Kako se pogovarjati s svojim otrokom o alkoholu?

*"This summer a teen in my community died in a car accident after a drinking party. Can you give tips on how to talk to my kids about alcohol? They're 7 and 11."* -Dan Siegel

Starši so najpomembnejši vpliv na to ali bodo otroci pili alkohol, zato je dobro, da pogovore o alkoholu začnemo že zgodaj in ne komaj v najstniških letih.a vsekakor je pomembno, da temo o alkoholu obnavljate v vseh življenskih obdobjih saj otrok dosega različne stopnje razumevanja (in tudi skušnjave na tem področju).

1. Pogovarjajte se z otrokom o alkoholu kadarkoli je to pomembno.

Če je kakšna nesreča v vašem okolju govorite z otrokom o tem: »To je tragično…alhohol ni za srednješolce…njihova telesa in možgani ne morejo dobro prenašat alkohola. Zato je proti zakonito da otroci pijejo alkohol.«

2. Odgovarjajte na njihova vprašanja

*»Ampak zakaj odrasli lahko pijejo? Tudi njim se dogajajo nesreče.« lahko reče vaš 11letnik. " Prav imaš, noben ne bi smel piti voziti. In nekateri odrasli prav tako ne prenesejo alkohola, zato se odločijo da ga ne bodo pili. Tako kot naša teta…si opazil da ne pije vina ko pride k nam na večerjo? Ona se odloča za nekaj kar je zelo dobro za njo. Če otroci poskusijo alkohol preden so njihovi možgani pripravljeni, je bolj verjetno da alkohola ne bodo prenašali dobro ko bodo odrasli. To je eden od razlogov zakaj počakati s pitjem alkohola ko boš starejši«.*

3. Postavite jasna pričakovanja

**Za sedemletnika:** "kdaj je vredu, da piješ alkohol? Ko si odrasel.

**Za enajstletnika:**"Moje delo je, da ti pomagam, da ostaneš zdrav. Vem, da bo veliko tvoji prijateljev poskusilo alkohol in da bo tudi tebe vleklo k temu, boš radoveden. Vedno mi lahko poveš in me vprašaš karkoli hočeš in skupaj bova našla rešitve kaj lahko rečeš svojim prijateljem…ampak nočem da piješ alkohol. To je slabo za tebe na veliko načinov."

**Za petnajstletnika:** "ko si odrasel je od tebe odvisno če boš pil ali ne. Zdaj pa, je odvisno od mene, da ti pomagam, da se zaščitiš. Pitje alkohola je nezakonito in nevarno za tebe. Želim, da skrbiš za sebe da boš imel dobro življenje zdaj in v prihodnosti.

Predstavite otrokom dejstva, preden mislite, da jih potrebujejo.

*"Veliko otrok pije…zakaj moram jaz čakati, da bom odrasel?!*

*Zato ker se tvoji možgani še vedno razvijajo in alkohol dejansko spremeni tvoje možgane tako, da so manj pametnejši in srečnejši – do konca tvojega življenja.*

* Ker so otroci ki poskusijo alkohol pred 15 letom 4x bolj dovzetni da razvijejo alkoholizem, kot tisti, ki ga poskusijo po 20 letu.
* Ker je biti najstnik težko in sprejemanje dobrih odločitev zahteva tvoje najboljše razmišljanje. Najstniki ne morejo razmišljati dobro ko pijejo, tako da imaš več verjetnosti, da boš počel stvari, za katere ti bo kasneje žal.
* Ker je slabo za tvoje telo.(Za otroke ki se ukvarjajo s športom in skrbijo za svojo težko je to dober argument.)
* Ker je protizakonito.

5. Bodite odprti za pogovor.

Otroci lahko velikokrat preverijo svojega starša ali bo pretiraval z odzivom, preden mu zaupajo svoje največje težave in skrbi. Torej ko slišiš: »Miha je danes v steklenici za čaj v šolo prinesel vodko« najprej globoko zadihaj in ostani mire, da lahko poslušaš. Namesto »to je grozno!! Upam, da je bil kaznovan!« -- kar zaključi vajin pogovor – lahko otroka pripraviš, do razmišljanja in pogovarjanja tako:

*"Wow! Kako si vedel, da je pil? ....Kaj so drugi sošolci naredili?...So drugi sošolci tudi poskusili?...Kako so se obnašali?...Kaj si si ti mislil?...Si tudi ti želel poskusiti?....Zakaj ali zakaj ne?....Zakaj misliš, da je Miha to naredil?...Kaj se je na koncu zgodilo?...Misliš, da bodo drugi sošolci zdaj poskušali enako kot on?....Zakaj ali zakaj ne?...Se je kdo od sošolcev odzval tako, da ga občuduješ?*

6. Poučujte namesto, da kontrolirate.

Ne moraš imeti kontrole nad svojim otrokom ko ga ne vidiš. Vendar mu lahko pomagaš postati človek, ki ima dobre vrednote in presojo. To narediš z vzorom in pogovorom. Sprašuj ga vprašanja, ki mu pomagajo reflektirati kaj je za njega pomembno in kdo si želi biti. In potem dobro poslušaj. Veliko se boš naučil skozi njihove odgovore.

* Zakaj misliš, da je nezakonito za otoke in najstnike da pijejo alkohol?
* Kaj bi naredil, če bi bil v avtu in bi ugotovil, da je voznik pil?
* Kaj pa če bi voznik bil odrasel, na primer starš prijatelja?
* Poznaš katerega odraslega, ki preveč pije? Kaj si misliš o njem?
* Si si kdaj mislil, da jaz pijem preveč? Sem se vedel drugače ko sem pil alkohol?
* Poznaš katere vrtnike, ki so poskusili alkohol ali droge? Si misliš, da je to problem?
* Zakaj misliš, da otroci poskusijo alkohol?
* Kdaj misliš, da so otroci pripravljeni, da poskusijo alkohol?
* Kaj otroci na tvoji šoli delajo na zabavah? Si že bil na takšni zabavi?
* Ti je že kdo ponudil alkohol? Kako si se s tem spopadel? Te je mikalo? Zakaj ali zakaj ne?
* Kaj bi lahko rekel, če bi ti kdo ponudil pijačo in ne bi hotel izpasti čudno?
* Kaj bi lahko (poleg pitja alkohola) delal na zabavi kjer bi se počutil napeto?
* Kaj bi naredil, če bi bil na zabavi in bi nekdo omedlel zaradi preveč alkohola?
* Te skrbi, da bi postal odvisen od alkohola ali drog? Zakaj ali zakaj ne?

7. Vadita možne odgovore na različne scenarije

...o različnih scenarijih, ki se mu lahko zgodijo in o odločitvah, ki jih bo moral narediti. Kaj lahko naredi ali reče? Na primer, če mu nekdo ponudi pijačo:

*Ne, hvala, vozim. No, thanks, Danes hočem imeti jasno pamet. No, thanks, ne pijem.  No, thanks, da sem del športne ekipe je preveč pomembno zame. No, thanks, alergičen sem na alkohol. No thanks, I love my cokes plain. ??? No, thanks. Moji starši bi me kaznovali za vedno, če bi izvedeli. In vedno izvejo!*

8. Poskrbite, da ima vaš najstnik druge priložnosti za dobro zabavo.

Najstniki potrebujejo vznemirljive in tvegane situacije v katerih preverjajo sami sebe. Spodbudi svojega najstnika, da zadovolji te potrebe na varen način, na primer skozi fizično aktivnost ali dramski krožek, glasba…

9. Vzgajajte otroka, ki zna reči ne.

Ko so otroci vzgojeni na način, da ubogajo avtorireto brez vprašanj, tudi lažje podležejo ko njihovi vrtniki nastopanjo z avtoriteto. Ko torej otrok reče ne, poslušaj is skupaj najti zmagam-zmagaš rešitev. Na tak način boste vzgojili otroka, ki HOČE sodelovati in sledi svojemu moralnemu kompasu. Ko si želiš, da bi otrok samo ubogal in ne spraševal, se spomni: »Ubogljivost je delanje tistega kar ti je zapovedano, ne glede na to ali je prav ali ne. Moralnost pa je delanje tistega kar je prav, ne glede na to kar ti drugi rečejo.«

10. Ko vaš otrok poskusi alkohol bodite tam in poslušajte!

Če vam je všeč ali ne, večina mladih bo poskusila alkohol pred 21 letom. Vaš cilj je, da zamaknete ta dan na čim kasneje možno in da ohranite dobro komunikacijo, da boste vedeli ko vaš otrok začne piti. Potem jim lahko pomagate kako se skrbeti za varnost.

*"Slišim, da si radoveden in da želiš poskusiti s pitjem. Ampak ne veš kako se bo tvoje telo odzvalo. Kaj bi si pomagal, da bi vedel, da is na varnem? Kako si lahko prepričan, da bo s tabo prijatelj, ki ne bo pil in na katerega se lahko zaneseš? Kako bi reagiral, če bi se kateri fant iskal pretep? Kako bi prišel domov?«*

11. Bodite podpora svojemu otroku

Ne pustite, da en padec postane katastrofa. »ne odlašaj s tem, da me pokličeš, če si v težavah ali če je kateri od tvojih prijateljev v težavah. Tukaj bom, če me rabiš…brez kazni.«

12. Bodite vzor zdravega življenja

Če veliko pijete, bo tudi vaš otrok najverjetneje začel piti bolj zgodaj in pogosteje. Zato bodite vzor odgovornega odnosa do alkohola. Enako pomembno je tudi, da odgovorno obvladujete svoja čustva, saj to otroku da podlago, da znajo delati s svojimi čustvi.

13. Spodbujajte čustveno inteligenco

Pomagaj otroku opaziti njihova razpoloženja in pomagaj mu predelati svoja čustva. Pomagaj najti pozitivne načine kako se spopadati s stresom. Pitje je en način na katerega se mladi »samozdravijo« ko nimajo bolj zdravih načinov.

14. Kljub vsemu, ostanite povezani s svojim otrokom, v vseh starostnih obdobjih.

Vpliv, ki ga imaš na svojega otroka izhaja iz vajinega odnosa, zato delaj na tem odnosu.