

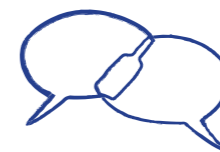
НАРЪЧНИК НА РОДИТЕЛЯ

КАК ДА ГОВОРИМ С ДЕЦАТА СИ ЗА АЛКОХОЛА, БЕЗ ДА ГИ ОБИДИМ,
ЗАСРАМИМ ИЛИ ОТЕГЧИМ?

1 ТРУДЕН ВЪПРОС, 10 ЛЕСНИ ОТГОВОРА



МАЛКИ РАЗГОВОРИ
НА ГОЛЕМИ ТЕМИ



НАРЪЧНИК НА РОДИТЕЛЯ

**КАК ДА ГОВОРИМ С ДЕЦАТА СИ ЗА АЛКОХОЛА, БЕЗ ДА ГИ ОБИДИМ,
ЗАСРАМИМ ИЛИ ОТЕГЧИМ?**

1 ТРУДЕН ВЪПРОС, 10 ЛЕСНИ ОТГОВОРА

**МАЛКИ РАЗГОВОРИ
НА ГОЛЕМИ ТЕМИ**

*Каквото и да твърдят учените, човекът е произлязъл от родителите си.
Когато възпитавах сина си, възпитавах и сина на сина си.*

Моментът, в който разбираме, че децата ни са пораснали, е, когато спрат да ни питат откъде идват и отказват да ни кажат къде отиват...

Да отгледаш и да възпиташ дете е една от най-трудните задачи. До голяма степен това се дължи и на съвременния свят. Ежедневието ни е забързано, прекалено много информация достига до нас по всевъзможни канали, изборът е голям, парите постоянно са водеща тема и сериозни проблеми заливат обществото ни. Докато се чудим как да се адаптираме към ситуацията, статистиките показват, че все повече деца посягат към спиртните напитки, притиснати от различни обстоятелства - лоша семейна среда, съревнование с връстници, ниска самооценка, достъп до информация и други. Това неминуемо води до сериозни проблеми в развитието им. Това са неща, които децата трудно ще разберат, а родителите невинаги знаят как да обяснят.

Вярваме, че тази малка книжка може да помогне. В нея ще намерите техники и съвети как да проведете с деца между 10 и 12 години един малък разговор на голяма тема.

КАК ДА ГОВОРИМ С ДЕЦАТА СИ ЗА АЛКОХОЛА, БЕЗ ДА ГИ ОБИДИМ, ЗАСРАМИМ ИЛИ ОТЕГЧИМ?

Ако искате детето Ви да е здраво стъпило на земята, трябва да му сложите малко отговорност върху плещите.

1. Говорете с децата си навреме. Това време е сега.

Доказано е, че когато малките деца искат да разберат нещо, първо се обръщат към родителите си за информация. Станат ли обаче тийнейджъри, предпочитат да споделят и да научават неща от приятелите си, медиите и други източници извън семейството. Като родител имате невероятната възможност да говорите първи с детето си по темата и да го подготвите за света на големите, преди някой друг да е повлиял с чуждо мнение, грешни факти и истории без добавената стойност на вашия морал и принципи. Сега е моментът да се възползвате и да говорите с малките ученици за всички теми, които възбудят Вас или тях.

2. Как да започнете разговор за алкохола?

Обикновено си представяме, че когато децата се почувстват комфортно, сами ще дойдат при нас и ще ни дадат възможност да отговорим на въпросите им. Това, обаче, не винаги се получава. Затова е абсолютно нормално, дори наложително, сами да започнете дискусия. Използвайте семейно събиране, гости при приятели, филм, репортаж или новина, снимка в списание, за да заговорите с детето си за алкохола. Коментирайте сцени, герои и техните действия, доброто и лошото. Задавайте въпроси на детето си „Съгласен ли си с това?“, „Какво мислиш за това“. Превърнете филма, списанието или шегата в посредник, от който двете страни се възползват, без да има неловки моменти.

Когато говорите с детето си, старайте се да използвате гуми и език, който е достъпен за тях. Опитвайки се да обясните какво става, когато човек се напие, с гуми като „алкохолзира“, „хоспитализира“, „делириум“, „превенция“ и подобни, по-скоро ще останете неразбрани. Най-добрата техника си остава: прости, ясни и къси гуми, с които открито и директно казвате това, което мислите.

3. Как да осигурите подходяща атмосфера?

Деца са готови да чуят отговорите ни само ако почувстват, че ние самите сме отворени за техните въпроси. Затова е важно да създадете такава атмосфера, в която детето да почувства свободата да зададе какъвто и да е въпрос на различни теми, без да се притеснява или срамува.

Как става това? Естествено, когато сте позитивно настроени и заредени с чувство за хумор. Докато пускате шеги и оставяте детето „да Ви се качи на галвата“, то започва да се чувства все по-смело и свободно. Така децата се отпускат и стават откровени, защото нямат поставени ограничения.

Когато дете Ви зададе сложен въпрос, например „Какво е пияница?“, „Защо този чичко е заспал на бордюра“, „Татко, пиян ли е?“, никога не казвайте „Не знам“ или „Не ми се говори сега, изяж си супата“. Без значение колко сте заети или в затруднено положение, винаги отговаряйте на Вашите деца. Дори да не може да реагирате на момента, пробвайте с „Не знам точно, нека да проверим заедно“ или „Ммм, това е интересен въпрос, ще трябва малко да си помисля, за да отговоря“.

Не се притеснявайте да си признавате, когато не знаете нещо или нямате отговор. Деца приемат тези неща естествено, важно е да чувстват желанието Ви за съдействие.

4. Разкажете на децата си не само факти, но и лична история.

Първите уроци в живота на детето идват от неговите родители. Ето защо не трябва да изпускате тази възможност и да го оставите да разбере от някъде другаде нещата, които Вие първи може да му разкажете. Фактите не са достатъчни. Към всяка история, добавяйте и собствени си разбирания за живота, които смятате за ценност, както и Ваши преживявания и спомени.

За да е по-склонно детето Ви към разговор по темата, провокирайте го да зададе въпрос. Например: „С баща ти като бяхме студенти, на един купон той прекали с алкохола... Опс!“ - прекъсвате изречението с усмивка, сякаш сте се изпуснали. Детето ще Ви помоли да довършите историята и през смях ще му разкажете за истинските факти, които често са силно преувеличени в приятелските надлъгвания за алкохола.

Бъдете добър модел за подражание. Не посягайте към алкохол пред децата си, когато сте ядосани или изнервени, за да не останат с впечатлението, че той е решение на житейски проблеми. Ако пиете алкохол, дръжте се естествено: не се крийте, консумирайте

умерено. Деца Ви трябва да разберат, че алкохолът е част живота на зрелите хора - празник, вечеря, разпускане и други. Ако пък не пиете, обяснете на детето си защо не го правите, като изложите своето мнение и пътя, който сте извървели до този извод.

5. Бъдете естествени и спокойни.

Когато говорите с детето си за алкохола, направете го спокойно, без да предавате негативни емоции с настоятелно изражение или подозрение с внезапно приятелски тон. Деца усещат всичко. Ако се колебаете в подхода, по-добре бъдете максимално откровени: „Знаеш ли, учителката ти посъветва всички родители да поговорим с вас за алкохола. Помогни ми, защото не знам какво точно да кажа. Ти какво знаеш за алкохола? Искаш ли да ме попиташ нещо?“

6. Обръщайте повече внимание на детето си.

Колко често се разсейваме да слушаме децата си, докато се оправяме за работа сутрин и си мислим за нещата, които имаме да отбележим през деня? Вечер пък бързаме да сготвим, да се приготвим за сън и обикновено нямаме сили за игри.

Истината е, че това е проблем на повечето родители. Изключително важно е да намираме време да общуваме с децата си, на всяка цена! Времето, прекарано заедно е най-голямата инвестиция, която един родител може да направи за бъдещето на детето си.

Когато изслушвате детето си внимателно, ще добиете много по-добра представа какво вече знае и докъде може да стигне разговорът Ви. Например, ако детето Ви зададе някакъв неудобен въпрос като „Какво са шотове“, върнете му контравъпрос „А ти какво мислиш, че е?“. От отговора му много по-добре ще се ориентирате колко знае и какво може да му разкажете на този етап. Ако загуби интерес да Ви слуша и поиска да си играе, спрете да говорите и продължете темата в друг ден.

Интересувайте се повече от Вашите малчугани, изслушвайте проблемите им или обикновените случки, които ги вълнуват, колкото и наивни или незначителни да Ви се струват. Поставете се на тяхно място и макар понякога да предвиждате какъв е краят на историите им, бъдете изненадани. Така Вашите деца се чувстват значими и специални.

7. Бъдете наистина честни.

Независимо на каква възраст е детето Ви, най-доброто, което може да направите за него, е да бъдете честни. Ако не отговаряме директно на въпросите на децата, може тяхното въображение да се погрижи за това и да останат с грешни впечатления. Не е нужно да влизате в много детайли, но не е добре и да оставяте големи дупки в диалога Ви, които детето само да запълни с различни асоциации и това да доведе до по-голямо объркване.

8. Бъдете много търпеливи.

В разговор, възрастните имат лошия навик да довършват изреченията на децата, да коригират или запълват гуми историите им. Постарайте се да потискате този импулс и да оставите малките да кажат това, което наистина мислят.

Така, те сами ще достигнат до различни изводи и ще се чувстват комфортно, защото усещат, че разполагат с цялото време на родителите си.

9. Говорете отново и отново.

След като сте отворили темата за алкохола веднъж, добре е често, дори всеки ден, да добавяте още нещо към нея. Малките деца поемат информацията по-добре, когато е поднесена на малки порции през равен интервал от време. Може да питате детето си, какво си спомня от предишния разговор и така ще разберете дали има нещо, което не е успяло да осмисли добре или пък е останало с грешно впечатление.

За алкохола може да говорите навсякъде, не е нужно да сте на спокойствие вкъщи и да започвате разговора с тромавото „Ела за малко да си поговорим“. Дори рекламен билборд на бира е повод за малък разговор: „Гледай ги пък тези реклами, все по четирима мъже пият бири! Според теб бирата какво е? Знаеш ли, че...“

Така децата са много по-склонни да запомнят и да слушат, защото не е формален разговор или поредната лекция от мама и татко.

10. Търсете обратна връзка с учителите на децата си.

Ако понякога срещате съпротива или не знаете как да постъпите с вашето дете, обърнете се към учителите, те са фигури, които на този етап вдъхват уважение на децата и имат обективен страничен поглед. В определни ситуации учителите могат да говорят с децата Ви вместо Вас или заедно да намерите решение на даден проблем. Не спирайте да търсите обратна връзка с тях.

Предложете на децата разнообразни активности, с които да запълват свободното си време.

Предложете на детето си занимания, адекватни за неговата възраст. Помогнете му да постига успехи в тях, за да получи признание и да изгради здравословно самочувствие. Обяснете му, че алкохолът е за друга възраст, че „ако искаш, ще имаш време и за него“. Но не сега. Сега е времето за толкова други **вълшебни моменти**, които си заслужава да запомниш.

ИМА ВРЕМЕ

Има време да опиташ алкохол.

Сега е времето да опиташ скейтборд, хокей или фехтовка.

Сега е времето да отидем заедно на пътешествие. Да ядем по три сладоледа на ден!

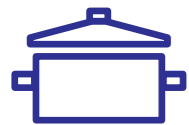
Да опънем хвърчило. Да гледаме нощем звездите.

Сега можеш да разбереш какво е да се качиш на кон.

Сега можеш! Има толкова много неща, за които вече си голям/а.

За да не се почувстват несигурно малки, а и за да не потърсят бърза еманципация, покажете на своите деца, че вече ги приемате като големи, че ги уважавате и им позволявате да поемат отговорност за собствените си действия.

„Не можем да помогнем на бъдещето на децата си, но поне може да помогнем на децата ни да имат бъдеще.“



МАЛЪК РАЗГОВОР В ГОЛЯМАТА ТЕМА

И все пак...

Когато дискутираме ранната превенция на употребата на алкохол, водим едновременно два разговора - малък и голям.

Малкият е този за вредите от алкохола в детска и младежка възраст. Малък не по важност, а отнесен към много други, различни житейски предизвикателства пред децата на входа в младежкия живот. С какво се хранят, как прекарват свободното си време, имат ли истински приятели и как да ги намерят, уважават ли по-възрастните, познават ли своята културна идентичност... Малки разговори в голямата тема. Голямата тема за добрия живот на нашите деца. За условията на благополучие, които им създаваме. За възможностите, които им даваме да продължат напред уверено. За шансовете им да останат близо до нас, да получат добри образователни грижи. Да съхранят любопитството си към света. Да открият своята най-голяма сила...

Как да осигурим пълноценен живот за децата ни?

„НИЕ СМЕ ТОВА, С КОЕТО СЕ ХРАНИМ“

Казват, че първо се храним, а после правим всичко останало. Една от най-ценните връзки, които изграждаме в ранното детство, е тази с храната. За добро или лошо хранителните навици, придобити в детството, остават за цял живот. Независимо дали говорим за външния ни вид, за нашето физическо и емоционално здраве или за общото благосъстояние на тялото и психиката.

„СЕГА Е ВРЕМЕТО... ДА СГОТВИМ ЗАЕДНО!“

Малкият разговор за храната и нейното място в ценностната система на децата ни е изключително важен за тях. Идеите, заниманията и въвеждането в света на кулинарните приключения са чудесно решение за свободното време на детето и смислен прочит на семейното време, прекарано заедно.

Всичко, което искаме за нашите деца - да растат здрави и да откриват света, да се смеят и обичат, зависи от енергията, което наричаме здравословна храна. Най-вече родителите могат да събудят интерес към темата с примери, любопитни факти и занимания.

Често се чувстваме обезкуражени от липсата на контрол върху навиците на детето във външна среда. Питаме се как ли бихме могли да продължим идеята за пълноценен живот и в училище.

Истината е, че всичко започва у дома. По време на семейната вечеря може да говорим не само за отлагането на първата консумация на алкохол, но и за ролята на храната, която ни направи по-здрав и по-добри в това, което обичаме.

1. Ранните детски години са времето, в което поставяте основите на здравословния хранителен режим. Ако децата ви научат колко важно е да се хранят здравословно, няма да им се налага да повтарят този урок като възрастни.

2. Хранителните навици не са интуитивни, те са придобито поведение. Това, което детето ви научи за храната вкъщи, ще определя отношението му към нея, когато порасне.

3. Училищата са идеалното място за установяване на дълготрайни здравословни хранителни навици - бъдете проактивен родител!

4. От нас зависи да осигурим на децата ни преживяването, наречено здравословна храна. Децата ни трябва да садят, отглеждат и приготвят своята храна. Тя трябва да стане достъпна.

5. Създайте здравословни навици, не ограничения. Да се храниш добре е форма на самоуважение.

„Работата е там, че съм нещотърсач и затуй нямам минутка свободно време. Светът е пълен с разни неща и наистина има нужда някой да ги потърси и намери. Именно това правят нещотърсачите...“, обича да казва Пипи Дългото чорапче.

Чрез рецепти за пълноценно и здравословно израстване родителите могат да превърнат децата в лобознателни „нещотърсачи“, разкривайки колкото е възможно повече възможности.

Рецептите на Lidl за балансирано детско меню

БОНБОНИ ОТ СИРЕЕНЕ ФЕТА С КОРЕН ОТ КУРКУМА И КЕДРОВИ ЯДКИ

Необходими продукти:

200 g сирене Фета *Eridanous*
4-5 стръка копър
4 чери домати
5 g корен от куркума
50 g кедрови ядки
1/2 глава зелена салата
40 g радичо
15 ml сироп от нар
40 ml зехтин *Promienna*
сол и черен пипер

Време за приготвяне: 15 min
Степен на трудност: 1/5
Порции: 2

Начин на приготвяне:

1. Натрошете сиренето в дълбока купа, накълцайте копъра на гребно и го прибавете към него.
2. Нарежете чери домите на четвъртинки и ги прибавете към сиренето. Настържете корена от куркума и го прибавете към сместа заедно с малко зехтин, сол и черен пипер на вкус
3. Разбъркайте хубаво
4. Оформете еднакви топчета от сместа със сиренето и ги оваляйте в леко запечените кедрови ядки. Трябва да получите по 3 – 4 бонбона за една порция
5. В дълбока купа накълцайте салатите на гребно и ги овкусете със сироп от нар, зехтин и сол
6. Поставете в чиния няколко бонбона от фета и гарнирай със салатата

МИНИКЮФТЕНЦА С ПЕЧЕН КАРТОФ

Време за приготвяне: 60 min
за 4 порции

Продукти:

720 g кайма смес
1 яйце
5 g кимион
3 g чубрица
2 лъжици кисело мляко
10 g галета
5 g пресен магданоз
4 средни картофа
5 g масло
Сол и черен пипер
50 ml слънчогледово олио
/Алуминиево фолио,
Хартия за печене /

Начин на приготвяне:

1. Смесете каймата с напълнения на ситно магданоз и яйцето. Прибавете киселото мляко, кимиона и галетата и подправи със сол, черен пипер и чубрица
2. Поставете каймата за около 20 минути в хладилник на температура +4°C, за да се овкуси добре
3. През това време измийте картофите и ги обележете. Намажете металното фолио с масло и ги увийте с него
4. Печете ги на 200°C за около 40 – 45 минути
5. 10 минути, преди да извадите картофите, намажете ръцете си с олио, направете малки топченца от каймата и ги подредете върху тава с хартия за печене
6. Запечете на 200°C за около 10 минути
7. Гарнирайте кюфтенцата с печените картофи

СОК МУЛТИВИТАМИН

Време за приготвяне:
10 min за 4 порции
Трудност: 1 /от 1 до 5/

Продукти:

5 грейпфрута
5 портокала
2 лимона
5 g джнджифил
20 g пчелен мед

Начин на приготвяне:

1. Изстискайте плодовете на сок
2. Прибавете меда и смеления джнджифил
3. Разбъркайте, за да се овкуси добре

ка с необходимите покупки, а в магазина избирайте заедно, докато разяснявате своите решения. Разкажете им защо предпочитате един продукт пред друг и какви са неговите предимства. Запознайте ги с произхода на храните – дори и да нямате възможност да посетите ферма или житно поле в този момент, можете да допълните историята с интересни факти за създаването и пътя на продуктите.

3. Покажете алтернатива - повечето от вредните храни и напитки имат свои симпатични заместници, на които децата могат да се наслаждават. Направете заедно домашни сурови бонбони. Фурмите са една от основните съставки в тези рецепти, а оформянето им е забавно начинание. Нещо повече - изработването на храна с ръце е терапевтично за всеки възрастен! Заместете газираните напитки с домашен студен чай, смути или фреш. Можете сами да изберете нестандартни вкусове, които да смесите. Това е възрастта, в която децата трябва да опитат колкото е възможно повече вкусове, без да поставят нови храни и напитки в категории.

4. Бъдете добър пример. Не може да изискваме здравословни навици от своите деца, ако самите ние не изповядваме тази философия. Говорете с тях защо избирате да се храните пълноценно, защо е важно човек да включва разнообразна храна и как тялото ни ще ни се отблагодарява в бъдеще за добрия избор.

5. Създавайте предизвикателства. Това е възрастта, в която се възпитават и поражат вкусове. Възползвайте се от момента, в който можете да моделирате вкусовете възприятия на детето, като го запознаете с неограничените възможности от вкусове. Изберете ден от седмицата, в който да се предизвикате един друг – опитайте нещо, което според тях не е вкусно с уговорката, че ще опитат храна, към която са предубедени. Ще се изненадате колко ще се промени отношението им към добре поднесени продукти, които са отказвали дълго време. Постарайте се да бъдете оригинални в предизвикателствата и в откриването на нови, богати вкусове.

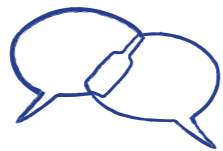
Как да превърнем връзката с храната във вълнуващо преживяване?

1. Плодовете и зеленчуците притежават свойства, които могат да ни направят по-здрави и енергични. Мотивирайте вашето дете да посяга към тях с конкретни примери: „Зеленчуците, които съдържат желязо, ще те направят по-силен за утрешната тренировка.“ или „Бананите ще ти помогнат да разбереш урока си по-добре“. Важното е децата да знаят, че няма по-добра енергия за тялото и мозъка от здравословната и балансирана храна.

2. Създайте приятни отговорности на своите деца, които да провокират отношението им към храната. Превърнете ги в свой партньор в кухнята! Предложете им да изберат рецепта и да се включат в приготвянето на семейната вечеря. Нека те сами съставят списък

Според данни на НЦОЗА* В България най-сериозни са проблемите в храненето на децата в ученическа възраст – консумацията на мляко, риба и пълнозърнест хляб е ниска, често се консумират много колбаси, захарни, шоколадови и сладкарски изделия, чипс и snacks с високо съдържание на сол и мазнини. Само 40-50% от децата имат всеки ден в менюто си плодове и зеленчуци, а една трета от тях много често пият безалкохолни напитки със захар и/или подсладители. Значителна част от учениците се хранят нездравословно: 78–88% приемат мазнини над горната препоръчителна граница, а 30–44% приемат влакнини под долните препоръчителни стойности. Недостатъчни са витамините А и Е, калцият, желязото, магнезият и цинкът. Повечето деца са с висок прием на натрий, сочат още данните на НЦОЗА.

* Национален център за обществено здраве и анализи



Национална кампания за ранна превенция на употребата на алкохол от непълнолетни „Родителски срещи: Малки разговори на големи теми“ се провежда от спиритсБЪЛГАРИЯ с подкрепата на Агенция за закрила на детето, Министерство на образованието и науката и Регионалните инспекторати.

...

Текстът на тази книжка е създаден в сътрудничество между спиритсБългария, Яна Алекиева, майка и психолог, Драгомир Симеонов, баща и журналист, Емил Джасим, учител, и екипът на 8PM, комуникационен партньор на програмата.

спиритсБЪЛГАРИЯ предоставя повече информация на онлайн адреси
predi18.org | konsumirai-otgovorno.bg | facebook.com/roditelski.sreshti





НАЦИОНАЛНА ПРОГРАМА СРЕЩУ УПОТРЕБАТА НА АЛКОХОЛ ОТ ДЕЦА