

Mluvme s dětmi o alkoholu

Češi jsou ke konzumaci alkoholu mladistvými tolerantní a řada z nich přenáší své zkušenosti z mládí na své děti. O tom, proč je dobré s alkoholem začít co nejpozději a jak s dětmi o této problematice mluvit, jsme si povídali s Otakarem Veselým, vedoucím programu Hard & Smart ve Společnosti Podané ruce a odborným garantem projektu Respektuj 18.

Jako odborný konzultant se podílíte na projektu Respektuj 18. Můžete vysvětlit, o jaký projekt se jedná a co je jeho smyslem?

Cílem projektu Respektuj 18 je otevřít dialog s rodiči a blízkými osobami dětí směrem ke změně tolerantního postoje veřejnosti ke konzumaci alkoholu mladistvými obecně. Dále pak podpořit dodržování pravidel v omezení jeho prodeje a podávání nezletilým. V české společnosti se totiž poměrně často považuje za normální, že mladiství ještě před dovršením plnoletosti ochutnají ve větší či menší míře alkohol. Mnohdy jsou to dokonce rodiče, kteří jim ho nalijí, třeba i symbolicky u nějaké rodinné příležitosti. Cílem projektu je vysvětlit rodičům a dětem, proč tento vzorec chování není správný, že zákonem stanovená hranice 18 let má svůj smysl. Jako rodiče přitom chceme pro své děti vždy to nejlepší. Proto bychom se měli zákonem stanovené hranice držet.

Co víc mohou jako rodič udělat, abych snížil rizika spojená s konzumací alkoholu, zvláště u nezletilých?

Velmi důležitá je vhodně nastavená prevence. To především znamená být nezletilému z pozice rodiče a dalších blízkých osob správným vzorem, který bude napodobovat. Zároveň je klíčové s dítětem o alkoholu přiměřeně věku pravidel-



Rady a tipy, jak s dětmi o alkoholu mluvit a jak problémy řešit, najdete na www.respektuj18.cz

OTAKAR VESELÝ, VEDOUČÍ PROGRAMU HARD & SMART VE SPOLEČNOSTI PODANÉ RUCI A ODBORNÝ GARANT PROJEKTU RESPEKTUJ 18
FOTO: JIŘÍ SLÁMA

ně mluvit a vysvětlit mu, že mu může uškodit. Začít vysvětlovat se přitom dá už velmi brzy, zhruba v pěti až šesti letech. Neměla by to ale být jednostranná komunikace plná zákazů. Mělo by se jednat o otevřený a také upřímný dialog. Dát dítěti prostor na otázky, přiznat se k vlastním chybám a zdůraznit poučení z nich. Prevence ale nemůže končit jen u slov. Důležité také je, jaký příklad dáváme dítěti my sami. Pokud je pro nás alkohol běžnou součástí každodenního života, je pravděpodobné, že si náš potomek přeneseme tento vzorec chování i do své dospělosti.

Začíná léto a prázdniny, což je období, kdy mladí poprvé ve větší míře ochutnají alkohol. Jak tomu zabránit?

O prázdninách, možná trochu více než jindy, záleží na tom, jak děti a mladiství tráví volný čas. Nejvíce pomáhá, když mají smysluplný program. A nejsou to přitom jen drahé tábory a kroužky, ale především to, že jim jako rodiče věnujeme pozornost. To, že do nich náš čas investujeme, je nejlepší prevence. Takové děti mají zpravidla menší důvod řešit problémy alkoholem nebo k němu utíkat za zážitky. Rodina zkrátka hraje největší roli ve formování budoucnosti našich dětí.

INZERCE

HRAD HUKVALDY

9. 7. Dravci přilétají aneb sokolníci na hradě

16.–17. 7. Obléhání nedobytné pevnosti

6.–7. 8. Toulky minulosti

20. 8. Strašidelný hrad Hukvaldy

www.hradhukvaldy.eu

hradhukvaldy

