



# Alaikäiset ja alkoholi

**Vinkkejä vanhemmille**



[www.klaarihelsinki.fi](http://www.klaarihelsinki.fi)

Lasten ja nuorten ehkäisevää päihdetyötä

**Lisätietoa aiheista:**

[www.klaarihelsinki.fi](http://www.klaarihelsinki.fi)

[www.välittäjät.fi](http://www.välittäjät.fi)

[www.thl.fi](http://www.thl.fi)

[www.ehkapa.fi](http://www.ehkapa.fi)

[www.paihdelinkki.fi](http://www.paihdelinkki.fi)



**1 Alkoholin kokeiluhan kuuluu nuoruuteen** ■ Tiesitkö, että tutkimusten mukaan vanhempien suhtautuminen alaikäisten alkoholin käyttöön on yksi tärkeimmistä lapsen päihteidenkäyttöön vaikuttavista tekijöistä? Tee lapsillesi selväksi mitä mieltä olet yleisesti alaikäisten juomisesta.

**2 "Ajattelin ostaa nuorelleni pari siideriä, tiedänpähän sitten ainakin mitä hän juo..."** ■ Alkoholien ostaminen omallekin lapselle on rikos. Vanhemman hankkimat pari siideriä kelpaavat yleensä aloitteluun mutta jäävät harvoin nuoren ainoiksi juomiksi. Kun ostat lapsellesi alkoholijuomia, on se samalla merkki hänelle, että hyväksyt hänen alkoholinkäyttönsä. Onko teillä samat ajatukset siitä millaista on hyväksyttävä alkoholinkäyttö?

**3 Meneekö lapsesi yökylään kaverille?** ■ Pidä yhteyttä lapsesi kavereiden vanhempiin ja tarkista yökylläilyt suoraan heiltä. Olemalla kiinnostunut ja asettamalla rajoja osoitat aitoa välittämistä. Vaikka luottaisit lapseesi, voi kaveripaineen merkitys olla yllättävän suuri. Yläkouluun siirtyessä kaveripiiri saattaa muuttua. Pyri tutustumaan lapsesi uusiin kavereihin ja kysy vanhempien yhteystietoja.

**4 Voiko perhe tehdä yhdessä jotain kivaa?** ■ Viihtyykö lapsesi kotona myös juhlapyhinä? Otetaanko teillä lasten toiveet huomioon? Hyvää syömistä, juomista, musiikkia, pelejä... Kavereita kylään?

**5 Avoin keskustelu lapsen kanssa** ■ On erittäin tärkeää keskustella lapsen kanssa alkoholista ja siihen liittyvistä asioista. Lapset tietävät alkoholin vaikutuksista paljon vähemmän kuin mitä yleisesti luullaan. Esimerkiksi juhlapyhät tarjoavat erinomaisen mahdollisuuden ottaa alkoholinkäyttö puheeksi lapsen kanssa. Hän arvostaa sinulta kuulemiaan asioita monta kertaa enemmän kuin ulkopuolista valistusta.

**6 Jos lapsi on illanvietossa kavereilla tai kaupungilla...** ■ Hae hänet sovittuna aikana kotiin tai ole ainakin hereillä hänen tullessa kotiin. Kerro lapselle jo hänen lähtiessään, että odotat häntä kotiin ja haluat tavata hänet ennen nukkumaan menoa. Näet missä kunnossa lapsesi on ja tieto siitä saattaa rajoittaa hänen päihteiden käyttöään.

**7 Millä lapsi rahoittaa alkoholin ja tupakan käyttönsä?** ■ Yleensä lapset ottavat rahat päihteiden ostamiseen omista viikkorahoistaan. Ole kiinnostunut siitä, mihin lapsesi rahansa kuluttaa ja pysy perillä siitä mitä mikäkin maksaa. Hampurilaisateria ja bussilippu eivät maksa kymppiä enempää. Tiedetään että, nuoren käyttörahan määrä on suoraan verrannollinen tupakan ja alkoholin käyttöön.

**8 Jos lapsesi saapuu humalassa kotiin...** ■ Tarkista hänen kuntonsa ja laita nukkumaan. Keskustelu kannattaa jättää aamuun. Yritä rauhoittua aamuun mennessä, koska raivoamisella saat lapsesi asettumaan välittömästi puolustuskannalle ja keskusteluyhteys on pilalla. Kerro omasta huolestasi ja tunteistasi (pettymyksestä, suuttumisesta jne.) ja ole valmis kuuntelemaan mitä lapsellasi on sanottavaa. Miettikää yhdessä seurauksia.

**9 Ota rennosti...** ■ Päihteettömyys on nouseva trendi lasten ja nuorten keskuudessa. Luota lapseesi olematta kuitenkaan sinisilmäinen. Vanhempien ja muiden aikuisten tehtävänä on tehdä päihteiden kokeilusta ja käytöstä nuorelle mahdollisimman hankalaa. Vanhempien oma malli vaikuttaa nuoren päihteiden käyttöön, mutta tärkeää on myös selkeä ja johdonmukainen kielteinen asennoituminen ja puuttuminen alaikäisen päihdekokeiluihin. Aikuisten asiallisen kielteinen asenne nuoren alkoholikokeiluihin on viisainta viivytystaktiikkaa!

Tutkimusten mukaan paras tapa ehkäistä myöhempää ongelmakäyttöä, on viivyttää nuoren alkoholin käytön aloittamista mahdollisimman myöhäiseksi. (Pitkänen T., Pulkkinen L. 2002).