

---

# Pogovorimo se o alkoholu: nasveti za starše



Mladostniški možgani se še razvijajo, zato je škodljiv vpliv alkohola nanje večji. Prav tako centri za nadzor, ki opozarjajo na nevarnosti, še niso razviti, zato mladi pogosteje sprejemajo nepremišljene odločitve.

Preventiva je ključnega pomena. Z mladostnikom se je o alkoholu treba pogovarjati še predno pride do obdobja, ko bi začel piti. Tako boste vedeli, da ima o alkoholu že dovolj informacij in se zaveda posledic.

Mladostnikom bodite vzor: podajte jasno sporočilo, da takšnega vedenja ne odobravate, saj je nevarno.

Uporabite različne situacije za pogovor o alkoholu. Predstavite posledice pitja alkohola.

Družina mora biti varen kraj, zatočišče za mladostnika. V nasprotnem primeru bo pripadnost iskal pri vrstnikih.

Pomembno je, da se mladostnik zave, da pod vplivom alkohola lahko naredi kaj, kar bo lahko vse življenje obžaloval. Gre za odgovornost do sebe, pa tudi do drugih.

→ **KAKO SE POGOVARJATI Z MLADOSTNIKOM, KO PRIDE DOMOV OPIT:**

1. Ostanite mirni! Mladostnika ne žalite, kritizirajte, sramotite. Položite ga v posteljo.
  
2. Naslednji dan se pogovorite o tem, zakaj pije, kaj želi s tem dokazati in kako se je počutil, ko je domov prišel opit (morda tudi bruhal), ter kako se počuti danes, ko ima mačka. Pogovor lahko opravite proti koncu dneva, da bo mladostnik imel občutek, da se je morda pogovoru izognil in ne bo vedel, kaj lahko pričakuje.
  
3. Povejte mu, kako ste se počutili vi, ko ste ga videli v takem stanju.
  
4. Pričnite pogovor o tem, kakšne bodo posledice, ko bo naslednjič opit. Vprašajte ga, kako bi lahko poskrbel, da do tega ne pride več.
  
5. Mladostnik se naj zave, da je za uživanje alkohola in posledice odgovoren sam. Vaše sporočilo naj bo, da mu zaupate, da se bo naslednjič pravilno odločil.
  
6. Pogovorite se o tem, kako vidi samega sebe v prihodnosti: kot nekdo, ki se zna zabavati samo z alkoholom, ali kot nekdo, ki za prebuditev občutkov pripadnosti in samozavesti ne potrebuje alkohola. Vzbudite mu zaupanje vase in se pogovorite o tem, kakšno sporočilo želi dati drugim.
  
7. Mladostnik se naj zave, da tovrstnega vedenja ne odobravate. Pokažite pa mu, da ga imate radi in da mu stojite ob strani. Pomembno je, da mladostnik to ve in začuti.

*Nasvete je pripravila mag. Sanja Kranjc, Ljubeči odnosi*

Še več nasvetov za starše najdete na [vsebovredu.triglav.si](http://vsebovredu.triglav.si), kjer se lahko naročite tudi na naše e-novice za starše.

