
О.Е.К.
СИНЕРГИЈА

 M CENTAR

smart
KOLEKTIV


NORWEGIAN MINISTRY
OF FOREIGN AFFAIRS


care

Vodič za roditelje:

Kako da razgovarate sa
svojim detetom o alkoholu

Vodič za roditelje:

Kako da razgovarate sa svojim detetom o alkoholu

Sadržaj:

- 02 O čemu je ova brošura?
- 04 Zašto je ova brošura uopšte potrebna?
- 08 Koje činjenice govore o alkoholu?
- 12 Ko uči naše tinejdžere da piju alkohol?
- 14 Zašto tinejdžeri piju?
- 18 Koji faktori dovode do toga da mladi piju?
- 20 Četiri stvari koje možete uraditi kako biste odložili konzumiranje alkohola kod mladih.
- 22 Koji su prepoznatljivi znaci da moj tinejdžer pije alkohol?
- 24 Šta da radim ako znam ili sumnjam da moj tinejdžer pije?
- 26 Šta da uradim kada moj tinejdžer dođe kući nakon konzumiranja alkohola?
- 28 Šta da uradim u hitnoj situaciji?
- 30 Šta o tome kaže zakon?
- 31 Gde mogu da potražim pomoć?

O čemu je reč u ovoj brošuri?

Dobro došli u „Vodič za roditelje – Kako da razgovarate sa svojim detetom o alkoholu”. Vodič pruža informacije u vezi sa korišćenjem alkohola kod mladih, daje primenjive savete za roditelje, govori o tome kako se izboriti s tim, i objašnjava šta zakon kaže o tinejdžerima i alkoholu.

Ova brošura će biti korisna za roditelje koji:

- žele da odlože konzumiranje alkohola kod svog tinejdžera; ili
- znaju ili sumnjaju da njihov tinejdžer pije.

ISTRAŽIVANJA SU POKAZALA DA JASNE PORUKE RODITELJA KOJI KAŽU DA JE MALOLETNO PIJANČENJE NEPRIHVATLJIVO – ODLAŽE KONZUMIRANJE ALKOHOLA KOD TINEJDŽERA.

Mnogi tinejdžeri će eksperimentisati sa alkoholom. Najvažniji faktor u odlaganju konzumiranja alkohola kod vašeg tinejdžera jeste pozitivno roditeljstvo koje se zasniva na dobroj komunikaciji, pregovaranju i postavljanju jakih granica.

Bez obzira šta tinejdžeri kažu ili šta vi mislite, tinejdžeri zaista žele da roditelji s njima razgovaraju o alkoholu.

Oni žele da njihovi roditelji:

- budu informisani;
- znaju činjenice; i
- da im postavljaju granice.

Najvažnija stvar koju možete uraditi kao roditelj jeste da podržite svog tinejdžera u odlaganju konzumiranja alkohola. Ako ovo uradite, rizici štetnog konzumiranja alkohola su mnogo manji u kasnijim godinama.

**OVA BROŠURA ĆE VAM POMOĆI DA
POMOGNETE SVOM TINEJDŽERU.**

Zašto je ova brošura uopšte potrebna?

Srpska kultura i alkohol

Konzumiranje alkohola je deo života odraslih u srpskom društvu. Koristimo ga da bismo proslavili nešto, da bismo pokazali da saosećamo i da se socijalizujemo. Alkohol se može kupiti u lokalnoj prodavnici, u kafiću, u supermarketu ili na trafici.

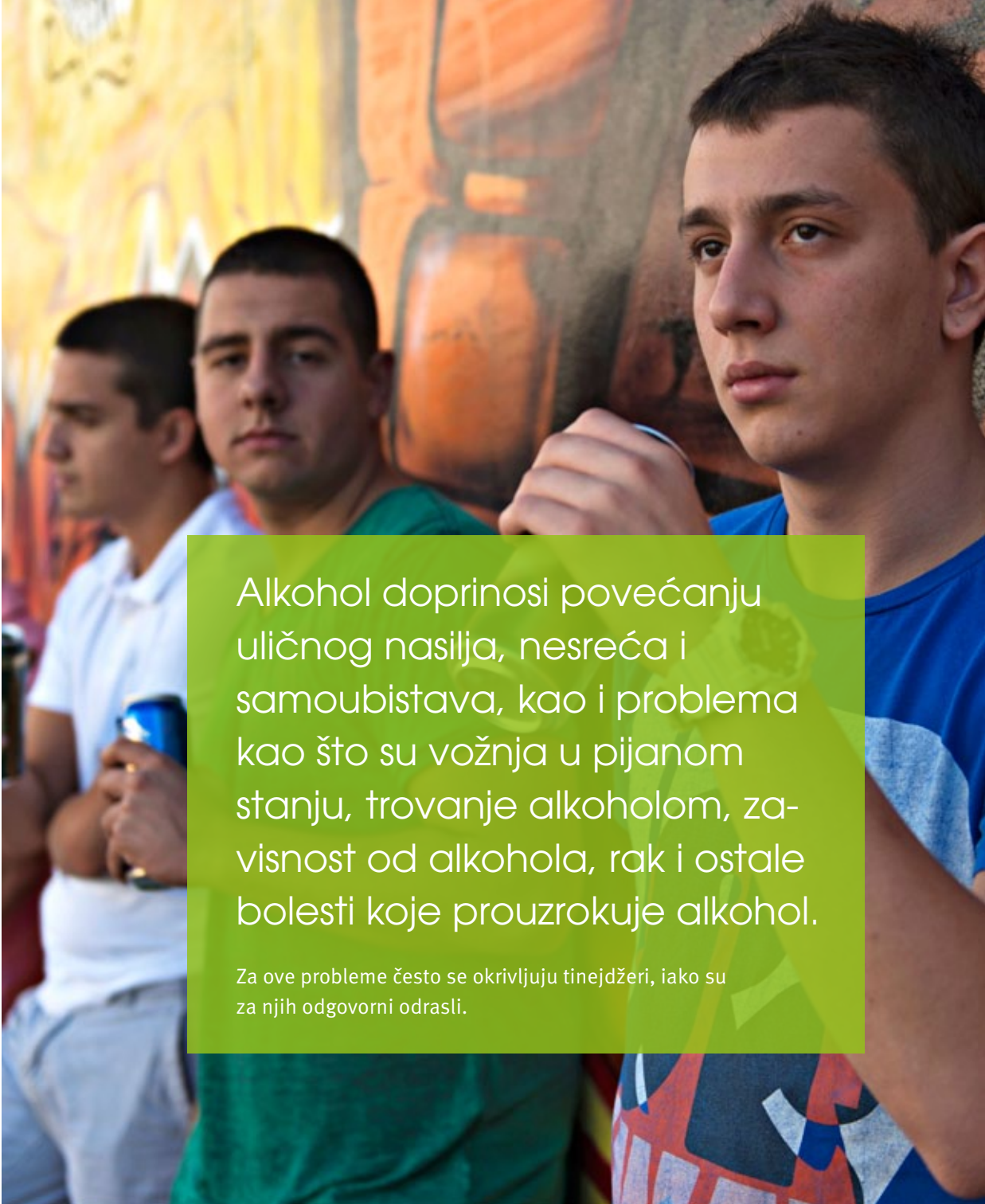
UMERENO KORIŠĆEN, ALKOHOL JE PSIHOAKTIVNA SUPSTANCA KOJA PRUŽA ZADOVOLJSTVO I DRUŠTVENO JE PRIHVATLJIVA.

Alkohol se, u srpskom društvu, ne konzumira na razumljivom nivou, pa su pijanke sve češće.

Istraživanja pokazuju da:

- Srbi piju veće količine alkohola nego ostali narodi u Evropskoj uniji;
- je Srbija jedna od vodećih zemalja kada je reč o alkoholizmu;
- prekomerna potrošnja alkohola u Evropi dovodi do smrti svakog sedmog muškarca uzrasta od 15 do 64 godine i do smrti svake 13. žene.

Šteta naneta korišćenjem alkohola može se videti na našim ulicama, u bolnicama, kućama i školama.



Alkohol doprinosi povećanju uličnog nasilja, nesreća i samoubistava, kao i problema kao što su vožnja u pijanom stanju, trovanje alkoholom, zavisnost od alkohola, rak i ostale bolesti koje prouzrokuje alkohol.

Za ove probleme često se okrivljuju tinejdžeri, iako su za njih odgovorni odrasli.

Tinejdžeri i upotreba alkohola

ISTRAŽIVANJA SU POKAZALA DA NEKI TINEJDŽERI POČINJU DA PIJU JER IMAJU POGREŠNO MIŠLJENJE KOJE KAŽE DA „SVI OSTALI PIJU!”

Većina tinejdžera samo eksperimentiše sa alkoholom ili ga koristi samo radi zabave.

DOBA ZA KONZUMIRANJE ALKOHOLA, PROPISANO ZAKONOM, JE 18 GODINA. STVARNOST JE, IPAK, DA MNOGI TINEJDŽERI PIJU ČESTO PRE SVOJE ŠESNAESTE GODINE.

Rizici

Tinejdžersko konzumiranje alkohola nosi sa sobom brojne rizike, pa čak i eksperimentisanje sa alkoholom može dovesti vašeg tinejdžera do problema. Ovo se dešava iz tog razloga što vaš tinejdžer još raste i razvija se. Tela tinejdžera, njihovi umovi i osećanja i dalje sazrevaju, tako da su veoma ranjivi na efekte alkohola.

Tinejdžerima su potrebne jasne poruke roditelja o nedopustivom konzumiranju alkohola iznad dozvoljene granice.

Ovaj pristup smanjuje rizik problema s konzumiranjem alkohola u zrelim godinama. Pre nego što porazgovarate s vašim tinejdžerom o konzumiranju alkohola i postavljaju granicu, morate znati činjenice o alkoholu.

Koje su činjenice o alkoholu?

NAJČEŠĆA ALKOHOLNA PIĆA KOD NAS:

- | | | |
|-------------------|---------------------|--------------------|
| 1 · pivo | 3 · vino | 5 · liker i |
| 2 · rakija | 4 · špiritus | 6 · kokteli |

*Koktel je piće koje je popularno kod devojaka.
Kod momaka je popularnije **pivo**.*



Šta je alkohol?

Alkohol je psihoaktivna supstanca koja se unosi oralno u organizam odakle iz želuca ulazi direktno u krvotok. Psihoaktivne supstance menjaju načine na koje telo radi; utiče na um, telo i na osećanja.

Alkohol utiče na centralni nervni sistem. To znači da utiče na disanje i otkucaje srca, kao i na percepciju stvarnosti, na to kako se osećamo u vezi s nečim, kao i na to kako sagledavamo stvari i kako se ponašamo. Alkohol nas čini bezbrižnima ili nas uzbuđuje, te mnogi ljudi veruje da je alkohol stimulans. Ali, u stvari, nije. Alkohol je depresiv. Što više osoba pije - to jasnije ovo biva, možda ćete se osećati pospano ili mamurno ili emotivnije, na primer.

Šta je pijanka?

Pijanka je naziv koji se koristi kako bi se opisao događaj na kom pijemo previše. To je žurka kada popijemo 6 ili više tipičnih alkoholnih pića. Pijanke su način konzumacije alkohola koje za posledicu imaju veći rizik od izazivanja saobraćajne nesreće, povreda, nasilja ili trovanja.

POPITI VIŠE OD 5 TIPIČNIH PIĆA U JEDNOM ODREĐENOM PERIODU – MOŽE OZBILJNO POVEĆATI ŠTETNE EFEKTE KONZUMIRANJA ALKOHOLA.

Kako alkohol utiče na nas?

Alkohol utiče na svaku osobu na drugačiji način. Efekti alkohola zavise od toga ko ga pije, šta pije i od situacije u kojoj se alkohol pije.

Ko pije

- Koliko imaju godina?
- Da li su muškog ili ženskog pola?
Alkohol utiče na žene brže nego na muškarce.
- Kako razmišljaju?
- Šta misle o sebi?
- Koja su njihova ubeđenja u vezi s alkoholom?
- Koliko su često koristili alkohol?
- Koji su njihovi razlozi za korišćenje alkohola?
Na primer, možda piju zato što su depresivni.
- Kako se ponašaju?

Šta piju

- Koliko?
- Kojom brzinom?
- Koliko često?
- Kojom žestinom piju?
- Da li su jeli pre konzumiranja alkohola?

Gde piju

- Gde – na žurci ili u kafiću?
- Gde – u petak uveče ili u ponedeljak u podne?
- Sa kime – sa prijateljima ili sami?
- Koje su granice postavili – dva pića i prevoz taksijem do kuće, ili preterano konzumiranje alkohola?

Manje znači više.
Manje alkohola znači više novca, više energije, više samokontrole.

Koliko dugo traju efekti konzumiranja alkohola?

Osoba počinje da oseća efekte alkohola ubrzo nakon unošenja, ali koliko brzo će se to desiti je individualna stvar i zavisi od vrste pića koja se konzumira. Onda je potrebno sat vremena za svako tipično alkoholno piće da prođe kroz celi sistem u telu.

TINEJDŽERI MORAJU ZNATI DA KONZUMIRANJE CRNE KAFE, ODLAZAK NA SVEŽ VAZDUH, POVRAĆANJE (KAKO BI SE IZ STOMAKA ODSTRANIO ALKOHOL) ILI IZLAGANJE HLADNOM TUŠU – NE MOŽE DA OTREZNI.

Ko uči naše tinejdžere da piju alkohol?

VI IH UČITE!

Deca počinju da razvijaju svest o alkoholu u vrlo ranom dobu, i to kroz:

- televiziju;
- reklame;
- svoju porodicu; i
- svoju zajednicu.

Istraživanja pokazuju da deca već u 5 godini imaju formiran osnovni stav i mišljenje o alkoholu.

Tinejdžeri saznaju o alkoholu kroz:

- sopstvena iskustva; i
- posmatrajući efekte konzumiranja alkohola na porodicu, prijatelje i zajednicu.

Naši tinejdžeri uče da piju:

od roditelja i vršnjaka, iz reklama i filmova, od pevača i političara... Uče da je konzumiranje alkohola sa prijateljima neizostavan deo dobrog provoda.



Zašto tinejdžeri piju?

Tinejdžeri piju zbog mnogo razloga:

- Znatiželjni su;
- Žele da budu prihvaćeni i da pripadaju negde;
- Njihovi prijatelji piju;
- Kada piju - osećaju se starijima;
- Dosadno im je.

Tinejdžeri takođe piju da bi:

- proslavili posebne događaje (polaganje ispita/testa, rođendane);
- imali više samopouzdanja;
- se opustili;
- umanjili stres (stres zbog ispita/testa, pritisci u emotivnoj vezi);
- se izborili sa tugom, nezadovoljstvom, odbijanjem ili smanjenim samopouzdanjem; ili
- se napili!

TINEJDŽERI KORISTE ALKOHOL DA BI DOKAZALI DA VIŠE NISU „DECA”. KONZUMIRANJE ALKOHOLA VIDE KAO ZNAK ZRELOSTI.

Kao roditelji, morate da ukažete na pogrešnost stava koji kaže da osoba mora piti alkohol ako želi biti odrasla.

Efekti upotrebe alkohola kod tinejdžera

• Nedruštveno ponašanje i mentalno zdravlje

Preterano konzumiranje alkohola i pijanke su povezani sa nedruštvenim ponašanjem, problemima sa mentalnim zdravljem i trajnim oštećenjem mozga.

• Prerana smrt

Glavni uzroci smrti kod šesnaestogodišnjaka i dvadesetpetogodišnjaka su saobraćajne nezgode, i nasilje. Alkohol je često uključen u ove slučajeve.

• Rizično seksualno ponašanje

Postoji dokazana veza između upotrebe alkohola pre seksa i nekorišćenja kontracepcije. Ovo može dovesti do neplanirane trudnoće i do povećanja rizika od dobijanja polno prenosivih infekcija.

• Mamurluk

Kada su tinejdžeri „mamurni“, oni u stvari doživljavaju jednu vrstu trovanja alkoholom. Dehidriraju, i kao ishod toga se osećaju loše, imaju glavobolje te su razdražljivi.

• Loš učinak u školi

Tinejdžeri koji upotrebljavaju alkohol se mogu sećati manje od onoga što su naučili. Ovo ima nokautirajući efekat u školi, posebno u vreme testova. Upotreba alkohola može biti rezultat i uzrok poteškoćama u školi. Takođe može ometati razvoj drugih sposobnosti, kao što je donošenje odluka, lične i društvene veštine.

• Konzumiranje alkohola, pušenje i uzimanje droga

Tinejdžeri koji piju i puše imaju veću mogućnost da probaju droge.

Ako tinejdžer/ka pije pre nego što napuni 15 godina, onda:

- postoji četiri puta veća mogućnost da će postati zavisnik od alkohola nego mladi koji počnu da piju kada napune 21 godinu;
- postoji sedam puta veća mogućnost da se osobi desi saobraćajna nesreća zbog konzumiranja alkohola; i
- postoji 11 puta veća mogućnost da osoba zadobije nenamerne povrede nakon konzumiranja alkohola.

Preterana upotreba alkohola tokom tinejdžerskih godina može načiniti štetu u razvoju mozga te izazvati gubitak pamćenja i ostalih sposobnosti.

Uprkos ovome:

- mladi u našem društvu popiju više alkohola nego bilo koji drugi mladi ljudi u Evropi;
- većina tinejdžera okusi alkohol pre nego što je to zakonom dozvoljeno, a neki piju i redovno.

OVO SU ASPEKTI U NAŠOJ KULTURI KOJE TREBA ZAJEDNO DA MENJAMO!

Koji faktori dovode do toga da mladi piju?

- Prijatelj koji pije
- Preterana izloženost odraslima koji piju
- Visokorizično konzumiranje alkohola kod starije braće i sestara
- Problemi u ponašanju u ranom dobu
- Život u problematičnom delu grada
- Izostanak sa časova
- Razvod roditelja
- Više novca i veća kupovna moć

Moramo biti svesni toga šta tinejdžere ohrabruje da piju, pa da možemo preuzeti onoliko koraka koliko je moguće kako bismo odložili konzumiranje alkohola kod mladih.

Koji faktori pomažu u odlaganju početka konzumiranja alkohola kod tinejdžera?

- > Jasne poruke roditelja da je konzumiranje alkohola kod maloletnika neprihvatljivo.
- > Jasan primer roditelja kako piti odgovorno.
- > Pohvala i ohrabrenje roditelja.
- > Jake veze sa svojom porodicom, prijateljima i nastavnicima.
- > Dobre društvene sposobnosti.
- > Uključenost u školi, omladinskim grupama ili sportu.



Četiri stvari koje možete uraditi kako biste odložili konzumiranje alkohola kod tinejdžera

1. Razgovarajte sa svojim tinejdžerom i saslušajte ga

– to je najveća podrška koju mu/joj možete dati.

- Znajte činjenice o alkoholu.
- Razgovarajte sa tinejdžerom o alkoholu na miran način, na način gde ćete mu izložiti činjenice.
- Saslušajte svog tinejdžera. Tinejdžeri će imati svoje priče i ubedenja o alkoholu. Morate ih saslušati.
- Koristite svakodnevne prilike kako biste razgovarali na ovu temu, kao na primer neku priču sa TV programa.
- Vaše mišljenje o konzumiranju alkohola pre 16 godina neka budu jasna. Neki roditelji kažu da je razgovor sa drugom odraslom osobom u prisustvu tinejdžera koristan način ukoliko želimo da tinejdžer razume poruku koja mu se šalje.
- Provedite vreme sa svojim tinejdžerom, na primer, ako je uključen/a u sportske aktivnosti, onda idite s njima na utakmice.
- Budite dostupni za razgovor.

2. Imajte porodična pravila.

- Razgovarajte o pravilima sa svima.
- Budite jasni oko toga šta je dozvoljeno a šta ne, na primer – nije dozvoljeno da se prisustvuje žurkama gde se služi alkohol.
- Dogovorite se sa vašim tinejdžerom o određenom vremenu kada se dolazi kući i pridržavajte se toga.
- Vaš tinejdžer prekrši neko pravilo i budite dosledni u sprovođenju posledica.
- **Ne zauzimajte autoritativni stav tj.** nemojte pretiti u prazno ili kažnjavati preteranim kaznama.

3. Znajte gde je vaš tinejdžer.

- Da li su tamo gde kažu da jesu? Ako kažu da će prenoćiti negde drugde, kao kod prijatelja – proverite da li je zaista tako.
- Da li će tamo biti odrasla osoba koja će ih nadzirati?
- Sa kim je tamo? Kada će stići kući?
- Na koji način će stići do kuće? Koliko novca imaju?

Imajte rutinu kod kuće koja podrazumeva da možete da tinejdžera/ku vidite i razgovarate s njim/njom kada se uveče vrate sa provoda.

4. Ako već pijete alkohol, budite odgovorni. Razmislite o sopstvenom ponašanju kada je u pitanju konzumiranje alkohola.

- Koliko popijete?
- Zašto pijete?
- Da li treba da smanjite količinu alkohola koju konzumirate?
- Koja pravila imate o konzumiranju alkohola (na primer, nema konzumiranja alkohola pre ili za vreme vožnje)?
- Znajte koliko alkohola ima u kući i proveravajte količine stalno.

Zapamtite, vi ste najveći uzor vašem tinejdžeru. On/ona posmatraju šta vi radite i to utiče na poruke koje mu/joj dajete u vezi sa alkoholom. Deca ne slede savet, već primer!

Koji su prepoznatljivi znaci da moj tinejdžer koristi alkohol?

POSTOJI NEKOLIKO ZNAKOVA KOJI UKAZUJU NA TO DA VAŠ TINEJDŽER PIJE:

- Želja da se prenoći kod prijatelja, posebno nakon izlazaka u diskoteku ili nakon žurki;
- Iznenadno počinjanje korišćenja žvaka za svež dah ili često pranje zuba;
- Preterano korišćenje parfema ili afteršejva;
- Tajanstveno ponašanje (očigledna takva vrsta ponašanja);
- Smanjena koordinacija u govoru i pokretima;
- Stanje uzbuđenosti, vrtoglavosti ili sumornosti;
- Menjanje šablona kod spavanja ili umorenost tokom dana;
- Manjak interesovanja za sve;
- Dobijanje slabih ocena i izostanak sa časova;
- Pozajmljivanje novca;
- Krađa i laganje.

Neki od ovih znakova mogu biti slični ponašanju kroz koje tinejdžeri inače prolaze, tako da je važno da odluke ne donosimo prerano.



Šta da radim ako znam ili sumnjam da moj tinejdžer pije?

- Zamolite ga da ne pije.
- Dajte svom tinejdžeru alternative, kao što su bezalkoholna piva, vina i kokteli.
- Ako vi ili drugi roditelj prevozi dete, imate kontrolu nad tim kad stižu i kad idu kući. Većina slučajeva maloletnog pijanstva se dešava pre odlaska u klub i posle njega.
- Ako vaš tinejdžer zna da treba da se suoči s vama ili drugom odraslom osobom na kraju večeri onda će možda piti mnogo manje, a možda neće uopšte piti.

• *Recite im da nikada ne:*

- › **OSTAVLJAJU PIĆE NA MESTIMA GDE SE U NJEGA MOŽE NEŠTO UBACITI;**
- › **MEŠAJU RAZLIČITE VRSTE ALKOHOLA**
- › **MEŠAJU DROGE I ALKOHOL;**
- › **PIJU DOK VOZE**
- › **NAPUŠTAJU ŽURKU ILI KLUB SAMI.**

Stvari koje vaš tinejdžer treba da zna

- **Treba piti polako kako bi telo moglo da se izbori sa alkoholom.**
- **Treba paziti koliko se popije.**
- **Jesti pre konzumiranja alkohola kako bi se izbeglo napijanje.**
- **Koristiti bezalkoholne mešavine.**
- **Neka svako drugo piće bude ublažavajuće.**
- **Neka paze na sebe – ne bi trebalo da sami piju.**
- **Neka paze na svoje prijatelje – neka ne ostavljaju svoje prijatelje ako piju. Ako je prijatelj u nevolji, treba da pozovu odgovornu odraslu osobu ili ambulantu ako je potrebno.**

RODITELJI I TINEJDŽERI MORAJU DA ZNAJU DA UPOTREBA CRNE KAFE, ODLAZAK NA SVEŽ VAZDUH, POVRAĆANJE (KAKO BI SE IZ STOMAKA ODSTRANIO ALKOHOL) ILI IZLAGANJE HLADNOM TUŠU – NE MOŽE DA OTREZNI.

Šta da uradim kad moj tinejdžer dođe kući nakon konzumiranja alkohola?

- Udahnite duboko!
- Proverite da li su fizički u dobrom stanju.
- Pitajte ih da li su uzimali neku drugu supstancu ili drogu.
- Neka piju što više vode kako bi se brže oporavili.
- Sačekajte sledeći dan kako biste s njima razgovarali o upotrebi alkohola. Saslušajte ih. Dozvolite im da objasne svoju stranu priče i razloge zbog kojih se alkohol pio.
- Budite strpljivi i dokažite da volite svog tinejdžera i da se brinete o njemu, ali budite postojani u svojim viđenjima stvari i izrazite svoje neslaganje - podrška je vašem tinejdžeru veoma bitna.
- Ponovo uspostavite osnovna pravila. Postavite realne ciljeve koji su mali ali dostižni, i na taj način dozvoljavajući sebi i tinejdžeru da zajedno rade.
- Radite zajedno kako biste našli alternativu, kao što su hobiji ili drugačija interesovanja.

Tinejdžeri će često odbiti sistem vrednosti koji nudite, kao i vaše želje. Ipak ne odustajte od toga!

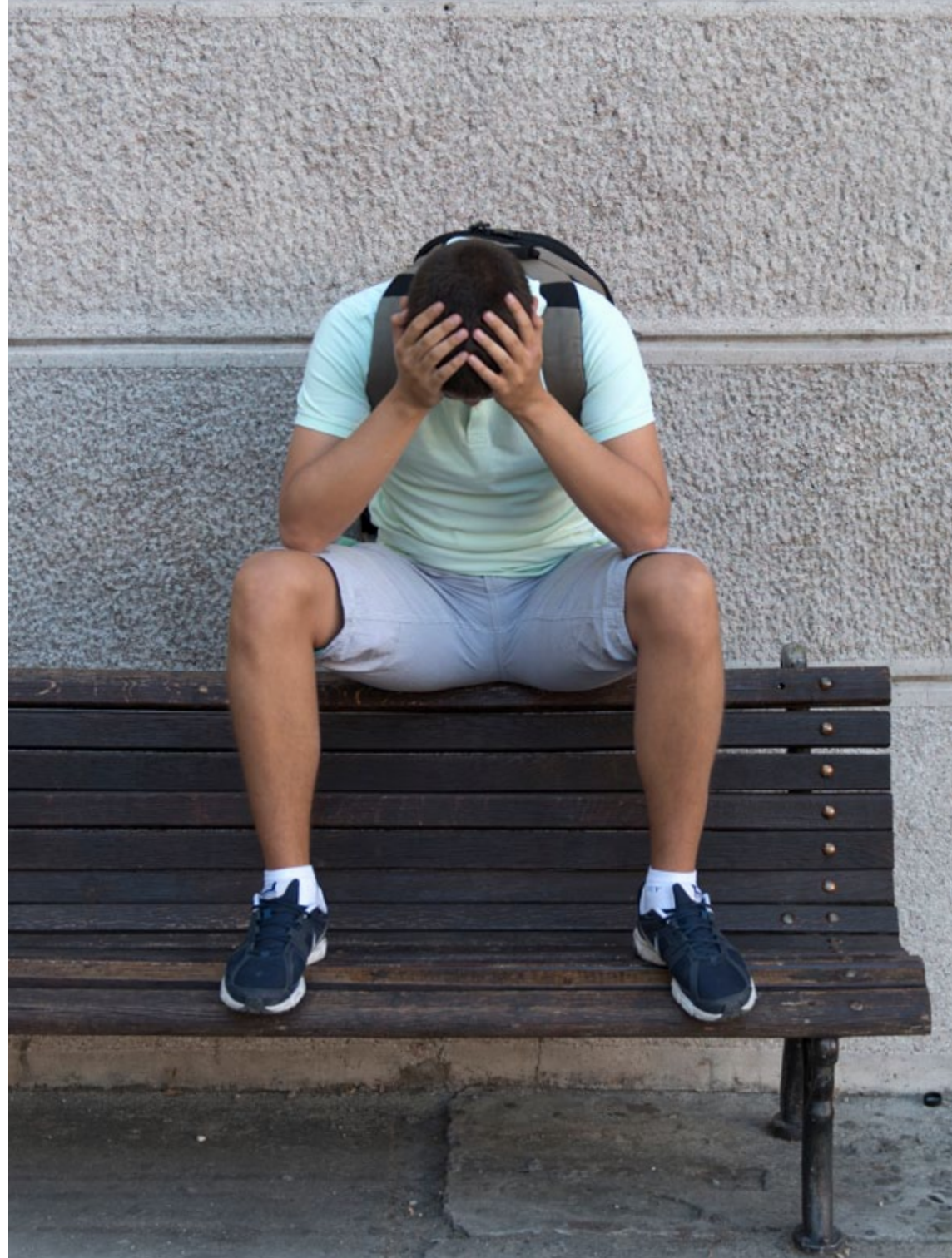
Možda neće hteti da vas saslušaju, ali će ipak morati da čuju šta imate da kažete na jedan miran i fer način.

Šta da uradim u hitnoj situaciji?

Ako je tinejdžer onesvešćen ili „van sebe“ važno je da znate šta treba uraditi!

TO MOŽE SPASITI ŽIVOT TINEJDŽERA!

- Okrenite ih na bok.
- Pozovite 94 i zatražite ambulantna kola.
- Ne ostavljajte ih same.
- Ako nije u pitanju vaš tinejdžer, kontaktirajte s drugim roditeljima koji su uključeni. Većina roditelja bi volelo da bude u toku.
- Ako su konzumirali tablete ili druge supstance i vi naiđete na njih, odvedite ih do najbliže bolnice ili ambulante.
- Ne brinite se oko toga ko je kriv – najvažnija je u tom trenutku dobrobit tinejdžera.



Šta kaže zakon?

PROTIV ZAKONA JE DA OSOBA ISPOD 18 GODINA:

- kupuje alkohol;
- pije alkohol na javnom mestu;
- pretvara se da ima 18 godina da bi mogla da kupi alkohol;

Takođe je protivno zakonu da odrasla osoba kupi alkohol osobi mlađoj od 18 godina.

Gde da potražim pomoć?

Kada je reč o tinejdžerima, roditeljima može biti teško da im priđu i pričaju sa njima, tako da je pomoć potrebna. Možete o svojim brigama pričati sa drugim roditeljem kom verujete, ili možete zatražiti pomoć od ljudi/ustanova koji su dole navedeni.

Centar za socijalni rad
Studentska poliklinika
Zdravstvene ustanove

Kontakt

Omladinski edukativni klub Sinergija

ul. Knjaza Miloša bb
38220 Kosovska Mitrovica
www.oek-sinergija.org

