svojega otroka, bodo tudi informacije o alkoholu znali prilagoditi otrokovi stopnji razvoja. Namesto da jim samo prepovedo pitje alkohola, naj jim raje razložijo, da njihovo telo še ni dovolj razvito in se zato drugače odzove na alkohol kot telo odraslega. Pri pristnih odnosih bodo vsa pojasnila že naravno izhajala iz vrednot in stališč družine, otrok bo imel možnost svobodnega izražanja svojega mnenja v okolju, ki mu bo v oporo, tudi bolj bo naklonjen upoštevanju postavljenih pravil in lažje bo razvijal svoj občutek odgovornosti. »Kar starši govorimo, ni tako pomembno, kot je pomembno in pomenljivo, kaj počnemo in kakšno bolj ali manj skrito agendo imamo.«

vora mladostniki sodelujejo v delavnicah, ki so zasnovane interaktivno, spodbujajo debato in aktivno udeležbo, da bi razvili odgovornost in ozavestili tveganja, povezana z uporabo alkohola. »Na izkustvenih delavnicah učenci osmih in/ali devetih razredov igrajo razne vloge in praktične vaje na temo samospoštovanja in osebne odgovornosti. Najrajši pa imajo pogovarjanje,« dodaja. Med delavnico učitelji in drugi šolski strokovni delavci niso navzoči, da se med udeleženci lažje in hitreje vzpostavi zaupnost.