

Vaše dítě by mělo vědět, jak účinkuje alkohol na tělo

Pokud si člověk před vypitím alkoholu dá něco k jídlu, není jeho účinek tak silný. Je totiž zpomaleno vstřebávání alkoholu do krve.

Vaše dítě by mělo vědět, jaké jsou důsledky pití alkoholu

Člověku se po vypití alkoholu zdá, že je uvolněný, šťastný. Alkohol má však vliv i na naše činy, kterých můžeme později litovat. Týká se to toho, co říkáme nebo co uděláme.

Mnoho nehod způsobí nejen řidiči, cyklisté, ale i chodci, kteří se napili alkoholu. Pod vlivem alkoholu člověk neodhaduje dobře rychlost, vzdálenost a zvuky odkud přichází. Obyčejné přecházení silnice může skončit pádem, popřípadě srážkou s autem. Člověk totiž nevnímá skutečně to, co se děje kolem něj.

Účinek alkoholu na mladý organismus je větší než na dospělého člověka. Ovlivňuje ho nižší váha, pomalejší odbourávání alkoholu játry a celkově nižší snášenlivost. Nezralý organismus nezletilých je tedy mnohem citlivější k negativním účinkům alkoholu.

Každý člověk reaguje na stejné množství alkoholu jinak. Na účinek alkoholu má vliv také to, jestli jsi žena nebo muž.

Ženy se opijí rychleji než muži. Je to způsobeno tím, že ženské tělo obsahuje méně vody než tělo mužské. Tím, že se alkohol smísí s vodou obsaženou v těle, je jeho účinek slabší. Proto to samé množství alkoholu působí na ženy silněji než na muže.

Nebezpečí onemocnění jater, trávicího a nervového systému se zvyšuje i při občasném užití alkoholu. Otravy alkoholem u mladistvých mohou vzniknout i po relativně malé dávce alkoholu.

U žen vlivem alkoholu vznikají a vyvíjejí se zdravotní problémy rychleji než u mužů.

Alkohol může zvyšovat hněv a podráždění, které může vyústit v násilí.

Alkohol problémy neřeší, pouze problémy prohloubí a oddálí

ZAJÍMAVÉ INFORMACE NALEZNETE NA:

www.pobavmeseoalkoholu.cz

www.respektuj18.cz

NEBO OSOBNĚ :

Magistrát města F-M, Odbor sociálních služeb

Adresa: Radniční 1149, Frýdek-Místek

Tel. 773 748 758

Poradna Modrý kříž

Adresa: Malý Koloredov 811, Frýdek-Místek

Tel. 731 494 697

MYSLI NA SVÉ DÍTĚ
MYSLI NA SVÉ DÍTĚ



Vydalo: Statutární město Frýdek-Místek

**Zpracovala: Mgr. Marcela Dyrdová,
Odbor sociálních služeb F-M**

MYSLI NA SVÉ DÍTĚ
MYSLI NA SVÉ DÍTĚ

Pomáháte skutečně svému dítěti od alkoholu a jiných drog?

Můžete ovlivnit to, jak budou vaše děti přistupovat k drogám - jestli jim budou umět říkat **NE..**



V naší společnosti je alkohol všeobecně považován za běžnou součást života, není většinou vnímán jako droga. Postoje mladistvých ve vztahu k alkoholu v zásadě věrně kopírují společnost jako celek. Nebezpečí a dopady jeho užívání jsou spíše zlehčovány, může však způsobit škody jako ostatní drogy. Proto je velkou rodičovskou výzvou vytvořit u svého dítěte takový postoj k alkoholu, díky kterému se s alkoholem naučí správně nakládat.

1. NASLOUCHEJTE SVÉMU DÍTĚTI A ZÍSKEJTE JEHO DŮVĚRU

Dávejte dítěti najevo, že to co říká, vás zajímá. Alespoň slovy „skutečně“, „aha“ můžete vyjádřit zájem o to, co vám dítě říká. Pozor však na tón vašeho hlasu. Vaše prudké reakce na odpovědi dítěte mohou způsobit, že už se vám dítě nebude chtít přistě s ničím. Nelžete dítěti. Řekněte „promiň“, **když uděláte chybu**. Nebojte se říct, že něco nevíte. Tím posílíte váš vztah a autoritu neztratíte. Příliš se nevyptávejte, i když vás vše zajímá. **Základ je, aby vám říkalo pravdu, ať je jakákoliv.**

Po příchodu domů je dítě opilé. Špatně mluví, chová se agresivně.

Nejprve počkejte, až se z toho vaše dítě vyspí, nesnažte se to řešit ihned. Klidným tónem se ho následující den zeptejte, jak se cítí, při jaké příležitosti se opilo. Taky se můžete zeptat, jestli si uvědomovalo, co s ním alkohol dělal, a jestli se mu to líbilo. Sdělte mu, že vám způsobilo starost, když přišlo domů opilé. Místo zákazů si o tom zkuste promluvit a nastavit určité meze, pravidla, která budou vyhovovat vám oběma. Nastavte si pravidla tak, aby bylo pro něj výhodnější tato pravidla dodržovat. Pokud dítě pravidla poruší, tak je vhodné mu například zakázat sledování televize, hraní her na PC, případně ho zúkolujte domácími pracemi. Dítě by mělo vědět, jaké důsledky bude mít jeho jednání. Děti z rodin, kde žádná pravidla neexistují a kde vládne chaos, nebývají šťastné. Zdravá rodinná pravidla snižují riziko problémů včetně problémů s alkoholem a návykovými látkami.

Dejte dětem svobodu, kterou ohraničíte jasně danými mantinely. Například přijď domů v domluvenou hodinu, neseď do auta s opilým řidičem.

2. POSILUJTE SEBEVĚDOMÍ DÍTĚTE

Pokud si dítě zaslouží pochvalu, pochvalte ho. *Když udělá něco špatně, nekritizujte přímo dítě – kritizujte to, co konkrétně špatně udělalo.* Například - „nelíbí se mi, že jsi přišla pozdě domů...“, **NEŘÍKEJTE** („jsi hrozná a nespolehlivá, chodíš po nocích jako ...“).

Sebevědomé dítě dokáže lépe odolat špatným vlivům společnosti a návykovým látkám.

3. SPOLUPRACUJTE S RODINOU

Neshodnete se s vaším (i bývalým) partnerem na tom, zda můžete své 11leté dceři dovolit při rodinné oslavě ochutnat trochu vína.

Buďte s partnerem za jedno, dohodněte se na tom, jak v této situaci budete jednat, a vytrvejte na tom přístupu. Základ je, aby vaše dcera věděla, co může, a co naopak nejste ochotni tolerovat. Je třeba, abyste o tom informovali i širší rodinu, aby nedocházelo k odlišným názorům na konzumaci alkoholu.

4. POMOZTE DÍTĚTI ODOLÁVAT TLAKU OKOLÍ A PŘEDCHÁZEJTE NUDĚ

Dítě snadněji podlehne alkoholu nebo jiné droze pokud nemá dost koníčku a nudí se. Pokud nemá co dělat, tak má mnoho příležitostí na to, aby se začalo stýkat s lidmi, se kterými může začít zkoušet návykové látky včetně alkoholu. *Mějte přehled kde dítě je, co dělá a s kým tráví volný čas. Zkuste si stanovit, že se denně budete věnovat dítěti alespoň pár minut.* Najděte si nějakou společnou zálibu a budujte tím nejen důvěru mezi vámi. Učte svoje děti přijímat každodenní vítězství i prohry bez návykových látek.

Řekněte dítěti, že nemusí podléhat tlaku kamarádů.

Jediné co musí, je rozhodovat se samo za sebe.

Při příchodu domů z akce vám řekne vaše 15letá dcera, že někteří její kamarádi to přehnali s alkoholem. Někteří se chovali hlučně a agresivně. Jedna kamarádka i omdlela.

Nekritizujte to, že byla na takové akci. Naopak ji pochvalte za to, že se do toho nenechala zatáhnout, a že vám o tom řekla. Zkuste ovládnout strach a zlost. Proberete v klidu, co se člověku stane, když vypije příliš mnoho alkoholu. Zmiňte větší působení alkoholu na mladého člověka. Vysvětlete, co dělat, kdyby se něco podobného opakovalo (například zavolat dívce, která omdlela sanitku; zavolat vám, abyste ji vyzvedli).

Nezakazujte dítěti, aby se šlo s kamarády bavit, ale ujistěte se, že se dostane v pořádku domů. Bezpečný odvoz domů může pomoci předejít nešťastným událostem.

5. BUĎTE PRO DÍTĚ POZITIVNÍM VZOREM - Dítě se učí nejen ze slov, ale i z vašich činů.

Pokud jste měl/a s alkoholem problém a podařilo se vám ho překonat, nebo se o to snažíte, je to cenná zkušenost. Sama/Sám jste to zažil/a, povězte o tom svému dítěti, jak jste se cítil/a, a čím vším jste si prošel/a.

Když vás dítě bude často vídat v podnapilém stavu, tak mu to může přijít normální, a v budoucnu vás může napodobovat. Jestli si **zábavu a životní trable nedovedete představit bez přítomnosti alkoholu**, může to mít u dítěte vliv na vytvoření postojů:

**Jedině alkoholem
oslavím, bavím se ...**

**Jedině alkoholem se
zbavím žalu, vzteku či
napětí ...**

6. INFORMUJTE SE A MLUVTE S DÍTĚTEM O ÚČINCÍCH A O DŮSLEDČÍCH POŽITÍ ALKOHOLU

Děti jsou často více informované, než byste si mysleli, ale ne vždy znají fakta. *Ujistěte se, že má dítě správné informace a ví, kam se obrátit, pokud ho toto téma bude zajímat více.* Mluvte s dítětem srozumitelně i v příkladech, které jsou pro něj vhodné a ujistěte se zda vám opravdu rozumí. Přitom ho povzbuzujte, aby se také podělilo o své názory.

Ujistěte se, že vaše dítě ví, co je, a co není přijatelné. Vaše dítě vidí pít alkoholu v reklamách, filmech, u vašich známých, proto je pro ně těžké rozumět, proč nesmí pít.

Rozhovor s dítětem o alkoholu neoddalujte. Čím dříve bude dítě chápat účinky a dopady na jeho tělo, tím lépe pro něj.