Посібник для батьків

Основи алкогольного виховання

СПОЖИВАЙ РОЗУМНО

ЗМІСТ

Чим вам буде корисний цей посібник 3
Дози вживання алкоголю 5
Від чого залежить сп'яніння? 7
Що таке біологічна схильність до алкоголізму? 9
Вплив алкоголю на молодий організм 10
Як діти сприймають інформацію про алкоголь? 12
Як побудувати алкогольне виховання? 13
Методи непрямого впливу 18
Сімейні свята з алкоголем 22
Що робити, якщо ваша дитина вживає алкоголь? 24

ЧИМ ВАМ БУДЕ КОРИСНИЙ ЦЕЙ ПОСІБНИК

Що таке біологічна схильність до алкоголю, і як дитина може стати алкоголіком, лише спробувавши спиртне? Як алкоголь впливає на молодий організм? Як розмовляти з дітьми про його вживання у різному віці? Відповіді на ці та інші питання, що допоможуть виховати свідоме ставлення до алкоголю у ваших дітей, ви знайдете у нашому посібнику.

Понад 90% батьків вважають, що розмовляти з дітьми на тему вживання алкоголю потрібно. Однак постійно так роблять тільки 25,4% опитаних, а 18,5% – не обговорюють цю тему взагалі.

Дослідження показують: чіткі сигнали від батьків про те, що неповнолітнім не можна вживати алкоголь, змушують підлітків утримуватись від нього.

Водночас доведено: підсвідомо діти хочуть, аби батьки розмовляли з ними про спиртне і встановлювали чіткі правила – так підліткам легше аргументувати свою відмову від алкоголю.

87%
українських школярів 15-17 років хоча б раз у житті пробували алкоголь

26%
учнів вживають алкоголь 1-2 рази на місяць

14%
школярів п'ють спиртне 3-5 разів на місяць*

*Згідно з «Європейським опитуванням учнівської молоді щодо вживання алкоголю та наркотичних речовин»

Посібник створений у рамках суспільної ініціативи «Споживай розумно»
www.rozumno.org.ua

АЛКОГОЛЬ -

ЦЕ НАРКОТИЧНИЙ ЗАСІБ, ЩО ЗМІНЮЄ ЗВИЧНУ РОБОТУ ОРГАНІЗМУ, ВПЛИВАЮЧИ НА МИСЛЕННЯ, ЕМОЦІЇ ТА ЗДОРОВ'Я.

ДОЗИ ВЖИВАННЯ АЛКОГОЛЮ

Доза вживання алкоголю – це така мінімальна кількість етанолу (чистого алкоголю), яка у здорової дорослої людини викликає стан легкого сп'яніння, загалом непомітного для оточуючих.

За міжнародними нормами такою дозою вважаються 10 мілілітрів чистого (100%) спирту (етанолу).

У здорової дорослої людини ця кількість легко розкладається та виводиться з організму **протягом години.**

Зауважимо: здорова, особистісно зріла людина після декількох спроб спиртного інтуїтивно сама знаходить свою норму вживання алкоголю – вона просто відчуває, що пити вже досить, алкоголю більше не хочеться. Зазвичай ця норма складає 1-2 дози протягом години. А перевищеню перешкоджає природна реакція – феномен насичення.

Якщо ж після вживання цієї «норми» насичення не «спрацьовує», якщо людина може випити значно більше без ознак алкогольного отруєння (нудота, блювання, порушення свідомості тощо), то це свідчить або про **її біологічну схильність до алкоголізму, або про початкову стадію захворювання на алкоголізм.**

ВІД ЧОГО ЗАЛЕЖИТЬ СП'ЯНІННЯ?

Алкоголь діє на кожного по-різному, бо вплив залежить від багатьох факторів: хто п'є, що п'є та за яких обставин. Також існує вроджений фактор, який називають толерантністю до алкоголю. А простіше – природна переносимість його організмом.

Хто вживає алкоголь?

- Який вік цієї людини?
- Це жінка чи чоловік (алкоголь швидше діє на жінок, аніж на чоловіків)?
- Яка її вага?
- Яке у неї зараз самопочуття та настрій?
- Які причини для вживання алкоголю? Наприклад, людина може пити у депресивному стані.

Який алкоголь вживає людина?

- Скільки?
- Як швидко?
- Як часто?
- Яка міцність?
- Чи їла вона щось перед вживанням алкоголю?

За яких обставин людина вживає алкоголь?

- Місце: вечірка чи бар?
- Час: у п'ятницю ввечері, чи у понеділок за обідом?
- Компанія: один чи з друзями?
- Чи є встановлені обмеження: по коктейлю і додому, чи «п'ємо, доки йде»?

Існує велика різниця між чоловіком, що випив дві пляшки пива в барі, і дівчиною-підлітком, що вип'є дві пляшки пива з такими ж неповнолітніми подругами.

ЩО ТАКЕ БІОЛОГІЧНА СХИЛЬНІСТЬ ДО АЛКОГОЛІЗМУ?

Одна з найбільш прихованих, а тому й підступних форм алкогольної спадковості – біологічна схильність до алкоголізму. Через неї у людини відсутня захисна реакція на передозування, вона не п'яніє навіть при високій дозі алкоголю у крові. Ймовірність стати алкоголіком у людей з алкогольною спадковістю у рази вища, ніж у дітей здорових батьків.

Народження дитини з алкогольним синдромом можливе не тільки в сім'ї алкоголіків, але й у помірно питущій – якщо у крові матері був присутній алкоголь під час вагітності, а також в період, близький до зачаття (протягом місяця). Або ж причиною можуть бути порушення функціонування різноманітних глибинних систем організму, – в першу чергу ферментативних та гормональних.

При алкогольній спадковості схильність передається переважно по чоловічій лінії: більша частота захворювання алкоголізмом спостерігалася у батьків та синів, менша у матерів та дочок. Утім, передається не якийсь особливий ген потягу до спиртного – а механізми, що відповідають за функціонування обмінних процесів. Саме вони провокують хворобливе захоплення алкоголем. І саме тому **вже перше куштування алкоголю для такої людини може стати «фатальним».**

Дозволяючи дитині до 21 року спробувати спиртне, дорослі не знають, чи є у неї біологічна схильність до алкоголізму. Адже за наявності людині категорично протипоказані навіть мінімальні дози алкоголю.

Відчувши потяг до спиртного, підліток з біологічною схильністю до алкоголізму стає алкоголіком практично одразу, навіть не встигши збагнути, що з ним скоїлось.

ВПЛИВ АЛКОГОЛЮ НА МОЛОДИЙ ОРГАНІЗМ

Відомо, що лише в 21-22 роки організм людини досягає повної фізіологічної зрілості – хоча зовні молодий парубок і, тим паче, дівчина раніше стають схожими на дорослих. Однак, тканини і системи організму (зокрема, нервова і гормональна, на які першочергово впливає алкоголь) продовжують формуватися. Якщо в цей період завершення росту організму алкоголь надходить у кров, то етанол наче вплітається в біохімію тканин. Таким чином здійснюється ніби штучна трансплантація біологічної схильності до алкоголізму.

Мозок і нервова система

Навіть одноразова невелика доза спиртного може порушити хімічний механізм мозку, що відповідальний за навчання. Наступає затримка мислення, порушується формування моральних норм, згасають здібності. Під дією алкоголю підліток буквально тупіє – як інтелектуально, так і емоційно.

Печінка та шлунково-кишковий тракт

Печінка підлітка руйнується через алкоголь набагато швидше, ніж у дорослої людини: він легше проникає у судинні стінки, а механізми роботи ферментів у печінці ще не сформовані остаточно. Порушується синтез вітамінів, ферментів, білкового та вуглеводного обміну. Змінюються властивість і кількість шлункового соку, а підшлункова залоза працює неправильно. Це може призвести до панкреатиту та діабету.

Інші порушення

Порушується нормальний обмін речовин у організмі, відбуваються хворобливі зміни складу крові, різко затримується ріст і загальний розвиток. Алкоголь настільки негативно діє на лейкоцити, що позбавляє їх здатності боротися з різними мікробами. Не дивно, що такі діти та підлітки значно частіше, важче і довше хворіють, схильні до різних інфекційних захворювань.

Хто вчить підлітків вживати алкоголь?

Дослідження показують: до моменту, коди дитині виповнюється 5 років, у неї вже практично сформоване ставлення до алкоголю і думка про нього завдяки батькам.

А хіба не у всьому світі люди п'ють?

41 держава світу сьогодні живе у «сухому законі», а ще 80 держав – за правилами тверезості. На Землі налічується до 700 «тверезих» народів, а якщо подивитися на карту світу, то все населення від Півночі Африки (Марокко) до Філіппін – практично не вживає алкоголь

А що буде після вживання спиртного?

Потрібно 2-3 години, щоб алкоголь вийшов з організму, і цей процес цей вельми неприємний, супроводжується нудотою, блювотою, головним болем. Кава, холодний душ, прогулянки, медичні препарати – ніщо не зможе його прискорити.

Чи можна чоловікам і жінкам пити нарівні?

Дослідження показують: до моменту, коди дитині виповнюється 5 років, у неї вже практично сформоване ставлення до алкоголю і думка про нього завдяки батькам.

ЯК ДІТИ СПРИЙМАЮТЬ ІНФОРМАЦІЮ ПРО АЛКОГОЛЬ?

Неповнолітні зазвичай сприймають алкоголізм як щось нереальне, що їх не стосується. Навіть інформація, яка в подробицях описує страшні наслідки вживання спиртного, не вражає дітей. Адже для підлітків те, що станеться через кілька років – це дуже далеке майбутнє. Саме тому проблеми у перспективі їх не лякають. Отже при спілкуванні з дітьми на тему алкоголю варто акцентувати увагу на наслідках, які будуть відчутними одразу в найближчих 1-3 роки.

Чому підлітки пьють алкоголь?

- Їм цікаво.
- Їм хочеться, щоб їх сприймали і вважали «своїми».
- Завдяки цьому вони відчувають себе старшими.
- Вони хочуть бунтувати.
- Щоб відсвяткувати особливі події (результати екзаменів, дні народження, вечірки).
- Щоб розслабитись та зняти стресс.
- Щоб впоратись з почуттям смутку, зневіри, знехтування, заниженої самооцінки.
- Щоб напитись!

Батькам варто поставити під сумнів думку про те, що подорослішати підліток зможе тільки за допомогою спиртного.

ЯК ПОБУДУВАТИ АЛКОГОЛЬНЕ ВИХОВАННЯ?

4-5 років

А в 4-5 років не зарано починати? – цікавляться стурбовані батьки. Психологи кажуть: тоді ж, коли дитину вчать мити руки перед їжею і після прогулянки, батьки цілеспрямовано повинні закладати розуміння: здоров'я – це цінність, яку потрібно берегти.

Не треба розповідати дитині про небезпеку вживання алкоголю у ранньому віці, мовби читаючи лекції. Краще використовувати різні життєві ситуації, підкресливши своє ставлення до них через емоції. Наприклад, коли дитина бачить на вулиці п'яницю чи безхатченка, мама повинна висловити з цього приводу страх чи жаль (щоб це передалося дитині) і пояснити, що зловживання алкоголем призводить до поганих наслідків. Так само слід вчинити, коли, наприклад, на лавку в парку сідає людина з цигаркою чи пляшкою пива в руці.

6-10 років

З дітьми цього віку необхідно проводити наполегливу і послідовну роботу, аби привчити їх до здорового способу життя. Правильне харчування, режим дня, рухова активність, гігієна тощо є запорукою того, що дитина усвідомить цінність здоров'я.

У 7-8 років про небезпеку вживання алкоголю можна говорити вже більш відкрито, на чітких прикладах. Батькам у поміч – курс здоров'я у школі і навіть спільне вирішення «домашки». Можна, наприклад, поцікавитися у дитини, при якій швидкості зможе своєчасно пригальмувати водій – якщо він буде тверезим, або якщо буде напідпитку. Спробуйте у присутності дитини висловити думку щодо купівлі продуктів і напоїв до свята та навмисне підкресліть свою позицію: алкоголю на столі буде небагато. Головне – навчити дитину розуміти різницю між вживанням алкоголю та зловживанням.

10-15 років

У цей період, коли дитина вже чітко розуміє, що добре, а що погано, потрібно навчити її правильно відмовляти, якщо запропонують випити. Простого «ні» – недостатньо: можуть задражнити однолітки. Потрібно підкреслити: «Я не хочу і тобі не раджу. Давай краще в футбол зіграємо». Вміння відстояти свою позицію дуже важливе, адже в цьому віці діти часто потрапляють під чужий вплив.

Для того щоб розмова про згубні звички в підлітковому віці була конструктивною, потрібно мати довірливі стосунки з дитиною. Серйозні теми обговорювати в спокійній обстановці, коли рівень довіри у сімї високий. Підлітковий вік – це період, коли молоді люди хочуть здаватися дорослими, не бажають, щоб їм вказували, прагнуть відокремитися від батьків. Навіть найкращі поради, в тому числі й щодо алкоголю, вони будуть зустрічати опором. На жаль, батьки часто забувають про це і починають тиснути на дитину, карати і навіть погрожувати. Результати такого «виховання» зазвичай сумні.

МЕТОДИ НЕПРЯМОГО ВПЛИВУ

Ураховуючи особливості підліткового віку, краще не читати дітям лекції в авторитарному тоні, а застосовувати методи непрямого впливу.

Розіграйте діалог між батьками

Наприклад, в присутності сина або доньки батько з матір'ю говорять про те, що і скільки треба купити до свята. Коли йдеться про купівлю спиртного, тато каже: «Нас буде 6 осіб, то треба взяти 3 пляшки вина», а мати відповідає: «Ти що! Нащо стільки? Наші-бо гості не якісь п'янички! Чоловіки ще можуть по 200 грамів вина за вечір випити, а жінки стільки пити не будуть!» – «Дійсно, – погоджується батько, – навіть дві пляшки забагато буде!»

Змініть акценти

Не обов'язково розповідати дітям біологічні механізми шкідливого впливу на алкоголю на організм. Дівчинку більше вразить, якщо вона мовби випадково почує історію про вашу спільну знайому, яка через спиртне виглядає старшою на 10 років та втратила чоловіка. А молодого юнака напевне зачепить розповідь про перспективного футболіста, якого відрахували з клубу та позбавили мільйонних гонорарів через алкоголізм.

Основні рекомендації щодо розмови з дітьми

- Знайте факти про алкоголь і майте власну думку щодо них.
- Говоріть зі своєю дитиною про алкоголь спокійно та невимушено.
- Вислухайте дитину. У неї теж є уявлення і думка про алкоголь. Вам необхідно їх вислухати.
- Користуйтесь ситуативними можливостями для того, що заговорити на цю тему.
- Чітко визначте власну позицію щодо вживання алкоголю серед неповнолітніх.
- Проводьте час зі своєю дитиною.
- Будьте готові до розмови.

МЕТОДИ НЕПРЯМОГО ВПЛИВУ

Встановіть правила

• Чітко визначте допустимі і недопустимі дії: наприклад, дітям забороняється відвідувати заходи, де подають спиртні напої.

• У дітей має бути графік приходу додому, якого вони повинні притримуватись.

• Обговоріть разом з дітьми міри, які будуть вами застосовані у випадку порушення правил, і невпинно їх виконуйте.

• Не використовуйте пустих погроз та суворих покарань. Краще вигадати якесь неприємне завдання на зразок прибирання, аніж позбавляти дітей привілеїв.

Подавайте гарний приклад

Діти дуже спостережливі. Вони знають про вас набагато більше, ніж вам це може здаватись, і ваші звички щодо вживання алкоголю не залишаються непоміченими. Дії говорять більше слів: якщо ви не контролюєте свій рівень спиртного, вживаєте його при дітях на усіх святах – не чекайте, що вони слухатимуть ваші нотації.

Не купуйте алкоголь дітям

Дехто з батьків думає, що на підлітковому дні народженні, святкування якого проходить під їх контролем удома, на випускному чи іншому святі можна дати дітям трохи легкого алкоголю. Але в питаннях зі спиртним компроміси не допустимі, особливо, якщо йдеться про дітей.

Будьте гарними батьками

- Допомагайте дитині бути задоволеною собою. Розвивайте у ній впевненість та самоповагу. Це додасть дитині сміливості у прийнятті самостійних рішеннь.
- Створюйте атмосферу відкритого спілкування. Завжди знаходьте час вислухати дитину та не маркуйте якісь теми як заборонені чи непристойні. Не повчайте і не робіть поспішних висновків ще до початку розмови.
- Будьте активною родиною. Спільне проводження часу – це найкращий спосіб пізнати свою дитину. І якщо виникнуть проблеми, вирішити їх буде набагато простіше, адже ви уже побудували міцний фундамент любові і довіри.

Допомагаючи дитині обмірковувати різні ситуації, оцінювати хороші і погані результати певних дій, ви закладаєте фундамент, на основі якого їй буде простіше приймати рішення у важливих справах, в тому числі стосовно алкоголю.

СІМЕЙНІ СВЯТА З АЛКОГОЛЕМ

Пустити дітей за «дорослий стіл», посадити за окремий «дитячий» чи узагалі відправити в іншу кімнату? Майже усі батьки стоять перед вибором, коли мова йде про сімейне застілля. Додайте до цього ще купу інших питань: чи можна наливати дітям напої у фужери, чарки? Чи дозволяти дітям «цокатися», наслідуючи дорослих? А як пояснювати безглузду поведінку шановних дорослих, коли вони сп'яніють, випивши понад міру?

Пропонуємо низку рекомендацій, які можна дати батькам, – своєрідну «техніку безпеки» щодо поводження з алкоголем у сім'ї.

1. Доки дитина маленька, її краще взагалі позбавити участі в святковому застіллі дорослих. Тим паче, що діти й самі раді швидше вийти з-за столу, аби погратися. Питання про алкогольні напої для дитини поки не актуальне, тож краще не привертати до нього увагу.
2. Коли син або донька починають самі цікавитись тим, що дорослі вживають спиртне, слід заздалегідь обміркувати відповіді на можливі запитання.
3. Підлітки можуть бути за святковим столом з алкоголем, якщо ви заздалегідь попередите гостей: не слід пропонувати неповнолітнім скуштувати алкогольні напої.
4. Ніколи не вмовляйте гостей «випити ще», а також не смійтесь над тими, хто не п'є. Не розпитуйте про причини відмови та взагалі не акцентуйте на цьому увагу. Найкраще, коли алкоголь сприймають нейтрально, і він викликає не більше емоцій за столом, аніж смажена курка.
5. Пам'ятайте: за вами постійно пильнують очі сина або доньки, які беруть з вас приклад. Тому батьки мають чітко знати свою «міру» та поводитись якомога пристойніше.
6. Хоча б декілька разів на рік влаштовуйте безалкогольні свята. Готувати їх слід особливо ретельно, щоб і дорослим, і дітям тут було веселіше, ніж за щедрим частуванням зі спиртним. Це потрібно для того, щоб знецінити в очах підлітків роль алкоголю у святі, підкреслити свою байдужість до цього напою.

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ВАША ДИТИНА ВЖИВАЄ АЛКОГОЛЬ?

- Попросіть її не пити.
- Запропонуйте своїй дитині альтернативу – безалкогольні коктейлі.
- Якщо дітей на захід привозите ви чи хтось з батьків, у вас є можливість контролювати час приїзду та повернення додому. У більшості випадків неповнолітні вживають алкоголь до чи після вечірки.
- Якщо дитина знатиме, що вона зустрінеться з вами після вечірки, то може випити значно менше, або ж не пити зовсім.

Що робити, якщо ваша дитина прийшла додому напідпитку?

- Дихайте глибше!
- Впевніться, що здоров'ю дитини нічого не загрожує.
- Змусьте її ¬¬випити води, щоб вона швидше прийшла у норму.
- Відкладіть розмову про вживання на наступний день. Вислухайте дитину, дайте їй шанс пояснити власний вчинок та назвати причини для вживання алкоголю.
- Будьте терплячими, проявіть до дитини свою любов та турботу, однак твердо відстоюйте своє ставлення і висловте несхвалення. Ваша підтримка життєво необхідна.
- Знову встановіть основні правила. Поставте реальні цілі, невеликі, але ті, які можливо досягти, завдяки яким ви з дитиною зможете діяти разом.

www.rozumno.org.ua

Посібник розроблено за допомоги Наталі Максимової,
доктора психологічних наук, доцента кафедри соціальної
роботи та педагогіки, професора кафедри соціальної роботи
факультету психології КНУ им. Т. Шевченко