

Zece priorități. Un singur viitor.



Facem o diferență, prin bere

URSUS
Breweries



Vorbind cu copiii
despre consumul de alcool

Daniela Gheorghe

Vorbind cu copiii despre consumul de alcool - ghid pentru părinți -

Autor: Daniela Gheorghe

București - 2012

URSUS
Breweries

Cuprins



Introducere	05
Capitolul 1 - Copiii și alcoolul	06
Alcoolul pe scurt: care sunt riscurile consumului de alcool la copil?	06
Care sunt semnele că un copil consumă alcool	08
A gusta sau a deveni alcoolic – care este diferența?	09
De ce sunt adolescenții mai vulnerabili decât alte categorii de persoane la consumul de alcool?	10
Capitolul 2 - Ce prevede legea în ceea ce privește consumul de alcool și protecția copiilor?	12
Capitolul 3 - Mituri privind consumul de alcool	14
Cine discută cu copilul despre aceste mituri?	14
Cât de mult cred părinții în aceste mituri?	14
Capitolul 4 - Comunicarea – față-n față cu copilul	18
Este sau poate fi părintele un model pentru copilul său sau pentru alți copii?	18
La ce vârstă consumă copiii alcool, unde și de ce?	20

De ce consumă alcool adolescenții și copiii, în general?	22
Cine le poate vorbi despre consumul de alcool și la ce vârstă?	22
Care sunt limitele pe care le puteți stabili când este vorba despre alcool și cum puteți face acest lucru?	26
Cum reacționați la prima „aventură” a copilului, când a consumat pentru prima dată alcool?	28
Capitolul 5 - A face față tentațiilor	30
Cum îl poate influența „gașca”, prietenii, colegii sau cei din anturajul său?	30
Cum îl ajutați pe copil să spună „NU!”	32
Capitolul 6 - Strategii în sprijinul părinților	35
Ghidul conversațiilor, al ascultării copilului	35
Planul de acțiune al familiei, contractul cu copilul	37
Capitolul 7 - Unde și cui mă adresez în cazul unor probleme legate de alcool	41
În loc de încheiere	43

Introducere



Mulți copii și tineri nu devin consumatori de alcool, ci doar experimentează senzații noi. Ei încearcă să-și depășească limitele, nu cred că li s-ar putea întâmpla ceva grav, îi imită sau se comportă ca prietenii sau cei din jurul lor.

Să nu uităm faptul că tinerii și copiii de astăzi trăiesc într-o lume în care alcoolul, țigările și alt tip de substanțe sunt nu numai o tentație, ci uneori un stil de viață promovat pe multe canale media: prin internet, filme și chiar în grupul de prieteni, în gașcă.

Multă vreme a vorbi despre alcool cu cei mai mici a fost interzis, sau a fost considerat nepotrivit sau inutil. Apoi, comportamentele legate de alcool au fost promovate ca fiind simpatice, haioase, prin urmare acceptate drept nedăunătoare. Acest lucru a dus la o derutare a tinerilor și a copiilor. Ne aflăm astăzi într-un punct în care aceștia nu-și mai cunosc valorile, nu știu ce este bine și ce este rău și le este greu să-și mai găsească modele.

Din fericire însă, acești copii și tineri vă au pe dumneavoastră: părinți, bunici, unchi și mătuși, nași sau fini, vecini sau prieteni. Îi puteți ajuta să descopere pericolele ce-i așteaptă atunci când cad pradă alcoolului, dar și cum pot fi echilibrați atunci când este vorba despre alcool. Pentru a fi corect informați, copiii și tinerii au nevoie de lămuriri de la persoane de încredere. Aceste persoane puteți fi chiar dumneavoastră.

Pentru a putea aborda cât mai eficient și adecvat tânăra generație, aveți la dispoziție câteva pagini de idei și sugestii, care vă vor ajuta să deveniți mai comunicativi, să fiți exemple demne de urmat și să cunoașteți nevoile copiilor și tinerilor.

Citiți cu încredere și considerați această broșură un prieten care vă oferă mici secrete de comunicare și sugestii.



“ Ne aflăm astăzi într-un punct în care aceștia nu-și mai cunosc valorile, nu știu ce este bine și ce este rău și le este greu să-și mai găsească modele. ”

Daniela Gheorghe

Copiii și alcoolul



Alcoolul pe scurt: care sunt riscurile consumului de alcool la copil

Ce este alcoolul?

Este o întrebare pe care deseori ne-o punem atunci când vedem cât de mult rău poate face un pahar de alcool în plus. Știm ce este alcoolul în mod obișnuit, dar nu știm poate ce poate deveni dacă este consumat în exces.

Alcoolul este metabolizat de către organism în 3 faze: absorbție, distribuție și eliminare.

Este bine de reținut faptul că alcoolul este rapid absorbit în sânge și distribuit imediat în corp.

Ficatul este cel pus la „muncă grea”, cel care metabolizează și înlătură aproximativ 90% din cantitatea de alcool din corp. Rinichii elimină aproximativ 5% din alcool prin urină, iar aproximativ 5% din alcool este eliminat prin respirație în timp ce expirați.

Alcoolul afectează celulele nervoase din creier, ceea ce înseamnă că influențează modul de funcționare al celulelor și

modul în care creierul relaționează cu toate celelalte părți ale organismului. Desigur, contează foarte mult cantitatea de alcool consumată, alături de mulți alți factori.

Dacă sunteți interesați să aflați mai multe despre efectele alcoolului asupra organismului uman accesați site-ul <http://www.desprealcool.ro/>.

Copiii și tinerii sunt foarte încântați când părinții lor știu să utilizeze internetul, așa că vă încurajăm să citiți cât mai multe pe internet, dar nu neglijați cărțile sau revistele.

Ați auzit vorbindu-se deseori despre **alcoolemie**, dar poate nu ați folosit în discuțiile cu copiii sau cu prietenii definițiile din cărți. Și, bineînțeles că nici nu-i obligatoriu să folosiți limbajul, de multe ori sofisticat, al cărților dar este bine să știți că **alcoolemia este concentrația de alcool în sânge**. Se exprimă în grame la mie (‰). Asta se calculează atunci când sunteți supus unui test de alcoolemie.

Care sunt efectele consumului de alcool?

Poate că le știm deja, dar nu strică să le mai amintim încă o dată. În felul acesta veți putea discuta mai deschis cu copiii despre efecte și le veți putea adapta la situațiile actuale din orașul, comuna sau satul dumneavoastră. Le veți putea asocia

cu persoane sau întâmplări care să-l poată ajuta pe copil să înțeleagă „unde se poate ajunge”.

- **Mahmureala este primul efect direct**

Pare haios să spui cuiva „*Sunt mahmur*”, dar puțini știu că acesta este efectul intoxicației cu alcool. Persoana este de fapt deshidratată, se simte rău, are dureri de cap și este irascibilă. Creierul este cel care suferă cel mai mult de pe urma deshidratării.

- **Rezultatele școlare scăzute**

Adolescenții care consumă alcool pot să-și amintească mai puțin din ceea ce au învățat în clasă, iar acest lucru le poate afecta situația școlară. Consumul de alcool poate fi cauza dificultăților de învățare, poate submina, de asemenea, atenția, puterea de concentrare, memoria, precum și dezvoltarea unor competențe, cum ar fi cele de luare a deciziilor, relaționarea cu colegii, profesorii și prietenii.

- **Riscul de a fi consumator de droguri**

Adolescenții care consumă alcool sunt supuși unui risc mare de a consuma tutun și droguri. Asta pentru că, sub influența alcoolului, pot lua decizii greșite, fiind influențați de alte persoane, sau tentați și de alte „senzații” noi.

- **Comportamente anti-sociale și de sănătate mintală**

Problemele de comportament sunt extrem de vizibile și se ajunge chiar la violență, la acte delincvenționale din partea celor care consumă alcool. Ajung să fie persoane „certate cu legea și cu cei din jurul lor”.



- **Practici sexuale cu risc**

Sub influența alcoolului se pot întreține relații sexuale neprotejate, sau cu persoane necunoscute. Astfel, sănătatea și chiar viața pot fi puse în pericol.

- **Deces prematur**

Specialiștii spun că o marte parte a deceselor persoanelor între 16-25 ani este cauzată de accidente, suicid și violență, alcoolul fiind implicat în multe din aceste cazuri. Organizația Mondială a Sănătății (OMS) raportează că alcoolul cauzează mai multe decese decât SIDA, tuberculoza și violența. Consumul de alcool în exces este o problemă în întreaga lume și face milioane de victime, printre care sute de mii de vieți tinere.

4% dintre decesele la nivel mondial sunt cauzate de alcool, ceea ce înseamnă că anual mor aproximativ 2,5 milioane de persoane. Consumul de alcool este deosebit de nociv pentru grupurile de tineri, iar alcoolul este un factor de risc major care cauzează decese în lume, mai ales în rândul bărbaților cu vârste între 15 și 59 ani.

Alcoolul ne influențează pe toți atunci când bem, însă nu toți reacționăm la fel. Depinde de modul în care se face absorbția acestuia în organismul nostru, de cantitatea pe care am consumat-o, de rapiditatea consumului și de greutate, sex, precum și de consumul de alcool pe stomacul gol sau nu.



Care sunt semnele că un copil consumă alcool

- Miroase a alcool;
- Dorința de a sta noaptea cu prietenii, mai ales după club, disco sau o petrecere;
- Dintr-o dată utilizează mentă, pătrunjel sau se spală pe dinți mai des;
- Utilizează parfum sau after-shave puternic mirositoare;
- Devine foarte retras, mai mult decât de obicei;
- Lipsa de coordonare a gesturilor și a vorbirii;
- Comportament excitabil, amețit sau modificări ale dispoziției;
- Schimbarea în programul de somn și oboseală în timpul zilei;
- Lipsa de interes față de persoanele din jurul său, față de orice activitate, în general lipsa de interes pentru orice. Nu are chef să facă nimic și nici să vorbească cu cineva;
- Rezultate școlare slabe și absenteism școlar;
- Este dator cu bani;
- Furtul și minciuna.

Unele comportamente pot fi ușor confundate cu comportamentele normale pe care le au adolescenții în această perioadă a dezvoltării. Lipsa interesului, izolarea, programul de somn schimbat vă pot da semnale confuze, de aceea nu este bine să trageți concluzii pripite, ci să cercetați cu atenție întregul lui comportament pe parcursul unei perioade de timp. Încercați să discutați cu el și cu prietenii lui.

A gusta sau a deveni alcoolic – care este diferența?

Adolescența este în sine o perioadă a căutărilor, a teribilismului, a crizei de identitate. Copilul nu știe cine este și ce ar vrea să ajungă. Astfel, caută să experimenteze cât mai mult. În această perioadă, din cauza dorinței de a încerca, a curiozității, a tentațiilor ce-l întâmpină pas cu pas poate încerca alcoolul, dar nu numai. Tendința lui de a-și asuma riscuri pentru a-și demonstra că este puternic îl poate aduce și către alcool. Alături, dorința de a încerca alcoolul poate fi un mod de a imita viața adulților, de a le urma comportamentele.

Este important să știți unde se poate ajunge, și mai ales care sunt semnele unui comportament de risc sau a unui comportament problematic al copilului.

Există mai multe tipuri de consumatori cu diverse caracteristici și comportamente:

Preconsumatorul poate fi prima etapă, când copilul aude despre alcool și devine interesat. Acest moment este extrem de important pentru că îi puteți povesti despre alcool, despre momentele simpatice pe care le poate aduce, dar și despre primejdiile consumului excesiv. Urmează apoi **experimentatorul, exploratorul**, cel care este decis să încerce, să guste. Mai întâi gustă din curiozitate, apoi din plăcere. Este bine să știți că ar putea gusta alcool de față cu dumneavoastră, că ați putea să-i vorbiți despre gustul și stările pe care alcoolul le dă, gustând cu el. În această fază încearcă să vadă ce gust are alcoolul și ce efecte are. A încerca o dată sau de două ori este normal, mai mult de-atât se cheamă deja consum. Consumatorul poate fi: consumatorul social, regulat sau abuziv.

Consumatorul social sau ocazional, este acel minor care consumă doar la un spectacol, un concert, la o petrecere. Motivele sale sunt anturajul sau dorința de se simți bine la evenimentul respectiv. **Consumatorul regulat**, consumă mai puțin de 10 ori pe lună, de obicei la sfârșitul săptămânii când iese cu prietenii. Consumă alcool ca să se simtă bine, să se distreze, să fie acceptați de anturaj.

Dacă minorul nu-și poate controla comportamentele și dorințele poate ajunge la **abuz precoce**, ceea ce înseamnă că va consuma alcool foarte des, mai multe tipuri de băuturi alcoolice și va începe să aibă tulburări de comportament. Nu are însă dependență de alcool. Dacă consumul de alcool este frecvent și regulat pe o perioadă lungă de timp, atunci s-a ajuns la **abuz de alcool**. În acest caz are deja, pe lângă problemele de comportament, și probleme la școală: lipsește de la ore, are note

proaste, conflicte cu colegii și cu profesorii etc. Consumatorul încearcă să se deconecteze în această fază, din diferite motive, de la realitate. Vrea să uite de anumite probleme și necazuri, sau caută senzații tari.

Dacă nu se intervine nici în acest stadiu se ajunge la **dependența de alcool**. Există indicatori care ne spun că deja persoana s-a obișnuit cu alcoolul, are o toleranță ridicată și are nevoie din ce în ce mai mult de o cantitate mai mare de alcool pentru a se simți „bine”. Dependența aduce cu sine multe probleme întregii familii și pune în pericol viața minorului.

Este bine de știut că de la doar a gusta se poate aluneca ușor pe panta consumului de alcool ce duce la mari dificultăți.



De ce sunt adolescenții mai vulnerabili decât alte categorii de persoane la consumul de alcool?

Toți copiii sunt expuși riscului de a consuma alcool, dar poate cei mai expuși sunt adolescenții. Din punct de vedere psihologic, adolescenții sunt într-o perioadă nouă, o perioadă de căutare a identității așa cum precizăm și mai sus. Se trezesc că au dorințe noi, că simt nevoia provocărilor, a asumării riscurilor, că au un corp nou. Băieții au deja barbă și mustață, fetele au sânii dezvoltate, au menstruație, iar corpul lor începe să semene din ce în ce mai mult cu al adulților. Mental nu știu exact unde să se situeze, între copii sau între adulți.

În căutările de senzații tari, sau mai puțin tari, ajung să cunoască efectele alcoolului: veselie, bună dispoziție, sedare, amețeală și visare. Apoi intervin găștile de prieteni, colegii, amicii care găsesc în alcool un prieten bun și care îi invită să se distreze împreună. Alții, adolescenții trec printr-o perioadă de certuri și probleme în familie și ar face orice ca să se liniștească și să se simtă mai bine. Astfel, încep să-și aline durerea cu puțin alcool. Stresul din familie sau cel de la școală și lipsa unor profesioniști de încredere cu care să poată discuta, precum și lipsa unei persoane de încredere în familie sau printre prieteni, îl poate îndrepta pe copil spre alcool, iar adolescenții sunt foarte vulnerabili.

Povestea lui
Andrei și a
alcoolului în care
își îneca
temerile

Andrei avea 16 ani când a început să pună pe ușa camerei lui „Nu deranjați, aici se intră doar cu acordul meu!” La început, părinților li s-a părut amuzant, pentru că Andrei era un tip haios, mereu pus pe glumă și mereu aranjat și parfumat. De ceva vreme însă parfumurile lui erau cam tari, nu mai avea chef de povestea de seară cu mama și nici nu le mai spunea nimic de prietenii lui. Părinții erau ferm convingși că trece prin perioada „Tulburărilor hormonale și este îndrăgostit”. Apoi au primit un telefon de la diriginta clasei, care le spunea că este în risc de a fi exmatriculat din cauza absențelor.

De aici a început aventura familiei lui Andrei. Au aflat de la școală o mulțime de lucruri care i-au întristat și i-au făcut să-și piardă încrederea în el. La început au încercat să discute cu el, dar nu avea cine să le vorbească, căci Andrei era „mut” sau agresiv. Apoi l-au pedepsit și-l duceau la școală când unul, când altul, și-l supravegheau ca pe un delincvent. Lucrurile s-au înrăutățit și Andrei devenea o persoană care făcea deja abuz de alcool, își procura alcool cu ajutorul unor colegi și-l ascundea în cameră, iar noaptea bea până când uita de necazuri. Abia după ce o colegă de clasă a lui Andrei i-a sunat pe părinții lui, aceștia s-au gândit că ar fi bine să discute cu el despre alcool, despre ceea ce l-a determinat să ajungă aici. Așa au aflat că fiul lor credea că mama sa are o boală incurabilă, că va muri și viața lui va fi distrusă. A fost un moment important pentru cei trei, clipa în care mama i-a arătat analizele și i-a povestit că au fost alarme false și că este perfect sănătoasă.

Iată deci ce important este să-l considerăm pe copil parte din familie, să-i spunem despre evenimentele cu care ne confruntăm și să-l ajutăm să înțeleagă că pentru orice situație există soluții. Azi familia lui Andrei vorbește despre experiența lor și sfătuiesc alți părinți să fie mult mai deschiși cu copiii lor. Să nu aibă impresia că dacă vor ascunde ceva important față de el, acesta nu-și va da seama. Ba dimpotrivă, va înțelege că ceva este ascuns și va interpreta ceea ce se întâmplă așa cum va putea el și va acționa așa cum va crede. De cele mai multe ori va înțelege greșit și va face lucruri necugetate.

Teribilismul adolescentului și nevoia de a-și asuma riscuri - „Stai să vezi ce fac și nu pățesc nimic pentru că sunt super tare!”, nevoia de a experimenta ceva nou și de senzație - „Dacă bei două feluri de alcool să vezi ce tare e!”, toate acestea îl aduc pe adolescent în pragul riscurilor chiar, uneori, al catastrofelor. Cei care pot preveni toate aceste efecte sunteți dumneavoastră, discutând cu copiii, ascultându-i, cunoscându-le adevăratele nevoi și dorințe.

Ce prevede legea în ceea ce privește consumul de alcool și protecția copiilor?



Legislația română nu interzice consumul de alcool, însă prevede sancțiuni pentru consumul de băuturi alcoolice în locuri publice de către persoanele care nu au împlinit vârsta de 18 ani, precum și pentru comercializarea băuturilor alcoolice către minori.

În România, problematica alcoolului și a problemelor asociate cu consumul de alcool la copil și adolescent este dezbătută în câteva documente legislative:

- Legea 272/2004 privind protecția copiilor încearcă să clarifice problematicile legate de abuz și consumul de substanțe psihotrope (care acționează asupra psihicului) și încurajarea minorilor de a consuma alcool. Aceasta stabilește printre atribuțiile serviciilor de asistență socială teritoriale asigurarea și urmărirea aplicării măsurilor de prevenire și combatere a consumului de alcool și droguri;

- Decizia 220/2011 a Consiliului Național al Audiovizualului conține dispoziții destinate protecției minorilor, precum: interdicția sponsorizării emisiunilor destinate în principal minorilor de către fabricanții și comercianții de băuturi alcoolice, și interdicția apariției minorilor în spoturi publicitare pentru băuturi alcoolice;

- Hotărârea nr. 49 din 19 ianuarie 2011 pentru aprobarea „Metodologiei-cadru privind prevenirea și intervenția în echipă multidisciplinară și în rețea în situațiile de violență



asupra copilului și de violență în familie” și a „Metodologiei de intervenție multidisciplinară și interinstituțională privind copiii exploatați și aflați în situații de risc de exploatare prin muncă, copiii victime ale traficului de persoane, precum și copiii români migranți victime ale altor forme de violență pe teritoriul altor state” listează alcoolul printre factorii de risc în ceea ce privește categoriile de copii care fac obiectul reglementării.

Totodată, legislația interzice:

- Reclama pentru băuturile alcoolice în perimetrul aferent unităților de învățământ și sănătate, la o distanță mai mică de 200 de metri de sediile acestora, prin Legea nr. 148 din 2000 privind publicitatea.

- Vânzarea de băuturi alcoolice minorilor, prin Legea 61/1991 modificată și republicată în Monitorul Oficial nr. 387/18.08.2000;

- Publicitatea, directă sau indirectă, la băuturile alcoolice spirtoase în cadrul programelor radio și TV în intervalul orar 06.00 – 22.00, prin Decizia CNA nr. 130 din 2006 privind Codul de reglementare a conținutului audiovizual, publicată în Monitorul Oficial nr. 250/02.03.2006;

- Difuzarea de spoturi publicitare pentru alcool în care apar minori, prin Decizia CNA nr. 130 din 2006 privind Codul de reglementare a conținutului audiovizual, publicată în Monitorul Oficial nr. 250/02.03.2006;

- Comercializarea ori expunerea spre vânzare a băuturilor alcoolice în incinta unităților și instituțiilor de învățământ de toate gradele, a căminelor și locurilor de cazare pentru elevi și studenți, în curțile acestor imobile, precum și pe trotuarele sau pe aleile de acces în aceste unități, prin Legea 61/1991 modificată și republicată în Monitorul Oficial;

- Servirea minorilor cu băuturi alcoolice, în localurile publice, prin Legea 61/1991 modificată și republicată în Monitorul Oficial;

- Conducerea pe drumurile publice a unui autovehicul de către o persoană care are o îmbibație alcoolică de peste 0,80g/l alcool pur în sânge ori o concentrație ce depășește 0,40mg/l alcool pur în aerul expirat se pedepsește cu închisoare de la 1 la 5 ani, conform Art.79 din OUG nr.195 din 12.12.2002 privind circulația pe drumurile publice, publicată în Monitorul Oficial nr.958 din 28.12.2002;

- Refuzul, împotrivirea sau sustragerea unei persoane care conduce pe drumurile publice un autovehicul de a se



supune recoltării probelor biologice în vederea stabilirii alcoolemiei sau testării aerului expirat se pedepsește cu închisoarea de la 1 la 5 ani, conform Art.79 din OUG nr.195 din 12.12.2002 privind circulația pe drumurile publice, publicată în Monitorul Oficial nr.958 din 28.12.2002).

Așadar, nu uitați să-i vorbiți despre vârsta legală la care se poate consuma alcool. A gusta din băutura adulților este cu totul altceva decât a consuma alcool. Copiii au nevoie să înțeleagă că nu sunt totuși adulți, că au nevoi și drepturi diferite. Consumul de alcool va fi valabil după ce vor împlini vârsta legală, și nu fiți permisivi când vine vorba despre acest aspect. Legea este lege!

Mituri privind consumul de alcool



Cine discută cu copilul despre aceste mituri?

Este important să discutați cu copilul încă de mic despre miturile care circulă cu privire la consumul de alcool. Unele mituri sunt atât de populare încât au devenit precum o „rețetă de supraviețuire”.

Important este să știți cum să le explicați aceste mituri pe înțelesul lor și să argumentați foarte bine de ce sunt mituri și nu adevăruri. Copilul dumneavoastră cu siguranță va verifica ceea ce-i spuneți printre prieteni și cunoscuți sau pe internet, de aceea explicațiile de mai jos vă vor fi utile.

Atenție însă la modul în care îi povestiți despre aceste mituri. Dacă veți începe cu formulări de tipul: „*Să nu bei alcool că nu te încălzește, și e o prostie să crezi că te încălzește când el de fapt răcește*”, atunci rezultatele s-ar putea să fie inverse și copilul să facă exact pe dos. Poate mai degrabă ar merge o abordare de genul „*Știi că alcoolul pare a te încălzi, dar de fapt produce o răceală a organismului?*” sau „*Ce părere ai despre ce am auzit azi la televizor sau radio cum că alcoolul nu te încălzește, așa cum știam eu?*”



Cât de mult cred părinții în aceste mituri?

Este drept că uneori nu doar copiii și tinerii cad pradă acestor mituri, ci chiar și cei mari, cei care au rolul de a-i proteja pe copii de eventualele pericole ce vin odată cu consumul de alcool. Cât de mult credeți în aceste mituri sau cum le puteți combate veți vedea mai jos. Vorba aceea „*Omul cât trăiește învață*”. Avem ocazia să descoperim informații interesante despre mituri, putem deveni „Spărgătorii de mituri”.

- **Alcoolul te încălzește dacă îți este frig**

Într-o primă fază, consumul de alcool produce o încălzire, pentru că el dilată vasele sangvine din zonele prin care trece: esofag și stomac. Această senzație de căldură este de scurtă durată, pentru că în a doua fază alcoolul consumat produce răcirea organismului. O doză prea mare de alcool poate produce chiar hipotermie, adică răcirea organismului sub limita normală.

- **Alcoolul îți dă energie**

Deși inițial alcoolul dă euforie, veselie și dezinhibare, „dezleagă limba”, în realitate el nu este un stimulent. Dimpotrivă, este un factor de încetinire, diminuează ritmul cardiac și presiunea sangvină. Alcoolul consumat în cantități mari afectează sistemul nervos central, putând chiar să provoace stopuri respiratorii sau cardiace.



- **Alcoolul este afrodisiac, te face să iubești**

Puțin alcool te ajută să scapi de inhibiții, să fii mai curajos, dar o doză mai mare nu te ajută să fii mai sexy, ci îți întunecă

mintea și poți să ajungi să faci lucruri pe care apoi le vei regreta. Așa cum spuneam: alcoolul este un factor de încetinire a organismului, iar consumat deseori poate afecta potența sexuală, prin urmare nu devii mai potent, ci mai degrabă mai puțin potent.

- **Un duș rece, o cafea tare sau cinci minute de somn te vor trezi**

Doar timpul poate să ajute la eliminarea alcoolului din organism. Pentru a elimina un pahar de alcool din organism este nevoie de cel puțin o oră. S-ar putea ca o cafea sau un duș rece să vă facă să vă simțiți mai vioi, dar alcoolemia din sânge nu se va diminua cu ajutorul acestora. Efectul acestor așa-zise „trucuri ajutătoare” este mai degrabă asupra mentalului, decât asupra alcoolemiei.

Pentru a putea evalua nivelul alcoolemiei și a demonta astfel acest mit, puteți folosi un test lansat în martie 2011 de Ursus Breweries, numit Zero La Mie. Această aplicație a fost creată pentru a-i ajuta pe șoferi să conștientizeze faptul că alcoolul și șofatul sunt incompatibile. Aplicația, lansată în cadrul campaniei „Află-ți echilibrul!”, alături de Poliția Rutieră Română și Institutul Național de Medicină Legală, este disponibilă prin SMS la 1267 și pe mobile și internet la adresa <http://www.desprealcool.ro/zerolamie>. Cu ajutorul ei, șoferii pot afla timpul estimat în care alcoolul se elimină din sângele lor. Oricare ar fi rezultatul, aplicația vizează să le reamintească șoferilor faptul că în România limita legală a alcoolemiei, cantitatea de alcool în grame la litrul de sânge, este 0‰.

- **Elimini alcoolul dacă faci niște exerciții fizice**

Alcoolul este eliminat în cel mai mare procent prin ficat, prin metabolizare și nu prin transpirație, respirație sau urină. Prin urmare, dacă danseși sau faceți sport nu faceți decât să transpirați și să respirați ceea ce v-ar putea eventual deshidrata și mai tare, dacă nu beți suficientă apă.

- **Berea nu este cu adevărat un alcool, este un aliment**

Este drept că berea are un statut particular în rândul băuturilor alcoolice, și că ea nu conține așa mult alcool ca și alte băuturi sau că poate fi asimilată cu berea fără alcool. Este bine de știut că, în cantități mari, berea are aceleași efecte ca toate băuturile alcoolice.

- **Consumul de alcool este o boală care se moștenește și un copil care provine dintr-o familie de alcoolici va deveni la rândul-i un alcoolic**

Nu sunt puține cazurile în care se poate constata că, în



aceeași familie, alcoolismul persistă de la o generație la alta. Acest lucru însă nu denotă faptul că există o predispoziție genetică, ci faptul că există o anumită vulnerabilitate față de alcool. Modul în care trăiește o persoană poate influența direct instalarea unei dependențe de alcool. Și alți factori care țin de personalitatea individului și de anturajul său pot influența comportamentul copilului și deciziile sale privind alcoolul. Dacă modelele din jurul său vor fi unele greșite, există un grad mare de risc ca el să le adopte și să le pună în practică. Copilul însă are o mare capacitate de vindecare și, de multe ori când are în familie modele greșite, caută în jurul său modele pozitive și le urmează pe acestea.

În concluzie, consumul de alcool nu se moștenește, ci se învață. Nu este obligatoriu ca un copil care provine dintr-o familie în care unul sau ambii părinți au probleme cu alcoolul să fie și el alcoolic.

Acestea sunt câteva dintre miturile care circulă printre copii, adolescenți și, desigur, printre adulți.

Povestea Alinei
și a mitului
despre alcoolul
ce te ajută
să iubești

Alina și colegii ei au mers într-o excursie la munte. Știind de la prieteni că dacă vor consuma alcool se vor distra mai bine, au început să consume diferite tipuri de băuturi. Alina avea de gând să-l cucerească pe Andrei, unul dintre colegii ei, așa că avea nevoie de curaj, de pasiune și de un stimulent puternic. Consuma alcool dar în același timp mai bea și câte o cafea „ca să se trezească” și mai dansa „ca să nu se îmbete”. Andrei a urmat aceeași „rețetă” și au ajuns să fie împreună și să aibă chiar și o relație sexuală neprotejată în acea seară.

Cum nu-și puteau imagina că s-ar putea întâmpla ceva rău, nu au mai spus nimănui, Alina nu s-a dus la un control medical, în ciuda unor simptome „ciudate”, spune ea, și după patru luni au descoperit că era însărcinată. Toate miturile legate de consumul de alcool s-au destrămat în clipa în care cei doi au fost puși în fața unor decizii grele și foarte importante.

Părinții le-au fost alături cu toate dificultățile și îngrijorările pe care le-au avut, și au reușit să găsească o soluție bună pentru copiii și familiile lor și au învățat că miturile referitoare la alcool pot distruge viețile copiilor și a familiilor acestora. Părinții ar fi avut rolul de a le explica consecințele unor astfel de mituri puse în practică. Au învățat dintr-o lecție foarte dură că, deși foarte inteligenți și informați, copiii încă mai cred în mituri.



Copilul poate fi abordat de către mamă sau tată, sau de orice altă persoană care vrea să transmită niște informații utile unui sufletel care este deja foarte curios și este pregătit să experimenteze fel și fel de senzații. Este extrem de important să-i ajutați pe copii să facă diferența între mituri și realitate. Veți vedea în paginile următoare cum puteți aborda discuțiile în funcție de diferitele etape de dezvoltare, de la copilul mic la adolescent.

Comunicarea – față-n față cu copilul



Este, sau poate fi, părintele un model pentru copilul său sau pentru alți copii?

Primul mediu în care copilul se dezvoltă este familia, apoi școala, prietenii, strada etc. Prin urmare, ceea ce vede acasă contează în primul rând, abia apoi învață din ceea ce va vedea în alte părți. Vrând, nevrând, modelele comportamentale pe care le va adopta pentru prima dată sunt cele de acasă.

Se spune că nu contează doar ceea ce spunei, ci și ceea ce faci în fiecare zi. Chiar dacă nu pareți a fi sub „înalta supraveghere” a copiilor dumneavoastră, în realitate sunteți. Copiii învață observând. Părinții pot fi un exemplu bun și ar fi bine să le comunicați acestora care sunt comportamentele adecvate cu privire la subiectul alcool.

Dar este oare clar pentru copil dacă îi cereți să nu bea niciun strop de alcool în timp ce dumneavoastră consumați alcool chiar în fața lui?

Atenție, așadar, la mesajele duble. Tinerii primesc mult prea multe mesaje contradictorii față de alcool: părinții le spun că nu este bine, de la reclame află că ar fi distractiv, de la prieteni că ar fi chiar super interesant și amuzant. Nu au nevoie să

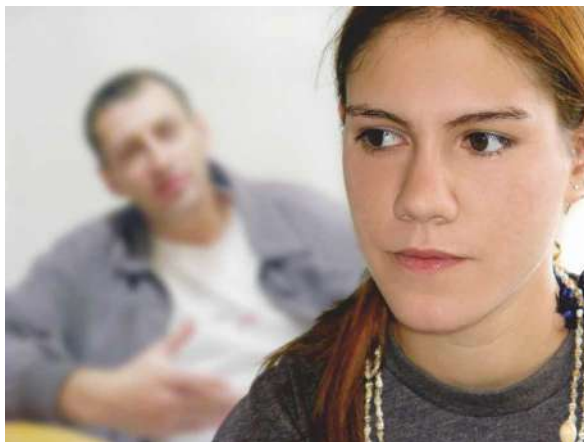


primească aceleași mesaje derutante și de la părinții lor. Dacă îi spunei un anumit lucru, atunci fiiți atenți ca și dumneavoastră să-l respectați. Prin urmare, dacă veți veni acasă și veți spune „Acum chiar am nevoie de o băutură!” transmiteți mesajul că alcoolul este modul în care faceți față stresului și problemelor, că vă ajută, vă calmează, vă relaxează. În acest caz, îi puteți explica că în cantități mici de tot alcoolul te poate ajuta și relaxa, dar nu în fiecare zi și că nu te ajută să-ți rezolvi problemele pe care le ai.

Dar nu-i cereți lui să nu consume niciun strop, ci explicați-i clar cât ar putea gusta și care ar fi efectele. Părinții sunt modele importante pentru copii, indiferent de felul în care se comportă, bine sau rău. Și știți acest lucru din felul în care părinții dumneavoastră v-au influențat viața.

Este important de reținut că alcoolismul nu este moștenit, ci consumul de alcool este un comportament care se învață, prin puterea exemplului, sub influența mediului și al anturajului.

Dacă consumați alcool în mod „chibzuit”, veți putea deveni un model bun pentru copiii dumneavoastră și pentru cei din jurul dumneavoastră. Le veți putea transmite acestora valori familiale importante pe care să le urmeze. Dacă sunteți însă un consumator de alcool nechibzuit, nu veți fi un exemplu bun pentru copiii dumneavoastră. S-ar putea ca mai târziu să suferiți de pe urma faptului că cei mici vor începe să consume alcool.



Dacă totuși sunteți niște adulți care au probleme cu alcoolul, atunci este important să discutați cu copilul, să-i spuneți că ați ajuns la anumite dificultăți, că aveți nevoie de ajutorul unor profesioniști ca să vă reveniți, că este o problemă care are soluții. Cei mai mici au nevoie să știe ce este bine sau rău, cu ce probleme se pot întâlni cei mari și ce soluții există. În felul acesta îi protejați și-i sprijiniți să caute modele care să-i ajute să se dezvolte. Îi ajutați astfel să ia decizii, să caute soluții și le dați de înțeles că aveți încredere în ei destăinuindu-vă. Desigur, nu este bine să-i spuneți cu lux de amănunte ce vi se întâmplă. Cu alte cuvinte, nu-l transformați în „terapeutul”, „confidentul” dumneavoastră, pentru că nu are capacitatea de a gestiona toate stările prin care treceți.

- Deși poate de multe ori vă simțiți neputincioși în fața televiziunii, a filmelor, a internetului, a anturajului copilului, cu siguranță dacă veți ști cum să-l abordați pe copil veți reuși să aveți cea mai mare influență asupra lui.

- Este foarte important să-i transmiteți mesaje clare și să nu luați subiectul alcool în derădere. Dacă veți glumi pe seama unui bețiv, sau vă veți amuza adeseori de cei puțin „abțiguiți”, îi veți da de înțeles că este amuzant să bei. Puteți însă să folosiți aceste ocazii (imagini cu persoane aflate în stare de ebrietate fie ele în viața reală sau filme) pentru a deschide subiectul „consumul de alcool” pentru a-i atrage atenția asupra comportamentelor caricaturale sau periculoase ale celui care a consumat alcool.

De reținut faptul că nu este obligatoriu ca un copil care are în familie un părinte sau ambii părinți consumatori de alcool să fie și el un consumator. Trecutul nostru, modelele din copilărie ne pot influența modul de raportare la copil, însă ceea ce devenim ca adulți depinde doar de noi, de felul în care am știut și am putut să ne organizăm viața, și de felul în care am fost capabili să ne dezvoltăm noi competențe parentale și dacă am găsit și alte modele mult mai bune pe care le-am putut urma.

Familii perfecte nu există, așa că dacă se întâmplă să mai „săriți calul” și să comiteți mici erori explicați copilului că ați greșit și că veți avea grijă să nu se mai întâmple. Scuzele îl vor ajuta pe copil să înțeleagă că putem ierta și putem fi iertați, desigur dacă nu greșim mult prea des.

Dacă cumva aveți senzația că cei mici nu vă observă, vă înșelați. Sunt mai tot timpul cu ochii pe dumneavoastră!

La ce vârstă consumă copiii alcool, unde și de ce?

La 15 ani mulți copii au gustat deja din alcool și consumă cel puțin o dată pe lună o băutură alcoolică cu diferite ocazii. Studiile spun că băieții consumă mai repede și mai frecvent decât fetele dar, în ultimii ani, în diverse țări, fetele au ajuns să „țină pasul cu băieții” ajungând cam la același procentaj. Tot studiile spun că băuturile preferate ar fi berea sau cocktail-urile, adică amestecul de votcă cu suc sau alte băuturi spirtoase cu diverse sucuri de fructe sau cola.

Dacă vom întreba părinții dacă copilul lor consumă alcool, fumează sau bea cafea, aceștia probabil vor răspunde: „Nu beau și nu fumează”. Unii părinți chiar nu cred că fiul sau fiica lor ar consuma alcool, iar alții nu vor să vadă, din diferite motive. Întrebați, copiii însă vor da cu totul și cu totul alte răspunsuri.

Raportul unei cercetări realizate în Marea Britanie de către Centrul de Sănătate Publică al Universității John Moores din Liverpool arată că numărul celor care consumă alcool este în creștere alarmantă, iar fetele cu vârste cuprinse între 15 și 16 ani sunt mai predispuse decât băieții. Ponderele fetelor care consumă alcool cel puțin o dată pe săptămână a ajuns la cifra alarmantă de 88%, în timp ce în rândul băieților, ponderea este de 80%, conform raportului publicat în Daily Mail.

În România, aproximativ 14,7% dintre elevii chestionați de Direcția Generală de Protecție Socială a Municipiului București au declarat că au consumat alcool înainte să împlinească vârsta de 11 ani. Mai bine de 3% dintre elevi au



afirmat că s-au îmbătat înaintea împlinirii vârstei de 11 ani. Cifrele arată că ponderea celor care s-au îmbătat la vârsta de 15 ani este mult mai mare, aproximativ 24,4% dintre cei care au răspuns, conform studiului publicat de NewsIn.

Locul unde beau copiii, adolescenții, tinerii:

- La o petrecere;
- Într-un bar;
- La școală;
- Acasă la prieteni sau chiar în propria casă;
- În parcuri;
- În vacanțe – în tabere și excursii.

Când beau?

- În general la sfârșitul săptămânii când sunt cu prietenii și nu sunt supravegheați de adulți;
- Când sunt triști;
- Când sunt tentați de alcool;
- Când vor să fie în centrul atenției;
- Când părinții le interzic categoric să „pună gura pe alcool”.

De unde au informații despre alcool?

- De la TV sau radio;
- De pe internet;
- Din ziare sau reviste;
- De la familie sau de la vecini;
- Din publicitate.

Psihologii și educatorii, care se ocupă de psihologia dezvoltării copilului, susțin faptul că la vârsta de 5 ani copilul și-a format deja o atitudine și are propriile opinii de bază despre alcool. Atenție, așadar, dragi adulți ce informații le furnizați.

De ce consumă alcool adolescenții și copiii, în general?

Am putea spune că motivele sunt diferite:

- Din curiozitate;
- Pentru a fi acceptați de grupul de prieteni;
- Pentru a-i imita pe alții;
- Se simt mai maturi, mai mari și mai puternici când beau alcool;
- În semn de protest față de părinți, profesori, amici etc.;
- Pentru a sărbători un eveniment special: examen, aniversare etc.;
- Pentru a se distra, a se relaxa;
- Pentru a reduce stresul de acasă și de la școală;
- Pentru a-și vindeca tristețile și eșecurile.

Ce-i incită pe adolescenți să consume alcool?

- Timpul petrecut cu prietenii, momentele în care nu sunt supravegheați de adulți: în baruri, în parcuri, acasă la unul dintre ei etc.;
- Prietenii care consumă deja alcool și îi ispitesc;
- Adulții care beau alcool și devin modele pentru copil;
- Consumul de alcool în familie: părinți, frați mai mari, verișori etc.;

- Violența din familie și problemele de familie;
- Condiții de viață precare sau un mediu cu risc (comunități în care alcoolul este un stil de a supraviețui);
- Divorțul părinților sau decesul unei persoane apropiate din familie sau dintre cunoștințe;
- Sume de bani oferite de părinți și cu care nu au ce face și-i cheltuiesc cu nechibzuință.

Cine le poate vorbi despre consumul de alcool și la ce vârstă?

Niciodată nu este prea devreme să începem să le vorbim despre alcool. Este bine să știți că aceste subiecte pot fi tratate precoce, încă de la vârsta la care copilul primește și din exterior informații legate de acest subiect.

De la 3-4 ani vede deja că tata sau mama fumează, că mai beau câte un pahar de bere sau de vin, chiar și la un anișor cere deja să guste din alcool și recuperează resturile de țigări de pe jos. Desigur, fac toate aceste lucruri fără să fie conștienți de faptul că este vorba despre alcool sau tutun. Nu o fac cu intenția de a fuma sau de a consuma alcool, ci pentru a imita ceea ce fac părinții, adulții în general.

Dar când copilul mic ajunge adolescent discuțiile cu privire la consumul de alcool trebuie musai să fie mai precise, mai serioase și frecvente. Este important să discutați mai întâi în cuplu, ca să vă puneți de acord cu informațiile pe care vreți să i le transmiteți, astfel încât nu cumva tatăl să spună ceva, iar

mama să-i spună altceva.

Este important să găsiți un moment prielnic pentru acest subiect, nu când sunt și alții în jur sau când deja a făcut exces de alcool. Dacă îi vorbiți unui copil mic, atunci vorbiți pe înțelesul lui. *„Dragul nostru, este bine să ne ceri voie dacă vrei să guști din vinul de pe masă, pentru că dacă cumva bei mai mult decât este voie și se va face rău”.*

Cu alte cuvinte, îi spuneți ce are voie și ce nu, precum și ce va păți dacă va încălca regula. Dar îi oferiți în același timp posibilitatea de a-și consuma curiozitatea, adică va putea gusta de față cu dumneavoastră. Doar gustă, nu și bea!

La vârsta adolescenței este nevoie să abordați subiectul mai detaliat. Trebuie să-i spuneți de ce consumă tinerii alcool, care pot fi urmările și mai ales cum pot preveni riscurile generate de consumul excesiv de alcool. De asemenea, trebuie să îi explicați care sunt cele mai grave consecințe ale consumului de alcool.

Cum și ce le spunem copiilor în funcție de vârstă?

• Preșcolarii de la 3-5 ani

Copiii mici sunt plini de imaginație și curiozitate. Dacă nu le vom spune lucrurile așa cum sunt, sau dacă nu le vom relata întreaga poveste, atunci își vor folosi imaginația pentru a completa singuri povestea. Ei vor o mulțime de informații și le plac la nebunie basmele, poveștile, de aceea este bine să le utilizați atunci când discutați cu ei despre alcool. E important să le spuneți de ce nu au voie să-l guste. Puteți foarte bine să folosiți poveștile, sau desenele animate, ca să le explicați ce pățesc dacă gustă pe furis din paharele rămase pe masă după plecarea musafirilor.

Mi-aduc aminte că eu cu sora mea, pe la 4 ani, după ce au plecat musafirii bunicilor mei, am pus mâna pe paharele cu vin și am gustat din plin. Bunicii ne-au spus că am făcut foarte urât și că a fost nevoie de „Consiliul de familie” ca să se discute problema creată de noi. Ne-am tăiat pantalonii și, se pare, le-am făcut „ochi și nas”. Apoi, nu am vrut să dormim unde ne era locușorul. Nu i-am văzut pe părinții mei să fie amuzați de acel incident, deși acum ne spun că s-au amuzat copios. Dar atunci ne-au povestit ce s-ar fi putut întâmpla și nu s-au distrat de față cu noi.

De multe ori le puteți inventa câte o poveste despre anumite situații. Bunicul așa făcea, și acum eu folosesc în terapia copiilor basmul terapeutic. Copilul se va identifica imediat cu personajul poveștii. De exemplu, le puteți spune o poveste cu un animal preferat: *„Pisoiul cel mic a pus boticul pe paharul cu vin și a gustat din el...”* apoi îi explicați ce a pățit *„Tare l-a mai durut capul și burtica, era să ajungă la spital”.* În funcție de creativitatea dumneavoastră puteți să-i construiți o poveste. Important este să nu-i spuneți *„Vezi? Pisoiul este ca și tine”.* Lăsați-l să se identifice singur cu personajul. Dacă este băiat, personajul din poveste să fie de sex masculin, dacă este fetiță, să fie de sex feminin.

• Școlarul mic 5-8 ani

Copilul va avea informații și de la colegi și prieteni. Oferiți-i informații complete și corecte, astfel încât să cunoască riscurile și mai ales să știe că sănătatea este extrem de importantă și trebuie protejată. În cazul în care vă va pune întrebări la care nu știți să-i răspundeți, nu-l păcăliți cu informații eronate, și nici nu vă sfiți să-i spuneți *„Eu nu știu, dar*



hai să căutăm răspunsul împreună". Căutați pe internet sau întrebați de cineva care ar putea ști. Nu-i dezamăgiți dacă le spuneți că nu știți ceva, ci mai degrabă îl ajutați să caute răspunsuri corecte la întrebările lor și-i învățați că este în regulă să nu le știe pe toate.

La sfârșitul acestei etape de dezvoltare, copiii trebuie să știe următoarele: cum sunt produse alimentele, să aibă informații despre otrăvuri, droguri și medicamente. Ar fi bine ca la școală un medic să le povestească despre alcool și consecințele sale. Filmele educative sunt extraordinar de bune în această perioadă.

- **Vârsta școlară mare 9 - 14 ani sau gimnaziul**

Copiii vor putea deja să cunoască și să respecte regulile stabilite acasă și la școală. Aceasta este vârsta la care au nevoie de informațiile cele mai exacte!

O cercetare făcută în New Brunswick, un oraș din Scoția, a arătat că 10% dintre tinerii din clasa a VII-a au încercat alcoolul. Așadar, acum este momentul să-i cunoașteți prietenii, să le vorbiți despre riscuri, să vedeți dacă știu regulile, le înțeleg și, mai ales, dacă le respectă. Are nevoie să-l ajutați să facă față tentațiilor și mai ales presiunilor făcute de către colegi sau prieteni. Veți vedea în următorul capitol cum îl puteți învăța să spună „Nu” tentațiilor.

- **Preadolescența sau adolescența timpurie 15-16 ani**

La această vârstă, adolescenții sunt din ce în ce mai „populari” printre prieteni, simt nevoia de afirmare, merg mai des cu prietenii în baruri, petreceri, cluburi și sunt tentați de tot ce se întâmplă în jurul lor. Acum li se pare că a bea este un act de curaj, de maximă forță. Analiza făcută în Scoția a arătat că 50% dintre adolescenții școlii din New Brunswick au consumat alcool cel puțin o dată, în timp ce 26% la sută consumă alcool mai mult de o dată pe lună.

Poate veți spune că la noi nu este posibil așa ceva și că în Scoția alcoolismul este mai mare decât la noi. Ar fi bine să știți că în România nu există date concrete care să arate cât de mare este alcoolismul și consumul de alcool în rândul copiilor și al adulților. De obicei, aceste procente se calculează după consumul de alcool pe cap de locuitor și în funcție de cantitățile de alcool care se cumpără din magazine. Cred că va dați seama că la noi o parte din alcoolul consumat este fabricat acasă: vinul, țuica sau pălînca, chiar și unele băuturi mai rafinate. Acest fapt ar putea fi un risc în cazul consumului de alcool la copil, un risc care nici măcar nu poate fi măsurat, de vreme ce nu există date clare.

Prin urmare, nu vă încredeți în acele statistici care spun că

la noi consumul de alcool nu este niciun pericol, ci ajutați-i pe copii să se ferească de efectele negative ale consumului. Este important să știți cu cine iese în oraș, ce fac și cât stau acolo. Lăsați-i să-și aducă prietenii acasă! În felul acesta veți vedea exact ce prieteni au, ce discută, ce obiceiuri au.

- **Adolescența 17-18 ani**

Este poate una dintre cele mai dificile perioade și pentru ei, și pentru dumneavoastră. Acum vor să fie extrem de independenți, să facă numai ce vor. Prietenii devin prioritari și vor să se îndepărteze cât mai mult de familie, dar în același timp

își dau seama că nu pot fi total independenți pentru că legal, financiar și chiar emoțional depind de părinți. Dacă veți reuși acum să negociați cu ei și să stabiliți reguli clare, atunci cu siguranță vor reuși să facă față ispitelor.

Ca să știți cu ce să veniți la schimb în cazul unei negocieri este bine să fiți „în pas cu noile tendințe”. Cu alte cuvinte, să știți exact ce vor tinerii în ziua de azi și cu ce se ocupă.

Povestea
cocktail-ului
cu mai puțin alcool
de dragul rochiței!

Îmi aduc aminte o discuție cu o adolescentă în pragul petrecerii de majorat. O ajutam să pregătească petrecerea și o sprijineam, atât cu bani cât și tehnic-organizatoric, împreună cu încă câțiva prieteni. Eu, fiind fiică de bucatar-cofetar, am pus pe listă imediat produsele alimentare necesare pentru petrecere: brânzeturi, mezeluri, pâine, fructe etc. La sfârșit am pus și băuturile răcoritoare și desigur și ceva alcool. Nu mare mi-a fost surprinderea când lista mea a fost foarte rapid scurtată la capitolul mâncare, auzind următoarele: „Păi pentru mâncare ne strângem noi acolo? Noi vrem să ne distrăm!” Și lista a căpătat o altă înfățișare, cu mult mai mult alcool și suc, și cu câteva cipsuri, alune și sticksuri.

Din acest moment a început negocierea. Am făcut calculele pentru ambele liste, apoi am început discuțiile despre distracție, sănătate și bun simț. Cum prețurile pentru cele două liste erau cam tot pe acolo, am mai redus și eu din alimente și ea din alcool. Am aflat între timp că mult mai importantă era de altfel rochița pentru petrecere, apoi am refăcut lista, am făcut economii pentru rochia perfectă și am ajuns la pace. I-am explicat că un cocktail este la fel de bun, chiar dacă nu are o cantitate mare de alcool și i-am mai dat niște rețete inovatoare de cocktail de pe net. I-am explicat că te poți distra chiar mai bine atunci când concentrația de alcool nu este foarte mare și că atunci când ești beat nici măcar nu mai știi ce faci și nu mai simți mare lucru. Desigur, i-am dat și un „pont” „Nu te vei îmbăta dacă mănânci și bei apă între două pahare de cocktail, dar este bine să nu depășești 3 cocktailuri”.

Nu am fost primiți la petrecere, dar ne-am asigurat că barmanul care i-a servit știa regulile noastre și le respecta, și că sărbătorita ne va suna dacă are nevoie de noi. Eram pregătiți pentru orice tip de intervenție, dar în același timp destul de relaxați știind că va apela la noi dacă va fi cazul, din timp!

Care sunt limitele pe care le puteți stabili când este vorba despre alcool și cum puteți face acest lucru?

Disciplinarea copiilor este una dintre cele mai dificile sarcini parentale, dar, de asemenea, și una dintre cele mai importante.

Desigur că este foarte important să-l ajutăm pe copil să-și formeze o imagine de sine bună. Trebuie să aiă încredere în propriile forțe, să-l ajutăm să ia decizii de unul singur, să fie responsabil încă de mic. Dar, pe lângă toate acestea, avem și prilejul de a-l ajuta să-și organizeze viața, cunoscând și respectând anumite limite.

Adulții sunt cei care răspund pentru dezvoltarea copilului, sunt autoritatea care veghează la dezvoltarea lor. Prin urmare, sunt cei care construiesc regulile. Mulți părinți se întrebă dacă ar fi mai bine să fie mai permissivi sau stricți. Este important să subliniem faptul că părinții prea permissivi au tot atâtea probleme câte au și cei prea stricți. Uneori, părinții nu au voie să fie permissivi și este important să nu cedeze și să nu permită anumite lucruri.

Asfel, în cazul în care o activitate este periculoasă, ilegală sau imorală din punctul de vedere al standardelor familiei dumneavoastră sau al comunității, atunci răspunsul este întotdeauna „Nu”. Însă, unele activități sunt negociabile, ca de exemplu regulile ieșitului afară cu prietenii, venitul la anumite ore acasă, după lăsarea întinericului sau înainte etc.



Iată câteva idei care vă vor putea ajuta să stabiliți regulile pentru copilul dumneavoastră:

- Setul de reguli să fie rezonabile, clare și revizuite din timp în timp, adică adaptate situațiilor date;
- Unele reguli le puteți stabili împreună cu copilul, le puteți negocia, altele nu. De exemplu, îi puteți spune „*Este în regulă să îți vopsești părul blond sau șaten, nu însă să-ți pui cercei în buză*”;
- Stabiliți reguli care sunt utile întregii familii și nu reguli nepracticabile sau ne semnificative pentru familia dumneavoastră;
- În cazul în care este posibil, faceți ca toți membrii familiei să fie de acord cu aceste reguli;

- Asigurați-vă că toți cei „ai casei” cunosc regulile și le înțeleg. Încurajați-i pe copii să pună întrebări dacă au nelămuriri;

- Elaborați reguli coerente, care să nu se „bată cap în cap cu altele” și consecințe corecte. În cazul în care copilul dumneavoastră încălcă o regulă, evitați reacțiile exagerate și nu impuneți sancțiuni pe care să nu le puteți aplica;

- Lăudați copilul când a respectat regulile și oferiți-i recompense simbolice: un pupic, o față zâmbitoare desenată pe o foaie de hârtie etc.;

- Evitați amenințările și pedepsele. Părinții care amenință constant copiii fie îi îndepărtează de la dialog și cooperare, fie îi incită spre a încălca limitele. Atenție, dacă-l amenințați des, dar nu vă țineți de cuvânt, s-ar putea să nu mai creadă nimic din ceea ce-i spuneți. Prin urmare, nu-l amenințați. Dacă îi spuneți că urmează o consecință atunci aplicați-o. Așadar, atenție ce fel de consecințe îi promiteți. „Te dau la țigani”, „Te trimit în lume”, „Te bat de te omor” nu sunt amenințări reale, ci mai degrabă abuzuri emoționale;

- Nu vă lăsați „duși de val”, adică duși de emoții spre comportamente extreme sau ieșiți din comun. Cu alte cuvinte, nu vă enervați când stabiliți reguli sau când negociați limitele cu copilul;

- O regulă necesară, chiar obligatorie, este un program de viață bine structurat. Este necesar să știți atât dumneavoastră cât și el care este programul de zi cu zi: școală, teme, program liber – și mai ales ce face în timpul liber. Un astfel de program poate fi afișat în casă chiar pe frigider. Este important să știți la ce oră pleacă și vine acasă, unde, și mai ales cu cine se află în fiecare moment;

- Dacă copilul este agitat, în plină criză, nu negociați cu el pe moment, dați-i o pauză și abia după ce s-a calmat reîncepeți negocierile;

- Prea multe limite îl pot inhiba și transforma într-un copil frustrat, nu uitați că vreți să deveniți independent și un adult responsabil, prin urmare alegeți doar acele limite care sunt utile tuturor;

- Dați-i exemple de reguli, de limite pe care și dumneavoastră le respectați. De exemplu, spuneți-i că și dumneavoastră plătiți cu regularitate facturile, că nu întârziati la serviciu, că semănați grâul la timpul lui, nu când doriți dumneavoastră, că dați de mâncare la animale când acestea au nevoie, nu când aveți dumneavoastră chef etc.

- Alegeți când să ignorați încălcarea unei reguli sau când este nevoie să discutați și să aplicați sancțiuni.

Copiii care nu au limite, responsabilități, devin adulți imaturi, cu probleme de integrare și alte probleme de comportament.

Stabiliți împreună, alături singuri, ce are voie și ce nu. Este important să-i explicați de ce are voie să facă anumite lucruri și de ce nu. Lăsați conversația deschisă și nu vă imaginați că este de-ajuns o singură discuție despre acest subiect. În loc de „Nu mai face asta!”, puteți utiliza: *„Ar fi bine să nu mai faci asta, pentru că acestea sunt consecințele..., dar poți face altceva...”*.

Spuneți-le care sunt efectele consumului de alcool și figări, fără a exagera și fără a-i incita sau păcăli. În această broșură aveți multe informații legate de consumul de alcool, utilizați-le pentru a-i ajuta pe copiii să conștientizeze cu adevărat efectele, discutând despre ele și despre faptul că limitele stabilite de dumneavoastră există tocmai pentru că îi iubii și vă pasă de el.

Biserica vine în sprijinul regulilor și a limitelor explicând că însuși Dumnezeu a dat „Poruncile” pentru a-i ajuta pe oameni, nu pentru a le îngădi libertatea; pentru că-i iubește și are grijă de ei. Puteți chiar să le citiți din Biblie despre pilde și „Porunci”, pentru a le arăta cât de mult te pot ajuta regulile, limitele, atunci când vin să te învețe, să te sprijine.

Nu uitați: Limitele prea rigide vor fi mereu încălcate!

Cum reacționați la prima „aventură” a copilului, când a consumat pentru prima dată alcool?

Poate că ar fi bine ca în momentul în care bănuți că fiul sau fiica dumneavoastră a consumat alcool să vă gândiți imediat la copilăria dumneavoastră. La momentul în care ați consumat prima dată alcool, la ce s-a întâmplat, dacă au aflat părinții și mai ales ce v-au făcut, apoi să vă imaginați în acele

clipe ce ați vrut să vă faceți, cum ați fi dorit să vă trateze.

Abia după această „excursie” în trecut începeți „investigațiile” din prezent. Așadar, încercați într-o primă etapă să aflați cât mai multe informații. Fiți un „detectiv” priceput și nu unul isteric sau scandalagiu. Amintirile din trecut vă pot ajuta să reacționați corect dar nu uitați că acum trăim „alte vremuri”, mult mai „interesante”, mai palpitate, cu mult mai multe oportunități și tentații pentru copil. Poate să nu bea alcool în casă căci, din păcate, multe dintre cluburile sau bărulețe de prin sate sau comune îi așteaptă „cu brațele deschise”.

Informațiile pot fi culese de la el direct, dar și de la prieteni și vecini. Dar, de la „sursă”, adică de la propriul copil, ar fi mai corect. În felul acesta îi arătați că aveți încredere în el. Puteți începe cu fraze ce deschid discuția: „*Dacă vrei să-mi spui ceva, eu sunt aici și te pot asculta*”. Sau, în timpul unei mese sau a unui spot TV, îl puteți aborda cu „*Tu ce părere ai despre faptul că unii copii consumă alcool până se îmbată?*”. Evitați să le țineți o „lecție sau o predică” despre alcool și încercați să le spuneți părerea voastră, fără a-l condamna pentru ceea ce bănuți că a făcut. Puteți spune „*Eu când eram pe la 15 ani am gustat și...*” dar nu insistați cu astfel de povești că nu va asculta prea mult. Poate mai util ar fi să-i cereți părerea, să-i vorbiți apoi deschis despre ce credeți voi că ar fi bine să știe despre alcool și altele.

Atenție! Dacă vă faceți „că plouă” și ignorați ceea ce ați aflat despre el, s-ar putea să creadă că nu vă pasă, sau că este bine ceea ce face.

Nu vă așteptați să fie de acord cu ceea ce-i veți spune, dar fiți siguri că va lua în seamă ceea ce ați spus și-i va fi de folos. Este bine să aveți argumente solide, iar ceea ce aveți în această broșură vă ajută foarte mult să discutați sincer și corect cu el.

Unii părinți cred că dacă vor deschide acest subiect vor face mai rău. Văd asta ca pe o invitație pentru copii de a încerca alcoolul sau alte substanțe, dar nu e așa. Imaginați-vă că oricum va afla de la prieteni, colegi, vecini, internet, TV sau reviste mult mai multe informații despre toate subiectele incitante: alcool, sex, droguri sau tutun. De vreme ce dumneavoastră sunteți primii care îi vor transmite informațiile legate de aceste subiecte, toate informațiile ce vor veni mai apoi vor fi puse sub semnul întrebării. Cu alte cuvinte, înainte să le creadă, le va analiza spunând „Dar mama și tata mi-au spus altceva. Hai să le spun ce am aflat că poate-mi explică ei de ce alții spun altfel”. Sau „Hai să mai caut eu pe net sau să o întreb pe profa' sau pe diriga' dacă știe ea mai bine”. Utilizați întrebări cât mai deschise ca să aflați ce se întâmplă cu el și, mai ales, cu enturajul lui. De exemplu: „Credeți că alcoolul devine o problemă la voi în școală sau în gașca voastră?” Evitați întrebări cum ar fi „Prietenii ți-au cerut să bei? Ai gustat alcool? Cât, unde și cum?”.

Ascultați cu mare atenție ce vă spune și puneți întrebări care să continue discuția și nu să o încheie. „Și crezi că ar fi o problemă? Dar oare cum s-ar putea rezolva?”. În acest fel îl puneți să găsească soluții. Apoi oferiți și dumneavoastră soluții: „Crezi că dacă la o petrecere toți prietenii îți cer să bei ceva, ai putea gusta doar un pahar cu bere? Sau crezi că ai putea să „pitești” o bere fără alcool în geantă și să bei un pahar din berea lor, apoi unu, două pahare din berea ta, fără alcool?”.

Este foarte important să le vorbiți despre încrederea pe care o pot avea în amici și despre faptul că la un moment dat

unele persoane pe care nu le cunoaște foarte bine s-ar putea să-i drogheze, să le pună ceva în băutură. „Am auzit la televizor despre un caz în care unui copil i s-au pus droguri în alcool și a ajuns la spital. Dar oare cum s-au întâmplat aceste lucruri?” și deschideți astfel „porțile” către comunicare. Copilul își va imagina ce s-a întâmplat, apoi va încerca să se gândească cum ar fi fost dacă i s-ar fi întâmplat lui.

Povestiți-le ce periculos este să amestece tipurile de alcool între ele. Spuneți-le că este important să mănânce, ca să întârzie efectele alcoolului și, mai ales, să bea încet pentru ca organismul să poată metaboliza alcoolul. Explicați-le că dacă bea repede și mult poate ajunge la coma alcoolică și poate chiar să moară.



Nu uitați să-i spuneți să bea cât mai multă apă atunci când consumă alcool, pentru că alcoolul îl deshidratează, nu îl hidratează, așa cum crede el.

Imediat ce ați bănuit că a consumat alcool, puteți să-l invitați la una dintre mesele în familie să guste dintr-un pahar de vin sau de bere, ca să povestiți apoi despre gustul acestora, despre ceea ce simte. Nu-i greșit să consume de față cu dumneavoastră dintr-un pahar. În felul acesta îi veți spune „Iată că poți gusta, dar atenție la cât de mult bei!”

Este bine să le explicați copiilor că metabolizarea alcoolului depinde de: greutatea lor, înălțimea și cantitatea de alcool, calitatea alcoolului consumat, tăria lui și timpul în care a fost băut.

A face față tentațiilor



Cum îl poate influența „gașca”, prietenii, colegii sau cei din anturajul său?

Este o întrebare pe care o auzim frecvent și nu de acum, ci din toate timpurile. Ceea ce vede acasă poate fi un model bun, sau mai puțin bun, dar este bine să știm că și ceea ce vede la prieteni îl poate influența la fel de mult.

Adolescența este „vremea prietenilor”, este mometul în care prietenii (gașca) devin mai importanți decât familia. Se leagă prietenii atât de puternice încât unii dintre copii încep să se identifice cu ceilalți, încep să facă ceea ce face prietenul său, să se îmbrace la fel, să mănânce și să bea așa cum o face prietenul său, să facă aceleași glume, să aibă aceleași obiceiuri. „Frățiile” dintre adolescenți sunt foarte importante și în cadrul acestora se pot întâmpla lucruri minunate sau adevărate tragedii.

Acum adolescenții încep să observe din ce în ce mai mult diferențele dintre ei și adulți, respectiv părinți, și să pună pe primul plan asemănările dintre ei și prietenii de aceeași vârstă. Își spun „Doar n-am să vorbesc cu tata sau mama despre asta, că și așa sunt de modă veche, mai bine vorbesc cu amicul meu, că-mi este ca un frate și știe cum e”. Tinerii găsesc oarecum imposibilă prietenia cu părinții și simt că s-ar comporta ca niște copii mici dacă ar discuta cu familia. S-a creat un fel de obicei în a se contra

cu adulții, în a se separa complet de ei.

Aceste prietenii puternice îi duc de multe ori pe copii în pragul unor acțiuni cu risc. De multe ori, pentru a fi acceptați într-un grup de prieteni sunt în stare să facă orice. Influența grupului este mult mai mare decât ne-am închipui. Pentru a-l putea pregăti să facă față anturajului aveți nevoie de discuții deschise. Trebuie să-i arătați că și dumneavoastră îi puteți fi prieten, ascultându-l și înțelegându-l. Un prieten împărtășește cu celălalt momente din viața lui, preocupări, bucurii, întrebări și răspunsuri. Dacă-i veți spune și dumneavoastră ce se întâmplă în viața de zi cu zi, atunci poate și el va fi interesat să vă împărtășească câte ceva din viața lui.



Discuțiile despre prietenie sunt foarte importante, așa că este bine să-i spuneți ce credeți despre prietenie, ce fel de prieteni ați avut și să-l întrebați și pe el despre prietenii lui. Este important să-i vorbiți despre beneficiile unei prietenii, dar și despre riscuri. Povestiți-i chiar întâmplări reale, la care ați asistat sau despre care ați auzit legate de riscuri, apoi ajutați-l să descopere riscurile și să se ferească de probleme.

De exemplu, jucați-vă cu el imaginându-vă împreună o situație în care este supus ispitei alcoolului. *„Draga mea, hai să ne amuzăm cu un joc. Îți spun ceva și tu încerci să te pui în rolul personajului și-mi spui ce ai face în situația dată: Mergi la o petrecere unde toți consumă alcool... Ce faci? Crezi că dacă vei gusta, te va relaxa? Sau vei fi mai bine primită în grup? Oare te vei putea opri doar la gustat, sau vei fi tentată să bei mai mult ca să te distrezi? Ce vei face dacă te îmbefi? Cum te vei simți după?”*

Așteptați răspunsul copiilor și numai dacă vă cer răspunsuri, atunci le dați și voi exemple *„Dacă mă întrebi, eu așa face așa...”*. Nu forțați acest tip de joc, dar nici nu ezitați să-l puneți în practică, pentru că tinerilor încă le mai plac jocurile.

Nu le interziceți să aibă prieteni, ci ajutați-i să aibă prieteni, încercați să-i cunoașteți anturajul, invitați-i acasă la dumneavoastră și încercați să vă apropiați de ei, astfel încât să le puteți transmite mesaje sănătoase. *„Mergeți la club? Ce muzică au acolo? Noi dansăm pe muzica... când mergeam pe la discotecă, dar am auzit și câteva melodii din cluburile de-acum și unele sunt foarte bune. Dj..., chiar îmi place cum sună. Distracție plăcută și aveți grijă unii de alții! Sunați-ne dacă aveți nevoie de ceva”*.

Le-ați spus să aibă grijă unii de alții, i-ați responsabilizat, le-ați arătat că știți cum este cu cluburile și sunteți la curent cu obiceiurile de acum, chiar dacă pe vremea dumneavoastră erau

alte obiceiuri, ceea ce este firesc și i-ați asigurat în final că le sunteți la dispoziție dacă au nevoie de ceva.

Încurajați prietenii, dar stabilind totuși niște limite. Atenție, nu-i etichetați din prima prietenii ca fiind buni sau răi, ci încercați să aflați de la copilul dumneavoastră ce părere are despre ei și care este locul lui în acest grup. Vorbiți copiilor despre prietenie și valorile sale, explicați-le care sunt calitățile unui prieten. Ajutați-i să înțeleagă că a fi integrat într-un grup nu înseamnă a fi vedeta, sau mascota lui. Este important pentru un copil să știe că a face parte dintr-un grup nu înseamnă a te „depersonaliza”, adică a renunța la tine pentru a face numai ce fac ceilalți. A te integra nu înseamnă a renunța la propriile valori, la propria identitate.

Puteți pune pe perete citate despre prietenie. De exemplu: *„Prietenia adevărată înseamnă: loialitate, respect și iubire. Prietenia înseamnă întodeauna o responsabilitate și nu o oportunitate. Numai cei care au prieteni știu ce înseamnă să fi prieten. Oricine poate consola un prieten care suferă, un prieten căruia îi este rău, dar este nevoie de o fire aparte ca să te bucuri de succesul unui prieten. Numai prietenul te poate accepta așa cum ești, ceilalți te vor așa cum te văd ei.”*

Ajutați-l să se gândească la răspunsul la următoarele întrebări :

- Am nevoie de prieteni?
- De ce fel de prieteni am nevoie?
- Unde-i pot găsi?
- Ce pot face eu ca să fiu un prieten la rândul meu?

Cum îl ajutați pe copil să spună „NU!”

Pentru un copil este foarte important să știe să spună „NU” atunci când este cazul. Pentru a ști să facă acest lucru este bine să-l pregătiți, să discutați despre modalitățile prin care poate refuza ceva atunci când i se pare că așa este mai bine. Este important să știe să evite anumite situații, fără a-și crea dușmani sau probleme. Copilul are nevoie să știe să găsească câteva scuze pentru a nu participa la situațiile care implică alcoolul. Explicați-le că este în regulă să nu consume de acum înainte băuturi alcoolice, și că acestea pot fi înlocuite cu sucuri sau apă și, mai ales, că buna dispoziție nu ține de alcool. Părinții pot să-și învețe copiii să spună „NU” fără a face ca aceștia să fie excluși din cercurile de prieteni.

- **Pentru a-i ajuta să spună „NU” faceți o simulare cu ei**

„Ce spui la o petrecere când ceilalți copii te invită să guști și tu din paharul lor? Știind că regula familiei noastre este că cei mici nu au voie să consume băuturi alcoolice. Ce le-ai putea spune?” Așteptați răspunsul lor și răsplătiți-i dacă au dat un răspuns multumitor. Dar oferiți-i și variantele voastre. De exemplu: „Nu mulțumesc. Hai mai bine să ne jucăm cu PlayStation-ul” sau „Nu mulțumesc. Hai mai bine să ne jucăm un fotbal”, în cazul unui copil mai mic și „Nu mulțumesc. Nu beau bere. Trebuie să mă mențin în formă pentru că mâine am meci de campionat”, ori „Nu mulțumesc. Am mâine întâlnire cu o tipă și nu vreau să miros a alcool” sau „Nu pot pentru că iau niște medicamente”.

- **Încurajați-i să facă alegeri, să ia decizii**

Oricât de mici sunt, au nevoie să ia decizii și să avenge

încredere că pot să-și asume responsabilități. De exemplu, o fetiță de opt ani este capabilă să decidă dacă vrea să invite la ziua ei toți prietenii, sau dacă preferă să invite una sau două prietene mai apropiate. Un băiat de 10 ani este capabil să aleagă între fotbal sau tenis, între două mașini sau două jocuri. Pe măsură ce copilul va fi capabil să ia tot felul de decizii corecte, părinții se vor simți mai siguri în ceea ce privește capacitatea acestuia de a lua o decizie bună referitoare la consumul de alcool, dacă va sosi timpul sau atunci când vor fi puși în fața faptului.

- **Ajutați-i pe copii să aibă încredere în ei și astfel vor ști când și cum să spună „NU!”**

Pentru a avea încredere în ceilalți, copilul ar trebui mai întâi să aibă încredere în sine, în propria-i persoană. Dacă va ști care-i sunt valorile, ce nevoi are și cine îl poate ajuta să și le satisfacă, dacă va ști că poate discuta cu dumneavoastră fără a fi judecat sau condamnat, dacă va ști că bunăstarea lui este



importantă și pentru dumneavoastră dar și pentru el, atunci se va simți în siguranță și va avea încredere în el și în mediul înconjurător. Ca să aibă încredere, are nevoie să se simtă important în familia dumneavoastră, prin urmare, are nevoie să aibă responsabilități. Poate să ude florile, să spele vasele, să cumpere apă, să-și facă curat în cameră, să dea de mâncare la animale etc. Desigur că are nevoie de timp liber, în care să stea cu prietenii sau să stea pe internet sau să stea la calculator. Programul lui ar fi bine să fie un echilibru între școală, teme, lecții, responsabilități acasă și timp liber.

- **Lăudați-l când face o faptă bună și spuneți-i ce v-a plăcut la respectivul lucru**

Dați-i încredere în deciziile luate și ajutați-l să fie cât mai hotărât atunci când trebuie să facă o alegere.

- **Nu uitați să le spuneți „Te iubesc!”**

Chiar dacă roșesc acum la vârsta adolescenței sau vă ironizează, au mare nevoie să audă aceste cuvinte. Nu-l pupați doar în somn așa cum spune proverbul, ci atunci când vă simte și când este mai important pentru el. Spuneți-le mereu „*Ce bine că ai crescut! Acum am cu cine vorbi de la egal la egal și mă pot bizui pe tine*”. În felul acesta îi veți arăta că este bine să crească și să devină responsabil. Chiar dacă nu mai sunteți atât de apropiați ca în prima copilărie, relația voastră a evoluat, ca și nivelul lui de înțelegere de altfel. Acum sunteți chiar parteneri, cu responsabilități mai multe și, poate, cu mai multe nevoi. Mulțumiți-i când vă ajută și dați-i recompense neobișnuite. Uneori un pupic sau o îmbrățișare, chiar dacă se șterge pe obraz rușinat după ce l-ați pupat, fac mai mult decât orice recompensă materială.

- **Este important să-i arătați copilului cât de mult înseamnă pentru dumneavoastră**

Trebuie să-i vorbiți mereu despre calitățile sale și să-i arătați că este foarte bine să fie diferit de ceilalți pentru că diferențele ne fac mai speciali. Dacă are un talent anume, atunci ajutați-l să-l perfecționeze. Ajutați-l să-și descopere talente, să-și găsească calități, să-și formeze competențe, astfel va fi mândru de ceea ce este.

Un copil care are încredere în el, care știe că este puternic și că este foarte bine să fie diferit de ceilalți, va ști cum să-și folosească abilitățile pentru a spune „NU” tentațiilor periculoase. Dacă copilul dumneavoastră va fi special printre prietenii săi, atunci el va fi cel care-i va influența și nu grupul îl va influența pe el. Prin urmare, încurajați-l să facă sport, dans, teatru, muzică, să fie foarte bun într-un domeniu, astfel încât să poată fi un exemplu demn de urmat.

Atenție! A avea încredere în sine nu înseamnă a fi neapărat cel mai popular, starul clasei, cu orice preț. Vorbiți-i despre popularitate și celebritate. „*Popularitatea e ca și vântul: te ridică sus, dar nu te menține la înălțime. Stelele nu se mai văd odată cu răsăritul soarelui*”.

Ajutați-l pe copil să se gândească la următoarele întrebări:

- Am nevoie de celebritate?
- Mă ajută sau nu celebritatea?
- Ce este celebritatea?
- Ce urmează după celebritate?

Povestea Ralucai
care a devenit
mai mult
decât celebră

Raluca era mereu cea mai bună din clasă și asta pentru că părinții ei își doreau mereu să fie „PRIMA!” De pe la 12 ani a observat că a fi „Prima” în clasa ei nu însemna să fii cea mai bună la învățătură. Mama și tata, foarte preocupați cu o afacerea de familie pe care o administrau, nu au mai avut timp să-i spună că-și doresc să fie prima la învățătură, ci spuneau mereu „*În viață contează să fii mereu Primul!*”. Raluca a început să se îmbrace la modă și să facă ceea ce era la modă. Fuma, lipsea de la ore, vorbea urât cu profesorii, iar colegii ei o admirau pentru „tupeul” ei și pentru modu-i nonconformist. A început chiar să aducă alcool pe la școală și organiza petreceri într-un loc apropiat de casă, „la iarbă verde”.

Era „Prima” așa cum i-au spus părinții, dar nu la lucruri bune, ci la riscuri asumate și comportamente periculoase. A ajuns la spital după una dintre petrecerile în aer liber, aproape în comă alcoolică, dusă de colegi, iar părinții au aflat chiar că s-a întâmplat o tragedie. Au fost sperați, au ajuns la spital cu gândul că a murit și erau distruși. Și-au mai revenit când au aflat că trăiește, dar starea ei era destul de dificilă. Deși erau mai mereu împreună la fermă, cei doi soți n-aveau timp să discute despre familia lor, despre copilul lor. Abia acum, când aproape au pierdut-o, au început să discute despre ei, despre faptul că nu-și mai cunoșteau copilul.

Raluca și-a revenit, părinții au avut timp să discute cu ea, au fost împreună într-o vacanță și și-au spus o mulțime de lucruri. A reînceput școala și în a treia săptămână a dorit să meargă la o petrecere. La început n-au vrut să o lase, dar apoi s-au gândit că este bine să aibă încredere în ea. Știa deja o mulțime de lucruri despre efectele alcoolului, era bună prietenă cu părinții, așa că în momentul în care colegii i-au dat o dedicație muzicală și au invitat-o să urce pe un cub ce era pe post de scenă și i-au pregătit o vază cu șampanie pe post de cupă, Raluca a dansat, a gustat din cupă apoi ca să se comporte ca un campion a agitat șampania și a împrăștiat-o prin sală. Știa deja cum să se ferească de probleme și să rămână totuși în centrul atenției.

Dragi părinți, nu este nevoie să treceți prin astfel de situații pentru a vă face timp să vorbiți cu copiii dumneavoastră. Când le spuneți să fie „Primii”, explicați-le ce înseamnă asta și ajutați-i să facă față dorinței/tentației de a ajunge pe primul loc oriunde și oricând, cu orice preț.

Strategii în sprijinul părinților



Se spune că umorul neutralizează furia și supărarea, așadar folosiți-vă de umor, desigur cu limitele necesare. Feriți-vă însă de ironie exagerată. Buna dispoziție și gândurile pozitive reduc stresul. Atenție la mesajele pe care doriți să le transmiteți. Nu de fiecare dată ceea ce spuneți este în acord cu ceea ce ați dori să transmiteți, iar copiii înțeleg mesajele ascunse.

Ghidul conversațiilor, al ascultării copilului

Ca să negociem cu ei este bine să vedem dacă noi ca adulți avem abilități de negociatori și dacă ceea ce vrem să transmitem este bine exprimat sau nu.

Psihologii care sunt preocupați de inteligența emoțională dau câteva exemple de fraze pe care le pronunțați cu anumit scop, dar care în realitate pot fi înțelese diferit de adolescenți. Cu alte cuvinte, traducem câteva din frazele pe care le folosiți adesea.

Când spuneți „Nu suntem îngrijorați”, de fapt suntem îngrijorați, iar copilul simte că în mesajul dumneavoastră există îngrijorare și asta pentru că „Nu” în traducerea mentală nu are corespondent. Îngrijorarea are o imagine, o semnificație în creierul copilului, însă „NU” este fără o imagine.



Când spuneți „Suntem îngrijorați”, atunci sunteți foarte îngrijorați. Când spuneți „Suntem puțini îngrijorați, avem unele îndoieli”, atunci nu sunteți foarte îngrijorați, iar când spuneți „Fă cum vrei tu” înseamnă că ați dori să faceă într-un anumit fel, dar nu vreți să-i spuneți cum, ca să nu-l supărați sau enervați.

De cele mai multe ori când spuneți „Nu cred că ar trebui să faci asta” înseamnă că vă așteptați la rezultate catastrofale. Deabia când folosiți „Poți să încerci să faci asta” înseamnă că aveți ceva îndoieli, dar este în regulă. „Te gândești să faci așa...” este o frază care-l poate lansa în acțiune și-i poate da încrederea să aibă inițiativă și încredere în ceea ce vrea să facă.

Copilul nu are nevoie de sfaturi, ci vrea să se asigure că ați înțeles ce are de gând să facă. Prin urmare, ca să puteți negocia cu ei aveți nevoie de mesaje corecte, simple, mesaje deschizătoare de drumuri, mesaje de susținere și nu obstacole sau îndoieli.

Ce are voie, și ce nu are voie, sunt reguli ce se discută în familie pe parcursul dezvoltării copilului. Ce nu are voie azi, poate are voie peste câțva timp. Aceste reguli se schimbă și este important să le discuțați de câte ori este cazul.

Copilul are nevoie să știe ce poate negocia și ce este de negociat.

În comunicarea cu copilul ferțiți-vă pe cât puteți de prea multe constrângeri. Sunt câteva obiceiuri de care ar fi bine să scăpați:

- amenințarea cu pedeapsa „Dacă nu faci..., o să...”; „Fă asta, că dacă nu...”
- rețetele „Trebuie să faci așa...”; „Acum vei face asta și asta...”
- proclamația „Așa e bine să faci...”; „Ar trebui să faci așa...”
- ordinele „Fă așa!”
- moralizare „N-ar fi trebuit să faci asta!”
- a judeca „Nu gândești limpede”; „Te porți ca un...”;

„Greșești foarte tare făcând așa.”

- părintele ca model perfect „Eu când eram de vârsta ta...”; „În locul tău eu aș fi făcut așa...”
- sugestiile „De ce nu faci așa?” „Ceea ce cred eu că ar trebui să faci este ...”; „Iată cum poți face ca să fie cel mai bine”
- presupunerea „Nu te străduiești destul să găsești o soluție, ești leneș, nu-ți pasă...”
- predicția „Vei rata”; „Oricum nu vei reuși”; „Nu te va lăsa niciodată cineva să faci așa...”
- pisălogeala „Hai spune-mi toate detaliile”; „Dar cum a fost”; „Și după asta? Și...”
- ridiculizarea „Cum zici tu, domnule Știe Tot”; „Cum vrei tu deșteptule”
- diagnosticarea „Hai că știu că te prefaci”; „Tu vrei doar să fii în centrul atenției.”
- mustrea „Nu este frumos să faci așa”; „Copiii cuminți nu fac asta.”
- cererea de scuze „Nu ai de ce să te simți vinovat”; „Nu-ți face griji”; „Totul se va rezolva”
- încurajările exagerate „Hai că oricum ești cel mai tare”; „Nu te da bătut, ești un învingător”.

Vă sperie toate aceste modele care nu sunt eficiente în dialogul cu copilul? Vă întrebați „Dar cum să-i mai vorbim? Cum putem să-i mai spunem ceva fără să-l descurajăm sau să facem dificilă relația cu el?” Încercați să vedeți partea „plină a paharului”, și

anume că există soluții și încercați să vă orientați către cele mai bune. Faptul că aceste abordări nu sunt cele mai bune, nu înseamnă că sunt total greșite, ci că le puteți evita folosind unele mult mai eficiente. Acum le puteți vedea și pe cele care au rezultate dar și pe cele mai puțin eficiente, apoi veți putea decide ce tactică folosiți.

De multe ori, aveți nevoie de o formulă „magică” de a deschide dialogul cu copilul, de o frază care să înceapă discuția cu el. Cele mai simple metode sunt: „Aha...”, „Chiar așa...”, „M-hmmmm...”, „Așa deci...”, „Interesant...”, „Oh...”, „Nu mai spune...” sau „Zi-mi mai multe despre asta.” „Aș vrea să aud despre asta mai mult.” „Sunt interesat să aud ce crezi tu.” „Hai să vorbim despre asta acum.” „Zi-mi toată povestea.” „Spune, că eu te ascult.” „Mi se pare că ai ceva de spus despre asta.” „Pare ceva destul de important pentru tine.”

Aceste deschizătoare de drumuri sunt de fapt cuvinte cheie care „luminează drumul” unei conversații. Adresându-i copilului replicile de mai sus îi spuneți printru cuvinte de fapt „Vreau să te ascult pentru că ai ceva de spus. Îmi place să te ascult pentru că am încredere în tine. Vreau să te ajut. Ideile tale merită ascultate. Sunt interesat de tine.”

Deschizând drumul, ascultând copilul, dar și punându-i întrebări care să-l ajute să-și direcționeze discuția și să-și ordoneze gândurile, încercând să înțelegeți mesajul transmis, îl ajutați să caute și să găsească soluții.

Ca să vă asigurați că ați înțeles ce v-a spus, verificați: „Ai vrut să spui că Elena te-a supărat pentru că...”, apoi cereți mai multe informații. „Nu cunosc multe detalii, așa că nu mă pot încă pronunța, dar spune-mi mai multe despre...”. Exprimați-vă fără teamă sentimentele „Când aud asta simt că... pentru că...”. Oferiți

ajutor: „Cum pot să te ajut”, „Am cu ce să te ajut?”

Înainte de sfaturi, rețete sau alte cuvinte, copilul are nevoie să fie înțeles. Nu are nevoie să-i analizați cele spuse sau comportamentele tot timpul. Nu are nevoie să fie ridiculizat sau să se simtă vinovat sau incompetent și nici să fie forțat să facă într-un anumit fel, ci are nevoie să aibă încredere în el, în dumneavoastră, ca într-un partener real.

Planul de acțiune al familiei, contractul cu copilul

Acum că ne-am lămurit cum îl putem aborda „democratic” pe copil, putem să revenim la o altă latură a educației la fel de democratică și ea, și anume, responsabilizarea, limitele și regulile.

Ca să nu se spună că ați zis ora 24.30 ca oră de întoarcere acasă de la o petrecere, în loc de 22.00, cel mai bine ar fi să aveți un plan al familiei scris și pus pe frigider sau altundeva unde să-l poată vedea toată lumea. Cele mai bune afaceri sunt cele care sunt din timp planificate, cele care au proiecte rezistente și procedee de evaluare. Cele mai mari companii și cele mai bune programe au în spatele lor planuri, proiecte și contracte foarte bine structurate.

Iată câteva instrumente care vă vor fi foarte utile în relația cu copilul.

a. Contractul de ieșire.

Este un instrument care îl va ajuta pe copil să fie mai responsabil și să reflecteze la drepturi, nevoi și responsabilități.

Contract de ieșire din casă

Încheiat azi - ziua/luna/anul.....

Între (părinți) și (copil)

Prin acest contract următorii se angajează să respecte următoarele reguli:

.....
.....
.....

(regulile sunt atât pentru părinți, cât și pentru copil).

De exemplu, părintele se angajează să noteze ora la care vine copilul acasă, copilul se angajează să vină la ora.....

În cazul în care aceste reguli nu vor fi respectate va suporta următoarele consecințe:

.....
.....
.....

Contractul începe de azi și se încheie

Contract încheiat azi.....

Semnătura Părintelui

Semnătura Copilului

b. Planul de acțiune

Este important atunci când observați că lucrurile au scăpat de sub control să încercați să analizați foarte bine problemele și să căutați soluții.

Primul pas este acela de identificare al problemelor: scrieți pe o hârtie principalele probleme, apoi clasificați-le în ordinea gravității lor. Cel mai urgent lucru de rezolvat va fi pe primul loc. Scrieți apoi în dreptul fiecărei probleme care credeți că ar fi principalele cauze. De ce credeți că se întâmplă ceea ce se întâmplă. Apoi, scrieți în dreptul fiecăreia soluțiile pe care le vedeți acum ca fiind cele mai bune pentru părinți, copil, restul familiei, prieteni sau alte persoane implicate.

După ce veți avea acest tabel, veți putea evalua împreună cu copilul situațiile. Astfel, veți descoperi cele mai bune soluții. Este important să treceți în dreptul fiecărei soluții timpul necesar pentru implementarea lor.

Poate vă gândiți că ar fi mai bine ca alte persoane să ia decizia în locul vostru și să găsească soluțiile dar, în realitate, soluțiile găsite se vor dovedi a fi cele mai eficiente. Dumneavoastră știți cel mai bine ce puteți face și când. Un psiholog, un asistent social vă poate ajuta să realizați acest tabel și vă poate sprijini în luarea deciziilor, însă soluțiile și deciziile vor fi mereu ale dumneavoastră.

Înainte să treceți la acest plan încercați să vă gândiți la următoarele aspecte: Unde ați învățat să fiți părinte? Puțini dintre noi se gândesc la acest lucru. Trecutul nostru, modelele din copilărie ne pot influența modul de raportare la copilul nostru. Este foarte important să pornim de la o analiză personală și abia apoi să ajungem la copilul nostru.

Sunt patru aspecte la care este bine să vă opriți:

- Trecutul – felul în care ne-au crescut părinții noștri;
- Momentul actual, etapa de viață în care ne aflăm – realizările pe care le avem ne influențează toate lucrurile pe care le facem, inclusiv modul în care ne creștem copiii;
- Capacitatea de a ne înțelege reacțiile emoționale – astfel vom ajunge să ne descurcăm mai bine în diferite situații;
- Cunoașterea propriilor atitudini – este de preferat să privim lucrurile din punctul de vedere al atitudinilor, al resurselor și nu din cel al deficiențelor.



Exemplu de plan de familie (veți pune toate probleme și nu numai una cum este acum în tabelul de mai jos).

Problema – situația și simptomele ei	Cauza	Soluții	Timp de realizare
<ul style="list-style-type: none"> • Are absențe la școală. • Nu ne mai înțelegem cu el. • Consumă alcool împreună cu prietenii. • Vine târziu acasă. 	<ul style="list-style-type: none"> • A intrat într-un anturaj greșit. • Nu are încredere în el și nici în familia lui. • Nu realizează că aceștia nu-i sunt prieteni cu adevărat, ci niște persoane care îl folosesc. • Noi, părinții, am avut niște neînțelegeri, tatăl său a consumat alcool în trecut. 	<ul style="list-style-type: none"> • Să vorbim mai mult cu el. Să-l ascultăm și să încercăm să nu-l mai judecăm. • Să nu-l mai batem. • Să fim noi un exemplu mai bun pentru el. Să ne rezolvăm noi problemele, pentru a-l putea ajuta apoi. • Să facem un plan și să negociem cu el cele mai bune soluții. • Să apelăm la un psiholog sau la un asistent social. 	6 luni
Etc.			

Unde și cui mă adresez în cazul unor probleme legate de alcool



Fiecare cuplu trebuie să depășească anumite momente critice, care le pot marca întreaga viață. Depășirea cu bine a acestor momente înseamnă că bărbatul și femeia formează un cuplu bine încheiat, o familie pregătită să treacă peste multe obstacole.

Părinții încep să se întrebe din ce în ce mai mult: „*Sunt sau nu un părinte destul de bun? Ce trebuie să fac ca să fiu un părinte bun?*” Experții sănătății mentale se grăbesc să afirme că „*Nu există copii cu probleme, ci părinți cu probleme*”, acuzând părinții pentru toate problemele și eșecurile copiilor. Totuși, o întrebare ar trebui să ne punem cu toții: „*Pe părinți cine îi ajută?*”

Acuzați de unii, depășiți de problemele de la serviciu și de acasă, de multe ori părinții încep să dea vina unul pe altul: Mama spune că tata nu se prea ocupă de copil, tata spune că mama ar trebui să se ocupe mult mai bine, că este datoria ei, și tot așa. În tot acest timp este foarte important să subliniem faptul că ambii părinți, atât mama cât și tata, au un rol deosebit de important în creșterea și educarea copilului. Desigur, părinții ar trebui sprijiniți de către comunitate, astfel încât să aibă acces la toate serviciile de care au nevoie.

Nu vă descurajați, chiar dacă într-un prim plan problemele par fără soluție și nu vedeți niciun sprijin. Este bine să reflectați la posibilele soluții în familie, dar și la posibilitatea

de a apela la unele servicii specializate.

Astfel, vă puteți adresa următorilor profesioniști:

- **Medicul de familie** vă poate sprijini consultând copilul și recomandându-vă anumite teste, analize pe care le puteți face. Medicul vă va ajuta și să identificați simptomele consumului de alcool, vă poate ajuta explicându-i copilului consecințele consumului de alcool.





- **Psihologul**, din cadrul Direcției Generale de Asistență Socială și Protecția Drepturilor Copilului și/sau din spitale și policlinici, vă poate sprijini în soluționarea problemelor emoționale, afective, sau de comportament. Atât dumneavoastră, cât și copilul, veți putea sta de vorbă cu psihologul și veți putea fi sprijiniți.

- **Asistentul medical comunitar și mediatorul sanitar** vă pot sprijini atunci când este vorba despre consumul de alcool. Aceștia pot să intervină chiar și în mediul școlar vorbind și cu colegii copilului pentru a-i informa despre efectele consumului de alcool.

- **Consilierul școlar sau psihologul din școli** vă pot sprijini, discutând cu dumneavoastră și cu copilul, dar și cu colegii de clasă.

- **Poliția**, în cazul în care consumul de alcool are și implicații legale.

- **Asistentul social** din cadrul Serviciului Public de Asistență Socială din Primăriei, sau din Direcția Generală de Asistență Socială și Protecția Drepturilor Copilului sau spitale.

- **Echipele de profesioniști din centrele de consiliere** ale Organizațiilor Nonguvernamentale – ONG-uri. ONG-urile au programe de suport pentru părinți și pentru copii, consiliere și terapie.

- **Preotul** este o persoană cu care puteți sta de vorbă și puteți să-l rugați să vorbească și cu copilul.

- **Un profesor** în care copilul dumneavoastră are încredere.

- **Un prieten** al copilului dumneavoastră, poate o persoană adultă sau un alt copil vă pot ajuta să treceți peste perioadele grele.

Este foarte important să căutați soluții în cadrul familiei dar, în cazul în care nu reușiți să găsiți soluții rapide, este bine să căutați sprijin cât mai repede în exterior. De obicei, serviciile mai sus amintite sunt gratuite și puteți să găsiți date despre acești profesioniști în spitale, cabinete medicale, școli, autorități publice de la nivelul Primăriei, la nivelul Consiliului Județean, Organizații Nonguvernamentale.

În loc de încheiere



Dragi părinți,

De multe ori, problemele ne copleșesc și reușesc să ne perturbe viața și așa deseori încercată. Căutând soluții, adeseori uităm de noi și nu ne acordăm nici măcar o șansă „Acea de a greși, de a nu fi perfecți”. Veți găsi soluțiile atunci când le veți căuta împăcați fiind cu dumneavoastră și cu faptul că sunteți mereu în formare, în perfecționare în meseria de părinte. Copilul dumneavoastră va deveni un adult feicit dacă-l veți ocroti suficient încât să poată lua cele mai bune decizii și, mai ales, dacă-l veți ajuta să devină autonom, independent.

Credința, dragostea, vorba bună, ascultarea, respectul sunt elemnte de bază ale conviețuirii cu copilul. Deși, de multe ori, copiii par niște omuleți, adică adulți în miniatură și poate că așa și sunt. Însă nu uitați că rămân totuși copii, cu percepții diferite, cu senzații și trăiri diferite de ale noastre, ale adulților și de aceea au nevoie de îngrijiri adecvate vârstei lor.

Ca să-i înțelegeți mai bine și, mai ales, să-i acceptați așa cum sunt, vă recomand cu mare drag două cărți utile și interesante:

„**Manualul părinților eficace**” – Dr. Thomas Gordon (nominalizat la premiul Nobel pentru Pace) de la Editura Tritonic, traducere Doina Ștefănescu și „**Inteligența emoțională în educația copiilor**” – Maurice J. Elias, Steven E. Tobias, Brian S. Friedlander , Editura Curtea Veche, traducere Andreea Rosemarie Lutic.

Am să închei această broșură cu sfatul pe care bunica Eleonora mi-l dădea mereu: „*Dănuță dragă, încearcă să fii ascultătoare*”.

Puteți fi „ascultători” în relație cu copilul înțelegând ceea ce-și doresc dar mai ales ceea ce au nevoie și făcând ceea ce este mai bine pentru el și pentru întreaga familie. Eu încă învăț să fiu „ascultătoare” mai ales cu cei dragi mie...

Daniela Maria Gheorghe, Psiholog



Vorbind cu copiii despre consumul de alcool - ghid pentru părinți -

Editat în 2012 de către Daniela Gheorghe cu sprijinul Ursus Breweries.

Toate drepturile asupra prezentei ediții aparțin autorilor.

Ghidul poate fi descărcat și în varianta pdf de pe site-ul www.desprealcool.ro

Note



A series of ten horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a template for writing notes.

