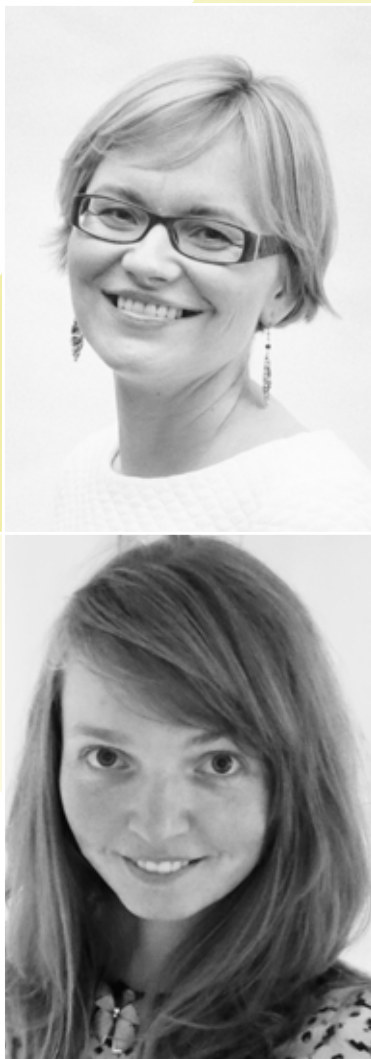




EESTI LASTE- VANEMATE ROLL

ALKOHOLIENNETUSES

ÜLEVAADE
ENNETUS-
PROGRAMMI
„EFEKT”
TULEMUSTEST



HEA LUGEJA

Oma igapäevases elus käitume ja mõtlemine sageli viisil, mida meile on elu jooksul õpetanud paljud olulised inimesed meie ümber - sõbrad, vanemad, õpetajad, treenerid, töökaaslased. Inimestena on meile omane, et just teiste käitumist jälgides õpime, milline käitumine on „normaalne“.

Kasvava lapse jaoks on kõige mõjusamateks isikuteks tema vanemad, sest vanemate eeskuju mõjutab last läbi kogu tema elu.

Kolm aastat tagasi hakkasime uurima, millised on Eesti lastevanemad – kuidas nad oma lapsi kasvatavad, milliseid muremõtteid mölgutavad ning millistele küsimustele vastuseid otsivad. Erilist tähelepanu pöörasime just vanemate arvamustele ja kogemustele alkoholi teemadel.

Eesti lastevanemad teavad, et alkohol on lastele kahjulik, kuid sageli ei oska nad lahti seletada, miks mõjub alkohol lastele teisiti kui täiskasvanutele.

Kohtusime lastevanematega, kes jagasid oma kogemusi lapsena alkoholi joomisest ja olid veendunud, et kuna nendega midagi halba ei juhtunud, siis ei juhtu ka nende endi lastega. Sellised vestlused andsid võimaluse vanematega arutada, miks isiklikke kogemusi ei saa sedasi alati üldistada – iga inimene on isemoodi ja kõigil ei pruugi alati nii hästi minna. Koos vanematega arutades tõdesime, et viimase kahekümne aastaga on elu Eestis väga palju muutunud ning

muutub ka edaspidi. Kui tänased vanemad pruukisid alkoholi esmakordselt keskkoolieas, siis nende lapsed jõuavad alkoholiga katsetamiseni juba mõned aastad pärast algkooli.

Selleks, et tänapäeva Eestis kasvavad lapsed saaksid veeta oma lapsepõlve kainelt, on ääretult oluline jõuda võimalikult paljude lastevanemateni enne, kui nende lapsed alkoholiga katsetama hakkavad. Soovime jõuda vanemateni enne, kui nad peavad silmitsi seisma olukorraga, kui laps õhtul tuikudes koju tuleb või tuleb lapsele kainestusmajja järele minna.

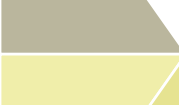
Iga lapsevanem on oma pereelu ekspert ja iga kodu on erinev. Need kolm aastat, mis veetsime Eesti lastevanematega koos arutledes ja mõtteid vahetades, olid meie jaoks väga rikastavad. Vanematega kohtumiseks sõitsime kogu Eesti risti-rästi täiesti läbi ning lisaks vanematele nägime ka erilise hõnguga koolimaju, pühendunud õpetajaid ning tuhandeid kilomeetreid maanteid.

Aitäh kõigile õpetajatele, lastele ja lastevanematele, kes meiega selle teekonna kaasa tegid!

Pööra lehte ja loe lähemalt mitmeid kasulikke fakte ja nõuandeid lastevanematele, mida kogusime viimase kolme aasta jooksul ennetusprogrammi „Efekt“ ellu viies.

Programmi koordinaatorid
Triin Sokk ja Mariliis Tael-Öeren

SISUKORD

Saatesõna lk 2		lk 23 Soovitused lastevanematele Kuidas lastega alkoholist rääkida. Kuidas saada võitu meedia mõjude üle. Kuidas kehtestada piire. Kuidas tõsta lapse enesehinnangut. Kuidas lastevanemad saavad omavahel koostööd teha.
Ennetusprogrammi „Efekt” tutvustus lk 3 Eesmärk. Kirjeldus. Põhimõtted.		lk 44 Kuidas lahendada reaalseid juhtumeid Hea käitumise tegevusskeem. Kuidas korraldada alkoholita pidu. Kuidas käituda, kui laps tuleb esimest korda joobes koju.
Uuringu kirjeldus lk 9 Meetodi kirjeldus. Osalejad. Kasutatud mõisted.		lk 52 Mida peaks lapsevanem teadma erinevatest tubakatoodetest E-sigaret ja mokatubakas ei ole ohutud alternatiivid.
Ülevaade uuringu tulemustest lk 14 Huvitavad faktid Eesti laste käitumisest ja lastevanemate hoiakutest. Tauniv suhtumine vähendab laste alkoholi tarvitamist.		lk 55 Uuringu kokkuvõte lk 56 Lugemissoovitused lk 58 Koolitajate muljed Ennetusprogrammi „Efekt” koolitusmeeskond.
		lk 60 Raporti teostajad ja toetajad

ENNETUSPROGRAMMI „EFEKT” TUTVUSTUS

Kaasaegsed teadusuuringud on aina enam kinnitanud teadmist, et noorte riskikäitumise ennetamisel on ääretult oluline roll just lapsevanemal.

Sageli peavad lastevanemad suitsetamist ja narkootikume lapsele ohtlikumaks kui alkoholi. Nii on ka mõisteta, miks on vanemate suhtumine alkoholi proovimisse ja joomisesse mõnevõrra leebem.

Teadlased, kes on uurinud lastevanemaid teistes Euroopa riikides, on märganud vanemate käitumises järgmist mustrit – mida vanemaks laps saab, seda leebemaks muutub vanema suhtumine lapse alkoholi joomisesse. See tähendab, et teatud vanusest tundub lapsevanemale normaalne, et tema laps alkoholi veidi proovib. Sellele tõdemusele jõudsid ka Rootsi Örebro Ülikooli teadlased, kes töötasid seejärel välja ennetusprogrammi „Efekt”. 2012. aastal alustas Tervise Arengu Instituut sama programmi esmakordset elluviimist ka Eestis, et kohanada see Eesti lastevanematele sobivaks.

„Efekt” ennetusprogrammi eesmärk on anda lastevanematele uusi teadmisi ja arendada oskusi oma lapse alkoholi tarvitamise ärahoidmiseks. Seeläbi soovitakse lükata hilisemas vanusesse edasi alkoholi tarvitamise alustamist ja vähendada Eesti noorte alkoholi tarvitamist.

Ennetusprogrammi kutsusime osalema 5. klassi laste vanemaid ning seda mitte

juhuslikult. Nimelt, Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuringu andemetel proovivad Eesti lapsed alkoholi esimest korda juba 11-13-aastaselt ning 15. eluaastaks on alkoholi proovinud 84% õpilastest. Märkimisväärsel hulgal lastest on põhikooli lõpuks välja kujunenud ka juba alkoholi joomise harjumused. Kuna tegu on ennetusprogrammiga, siis tuleb tegutseda enne, kui lapsed alkoholi proovimisega alustavad ehk juba põhikooli esimestel aastatel.

Programmi raames tehakse vanematega koos pingutusi selle nimel, et ka järgnevat vähemalt kuus-seitse aastat ei saaks lapsed alkoholi joomise kogemusi ja saaksid veeta oma lapsepõlve kainelt.

Ennetusprogrammi raames kohtuti lastevanematega kolme aasta jooksul kuuel korral – sügisestel ja kevadistel lastevanemate koosolekutel. Lisaks koosolekutele saadeti kaks korda aastas vanematele koju paberikandjal uudiskirjad, kust vanemad said lisa lugemist koosolekutel arutletud teemade kohta.

Küsisime lastevanematelt hinnangut programmi efektiivsuse kohta ja rohkem kui 80 % vastanutest arvasid, et programmi tegevused olid neile kasulikud.

Vajuta siia, kui soovid lugeda Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuringu 2010. aasta kokkuvõtet.

Väljendage lapsele selgelt oma taunivat suhtumist alaealiste alkoholi tarvitamise osas.

Laps saab teie arvamusega arvestada vaid siis, kui ta seda selgelt teab.

PROGRAMMI PÕHIMÕTTED

Ärge pakkuge ise lapsele alkoholi.

Andes lapsele sõnumi „muidu ei tohi, aga täna natuke võib”, luuakse olukord, kus lapsel on keeruline teistes situatsioonides iseseisvalt alkoholi tarvitamisele „ei” öelda.

Suhelge lapsega avatult, sh alkoholi-teemadel. Üksteisega vesteldes saate olla kindlad, et laps teab teie seisukohti, teie aga omakorda saate varakult teada ohumärke, mis viitavad lapse alkoholi tarvitamisele või seda pooldavatele hoiakutele.

Erinevad teemad, mida koosolekutel ja uudiskirjades käsitlesime

- Vanema roll ennetuses
- Lapse ja vanema suhe – rääkimine ja kuulamine
- Lapse aju areng ning alkoholi mõju ajule
- Põhjused, miks lapsed alkoholi tarvitavad ning seda mõjutavad tegurid
- Riskikäitumine ja tagajärjed
- Kasvatusstiilid ja hoiakud
- Vaba aja veetmine, hovid
- Grupisurve ja grupinormid
- Lapse enesehinnang ja enesekehtestamine
- Alkoholi ja meedia
- Probleemolukorrad – mida teha, kui ...
- Energiajoogid, e-sigaret, mokatubakas
- Kanep ja alkohol
- Lastevanematevaheline koostöö

UURINGU TUTVUSTUS

Selleks, et aru saada, kuidas lapsed ja lastevanemad tänases Eestis uimastitest mõtlevad ja kuidas käituvad, korraldati uuring „Laste ja lastevanemate käitumine ja hoiakud”.

Uuringu meetod

Uuring korraldati üle Eesti 66 Tervist Edendavas Koolis, mille hulgas oli nii linna- kui ka maa-koole.

Uuringusse kutsuti osalema 2246 õpilast ja lastevanemat. Osalejatele saadeti vastamiseks küsimustikud kolmel korral – 5. klassis (2012 sügis), 6. klassis (2014 kevad) ja 7. klassis (2015 kevad).

Uuring algas 2012. aasta sügisel, kui kõigile uuringus osalevatele koolide 5. klassi lastevanematele saadeti uuringus osalemise nõusoleku vorm. Vormi allkirjastamisega kinnitasid vanemad, et nad on nõus oma lapse osalemisega kolm aastat kestvas uuringus. Uuringu esimesel (2012) ja viimasel (2015) aastal osales kokku 784 last ja 469 lastevanemat. Igal uuringus osalenud lapsel oli unikaalne uuringu järjekorranumber, mille alusel oli võimalik näha, milliseid vastuseid sama laps kolmel erineval uuringu toimumise aastal andis. Lapse nime ja tema vastuseid anonüümsuse tagamiseks kokku ei viidud. Lapse nime kasutati vaid klassiruumis ankeetide jagamisel, kui igale lapsele

tuli vastamiseks anda just tema uuringu järjekorranumbriga ankeet. Uuringu dokumendid, mis sisaldasid lapse nime, säilitati kõigist teistest uuringu dokumentidest ja andmetest eraldi, lukustatud seifis.

Õpilased täitsid uuringu ankeeti ühe koolitunni ajal ning pärast täidetud ankeedi tagastamist uuringu läbiviijale sai iga õpilane koju kaasa lapsevanemale mõeldud ankeedi, mis oli suletud ümbrikus. Lapsel ja tema vanemal oli sama unikaalne uuringu järjekorranumber, et vanema ja tema lapse vastused saaks omavahel kokku viia. Kõigi uuringu toimingute läbiviimisel pidasid uuringu läbiviijad kinni Eestis kehtivatest andmekaitse seadustest ja kasutasid uuringu andmeid ainult üldistatult kujul. See tähendab seda, et andmeid ei uuritud ega avalikustatud viisil, mis võimaldab vastajate isikut kindlaks teha.

Järgnevalt tutvustame uuringu kõige olulisemaid tulemusi aastatest 2012 ja 2015, mis annavad võimaluse näha, kuidas on kolme aastaga laste ja vanemate vastused muutunud.

Uuringu protsessi lühikirjeldus

66 Tervist Edendavat Kooli

Kokku osales uuringus: õpilasi (784), vanemaid (469), õpilasi ja vanemaid koos (414).

Uuring toimus kolmel korral 3 aasta jooksul.

Sekkumiskoolid (34)	Õpilased (371) Vanemad (202) Õpilased ja vanemad koos (179)	6X (kaks korda aastas, 2012, 2013, 2014, 2015) lastevanemate koosolekud	6X (kaks korda aastas, 2012, 2013, 2014, 2015) uudiskirjad	Andmeanalüüs	Raporti koostamine
Kontrollkoolid (32)	Õpilased (413) Vanemad (267) Õpilased ja vanemad koos (235)				



Kasutatud mõisted

Milline kool on sekkumis-kool?

Kool, kus viidi ellu alkoholiennetusprogrammi „Efekt” pilootprojekt ja uuring „Laste ja lastevanemate käitumine ja hoiakud”.

Milline kool on kontroll-kool?

Kool, kus korraldati uuring „Laste ja lastevanemate käitumine ja hoiakud”.

Mis on uimasti?

Lihtsustatult on uimastid kõik sellised ained, mis mõjutavad inimese enesetunnet, ümbritseva maailma tajumist ja käitumist. Need võivad olla nii seadusega lubatud ehk legaalsed (alkohol, tubakas) kui ka seadusega keelatud ehk illegaalsed (kanep, ecstasy). Kuigi alkoholi ja tubaka kasutamine on seadusega lubatud, on need sõltuvust tekitava toimega.

Mis on sõltuvus?

Sõltuvus on krooniline haigus, mille puhul inimene on uimastiga vaimselt ja füüsiliselt nii ära harjunud, et normaalseks olemiseks ja enesetundeks peab ta seda pidevalt tarvitama. Samuti ei suuda inimene ise enam tarvitamist lõpetada. Sõltuvuse puhul on inimesel keeruline oma vajadusi kontrollida isegi siis, kui saadakse aru, et antud tegevus võib olla kahjulik talle endale või teistele tema ümber.

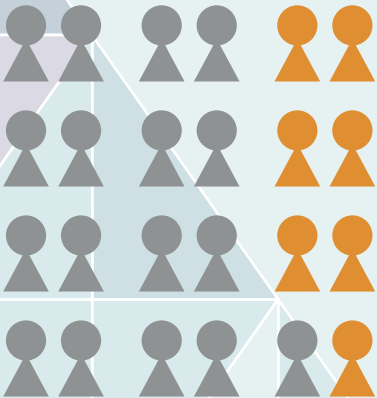
Erinevad teadusuuringud toovad välja, et noorena uimasti tarvitamist alustades tõuseb märgatavalt risk sõltuvuse väljakujunemiseks.

Mis on riskikäitumine?

Käitumine, mis omab või võib teatud tingimustel omada käituja või teda ümbritsevate tervisele ebasoodsat mõju. Kuus enamlevinud riskikäitumise liiki on: mittepiisav kehaline aktiivsus, ebatervislik toitumine, vigastusi tekitav käitumine, suitsetamine, seksuaalne riskikäitumine, alkoholi ja teiste uimastite tarvitamine.

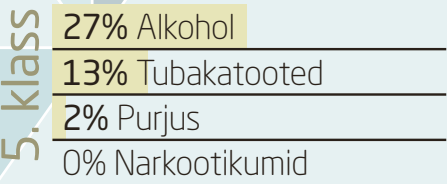


UURINGU TULEMUSED



Kahe esimese põhikooli aasta jooksul jõuab alkoholi proovimiseni iga teine laps ning purju joomise näitaja tõuseb seitsmekordselt. Üksikud teevad ka juba esimesed katsetused narkootikumidega.

Õpilaste osakaal, kes on vähemalt korra elu jooksul tarvitanud mõnda uimastit

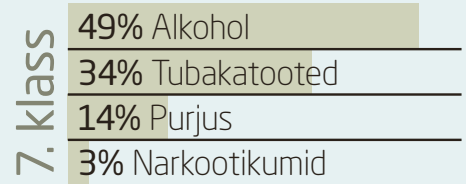


Iga neljas 5. klassi õpilane on proovinud alkoholi.

Õpilaste ankeedis küsiti eraldi küsimusi alkoholi, suitsetamise ja narkootikumide kohta. Uuringu andmetest selgus, et sek-kumis- ja kontrollkooli õpilaste vastused ei erinenud olulisel määral, mistõttu on need järgnevalt esitatud koos.

Kui 5. klassis oli 17 protsendil õpilastest sõpru, kes olid viimase aasta jooksul alkoholi joonud, siis kaks aastat hiljem oli selliste sõpradega laste arv peaaegu kolme-kordistunud - igal teisel lapsel oli mõni selline sõber. Sarnane oli olukord ka suitsetamisega.

Enamik vanematest ei olnud oma lapse suitsetamisest teadlikud. Kui suitsetamise kogemusega 5. klassi õpilaste vanemate käest küsiti, kas nad teavad, et nende laps on suitsetanud, siis vaid 15% vanematest olid selles teadlikud. 7. klassi laste puhul oli vanemate teadlikkus märksa paranenud, kuid jätkuvalt väga madal, vaid 36%.



7. klassis on iga teine proovinud alkoholi ning iga kolmas suitsu.

Esmakordne proovimine

Uimastite proovimisel jõudsid lapsed kõige esimesena alkoholini, seejärel suitsetamiseni ja väga üksikud ka narkootikumide proovimiseni. Alkoholi esmakordse proovimise ja esmakordse purju joomise keskmine aja-vahe on väga lühike, vaid üks aasta. See viitab sellele, et paljude laste jaoks ei piirdu alkoholi proovimine vaid ühe korraga ning kiiresti suurenevad ka joodud alkoholi kogused. Lapsed, kes on alkoholi proovinud enne 5. klassi jõudmist (iga neljas laps), tegid seda keskmiselt 9-aastaselt ja esimese purju joomise kogemuse said 10-aastaselt.

7. klassiks olid alkoholi proovinud pooled lastest ning keskmiselt saadi kogemus 11-aastaselt.

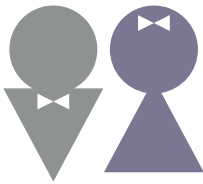
Oluline on märkida, et võrreldes kontroll-koolidega oli ennetusprogrammis osalenud koolide laste keskmine vanus esmakordsel alkoholi proovimisel ligi pool aastat hilisem ehk 11,4 aastat.

Selline erisus viitab võimalusele, et pro-grammis osalenud vanemate lapsed jõuavad alkoholini hiljem ja programm on olnud mõjus.

Esmakordne tarvitamise vanus

5. klass
7. klass

	Alkohol	Tubakatooted	Purju joomine
5. klass	8,7 aastat	9,6 aastat	10,1 aastat
7. klass	11,1 aastat	11,2 aastat	12,6 aastat



Poisid vs tüdrukud

Poiste ja tüdrukute esmakordse proovimise keskmisi vanuseid võrreldes on näha, et poisid jõuavad nii alkoholi kui tubakaga katsetamiseni ligikaudu pool aastat varem kui tüdrukud.

Esmakordne tarvitamise vanus soo järgi



	Alkohol	Tubakatooted	Purjus
5. klass	8,5 aastat	9,4 aastat	**
7. klass	10,8 aastat	11,0 aastat	12,4 aastat
5. klass	9,1 aastat	9,6 aastat	**
7. klass	11,5 aastat	11,5 aastat	12,8 aastat

** liiga vähe vastanuid, et võrrelda erinevusi

Miks noored sõltuvusaineid tarvitavad?

Noortel on vaja saada iseseisvamaks

Iseseisvumise saavutamiseks on lastel vaja katsetada uusi asju – olgu selleks uus julge soeng, uus hobi või sõpradega alkoholi joomine. Piiride katsetamine ja uute kogemuste otsimine on varateismelise jaoks bioloogiliselt ja psühholoogiliselt täiesti loomulik ja normaalne käitumisviis, mida ei tasu pidada probleemseks käitumiseks. Arvestada aga tuleb, et noore inimese aju ei ole veel nii kaugemale arenenud, et ta oleks võimeline tajuma kõiki riske ja negatiivseid tagajärgi, mis tema käitumisega (sh sõltuvusainete tarvitamisega) võivad kaasneda.



Lihtne viis end hästi tunda ja keeruliste tunnetega toime tulla

Alkoholi või teisi uimasteid tarvitades saab noor kogeda senikogematut naudingut, sest enamik sõltuvusaineid tekitavad kiiresti väga hea enesetunde. Alkoholi aitab sageli ka negatiivseid tundeid leevendada ja tuju parandada ning seeläbi oma keeruliste tunnete ja probleemidega toime tulla. Alkoholist saadud meeldivat enesetunnet soovetakse uuesti kogeda ja nii kujuneb sellest harjumus, mis halvimal juhul võib edasi areneda ka sõltuvuseks.

Tekkinud on sotsiaalne sõltuvus

Sõltuvuse kujunemine on aastatepikkune protsess, mis hiilib ligi tasapisi ja märkamatuks. Sageli tekib kõigepealt sotsiaalne sõltuvus, mis osadel inimestel areneb välja kliiniliseks sõltuvuseks.

Sotsiaalne sõltuvus tähendab seda, et inimene ei oska alkoholi tarvitamata ennast seltskonnas viibides enam hästi tunda – ei suuda end lõdvaks lasta ja avatult suhelda või tunda end enesekindlalt.



Noored tahavad gruppi kuuluda

Vahel võivad noored otsustada sõltuvusaineid tarvitada põhjusel, et nad kardavad teiste poolt tõrjutuks jääda. Noortele on tähtis sobituda seltskonda, teistele meeldida. Samal ajal on noortel vajadus ka iseseisvuda, katsetada ja piire kombata, mistõttu ongi teismeiga väga soodne aeg sõltuvusainetega eksperimenteerimiseks ja tarvitamisharjumuste kujunemiseks.

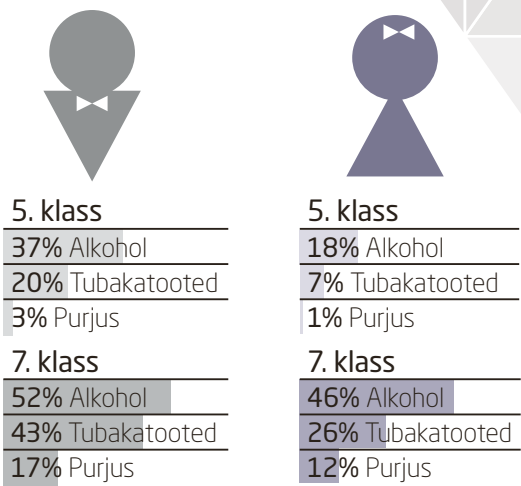
Uuring ESPAD*

Noored seostavad alkoholi tarvitamist pigem positiivsete tagajärgedega:

- alkohol muudab lõbusamaks
- alkohol aitab lõdvestuda
- alkohol aitab olla sõbralik ja vastutulelik
- alkohol aitab tunda end õnnelikuna
- alkohol aitab unustada mured ja probleemid

* Euroopa kooliõpilaste alkoholi ja narkootikumide tarvitamise küsitlusuuring. ESPAD uuringu 2011. aasta tulemustega saab tutvuda [siin](#)

Õpilased, kes on vähemalt ühe korra elu jooksul tarvitanud mõnda sõltuvusainet



Mida vanemaks lapsed saavad, seda väiksemaks jäävad erinevused poiste ja tüdrukute vahel. 5. klassi õpilastest 20% oli viimase aasta jooksul vähemalt ühe korra alkoholi joonud – poisid oluliselt rohkem kui tüdrukud. Kaks aastat hiljem, 7. klassis oli näitaja tõusnud üle 40% ja poiste ning tüdrukute erinevus oli kadunud. Erinevused on suuremad suitsetamise osas, mis on poiste seas rohkem levinud kui tüdrukute seas.

Seega saab järeldada, et poisid alustavad alkoholi tarvitamist veidi varem, kuid tüdrukud jõuavad neile väga kiiresti järele.

Kange alkohol ei ole 7. klassi lastele võõras – iga kolmas laps on seda viimase aasta jooksul joonud



Õpilased, kes on viimase aasta jooksul vähemalt ühe korra mõnda alkoholset jooki tarvitanud

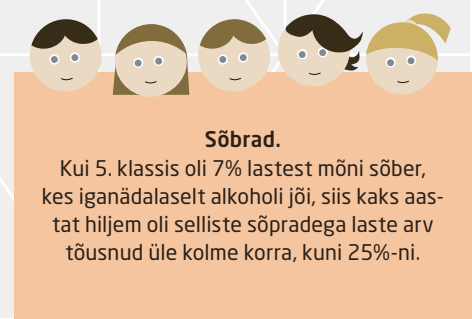
	Poisid		Tüdrukud	
	5. klass	7. klass	5. klass	7. klass
Muu lahja alkohol	41%	59%	43%	61%
Õlu	48%	48%	24%	27%
Vein	25%	42%	25%	60%
Kange alkohol	9%	39%	8%	31%
Kokteilid	6%	13%	5%	18%

Mida juuakse? 13-aastaste poiste ja tüdrukute seas on kõige populaarsemad erinevad lahjad segujoogid (Cooler, Smirnoff Ice, Long Drink, Fizz, Kiss jt). Lisaks on tüdrukute lemmikuks vein ja poistel õlu.

Lapsed, kelle pereliikmed joovad alkoholi iga nädal

Õpilastelt küsiti nende perekonda kuuluvate inimeste alkoholi tarvitamise harjumuste kohta. Pooled (!) lastest vastasid, et tema isa tarvitab alkoholi iga nädal. Igal nädalal alkoholi tarvitav ema oli 25% lastest. Lisaks vanematele on iganädalasi

alkoholi joojaid ka vanavanemate seas ja seda 20% lastest.



Ligikaudu 75% lastest elab kodudes, kus iga nädal tarvitatakse alkoholi. Vaid 22% seitsmendikest vastas, et tema perekonnas ei tarvita keegi alkoholi iga nädal.

Lapsed teavad, et alkohol on kahjulik. Õpilastel endil paluti hinnata iganädalase alkoholi joomise kahjulikkust tervisele. Rohkem kui 90% õpilastest hindas iganädalast alkoholi tarvitamist kahjulikuks.

Kas vanem teab, et tema laps tarvitab alkoholi?



Lapsed arvavad, et vanemad teavad nende alkoholi joomisest. Seevastu on enamik alkoholi joonud lastest veendunud, et nende vanemad on teadlikud tema alkoholi joomisest – nii arvas 91% alkoholi tarvitanud viiendikest ja 77% seitsmendikest.

Kuidas vanemad suhtuvad laste alkoholi tarvitamisse?



Ligikaudu 20% viienda klassi õpilastest ei tea, kuidas nende ema alkoholi tarvitamisse suhtub ja 25% ei tea oma isa suhtumist

Lapsed arvasid, et nende alkoholi tarvitamisse suhtub kriitilisemalt pigem ema kui isa

5. klassi lapsed	7. klassi lapsed
72% ema	78% ema
64% isa	64% isa

Eesti uuringu tulemused kinnitavad teistes riikides korraldatud sarnaste uuringute tulemusi, mille kohaselt lapse vanemaks saades muutub lapse-vanema suhtumine lapse alkoholi tarvitamisse aina lubavamaks. Nägime, et see juhtus ka Eestis – vanemate, kellele ei räägitud sellest, kui oluline on suhtuda taunivalt lapse alkoholi joomisesse, suhtumine muutuski aasta-aastalt lubavamaks.

Enamus vanematest ei kiida lapsele ise alkoholi pakkumist heaks. 5. klassi lastevanematest ligikaudu 70% suhtus lastele ise alkoholi pakkumisse taunivalt ehk ei pea sellist käitumist sobivaks.

Kaks aastat hiljem, kui lapsed olid jõudnud 7. klassi, oli mitmete vanemate suhtumine ajaga muutunud.

Ennetusprogrammis „Efekt” osalenud koolides oli taunivalt suhtuvate vanemate arv suurenenud (ligi 80%-ni), kuid programmis mitte-osalenud koolides oli taunivalt suhtuvate vanemate arv hoopis vähenenud (ligi 60%-ni).

Sellised muutused annavad alust arvata, et ennetusprogrammil „Efekt” õnnestus lastevanemaid veenda ja julgustada neid lapsele alkoholi pakkumisse taunivalt suhtuma. Samasuguseid muutusi märgati ka „Efekt” programmi elluviimisel Rootsis.

Vanemate suhtumise muutus kahe aasta jooksul

Küsisime vanematelt, millises vanuses võiks laps esimest korda alkoholi proovida. Samad lastevanemad vastasid sellele küsimusele nii 5. klassis, kui ka kaks aastat hiljem, 7. klassis.

Viiendike vanemad arvasid, et esimest korda võiks laps alkoholi proovida ligikaudu 15-aastasena. Kaks aastat hiljem andsid vanemad aga juba teistsuguseid vastuseid.

Ennetusprogrammis „Efekt” osalenud lastevanemad arvasid, et laps võiks alkoholi proovida ligi 17-aastasena. Programmis mitte-osalenud vanemate arvates aga 15-16-aastasena. Selline erinevus viitab ennetusprogrammi positiivsele mõjule – programmis osalenud vanemaid suudeti veenda, et lapsed võiksid alkoholiga tutvust teha märksa hilisemas eas.

Lapsed saavad alkoholi kätte peamiselt kodust

Üle kahe kolmandiku 5. ja 7. klasside õpilastest saavad alkoholi kodust, kui vanemad annavad proovida.

Alkoholi kättesaamise viis (lapsed võisid valida mitu varianti)

		5. klass (vastajaid 211)	7. klass (vastajaid 382)	Muutus 3 aastaga
Kodust	(vanemad andsid proovida)	74%	67%	Vähenenud
	(salaja)	5%	13%	Tõusnud ligi 3 korda
	(vanemad lubavad)	5%	5%	Jäänud samaks
Sõbralt		10%	39%	Tõusnud ligi 4 korda
Teistelt täiskasvanutelt		10%	18%	Tõusnud ligi 2 korda
Ise otnud		3%	5%	Jäänud samaks

Sõprade roll alkoholi kättesaadavuse osas kasvas 7. klassis, kuid jääb alla vanemate pakutavale.



SOOVITUSED LAPSEVANEMALE,

kuidas ära hoida sõltuvusainete tarvitamist

- Vältida lapsele selgelt oma taunivat suhtumist alaealiste alkoholi tarvitamisse
- Tunne huvi lapse sõprade ja vaba aja tegevuste vastu
- Õpeta oma lapsele häid enesekehtestamise oskusi
- Mängi koos lapsega läbi erinevad „ei“ ütlemise viisid
- Toeta lapse positiivset enesehinnangut
- Julgusta last avatult rääkima
- Ole teadmiste poolest lapsele võrdväärne vestluspartner
- Ütle kindlalt „ei“ ja oska seda põhjendada
- Ole hooliv ja vältida seda
- Vestle lapsega alkoholi teemal igal aastal
- Anna lapsele võimalus end teisiti proovile panna
- Räägi noorele käegakatsutavatest riskidest
- Toeta lapse huvialast tegevust
- Hoia lapsega häid suhteid
- Arvesta reklaami soosivat mõju alkoholi tarvitamisele
- Tee koostööd erinevate osapooltega
- Tee koostööd teiste lastevanematega
- Autoriteetne kasvatusstiil kaitseb riskikäitumise eest

► Väljenda lapsele selgelt oma taunivat suhtumist alaealiste alkoholi tarvitamisse

Laps saab vanema arvamusega arvestada vaid siis, kui ta seda teab ja mõistab. Üks osa oma tauniva suhtumise väljendamisest on lapsele alkoholi mitte-pakkumine. Kui vanem pakub lapsele alkoholi, edastab ta sõnumi, et „enamasti ei tohi, aga teatud tingimustes võib“. Lapses tekib segadus – kui vanem ütleb, et lapsed ei tohi alkoholi

juua, siis miks ta mulle alkoholi ise annab? Vaatamata vanema selgitustele, miks ta alkoholi pakub, ei pruugi laps seda täielikult mõista. Nii võibki jääda lapsele arusaam, et tegelikult teatud tingimustes on alkoholi joomine talle lubatud ning see omakorda soodustab alkoholi joomist ka teistes olukordades kui kodus koos vanematega.

Väga oluline on lapsevanema enda eeskuju ehk millist käitumist ja suhtumist lapsed igapäevaselt oma vanemate pealt näevad. Näiteks, kui mõni lapsevanem leiab, et teinekord on raske tööpäeva lõpuks lõõgastav juua üks pokaal veini või õlut, siis laps võib vanema sõnu kuulates teha sellest järelduse, et emotsionaalse stressi või raskuste puhul on alkohol abiks ja aitab leevendada probleeme. Seega võiks iga vanem panna tähele oma alkoholi joomisega seotud käitumist laste juuresolekul ning arvestada, et lapsed võtavad oma vanemate käitumist sageli eeskujuks.

Alkohol kahjustab lapse aju arengut ja mõjutab tema tulevikku

Inimese aju areneb 25. eluaastani ja alkoholi tarvitamine selle aja jooksul mõjub aju oluliste piirkondade arengule kahjustavalt. Vanuses, mil Eesti lapsed alkoholi tarvitamisega alustavad, on ajus väga oluline arenguperiood – arenevad välja sellised olulised oskused nagu enesekontroll, seoste loomine, kriitiline mõtlemine, planeerimine, tahtejõud ja emotsioonide juhtimine. Need on kõik väga olulised oskused, ilma milleta on elus väga keeruline hakkama saada.

Mida nooremalt, sagedamini ja suuremates kogustes noor alkoholi tarvitab, seda enam kasvab tõenäosus, et tulevikus kimbutavad teda probleemid keskendumisega ja tähelepanuhäired, raskused oma emotsioonide kontrollimisega ja madal enesemotiveerimise võime. Seeläbi võib alkoholi tarvitamine põhjustada õppimisvõime langust ja sellega koos õpiraskusi.

Just neil põhjustel on hästi oluline lükata alkoholi tarvitamise alustamist võimalikult hilisesse vanusesse, sest **iga edasi lükatud aasta väheneb risk aju kahjustusteks. Samuti on sõltuvusse sattumise riskid seda väiksemad, mida hilisemas vanuses alkoholi tarvitamisega alustada.**

► Tunne huvi lapse sõprade ja vaba aja tegevuste vastu

Lapse sõpradega suheldes saab vanem aimdust, millised on tema last ümbritsevate eakaaslaste arvamused nii alkoholi kui muude teemade osas. Sõpradega vesteldes saab vanem ka neile oma arvamust avaldada ja seeläbi mõjutada nende suhtumist alkoholi. Usalduslikud suhted lapse sõpradega aitavad vanemal olla kursis oma lapse eluga väljapool kodu.

Lisaks lapse sõpradele võiks vanem tuttav olla ka lapse sõprade vanematega, et oma lastega seotud teemadel vajadusel koostööd teha ja infot vahetada.

Eesti uuringust ilmnas, et mida vanemaks laps saab, seda vähem on vanemad teadlikud lapse sõpradest ning vähem suheldakse ka sõprade vanematega.

Vaid pooled õpilastest vastasid, et nende vanemad teavad kõiki nende sõpru. Neid, kes väitsid, et vanemad teavad osasid sõpru või ei tea peaaegu kedagi, oli 5. klassis 11% ja 7. klassis 19%.



Kui viiendike vanematest enamus oli suhelnud oma lapse sõpradega, siis järgneva kahe aasta jooksul suhtlus oluliselt vähenes - 7. klassi lastevanematest ligikaudu pooled ei olnud mitte ühtegi korda suhelnud oma laste sõprade või sõprade vanematega.

► Õpeta oma lapsele häid enesekehtestamise oskusi

Enesekehtestamine on oskus iseenda eest seista. Tegu ei ole kaasasündinud oskusega, vaid seda tuleb elu jooksul õppida. Enda eest seismine ei ole alati lihtne ja selleks on vaja nii julgust, meelekindlust kui ka suhtlemisoskusi.

Enesekehtestamine võib vahest kaasa tuua ka konflikte, eriti olukorras, kus laps ei soovi käituda samal viisil kui ta sõbrad. Sellepärast on hästi oluline, et lapsel oleks sügav sisemine veendumus sellest, miks ta ei soovi sedasi käituda. Näiteks selleks, et laps ütleks „ei“ sõprade pakutud alkoholile, peab ta olema veendunud, et alkohol on talle halb. Kui ta ei ole selles veendunud,

siis ei ole tal ka piisavalt motivatsiooni end kehtestada.

Vanem saab lapsega alkoholist ja selle tarvitamisega kaasnevatest ohtudest rääkida ning kuulata hoolikalt, millised on lapse arvamused ja arusaamad alkoholist. Selliste vestluste käigus saab vanem aidata lapsel jõuda mõistmiseni, miks ta ei peaks alkoholi jooma.

„Ei“ ütlemine ei ole märk nõrkusest, vaid enesekindlusest ja julgusest.

Lapsevanem saab aidata lapsel õppida enesekehtestamist juba maast madalast, andes lapsele võimaluse oma arvamust avaldada ja enda eest seista. Kui lapse arvamusest kodus „teerulliga üle sõidetakse“ või seda ignoreeritakse, ei aita see kaasa lapse enesekehtestamise oskuse arengule. Näiteks saavad vanemad luua kodus tava, et pere elukorraldust puudutavate otsuste juures küsitakse, kuulatakse ja võetakse arvesse ka lapse arvamust.



Enesekehtestamine ja „ei“ ütlemine on oskused, mis on vajalikud ka muudes olukordades, mitte ainult alkoholiga seotult. Näiteks olukorras, kus sõbrad ärgitavad koolist poppi tegema või keegi kutsub sõitma autoga, mille juht on purjus.



► Mängi koos lapsega läbi erinevad „ei“ ütlemise viisid

„Ei“ ütlemine ei ole alati kerge, sest see võib tunduda ütlejale ebaviisakas ja tekitada konflikti. „Ei“ ütlemine ei ole alati lihtne ka täiskasvanuna ja seda on suure tõenäosusega kogenud lastevanemad ise.

Selleks, et julgustada last ütleva alkoholile „ei“, tasub talle meelde tuletada, et keeldumisega ei pruugi alati kaasneda sõprade halvaks panu. Kui laps julgeb enda eest seista, siis võivad teised teda seepärast hoopis

rohkem austada. Hirm on teinekord suurem, kui asi väärt.

Vanem saab toeks olla ka lapse hirmudesse mõistvalt suhtudes ja nõustudes, et teiste inimeste survele ongi sageli väga raske vastu astuda. See annab lapsele kindlust, et tema hirmus ei ole midagi imelikku ja ka teistele on see keeruline.

► Toeta lapse positiivset enesehinnangut

Madala enesehinnanguga laps ei usu oma võimesse, sageli ei julge ta avaldada ka oma arvamust. Seetõttu võib tal olla väga keeruline leida endas julgust teiste survele vastu hakata ja tõenäosus sõltuvusaineid tarvitada on märksa suurem.

Vanemate vähene toetus ja hoolimatu suhtumine soodustavad lapse madala enesehinnangu kujunemist, sest laps ei saa piisavalt kinnitust oma positiivsetele omadustele. Lapse positiivset enesehinnangut aitavad tõsta kodused soojad ja toetavad suhted ning vanemate siiras huvi lapse sõprade, hobide ja igapäevatoimetuste vastu.

Kui last tunnustatakse ja tema arvamust kuulatakse, omandab ta kindlustunde, et saab elus hakkama ning tema arvamus on oluline ja arvestamist väärt.

Positiivse enesehinnanguga laps saab tulevikus paremini hakkama nii eluraskuste kui ka ebameeldivate olukordadega ning suudab hoiduda valikutest, mis talle kahju teevad.

Tunnusta oma last iga päev!
Märka tema positiivseid omadusi ja käitumist ning ütle seda lapsele.

Kasulik lugemine. Sellest, kuidas aidata kaasa lapse enesehinnangu tõstmisele, kirjutab Soome psühholoogide raamat „Kuidas toetada laste ja noorte enesehinnangut“.



► Julgusta last avatult rääkima

Sageli ei julge lapsed vanematele rääkida kõigest oma elus toimuvast, sest kardetakse vanemate negatiivset reaktsiooni – pahandamist, solvumist, naeruvääristamist, moraali lugemist, karistamist jms. Nii võivad lapsed jätta vanemale rääkimata väga olulistest asjadest, mis neile muret või rõõmu teevad. Mida rohkem asju jätab laps vanemale rääkimata, seda raskem on vanemal oma last mõista ja temaga lähedast kontakti saada.

Selleks, et julgustada last avatult oma elust rääkima, võib vanem sõlmida lapsega kokkulepet, et laps võib talle kõigest rääkida karistust ja teisi negatiivseid tagajärgi kartmata. Kui laps ei karda negatiivseid tagajärgi, siis julgeb ta rääkida ka avatumalt ja ausamalt.

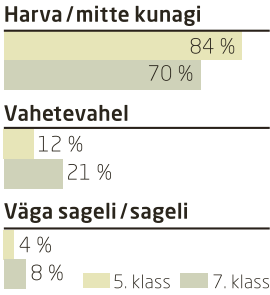
Selle kokkuleppe eduka toimimise eelduseks on aga vanema suutlikkus antud kokkuleppest kinni pidada. Taoline kokkulepe on abiks ka siis, kui laps või mõni teine sõber on sattunud probleemidesse – laps julgeb sellest vanemale rääkida ja koos saab vastava probleemi üle arutada. Arutelu käigus saavad laps ja vanem selgeks rääkida, miks selline käitumine ei ole sobiv ja kuidas teha nii, et seda enam ei juhtu.

Lapse ja vanema omavahelised avatud vestlused on vajalikud ka selleks, et vanem saaks teada, millised on tema lapse arusaamad väga paljudel olulistel teemadel, sealhulgas alkoholi teemal. Vanem saab oma seisukohti lapsele selgitada ja kuulata lapse omasid.

Ka lapsevanem peab olema avatud. Kui lapsevanem soovib, et laps temaga suhtleks, siis peab ta ka ise olema suhtlemises avatud ning taolisi vestlusi ise algatama.

Ette võib tulla olukordi, kus laps räägib oma sõprade alkoholi tarvitamisest. Oluline on see info edastada ka sõbra vanemale, kuid seda vaid juhul, kui vanem on lapsega läbi arutanud, kuidas seda teha. See on väga oluline, et vanem ei kuritarvitaks oma lapse usaldust.

Laste hinnangud küsimusele „Kas on juhtunud, et sa oled oma vanematele midagi rääkinud ja oled hiljem selle rääkimist kahetsenud?“



Lapsega vesteldes on oluline, et lapsevanem on võimalikult aus ning võimeline oma emotsioone kontrollima. Kui laps soovib vastust keerulisele küsimusele, millele vastata ei oska, siis võib vanem võtta ka mõtlemisaega, öeldes näiteks: „Ma praegu ei oska sellele küsimusele vastata, mõtlen natukene ja siis räägime sellest uuesti.“ See aga tähendab, et lapsevanem peab ka oma sõna pidama ning teema ise uuesti üles võtma.

Uuringust selgus, et mida vanemaks lapsed saavad, seda vähem räägitakse oma vanematega kooli, vaba aja tegevuste või muudel isiklikel teemadel. Nii näiteks ütles vaid 30% seitsmenda klassi õpilastest, et nad räägivad oma vanematega neil teemadel sageli. Küsimusele, kas nad on hiljem millestki oma vanematele rääkimist kahetsenud, vastas enamik lastest, et on kahetsenud seda harva või mitte kunagi.

► Ole teadmiste poolest lapsele võrdväärne vestluspartner

Tänapäeval, kus infot on palju ja seda on lihtne kätte saada, on lapsed väga hästi informeeritud ka teemadest, mis on seotud sõltuvusainetega. Lapsevanema vähesed teadmised neil teemadel on üks põhjuseid, miks selleteemalised vestlused vanemaga ei tundu lastele piisavalt veenvad ja

tõsiseltvõetavad. Selleks, et veenvalt sel teemal lapsega rääkida, saab vanem ennast internetist ja raamatukogudest saadava info abil teemadega põhjalikult kurssi viia. Vajadusel küsida julgelt abi ka spetsialistidelt.

Eestis on erinevate tubakatoodete (sigaretid, huuletabakas, vesipiip jm) tarvitamine alaealistele keelatud, sest need tekitavad sõltuvust ning on tervisele väga kahjulikud. Samuti on alla 18-aastastele Eestis keelatud tubakatoodete omamine.



► Ütle kindlalt „ei” ja oska seda põhjendada

Paljude lastevanemate seas on levinud arvamus, et pakkudes kodus lapsele alkoholi, väheneb lapse huvi alkoholi vastu. Kuigi selline lähenemine tundub väga loogiline, siis näitavad viimase 20 aasta teadusuuringud, et tegelikkuses on mõju vastupidine – lapsed, kellel on lubatud kodus alkoholi tarvitada, teevad seda sagedamini ka kodust väljaspool kui need lapsed,

kellele ei pakuta kodus alkoholi. Seetõttu soovitame vanematel oma lapsele alkoholi mitte pakkuda – sellest on suure tõenäosusega rohkem kahju kui kasu.



Võrdluseks võib tuua näite sellest, kuidas vanemad õpetavad oma lapsele maast madalast, et varastada ei tohi. Vähendamaks lapse huvi varastamise vastu ja näitamaks, kui halb see ikkagi on, ei lähe vanemad koos lapsega poodi varastama. Selgitades lapsele, et alkoholi juua ei tohi, ei pea lapsega koos alkoholi jooma. Piisab sellest, kui vanem oma seisukoha väga selgelt välja ütleb ja põhjendab, miks ei tohi.

Vanem võiks lapse käest ka küsida, kas laps mõistab, miks lapsed ei tohi alkoholi juua. Sellisel moel saab vanem teada, kas tema sõnum on lapsele kohale jõudnud ning vajadusel veelkord selgitada oma seisukohti.

Ole hooliv ja väljenda seda

Vanemlik hool on väga oluline noorte riskikäitumise mõjutaja – mida vähem vanemad oma hoolitsust välja näitavad, seda tõenäolisem on, et laps mingil hetkel proovib alkoholi või suitsu.

Hoolitsuse välja näitamine tähendab eelkõige siirast huvi tundmist lapse elu vastu ja tähelepanu pööramist lapse emotsionaalsetele vajadustele.

Näiteks on hoolitsev vanem see, kes arutab koos lapsega, mida laps ja ta sõbrad elust arvavad ja kuidas mööduvad nende ühised koosviibimised.

Vanemlik hool on osa autoriteetsest kasvatustiilist, millest saab lähemalt lugeda lk 43.

Peaaegu kõik (95%) uuringus osalenud vanemad nõustusi väitega, et lapsevanem peab alati teadma, mida tema laps väljapool kodu teeb.

Enamus lastevanemaid oli nõus ka sellega, et nende lapsed peaksid enne nendega nõu pidama, kui lapsed langetavad otsuseid oma vaba aja veetmise suhtes. Antud seisukohal oli 5. klasside lastevanematest 92% ja 7. klasside vanematest 85%.

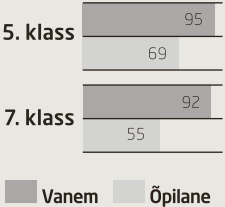
Laste jaoks on olukord teistsugune. Lapsed olid veendumusel, et alati ei pea vanemaid oma tegemistest informeerima. Taoline mulje võib ka nende käitumises avalduda, kui nad jäta vanemad oma tegevustest teavitamata.

Uuringus küsisime vanematelt, kuivõrd kursis on nad, kus nende laps oma sõpradega aega veedab. Üle 90% vanematest vastas, et nad on sellest teadlikud.

Õpilased hindasid vanemate teadlikkust mõnevõrra madalamaks. Kui sama küsiti lastelt, siis 5. klassi lastest vastas nõustuvalt ligi 70% ja 7. klassi lastest 55%.

Uurimuse tulemustest oli märgata nii vanemate kui ka õpilaste puhul, et vanuse kasvades kontroll laste tegevuste üle väheneb.

Kas Te teate, millistes kohtades käib Teie laps õhtuti koos oma sõpradega? Vanemate ja laste osakaal (%), kes vastasid sageli/väga sageli.



Kolm abistavat küsimust millega vestlust alustada ja mille iga vanem saab endale suupäraseks sõnastada

1. Mida sina ja sinu sõbrad arvavad alkoholist?
2. Kas sa tead, miks on alkoholi ostmisele kehtestatud vanusepiirang?
3. Mida sa teed, kui sulle pakutakse alkoholi?



Ole valmis lapse küsimusteks.

Ka lapsed ise võivad olla vestluste algatajad ning küsida huvitavaid ning mõtlema panevaid küsimusi.

Laps võib huvi tunda, miks inimesed käituvad kohatult, juues alkoholi, või viidata lapsevanema enda alkoholi tarvitamisele. Hea oleks läbi mõelda, kuidas ja mida sellisel puhul lapsele vastata ning millise sõnumi lapsevanem tahab edasi anda.



► Alkoholi teemal peaks vestlema lapsega igal aastal

Selleks, et laps teaks, kuidas tema ema või isa suhtub noorte alkoholi tarvitamisse, tuleb lapsega sellest rääkida. Üldjuhul on soovituslik vanusevahemik sellel teemal põhjalikuma vestluse pidamiseks 8–11 aastat ehk enne teismee algust, sest selles vanuses on laps vanema selgitustele kõige vastuvõtlikum. Hilisemas eas on selliste vestlustega alustamine juba märksa keerulisem. Samas tuleb arvestada, et iga perekond on erinev ja vanemad saavad valida oma lapse jaoks kõige sobivama aja ja viisi alkoholi teemadel vestlemiseks.

Juhul, kui laps on juba vanem kui 11-aastane ja alkoholi teemadel ei ole veel vesteldud,

siis peaks seda tegema esimesel võimalusel. Hästi oluline on hoida vestlus sõbralik, avatud ning julgustada last küsimusi esitama ja oma arvamust avaldama.

Juhul, kui lapse elus on toimunud olulisi muutusi – uued sõbrad, uus klass või kool, uus hobi või huviring – siis tuleks alkoholi teemadel uuesti rääkida ja põhilised teemad üle käia. See on vajalik selleks, et uute inimestega kohtudes võib laps sattuda seltskonda, kus tema suhtumine alkoholi võib hakata muutuma. Selleks, et vanem selliseid muutusi varakult märkaks, on vajalik avatud suhtlemine sel teemal.

Üle 80% uuringus osalenud vanematest pidas lastevanematele suunatud teavitustööd vajalikuks. Ligi 40% arvas, et alkoholi teemalist teavitustööd tuleks alustada juba alla 11-aastaste laste vanemate seas. Vaid ligi 10% arvas, et seda tuleks alustada pärast 13. eluaastat.



► Anna lapsele võimalus end teisiti proovile panna

Teismeeal on väga oluline roll inimese arengus, sest see on periood, mil seni vanematest sõltunud lapsest hakkab sirguma iseseisev täiskasvanu. Selleks on vaja teismelistel katsetada ja proovida käitumisviise, mis sarnanevad aina enam täiskasvanutele ning panevad proovile senised elu jooksul omandatud oskused. Just sellel põhjusel saab sõltuvusainete tarvitamine alguse just teismeeas – bioloogiline vajadus kombata piire, saada uusi kogemusi ja end proovile panna tõukavad teismelisi varasemast märksa julgemalt käituma.

Laps võib panna end proovile suure rahvamassi ees tantsides, keerukaid ekstreemsporditrikke harjutades, rahvusvahelistes õpilasvahetuseprojektide raames välismaale reisimises, õpilasfirmade loomises ja paljudel muudel viisidel. Samuti saab koos vanematega midagi ühist ette võtta, näiteks koos söögi tegemine, ühised jalutuskäigud, laupäevased perelõunad jms peretraditsioonid.

► Räägi oma lapsele käega-katsutavatest riskidest

Kui me soovime lapsele rääkida riskidest, mis alkoholi tarvitamisega võivad kaasneda, siis ei ole mõistlik rääkida sellistest haigustest nagu maksatsirroos, vähkkasvajad või alkoholisõltuvus, sest lapse jaoks on need ohud liiga kaugel tulevikus. Kui laps teeb otsuse alkoholi tarvitamise osas, siis ta kaalub riske, mis on siin ja praegu – mis juhtub täna, kui ma alkoholi joon või ei joo.

Seetõttu tuleks lapsele rääkida riskidest, mis kaasnevad vahetult alkoholi joomisega nagu risk sattuda õnnetusse, rünnaku või alandamise ohvriks jms.

Näiteks võib juhtuda, et alkoholi tarvitamise käigus teevad teised noored alandavaid fotosid ja videosid, mida hiljem sotsiaalmeedias levitatakse.

Samuti võib noor joobeseisundis öelda midagi või käituda viisil, mis rikub sõprussuhteid ning võib tekitada probleeme politseiga.

Kasulik info:
noored.alkoinfo.ee/appi
 Kuidas aidata, kui mõnel noorel seltskonnast on alkoholimürgistus.

► Toeta lapse huvialast tegevust

Huvitegevustel on oluline roll lapse riskikäitumise ennetamisel. Tänapäeval on teadlased kindlaks teinud, et need noored, kes tegelevad mingit sorti huvitegevusega, tarvivad alkoholi oluliselt vähem või üldse mitte. Miks see nii on? Eelkõige seetõttu, et huvitegevused annavad lapsele võimaluse end välja elada, saada uusi põnevaid kogemusi, panna end proovile ja arendada suhtlemisoskusi. Huvitegevused on ka heaks stressi

maandamise viisiks ja võimaluseks kogeda ühtekuuluvustunnet teiste sama huviala noortega. See aitab luua olukorra, kus laps ei pea oma enesekindluse suurendamiseks, igavuse peletamiseks või põnevuse kogemiseks tarvitama meelemürke, vaid saab neid kogemusi muul moel.

Huvitegevusi on väga palju erinevaid – laulmine, tantsimine, näitlemine, väitlemine, maalimine, joonistamine, disainimine, pildistamine, sportimine, lugemine, kirjutamine, ehitamine, leiutamine, matkamine jne. Kuna võimalusi on nii palju erinevaid, on võimalik igale lapsele leida just teda kõige enam paeluv huviala.

Huvialaga tegelemine ei pea alati tähendama huviringis osalemist. Huvialadega saab tegeleda ka iseseisvalt, näiteks õppides pillimängu Youtube'i abil või sõpradega jalgpalli mängides. Mitmed huvitegevused on ka sellised, mida saab koos perega teha – käia matkamas, suusatamas, koos süüa tehes või midagi ehitades jms.

Enamus lastevanematest peab huvitegevusi oluliseks. Alla 10% vanematest ei pööra lapse huvitegevustele tähelepanu ega julgusta last huviringides osalema. Ka enamik lastest (ligikaudu 85%) nõustub, et nende vanemate jaoks on oluline, et nad huvitegevustes osalevad.

Oluline on meeles pidada, et igale lapsele tuleb leida just temale sobiv huvitegevus. Lapsed on erinevad ja seda tuleb sobiva huvitegevuse valikul arvestada. Kõige paremad lahendused sünnivad siis, kui huvitegevused valitakse koos lapsega ja lähtuvalt sellest, mismoodi talle meeldib oma vaba aega veeta. Kui last tuleb huvitegevusega tegelemiseks sundida, siis tasub lapsega arutada, miks on sellega tegelemine talle vastumeelne ja milline muu tegevus talle rohkem huvi pakub. Samuti tuleb arvestada, et vanemaks saades võivad lapse huvid muutuda.



▶ Hoia lapsega häid suhteid

Teine väga oluline laste riskikäitumise mõjutaja on kodused suhted pereliikmete vahel. Ka selles osas on teadusuuringutest leitud kinnitust, et lapsed, kellel on oma pereliikmetega soojad ja head suhted, tarvitavad oluliselt vähem alkoholi või üldse mitte.

Vanemate ja laste ühised tegevused on heaks viisiks, kuidas lähedasi suhteid hoida või luua. Ühistegevuste käigus on lapsed vanematega avatumad, suhtlevad rohkem ja suurema tõenäosusega ka räägivad oma elust rohkem. Teinekord annavad toredad koostegevused võimaluse ka keerulistel teemadel rääkida, kuna lapsele ei tundu, et teda kontrollitakse või küsitletakse, vaid tegemist on tavalise vaba vestlusega, kus mõlemad pooled räägivad avatult ja sõbralikult.



Uurimuses osalenud perekondadest vaid 30% olid sellised, kus sageli võetakse ette perekondlikke ühistegevusi. Selliseid perekondi, kus seda tehakse harva või üldse mitte, oli 17%.

Sageli võib varateismeliste laste vanematele tunduda, et nende laps tõmbub neist eemale, hoiab rohkem omaette ja ei kuula enam nii palju sõna. Sellises eas on sel viisil käitumine täiesti normaalne, kuna kätte on jõudnud vanus, mil laps peab tasapisi hakkama iseseisvuma ja vähem sõltuma oma vanematest. Paljudele vanematele jääb sellest mulje, et lapsed ei soovi enam koos nendega aega veeta, ega pea vanemate lähedust enam oluliseks. Tegelikult ootavad ja vajavad lapsed jätkuvalt oma vanemate tähelepanu ja soojust. Lapsed soovivad varasemast isegi enam olla kaasatud perekonna vestlustesse, otsustesse ja tegevustesse. Eriti sellistesse, kus neid koheldakse varasemast rohkem täiskasvanutena ja võrdsete vestluspartneritena.

Uuringus selgus, et mida vanemaks lapsed said, seda vähemaks jäi neid peresid, kus sageli koos midagi ette võeti.
Kui 5. klassis oli selliseid peresid 38%, siis 7. klassis 25%.



Analüüsi tulemused näitasid, et lapsevanemad hindavad omavahelisi suhteid lapsega usalduslikumaks kui lapsed ise.
Selline erisus viitab sellele, et mitmed vanemad peavad oma suhteid lapsega paremaks kui need tegelikkuses on.

Laste käest küsiti, kuivõrd nad jagavad oma vanematega kooli, vaba aja tegevuste või muude isiklike teemadega seonduvat.

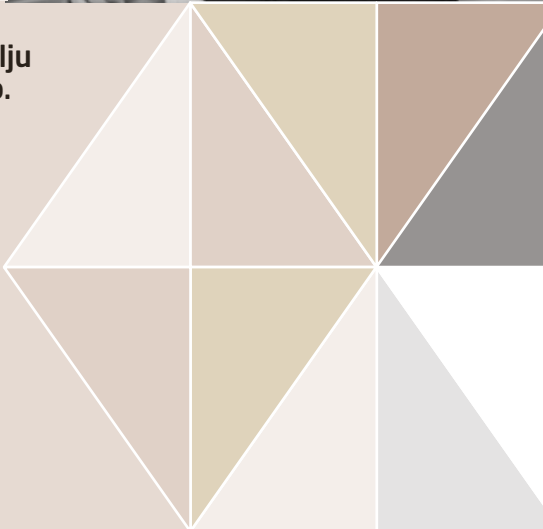
Õpilaste vastustest selgus, et mida vanemaks lapsed saavad, seda vähem nad neil teemadel vanematega vestlevad. Ainult 30% seitsmenda klassi lastest räägib vanematega sageli oma vaba aja tegevustest või sellest, mida nad tegelikult tunnevad.



Vanemate hinnangud sellele, kui palju on asju, mida terve pere koos teeb.

5. klass	7. klass
38 %	25 %
46 %	57 %
16 %	18 %

■ Sageli
■ Vahetevahel
■ Harva / mitte kunagi



Kas õpetajaga saab rääkida?
Vaid 30% uuringus osalenud õpilastest vastas, et kui koolis on probleem, siis nad saavad enamike õpetajatega sellest rääkida. Ligikaudu 15% lastest leidsid, et nad ei saa neist muredest rääkida mitte ühegi õpetajaga.

Koolikiusamisest.
23% viiendikest ja 16% seitsmendikest oli viimase paari kuu jooksul kogenud koolikiusamist rohkem kui korra kuus. Kiusamist oli viimasel paaril kuul kogenud 50% 5. klassi ja 40% 7. klassi lastest.



Arvesta, et alkoholireklaam soodustab laste alkoholi tarvitamist

Eespool (lk 24) rääkisime lähemalt inimese aju arengust ja sellest, et täielikult areneb inimese aju välja 20-25 eluaastaks. Just sel põhjusel ei ole teismelise lapse aju veel arenenud nii kaugele, et mõista täielikult põhjus-tagajärg seoseid (ehk seda, kuidas üks tegevus võib viia mõne konkreetse tagajärjeni). Seetõttu käituvadki teismelised sageli viisil, mis on täiskasvanuile arusaamatu (näiteks võtavad suuri riske tagajärgi kartmata). Seepärast on lapsed väga mõjutatavad alkoholireklaamide poolt – nad ei oska veel ise mõista, et reklaamis sedavõrd positiivses ja ohutus valguses esitatud käitumine (näiteks lõbusas seltskonnas või väiksemas sõprade ringis alkoholi joomine) võib olla ka ohtlik. Nii kujundavad reklaamid

lastes ja noortes uskumust, et alkoholi joomine on alati ohutu ja lõbus käitumine, millel ei saagi olla negatiivseid tagajärgi. Kuna alkoholi tohib Eestis reklaamida väga erinevates kanalites (ka televisioonis ja internetis), puutuvad lapsed alkoholireklaamiga kokku väga sageli. Lapsega koos alkoholireklaami nägemine annab vanemale võimaluse lapsega alkoholi teemadel vestelda. Vestluse käigus saab lapselt küsida, mida tema ja ta sõbrad alkoholist ja alkoholireklaamist arvavad ning selgitada lapsele, millised võivad olla alkoholi tarvitamise negatiivsed tagajärjed. Oluline on rääkida riskidest, mis võivad kaasneda alkoholi joomisega vahetult, mitte pika aja pärast tulevikus (loe lähemalt lk 36).

Uuringufirma EMOR tegi 2012. aastal uuringu, mille tulemused näitavad, et Eesti alaealised tõlgendavad reklaame üleskutsena reklaamitud toodet proovida ja reklaami sõnumit kui lubadust positiivsetele kogemustele.



Näita üles kodanikujulgust

Lapsevanema panus laste alkoholi tarvitamise ennetamisse ei pea piirduma ainult oma kodu ja oma lastega. Kui vanem näeb poes mõnda alaealist ise alkoholi ostmas või ostab talle seda mõni täiskasvanu, siis saab näidata üles kodanikujulgust ja sekkuda. Müüja tähelepanu saab sellele juhtida ja paluda tal küsida noorelt vanust tõendavat dokumenti. Seadused on vanema poolel, sest Eestis on alaealisele alkoholi müümine ja pakkumine keelatud ning karistatav.

Sellises olukorras võib tunduda, et „sekkuda ei ole sobiv, sest see ei ole minu laps“, kuid tasub mõelda - kuidas sooviksite, et teised täiskasvanud käituvad, kui alkoholi ostab poest teie enda laps või seda ostab talle mõni täiskasvanu? Kas sooviksite, et olukorras, kus teie ise ei saa oma last kaitsta, teeks seda keegi teine? Kui julgete alaealise alkoholi müümisesse sekkuda, siis on kindlasti kusagil selle lapse vanem, kes on teile selle kodanikujulguse eest tänulik.

Tee koostööd teiste lastevanematega

Ennetusprogrammi „Efekt“ raames koostime vanematega klassi lastevanemate koosolekutel just seepärast, et soodustada vanemate omavahelist koostööd. Julgustime vanemaid sõlmima omavahel koostöö kokkuleppeid erinevatel laste kasvatamist puudutavatel teemadel. Näiteks lepiti kokku, et kõik vanemad lubavad lastel arvutis olla kõige kauem kella 21-ni või otsustati teavitada üksteist, kui nähakse mõnda klassi last alkoholi tarvitamas või suitsetamas.

Alguses oli kokkulepete tegemine vanematele veidi võõras, kuna varem ei oldud sellisel viisil koostööd tehtud. Ajapikku vanemad

harjusid taolise mõttega ning suudeti leida teemad, milles kokkulepete tegemist nähti kasulikuna. Näiteks nähti kasulikuna, et kui enamuse klassi laste kodudes on teatud teemadel samasugused reeglid, on vanematel ja lastel lihtsam neist reeglitest kinni pidada. Samuti peeti kasulikuks infovahetust, et lapsi puudutav info jõuaks alati ka vanemani.

Kas sinu vanemad on viimase kuu jooksul suhelnud sinu sõbra vanematega?

Vanem			
	Vähemalt ühe korra nädalas	Vähemalt ühe korra kuus	Mitte ühtegi korda
5. klass	20	51	29
7. klass	12	43	45
Õpilane			
	Vähemalt ühe korra nädalas	Vähemalt ühe korra kuus	Mitte ühtegi korda
5. klass	28	44	28
7. klass	19	45	36

Vähemalt ühe korra nädalas
Vähemalt ühe korra kuus
Mitte ühtegi korda

Enamik (94%) ennetusprogrammi „Efekt“ koosolekutel osalenud lastevanematest olid teadlikud, millised kokkulepped nende klassis kehtisid ja enamuse pidas või püüdis pidada ka neist kinni. Enamus vanematest nõustus ka sellega, et kokkulepetest oli kasu. Vaid ligikaudu 25% vanematest arvas, et kokkulepetest ei ole olnud reaalselt kasu.



Autoriteetne vanemlik stiil on selline laste kasvatamise viis, kus lapsevanem on ühtaegu soe, mõistev ja vastutulelik, kuid samal ajal seab lapsele konkreetsed piirid. Piirid seatakse vastavalt lapse vanusele, neid selgitatakse lapsele ja mida vanemaks ja iseseisvaks laps saab, seda enam arutatakse lapse käitumisele seatud piire läbi ka lapse endaga.

Autoriteetne kasvatustiil ennetab lapse riskikäitumist

Paljud uuringud kinnitavad autoriteetse kasvatustiili positiivset mõju laste heale käitumisele. Autoriteetse kasvatustiiliga vanemat iseloomustab sõbralik, kuid ennakkehtestav ja endale kindlaks jääv eneseväljendus.

Autoriteetse vanemliku kasvatustiili oluliseks tunnuseks on lapse tegevustega kursis olemine ehk vanem teab alati, kus ja

kellega ta laps on ning mida teeb. Seejuures on oluline lapsele selgitada, mis põhjusel vanem seda infot vajab (olemaks kursis lapse tegemiste ja sõpradega). Autoriteetne vanem selgitab lapsele, et usaldab teda, kuid vajadusel ka kontrollib. Lapsele on oluline teada, et vanem huvitub tema elust ja on valmis andma lapsele vabadust, kuid laps ei tohi seda usaldust ära kasutada.

Piirid ja reeglid.

Lapse käitumisele piiride ja reeglite seadmisel on kõige olulisem järjepidevus – seatud piiridest ja reeglitest tuleb alati kinni pidada, samuti peavad vanema sõnad ja teod olema kooskõlas. Reegleid kehtestades väljendab autoriteetne vanem end selgelt ja põhjendab oma nõudmisi lapsele.

Näiteks, kui lapsevanem on öelnud, et lapsel ei ole lubatud alkoholi juua, siis ei peaks ta mis tahes olukorras lapsele ise alkoholi pakkuma (ka mitte maitsemiseks!) või jätna reageerimata olukorrale, kus selgub, et laps ise või ta sõbrad on alkoholi joonud. Vastasel juhul on vanema sõnad ja käitumine vastuolus. Oluline on sellistes olukordade tekkides ka nende üle lapsega arutleda ning kuulata tema seisukohti.

Autoriteetne kasvatustiil töötab edukalt siis, kui laps tunnustab oma vanemat autoriteedina – ehk kelle arvamus on talle oluline.

Sellise positsiooni kujunemise eelduseks on usaldusväärne suhe lapse ja vanema vahel.

Miks on autoriteetne vanemlik stiil lapsele hea?

Eelkõige seetõttu, et autoriteetne vanem lähtub oma lapse vajadustest, arengutasemest ja eripärast mitte vaid enda soovide ja nõudmistest. Autoriteetne lapsevanem kasutab võrdset lähenemist, mis arvestab ja respektib nii lapse kui vanema õigusi. Olulisel kohal on avatud ja sõbralik suhtlemine lapsega ning püüd mõista oma lapse käitumise põhjuseid.

Selline vanemlik stiil aitab kaasa lapse ja vanema lähedase ja usaldusliku suhte tekkimisele.

KUIDAS KÄITUDA, KUI LAPS ON ALKOHOLI JOONUD?

PRAKTILISED SOOVITUSED LASTEVANEMATELT

Ennetusprogrammi „Efekti” lastevanemate koosolekutel arutasime vanematega nelja erinevat lapse alkoholi tarvitamisega seotud juhtumit. Juhtumid olid teemadel, mille kohta vanemad koosolekutel kõige sagedamini reaalsest elust näiteid töid.

Koos vanematega arutasime läbi neli järgmist juhtumit:

- 1) laps tarvitas koolis alkoholi
 - 2) laps tuli esimest korda alkoholijoobes koju
 - 3) laps jäi alkoholi tarvitamisega politseile vahele
 - 4) laps tarvitas kooliekskursioonil alkoholi
- Järgnevalt jagame teiega praktilisi soovitusi, kuidas nendes ja mitmetes teistes lastega seotud keerulistes situatsioonides käituda.

PRAKTILINE = KASULIK

Ennetusprogrammis „Efekt” osalenud vanemad kinnitasid meile, et koosolekutel toimunud arutelud olid neile kasulikud ja eriti just juhtumite arutelud. Üheskoos arutati erinevaid võimalusi juhtumite lahendamiseks ja see andis vanematele uusi mõtteid selle kohta, kuidas ka ise sellistes olukordades käituda. Kui lapsevanemal tuleb silmitsi seista keeruka olukorraga, siis soovitame meelde tuletada kõrvalleheküljel asuvat käitumise juhist.

Järgmisel lehel oleme selle käitumise juhise lihtsalt lahti seletanud.

„Kordamine on
tarkuse ema.”
Vajadusel korrata
tegevusi.



1 Häälestumine

Mõtles olukord enda jaoks läbi ja jää rahulikuks. Sageli on keerulises olukorras esimene emotsioon negatiivne – pettumus, viha, ärevus jms. Võta aeg maha ja rahune, et emotsioonid maha jahtuksid ja saaksid olukorra enda jaoks läbi mõelda.

Oluline on esimesi ärritunud emotsioone mitte lapse peal kohe välja elada. Kui seda teha, siis enamasti käitume oma ärritunud emotsioonide tõttu hirmutavalt, moraaltsevalt või muul moel ebameeldivalt. Sellisel reageerimisel ei ole lapse käitumisele positiivset efekti, pigem vastupidi.

Kui laps on purjus, tuleks esmalt hoopis kindlaks teha, ega lapse joobeaste pole eluohtlik ja millist abi ta vajaks. Kui joove ei ole eluohtlik, siis anda talle vett juua ja viia magama, et ta turvaliselt kaineneks.

Toimunu teemadel vestlemine võiks jääda järgmisele päevale, sest alkoholi mõju all ei ole laps adekvaatne ning tema enesetunne võib olla halb. Lapsega riidlemine ei tee olukorda paremaks. Lapsega tuleks vestelda sel teemal siis, kui ta on kaineks saanud ja puhanud. See annab ka vanemale aja maha rahuneda ja läbi mõelda, kuidas lapsega toimunud vestelda.

Vanemal tasub mõelda ka selle peale, kuivõrd ta on oma lapsele väljendanud oma suhtumist alkoholi – kas on lapsega vesteldud neil teemadel ja väljendanud oma taunivat suhtumist?

2 Kuulamine ja mõistmine

Selgita oma tundeid ja püüa vestluse käigus jõuda lapse probleemse käitumise põhjuseni. Lapsega vesteldes võiks vanem vestlust alustada sellega, et selgitada, mida tema lapsevanemana praeguses olukorras tunneb („Ma olin väga mures“; „Ma ei teadnud, kas sinuga on kõik korras“).

Seejärel tuleks anda lapsele võimalus rääkida oma versioon juhtunust, ilma, et ta peaks kartma vanema ägedat reaktsiooni. Lapse julgustamiseks saab vanem öelda „Võid mulle rääkida, ma ei pahanda“, kuid oluline on sellest lubadusest ka kinni pidada ja mitte pahandada.

Vestluse käigus püüa jõuda juhtunu põhjuseni ja mõista – millised asjaolud viisid lapse sellise käitumiseni? Me ei soovita kasutada „Miks..?“ küsimust, sest see on ründav ja sellistele küsimustele on väga raske lapsel vastata. Selle asemel saab näiteks küsida „Kuidas..?“ või „Mismoodi..?“ küsimusi. Taas on vanemal oluline säilitada rahu, sest see julgustab last ennast avama.

Kui vestluse käigus suudab vanem jääda rahulikuks, olla mõistev ja toetav, siis on sellel positiivne mõju lapse käitumisele ja suhetele vanemaga. Eelkõige seetõttu, et laps hindab vanema mõistlikku suhtumist ja julgeb ka edaspidi probleemide korral vanemaga rääkida, mitte ei hakka varjama.

„Kordamine on tarkuse ema.“
Vajadusel korrata tegevusi.



3 Informatsiooni vahetamine

Jagage lapsega vastastikku informatsiooni. Lapsega vesteldes püüa aru saada, millised on tema teadmised käitumisprobleemiga seotud teemadel. Sageli teavad lapsed rohkem, kui välja näitavad. Vanema ülesanne on siinkohal lapse õigeid teadmisi kinnitada ning puudulikke või ekslikke teadmisi korrigeerida ja täpsustada. Vanema ülesanne on olla oma lapse jaoks ka usaldusväärse informatsiooni allikas, jagades adekvaatset ja põhjendatud informatsiooni. Vanem saab lapsele selgitada ja põhjendada, miks selline käitumine lapsele hea ei ole. Näiteks juhtida tähelepanu, millised ohud alkoholi tarvitamisega võivad kaasneda (loe lähemalt lk 36). Selleks aga peab vanem ennast infoga kurssi viima ja enda jaoks läbi mõtlema, kuidas seda infot lapsele arusaadavalt edasi anda ja oma seisukohti põhjendada.

4 Kokkulepete tegemine

Tee lapsega kokkulepped edasise käitumise osas. Vestluse peamine eesmärk on jõuda kokkuleppeni lapse ja vanema vahel, et selline lapse käitumine ei ole aktsepteeritav ja ei tohi uuesti korduda. Omavahel tuleks arutada ka seda, mida saab nii vanem kui laps teha selleks, et probleemne olukord uuesti ei korduks. Juhul, kui probleemsele käitumisele aitasid kaasa teised lapsed, siis on mõistlik sel teemal vestelda ka nende laste vanematega ja võimaluse korral teha nendega samuti kokkulepped, ennetamaks sarnaseid juhtumeid. Ühendust tasub võtta ka klassijuhatajaga, sest temal võib olla olukorra kohta täiendavat infot, mis aitab vanemal oma lapsega juhtunud paremini mõista.

Ära karista!

Sageli soovivad vanemad lapse edaspidist probleemset käitumist ennetada karistamisega. Paraku ei anna karistamine soovitud efekti, sest:

- laps ei julge enam vanema poole oma murede ja probleemidega pöörduda, sest kardab karistust
- teadusuuringud näitavad, et karistamise tagajärjel käitumisprobleemid hoopis sagenevad, mitte ei vähene
- karistades rikub vanem usaldusliku suhte lapsega
- laps, keda on kehaliselt karistatud, võib hakata ka teistega vägivaldselt käituma
- kehaline karistamine süvendab lapse madalat enesehinnangut ja soodustab psühholoogiliste ärevushäirete tekkimist

Karistamise asemel tuleks sõlmida lapsega kokkulepe, et selline käitumine enam ei kordu. Juhul, kui laps ei pea sellest kokkuleppest kinni, siis tuleb lapsega vestelda ja uurida, mis on selle põhjuseks. Kui lapsega vestlemine sel teemal ei õnnestu või probleemne käitumine ei vähene, siis tasub abi küsida.

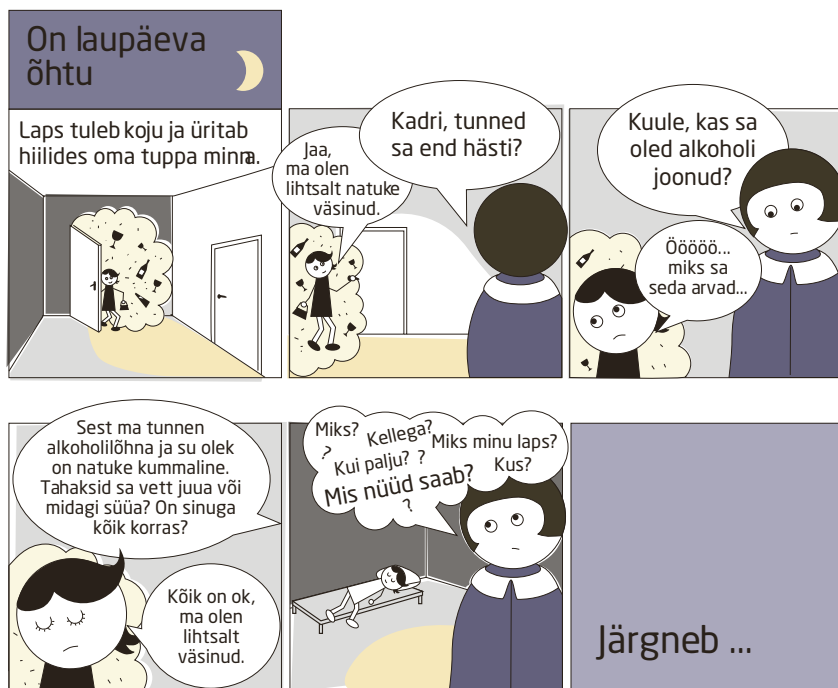
Näiteks paluda lapsega vestelda mõnel teisel täiskasvanul, kes on lapse jaoks lähedane või oluline isik. Samuti võib nõu küsimiseks pöörduda (kooli) psühholoogi, sotsiaalpedagoogi või mõne muu nõustaja poole. **Abi võib leida ka internetist, näiteks aadressidelt lahendus.net ja sinamina.ee**

5 Tunne lapse tegemiste vastu huvi

Pärast kokkulepete sõlmimist on oluline hoida lapse tegemistel silm peal ja tunda huvi, kuidas tal kokkulepetest kinni pidamine läheb. Vajadusel saab vanem last toetada, et võimalike takistustega paremini toime tulla, nt õpetada enesekehtestamisoskusi ja „ei“ ütlemist, vt ka lk 26-27. Selline käitumine on omane autoriteetse kasvatusstiiliga vanemale, kes usaldab ja toetab oma last, kuid samal ajal järgib, et laps peaks kinni kokkulepitud piiridest. Oluline on säilitada usaldus oma lapse vastu ja usk, et ta peab piiridest kinni, sest see annab lapsele võimaluse oma tegude eest vastutus võtta ja näidata vanemale, et teda saab usaldada. Loe autoriteetsest kasvatusstiilist lisaks lk 42-43.

Kuidas käituda, kui laps saabub esimest korda koju joobeseisundis?

On laupäeva õhtu, laps tuleb koju ja üritab hiilides oma tuppa minna. Te märkate seda ja lapsele lähemale minnes ning rääkima hakates saate aru, et tal on alkoholilõhnad küljes ja ta on purjus. Teile teadaolevalt on tegemist esimese korraga, kus laps on alkoholi tarvitanud.



Kuidas valmistuda 9. klassi alkoholivabaks lõpupeoks?

Ennetusprogrammi „Efekt“ raames toimunud koosolekutel tõstatus sageli vanemate seas küsimus sellest, kuidas aidata lastel põhikooli lõppu eakohaselt tähistada.

Kuidas korraldada selline lõpupidu, kus alkoholi järele ei tekigi soovi ning õpetajad ja lastevanemad ei pea peol „patrullima“?



Koostöös lastevanematega jõudsime järgmise tõdemuseni, et alkoholivaba lõpupeo edukaks korraldamiseks saab teha järgmist:

- arutage lastevanematega omavahel, miks soovite, et teie lapsed saaksid oma põhikooli lõppu tähistada kainelt
- leppige omavahel kokku, et iga lapsevanem vestleb sel teemal oma lapsega ja lepib lapsega kokku, et lõpupeol alkoholi ei jooda
- arutage lastega koos, millised on nende ootused lõpupeole ja milline oleks nende arvates vinge lõpupidu

- laste soovidest lähtudes leppige koos vanematega kokku lõpupeo sisu ja eelarve, kuid peo korraldamine ja peol korra tagamine andke laste endi vastutada.

Samuti tõdesid lapsevanemad, et selleks, et noored oleksid valmis 9. klassi alkoholivabalt pidutsema, on vaja alkoholi tarvitamist mittesoosivaid hoiakuid lastes kasvatada juba varasemates klassides.



LISAINFO TUBAKATOODETE KOHTA

Mida peaks lapsevanem teadma erinevatest tubakatoodetest?

Mokatubakas

Eesti noorte seas on populaarsust kogunud moka- ehk huuletubaks (tuntud ka kui snus). Tegemist on niisutatud pulbertubakaga, mille „pätsike“ asetatakse ülahuule ja igeme vahele imendumaks. Võrreldes tavaliste suitsudega, on huuletubakat tarvitades väiksem risk vahele jääda, sest ei eraldu suitsu, see ei jäta ebameeldivat lõhna ning selle saab suhu pista ka tunni ajal. Paljud huuletubaka tarvitajad usuvad, et see ei ole nii kahjulik kui suitsetamine.

Võrreldes suitsetamisega on huuletubaka tarvitamisel risk jääda nikotiinist sõltuvusse 2–4 korda suurem. Väga sagedasti põevad huuletubaka tarvitajad ka igemehaigusi ja -põletikke, nende hambad lagunevad ja langevad välja. Lisaks kahjustab huuletubakas kesknärvisüsteemi, kutsudes esile uimasust ja ärevushäireid, tähelepanu- ning keskendumisraskusi. Lisaks soodustab see erinevate vähkkasvajate teket.

E-sigareet

Elektroonilised ehk e-sigaretid on patareidel töötavad vahendid, mille eesmärk on aurustada keemiline segu ning viia see kasutaja hingamisteedesse. Segud võivad olla nii nikotiiniga kui ka ilma. E-sigarette reklaamitakse kui tavalise sigareti ohutut alternatiivi või abivahendit suitsetamisest loobumiseks. Seade on võrdlemisi uus ja vähe kasutuses olnud (turul alates 2004. aastast ning pikaajaliste mõjude kohta ei ole veel piisavalt uuringute andmeid). Seega ei ole teada, kuidas e-sigareti sisalduvad

ained võivad organismis reageerida ja milliseid mõjusid see inimese tervisele omab. Kuni puuduvad täpsemad andmeid, on terviseriskide vältimiseks mõistlik e-sigareti tarbimisest hoiduda. Alla 18-aastastel on keelatud tarvitada ja omada e-sigaretti.

Vesipiip

Vesipiip on traditsiooniline Kesk-Ida ja Aasia seade, mida kasutatakse tubaka suitsetamiseks. Samamoodi kui kõik teised tubakatooted, on ka veispiip tervisele kahjulik. Mõju tervisele on suures osas samalaadne nagu tavaliste sigarettide suitsetamisel.

Vesipiibus kasutatakse tubakat, milles sisalduv nikotiin tekitab kergesti sõltuvust. Vesipiibu suits, isegi pärast veefiltrit läbimist, sisaldab suurt hulka toksilisi aineosakesi, sh vingugaasi, raskemetalli soolasid ja vähki tekitavaid keemilisi ühendeid. Tavaline ühetunnine piibutamisseanss sisaldab 100–200 korda rohkem suitsu kui ühe sigareti tõmbamine.

Pikemaajaline viibimine seltskonnas, kus suitsetatakse vesipiipu, ohustab mittesuitsetajat samaväärselt kõigi passiivse suitsetamise tagajärgedega.

Vesipiibu jagamine mitme suitsetaja vahel sisaldab riski haigestuda mõnda nakkushaigusse, nagu näiteks C-hepatiit, herpes, hingamisteede viirused, tuberkuloos.



UURINGU KOKKUVÕTE

Alkohol on noorte hulgas kõige populaarsem uimasti – ligi pooled uuringus osalenud seitsmendikest olid alkoholi vähemalt korra elu jooksul tarvitanud.

Samuti oli igal teisel 7. klassi noorel mõni sõber, kes oli alkoholi tarvitanud. Peaaegu 70% nendest, kes olid alkoholi tarvitanud, olid saanud seda kodust, kui vanemad andsid proovida. Enamik noortest arvas, et vanemad on teadlikud nende alkoholi tarvitamisest, kuid siiski vaid alla poole vanematest arvasid, et nende laps on alkoholi tarvitanud.

Lastel paluti hinnata oma vanemate alkoholi tarvitamist – pooled lastest vastasid, et nende isad tarvitavad alkoholi iganädalaselt, iga neljas laps vastas, et seda teeb ema. Kui lastel paluti hinnata iganädalase alkoholi tarvitamise kahjulikkust tervisele, leidis üle 90%, et see on kahjulik.

Lapse vanuse kasvades jäi kontrollkoolides vähemaks vanemaid, kes suhtusid taunivalt laste alkoholi tarvitamisse.

Seevastu sekkumiskoolides oli olukord vastupidine – 7. klassis oli ligi 80% vanematest tauniva suhtumisega laste alkoholi tarvitamise. Sekkumiskoolide 7. klasside vanemad leidsid, et esimest korda võiks laps alkoholi proovida alles 17-aastaselt, kontrollkoolide vanemate hinnangul võiks proovimine toimuda varem (15,5 aastastelt).

Me saame järeldada, et ennetusprogrammi tulemusena oli: 1) sekkumiskoolides rohkem vanemaid, kes suhtusid taunivalt laste alkoholi tarvitamisse, 2) sekkumiskooli vanemate hinnang esmakordse tarvitamise vanusele ajas oluliselt suurenenud. Samas laste käitumises (eelkõige alkoholi tarvitamise osas) olulisi erinevusi sekkumis- ja kontrollkoolide vahel ei olnud. Seega, lastevanemate hoiakute muutus ei tähenda kohe muutust lapse käitumises.

Kuigi programmi suhtuti algul ettevaatusega, leidsid osalenud vanemad, et alkoholi-alane teavitustöö on vajalik ja ning pea iga kolmanda vanema arvates võiks sellega alustada juba alla 11-aastaste laste vanemate seas.

LUGEMISSOOVITUSED

Lastevanematele on mõeldud palju erinevaid raamatuid, mis annavad nõuandeid laste kasvatamiseks ning aitavad paremini mõista lapse arenguga kaasnevaid nüansse.

Mõned lugemissoovitused:

J. Juul. „**Puberteet**”, Ajakirjade Kirjastus, 2011.

J. Juul. „**Sinu tark laps**”, Väike Vanker, 2010.

R. Cacciatore, E. Kortenien-Poikela, M. Huovinen.

„**Kuidas toetada laste ja noorte enesehinnangut**”, Varrak, 2010.

T. Gordon. „**Tark lapsevanem**”, Väike Vanker, 2007.

R. Bolton. „**Igapäevaoskused**”, Väike Vanker, 2006.

Samuti leiab lisainformatsiooni järgnevatest allikatest:

noored.alkoinfo.ee

www.tarkvanem.ee

www.alkoinfo.ee

www.tubakainfo.ee

www.narko.ee

www.terviseinfo.ee

Trükised:

[Räägime narkootikumidest](#),

Tervise Arengu Instituut, 2015.

[Lastevanematele uimastitest](#),

Tervise Arengu Instituut, 2014.

KOOLITAJATE MULJED

Ennetusprogrammi "Efekt" koolitusmeeskond

Lembi

Inimeste avatus ja tahe erinevatel teemadel rääkida ja teistsuguseid mõtteid endaga kaasa võtta loob võimaluse probleemidele paremini vastu astuda.



Monika

Kuna enda lapsed veel väiksed, siis kõige rohkem pani mõtlema, kuidas säilitada usaldusväärne ja hea suhe oma lapsega ka puberteerides ja kuidas õpetada lastele "ei" ütlemist ja enesekehtestamist.



Liisa

Õppisin, et väga oluline on tähelepanu pöörata nii oma hääletoonile kui ka sõnastusele, kuna vahel tajuvad teised rünnaku või solvanguna seda, mida mina olin enda arust öelnud väga leebelt ja sõbralikult.



Laura

Vahest jäi tunne, et klassijuhataja justkui kartis lastevanemaid või hoidis nendega distantsi. See oli üllatav, sest klassijuhataja on peamine kontaktisik lapsevanema ja kooli vahel.



Mariliis

Lastevanemate koolitamiseks ei pea olema ise lapsevanem - loevad teadmised ja oskused neid läbi arutelu edasi anda.



Triinu

Kõige toredam mälestus koosolekust oli siis, kui tundsin, et oleme lastevanematega tiim, mis tegutseb ühise eesmärgi nimel. Meie eesmärgiks oli ju ennekõike oluliste teemade lauale toomine, mitte perede kasvatusmeetoditesse sekkumine.



Sandra

Meeskonnaga koosolekute ettevalmistamine oli pidev õppeprotsess, mis avas minu jaoks täiesti uue arusaamise väga paljudest alkoholiga seonduvatest probleemidest ja lahendustest.



Külli

Täna olen veendunud, et mu 9-aastane tütar teab, et meie kodune suhtumine alaealiste alkoholi tarvitamisele on tauniv ja selles küsimuses ei tehta järeleandmisi.



Mart

Eredalt on mees koosolek, kus üks vanem proovis mind proovile panna hakates esitama täpsustavaid küsimusi. Ma ei jõudnud veel vastatagi, kui üks teine lapsevanem võttis sõna ja pani vastusesse minu eelmistel koosolekutel räägitu.



Triin

Kolmeaastane kogemus Eesti erinevates nurkades oli väga rikastav nii kogemuslikus mõttes kui ka maailmavaatelisel ja ilma osalenud vanemateta, õpetajateta, lasteta ei oleks see sama. Kohanemine vanematele oluliste teemadega ja selle keskkonnaga, kus parasjagu viibid, on ülioluline.

RAPORTI TEOSTAJAD JA TOETAJAD

Ennetusprogrammi „Efekt” koolitajad:

Mariliis Tael-Öeren, Lembi Posti, Triinu Tikas, Laura Aaben, Triin Sokk, Liisa Salak, Külli Tatter, Monika Siemann, Mart Felding, Sandra Mägi.

Täname:

Tiia Pertel, Anneken Metsoja, Krystiine Liiv, Maie Angerjas, Kadri Järv-Mändoja, Esta Kaal, Kai Klandorf, Eha Nurk, Meelis Kivisild, Tanel Kreek, Mario Öeren, Helve Saat, Merike Kull, Riina Raudne, Erle Põiklik, Maris Jesse.

Kujundajad: Kristel Aimee Laur ja Liisi Siibak.

Küljendaja: Liisi Siibak.

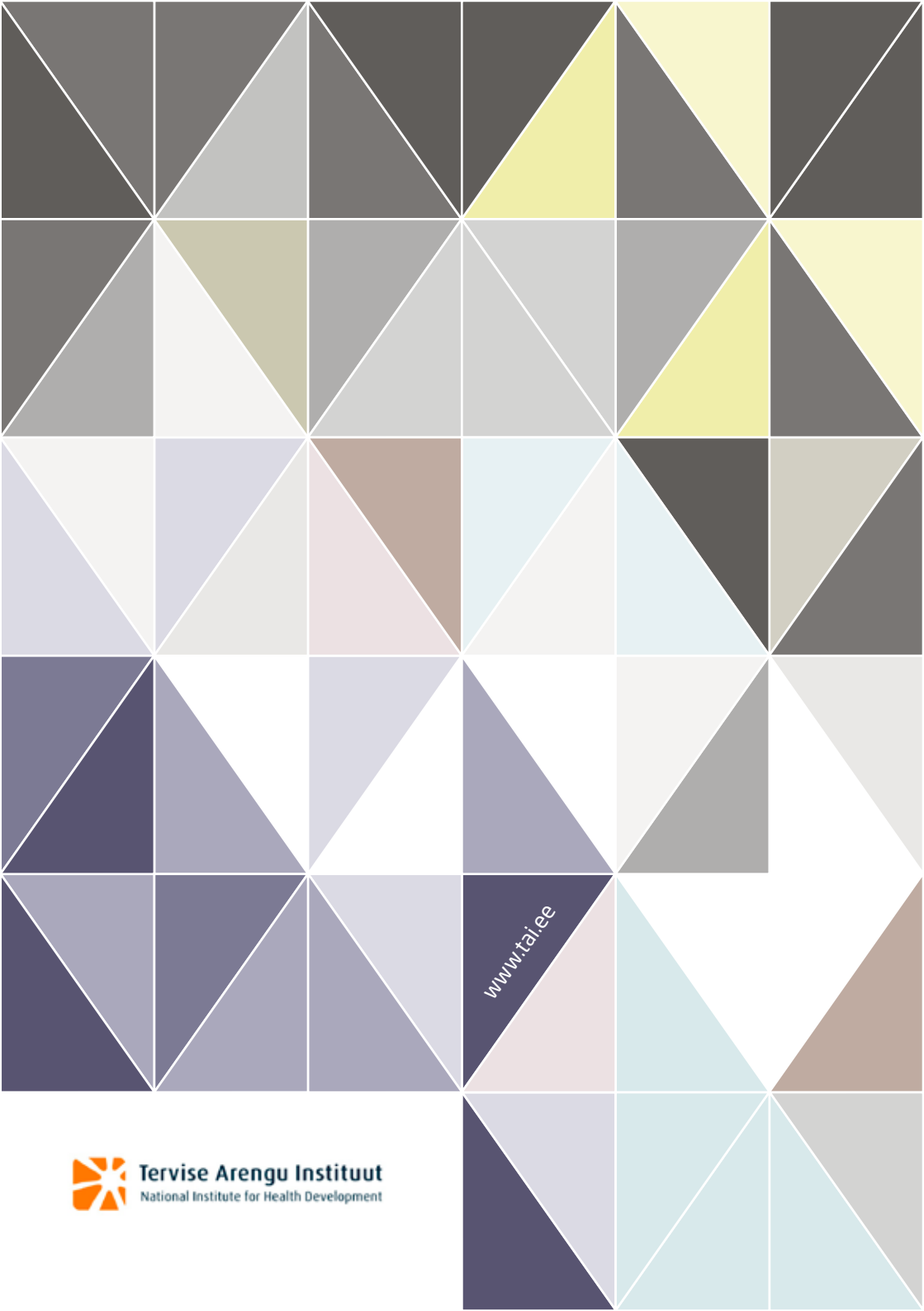
Toimetajad: Heldi Ruiso, Laura Aaben.

Fotograaf: Heikki Avent.

Stsenaristid ja lavastajad: Kristel Aimee Laur ja Maria Peterson.

Täname kõiki fotolavastustes osalejaid:

Eva Koff, Sirja-Liisa Eelmaa, Indrek Koff, Eero Kotli, Maria Peterson, Kristel Aimee Laur, Maria Solei Järvet, Eliisabel Jõela, Eva Kristel Ibrus, Karoliine Olle, Johanna Hink, Lee Saarepera, Isabella Luup, Uljana Luup, Sven Savyn, Theodor Sammul, Joonas Koff, Kaarel Saar.
Ruumide kasutamise võimaluse eest täname Vanalinna Hariduskolleegeiumit.



www.taiee



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development