



## Gyerekek és az alkohol

**Húsvét alkalmából sokan nem vesznek tudomást arról, hogy az alkohol gyerekekre gyakorolt hatása káros és kiszámíthatatlan, felelőtlenül kínálnak és fogadnak el alkohol tartalmú italokat.**

Hiába nem szeretnék tudni a szülők róla, és elhessegetik a gondolatot, a valóságban a tinik és a fiatalok nagy része, amint lehetősége adódik rá, kipróbálja az alkoholt.



amíg felnőtt nem lesz.

Van, aki alkalmoszerűen és van, aki rendszeresen fogyaszt alkoholt azelőtt, hogy nagykorú lenne. A felmérések szerint a fiatalok 80%-a kipróbálja vagy már kipróbálta az alkoholt még középiskolás éveit alatt.

Habár az szeszesitalok kipróbálása nem ritka dolog a gyerekeknél, ez se nem biztonságos, se nem megengedhető. Fontos, hogy minél fiatalabb korban megkapja a gyermek a megfelelő felvilágosítást az alkohollal kapcsolatban és folyamatosan kell vele megbeszélni a dolgokat,

### Az alkohol hatásai

Az alkohol gyakorlatilag mérgező a szervezet számára. Normális esetben csak kis dózisban kerül a szervezetbe, de így is megmutatkozik a bénító hatása az idegrendszerre. Nagymértékben befolyásolja a valóságról alkotott képet és az egyén ítélőképességét, ezért veszélyes, főleg a gyerekeknél, mivel nekik még nincs szilárd döntőképességük (nincs elég tapasztalatuk) és a problémamegoldó képességük is fejletlen. Minimális mennyiségű alkohol oldja a feszültséget, szorongást és emeli az egyén hangulatát, de a tapasztalatlan gyerekek nem tudják hol a határ és nem tudnak megálljt parancsolni önmaguknak.

Az alkoholfogyasztás rövid távú hatásai a következők:

- zavart hallás, látás és koordinációs zavar
- megváltozott felfogóképesség és érzelmi megnyilvánulások
- csökkent ítélőképesség, ami balesetekhez, veszélyes cselekedetekhez vezethet. Nem ritkán halálos kimenetelű baj adódik az szeszesital fogyasztás miatt. Mindezek mellett megnő az esélye a drogozásnak és a meggondolatlan szexnek.
- rossz lehelet
- másnaposság



### Hosszú távú hatások:

- májcirrózis és rák
- étvágy csökkenése
- súlyos vitaminhiány
- gyomorbetegségek
- szív és idegrendszeri problémák
- impotencia kockázata
- túladagolás veszélye



## A gyerek felvilágosítása

Egészen kicsi korukban érdemes beszélni a gyermekkel az alkohol veszélyeiről (nem lehet elég korán kezdeni), még mielőtt esélye lenne kipróbálni azt. A megfelelő elbeszélgetésekkel növekszik annak az esélye, hogy a gyerek nemet fog mondani az italra.

A gyerekkor a felfedezésről és a tanulásról szól, tehát érdemes bátorítani a gyereket, hogy kérdezzen, érdeklődjön, és bizony nem árt, ha néha felmerül egy-egy kényes téma. A megfelelő és őszinte beszélgetés megalapozza a bizalmat, így a gyermek később is a szülőhöz fog fordulni, ha problémája, gondja van, hogy megbeszélje azt.

## Óvodás korúak

Habár a kicsik még nem képesek felfogni a drogokkal és alkohollal kapcsolatos intelmeket, de ilyen korban kezd kialakulni a helyzetértékelő, problémamegoldó és döntési képességük, melyekre később nagy szükségük lesz. A szülő azzal segíthet, hogy fejleszti gyermekei e képességeit és a helyes irányba tereli őket.

Például érdemes hagyni, hogy a kicsi válassza ki a ruháit. Nem kell azon aggódnni, hogy először nem igazán sikerül a legjobban az összeállítás. Esetleg más, egyszerű feladatot lehet rájuk bízni, ezzel fejlődik a döntéshozatali képességük és a szülőkhöz vetett bizalmuk is, mivel érzik, hogy ők is számítanak.

Elsősorban jó példát kell mutatni nekik, főleg amikor elkezdik utánozni a felnőtteket, így elejét lehet venni egy sor problémának. Igaz ez erőfeszítést követel a szülőktől, de itt a gyermek jövőjéről van szó, úgyhogy megéri a fáradságot.

## 4-7 éves korosztály

Az ilyen korú gyermekek még csak tapasztalatokat gyűjtenek és nem értik meg mi miért van, tehát a dolgok következményeit. Ezért jelen időben érdemes velük beszélni és olyan eseményekhez kötni a beszélgetést, amit ők is megértene.

A gyermekek elkezdene érdeklődni saját testük és annak működése iránt, így ez jó alkalom annak megismertetésére, hogy mit szabad és mit nem szabad tenni az egészség megőrzésének érdekében. Beszélni kell nekik a különböző élvezeti szerek negatív és egészségromboló hatásairól.



## 8-11 éves korosztály

Az általános iskola vége kritikus szakasza a gyermekek fejlődésének. Ilyenkor lehet a legjobban befolyásolni őket, hogy milyen véleményt alakítsanak ki az alkoholról és a drogokról. A gyermekek ebben a korban szeretik megtapasztalni/tanulni a tényszerű dolgokat és szélesíteni a látókörüket, szinte hajtja őket az információéhség.

Ez tehát egy igen jó időszak arra, hogy megtanulják a jó és rossz dolgok közötti különbségtételt és válaszként már nem a „csak mert”-et kapja, hanem részletesen el lehet nekik magyarázni az ok-okozati összefüggéseket.

Azonban ebben a korban igen erős a barátok behatása az egyén gondolkodásmódjára, tehát meg kell tanítani a gyermeket „nem”-et mondani a többieknek. Ha ez nem sikerül, belevihetik veszélyes szituációkba. A beszélgetésnek mindig helyt kell adni, mely történhet akár a családi asztalnál, ebéd után. Ilyen alkalmakkor finoman lehet „terelgetni” a gyermekeket a helyes útra.

## 12-17 éves korosztály

Tinédzser időszakban a legnehezebb a gyermekkel bánni. Ha ezt megelőzően nem történt kellő okítás, itt már szinte lehetetlen lesz. Ilyen korban jelentkezik a lázadás a világ és a szülők ellen, tehát ha előzőleg nem alakult ki a gyerekben egy egészséges életkép, akkor ebben az életszakaszban már nehéz segíteni neki ebben. Ha viszont folyamatos volt az ezirányú kommunikáció, akkor jöhet a megerősítés, ami mindig jól tesz a szülő-gyerek kapcsolatnak, tehát fontos a gyakori és őszinte párbeszéd.

A tinik gyakran kerülhetnek kockázatos szituációkba vagy viselkednek deviáns módon, de ez a tinikor része, nem sokat lehet tenni ellene. Ha megvan a kölcsönös bizalom és tisztelet, akkor viszont nincs baj, mert kezelhető lesz a problémák többsége.

Az egyik rossz irányba vivő húzóerő a baráti társaság, ugyanis senki sem szeretne kilógni a többiek közül. Ilyen esetben a fenyegetés, büntetés nem sokat ér. Ellenkezőleg, a szülő nem tehet mást, mint szeretettel veszi körül gyermekét és bíz benne, hogy jó nevelésben részesült, és tudni fogja mi helyes és mi nem.



## A gyermekeket meg kell tanítani nemet mondani

Meg kell nekik mutatni, hogyan utasítsák vissza, ha alkohollal kínálják őket:

- Ne fogadjanak el semmi gyanúsat, kérdezzenek rá a kínálóra, hogy mi az és honnan szerezte, hiszen lehet, hogy tiltott dolog.
- Ha bármi alkoholos tartalmú itallal kínálják, akkor mondjon egyből és határozottan nemet.
- Emlékeztetni kell őket arra, hogy legyen nála mindig pénz, telefon, hogy segítségért tudjon folyamodni, vagy el tudja hagyni az adott helyet, ha kellemetlen a szituáció.
- Soha nem szabad olyan személy mellé autóba ülni, aki szeszestalt fogyasztott. Fel kell nekik ajánlani, hogy a szülő bármikor, bárhova értük megy és elhozza őket, ha baj van.



### Rizikófaktorok

Bizonyos negatív élmények, események bekövetkezése veszélybe sodorhatja a gyermeket (válás, családi, iskolai, egészségügyi problémák) és alkoholhoz nyúlhatnak, mint menekülési út. Tehát meg kell velük értetni, hogyha nem úgy alakulnak az élet dolgai, akkor sem az alkohol a megoldás és az csak rosszabbra fordítja a helyzetet.

Azok a gyerekek, akik eleve problémásak – önkontroll hiánya, önértékelési zavar – sokkal nagyobb veszélynek vannak kitéve és viszonylag hamarabb kerülnek az alkohol vagy a drog befolyása alá. Nem hisznek abban, hogy más úton is kezelhetik a problémáikat, szorongásait, hogy szerek nélkül is jól érezhetnék magukat.

Ha nincs meg a családdal a megfelelő kapcsolat, vagy más probléma miatt kiszakadva érzik magukat a gyerekek a társadalomból, akkor szintén fennáll az alkoholizmus veszélye. Ezek a fiatalok nem hisznek, és nem bíznak önmagukban, ezért külső segítségre van szükségük.

### Általános tippek szülőknek

Szerencsére a szülőknek módjukban áll megakadályozni gyermekük alkoholizálását.

- Jó példát kell mutatni a gyermek előtt. Kerülni kell a rossz viselkedési mintákat, és megmutatni, (alkoholmentes italok fogyasztása társasági eseményeken, ahol a gyerek is ott van) hogy nem kell ahhoz alkohol, ha valaki jól akarja érezni magát.
- Tájékoztatni kell a gyermeket az alkohol negatív hatásairól.
- Építeni kell a fiatal önbizalmát, fejleszteni az önértékelési képességét, ki kell emelni az erőseit és a jó tulajdonságait és emlékeztetni ezekre, mint pozitív megerősítés.
- Meg kell tanítani, hogyan kezelje a stresszt és más negatív érzelmeket társadalmilag elfogadott módon.

### Időben kell felismerni a baj előjeleit

A szülői erőfeszítések ellenére megeshet, hogy a gyerek mégis kipróbálja az alkoholt. Hogyan lehet erről megbizonyosodni? Melyek a figyelmeztető jelek?

- alkoholszag
- hirtelen viselkedésbeli, hangulati változás beállta
- iskola tanulmányokhoz hozzáállás, jegyek romlása
- érdektelenség az iskola, sport és egyéb elfoglaltságok irányába
- fegyelmezési problémák
- elzárkózás a családok és barátok elől
- titkolózás
- új, kevésbé bizalomgerjesztő baráti társaság, vagy az új barátokat be se mutatja
- megcsappanó otthoni alkoholkészlet
- depresszió, fejlődési nehézségek

Azonban nem szabad egyből rossz következtetésekbe bocsátkozni 1-2 jel láttán. A kamaszkor a változásról szól, fizikailag, mentálisan, érzelmileg, szellemileg. Ez néha helytelen viselkedéshez és hangulati ingadozásokhoz vezethet, ahogy a gyermekek megpróbálnak túljutni a változások okozta nehézségeken.





Ha a gyerek mégis alkoholhoz nyúl, annak sok jele lesz: baráti kör megváltozása, viselkedés, öltözködés, hozzáállás, hangulat, tanulmányok mind megváltoznak, akár erősen negatív irányba. Ilyenkor el kell beszélgetni a gyermekkel arról, mi lehet a háttérben, hogyan lehet segíteni neki.

### **Tippek:**

- figyelemmel kísérni, hogy hova jár a gyermek
- nem árt ismeretségben lenni a barátok szüleivel
- nem árt, ha telefonon elérhető a gyermek, mikor távol van otthonról és nem az iskolában van
- érdemes ellenőrizni, ha elmegy hazulról
- ha hosszabb ideig távol van a szülőktől, nem árt rendszeres időközönként rátelefonálni, hogy minden rendben van-e

Tinik esetében – főleg ha már vezethetnek autót – fontos, hogy kerüljék a szeszital fogyasztást, mert könnyen kerülhetnek bajba, akár olyanba is, ahol a szülők már nem tudnak segíteni nekik. Ha komoly a bizonytalanság velük szemben, akkor el kell venni a kocsikulcsokat és a jogosítványt is tőlük, még mielőtt problémát okoznának másoknak, maguknak.



Nem árt idejében felállítani egy szabályrendszert, amihez ragaszkodni kell. Például: meddig lehet távol otthonról, mikor és hányszor kell jelentkeznie ha olyan helyre megy, ami potenciálisan veszélyes. Meg kell tanulnia felelősséggel lenni a tettei iránt. A szabadabb mozgástér nagyobb felelősséggel is jár, tehát nem érdemes túlságosan korlátozni őket, ha nincs rá ok.

Nem szabad elfelejteni, hogy sokat és őszintén kell velük beszélgetni, meg kell hallgatni problémáikat és a lehető legjobb eszközökkel és módon segíteni nekik, hogy egészséges felnőtté tudjanak válni.

(Forrás: [www.kamaszpanasz.hu](http://www.kamaszpanasz.hu))