

KAD JŪSŲ VAIKAS NEGERTŲ

Ar Jūsų vaikai ateityje turės problemų su alkoholio vartojimu, didele dalimi priklauso nuo Jūsų Visi viliamės, kad mūsų vaikui taip neatsitiks.

Tačiau ar darome ką nors, kad šių problemų išvengtume?

Gyvename pasaulyje, kuriame įprasta vartoti alkoholinius gėrimus, todėl anksčiau ar vėliau vaikui tikrai bus pasiūlyta jų paragauti.

Ką vaikui sakyti, kaip elgtis, kad jis nevirtotų alkoholinių gėrimų, sugebėtų atsispirti siūlymams ir alkoholio paragautų kuo vėliau?

TRUPUTIS STATISTIKOS

- Tyrimai, atlikti 2003 m. liudija, kad Lietuvoje, palyginus su kitomis Europos šalimis, 15-16 metų moksleiviai vartoja daugiausia alkoholinių gėrimų.
- Per pastarąsias 30 dienų alkoholinių gėrimų nevirtoto tik 23 proc. moksleivių.
- Tarp 15-16 metų moksleivių Lietuvoje yra tik 2,1 proc. abstinentų.
- Net 38 proc. moksleivių jau yra vartoję alkoholinius gėrimus 40 ir daugiau kartų.
- Stiprių alkoholinių gėrimų bent kartą yra vartoję 35 proc. Lietuvos 13-mečių ir jaunesnių moksleivių.
- 81,4 proc. 15-16 metų moksleivių bent kartą jau buvo girti.
- Per paskutinius 12 mėn. Lietuvoje girti buvo net 66 proc. 15-16 metų moksleivių.

KELETAS FAKTŲ

- Visuose alkoholiniuose gėrimuose yra ta pati cheminė medžiaga- etilo alkoholis.
- **Dauguma tėvų niekada neleistų savo vaikams gerti degtinės, tačiau jie nedraudžia jiems išgerti butelio alaus, nors jame etilo alkoholio tiek pat.**

ALKOHOLIS IR KITOS SVAIGINANČIOS MEDŽIAGOS YRA PRIEŽASTIS:

- 50 proc. eismo nelaimių.
- 68 proc. kūno sužalojimų.
- 62 proc. užpuolimų.
- Daugiau kaip 50 proc. prievartos šeimoje.
- 52 proc. išžaginimų.
- 49 proc. žmogžudysčių.
- Nuo 20 iki 35 proc. savižudybių.
- 69 proc. nuskendimų.

PATARIMAI TĖVAMS, NORINTIEMS, KAD JŪ VAIKAI NEGERTŲ:

- Niekada negerkite su savo vaikais ir nesiūlykite jiems alkoholinių gėrimų.
- Būkite savo vaikams teigiamu pavyzdžiu. Negerkite prie vaikų. Nedemonstruokite, kad alkoholis- neatsiejama švenčių dalis ar geriausias būdas atsipalaiduoti, pasilinksinti.
- Kalbėkite su savo vaikais apie alkoholį ir jo poveikį žmogui. Jei ne Jūs, tai kas nors kitas tikrai tai padarys.
- Pasikalbėkite su vaikais apie tai, kad įstatymai draudžia nepilnamečiams parduoti alkoholinių gėrimų. Suaugę, kurie perka ar duoda vaikams gerti alkoholinių gėrimų, yra baudžiami pagal įstatymą.

- Paašškinkite, kodėl vaikams įstatymai draudžia gerti alkoholinius gėrimus. Papasakokite apie alkoholio poveikį organizmui, psichikai ir elgesiui. Pavyzdžiais paremkite tragiškas alkoholio vartojimo pasekmes (autoavarijos, nelaimingi atsitikimai ir pan.).
- Nustatykite savo vaikams aiškias elgesio taisykles. Pvz. „Tu negali gerti alkoholinių gėrimų“, „Alus irgi yra alkoholis“. Paašškinkite vaikui, kad šios taisyklės yra todėl, kad mylite savo vaikus, rūpinatės jais ir norite, kad jie augtų sveiki ir laimingi. Aptarkite ir tai, kas bus, jei jie pažeis šias taisykles.
- Aptarkite su vaiku, kaip jis turi atsisakyti, kai jam siūlomas alkoholis.
- Jei įvyko kokie nors incidentai su alkoholio vartojimu, nenutylėkite, o būtinai tai aptarkite su vaikais.
- Parodykite savo vaikams sveiko gyvenimo būdo, gyvenimo be alkoholio privalumus.
- Būkite nuoseklūs, tvirti ir kantrūs.

Psichologė Dalė Kuzmickienė