

# Kuidas rääkida lapsele

**Kui sigarettide ja narkootikumidega on asi ühene – mõlemad kahjustavad iga inimest igas eas –, siis alkoholiga on keerulisem lugu.**

Alkoholitarbimine on suuresti seotud kultuuriga, ja kui mõnes riigis on alkohol tabu, siis Eesti riik sellele nulltolerantsi kehtestanud pole. Seaduse kohaselt tohib meil alkoholi tarbida alates 18. eluaastast.

See kõik seab lapsevanema üsna keerulise küsimuse ette: kuidas seletada lapsele, et alkohol on tervisele kahjulik, aga täiskasvanud tohivad seda juua?

Keerulist sasipundart oli nõus lahti harutama psühholoog Niina Primolennaja, Terve Eesti SA koolitaja.



**Niina Primolennaja.**

Laps matkib täiskasvanuid ja sageli on ütlusest “sa ei tohi, sest sa oled laps” vähe. Kuidas seletada lapsele, et alkohol on küll kahjulik, aga täiskasvanud tohivad seda pruukida? Äkki peaks kodustel pidudel valama endale ja külalistele veini morsklaasi, et laps ära petta?

Laps ei pea kasvama nagu kasvuhoones, ta peab ka teadma, mis ühiskonnas toimub. See on loomulik, kui laps näeb, et täiskasvanud külalistele pakutakse pokaal veini. Kindlasti tuleb hoolitseda selle eest, et ükski täiskasvanu ennast purju ei joo.

Aga kui laps küsib, kas ta võib ka proovida, peab vastuseks olema kindel ei. Sest me ei taha oma lapsele halba.

Kui vanem peab õigeks anda lapsele kodus näiteks keeleotsaga alkoholi maitsta, peab sellega kaasnema selgitav ja arutlev vestlus. Alkoholitarbimise vanuselist piirangut tuleks seletada laste ja täiskasvanute organismi erinevustega. Lapse organid on alles arenemisejärgus ja ka kõige väiksem kogus alkoholi pärsib nende arengut. Lapsele tuleb seletada, et kui jood alkoholi, siis see kahjustab eelkõige sinu peaaju, nii et oled täiskasvanuna kas rumal või mõnel teisel moel haige. Aga seda ei soovi lapsevanemad ega laps ise.

Arvan, et vanusepiirang peaks ulatuma isegi 25. eluaastani, sest alles selleks ajaks areneb välja aju frontaalsagara piirkond – prefrontaalne korteks, mis vastutab meie sihipärase käitumise eest.

**Laps võib küsida, et kui alkohol juba niisugune mürk on, miks siis täiskasvanud seda joovad. Küllap tasub ikkagi pikisilmi 18. sünnipäeva oodata?**

Lapsele võib seletada, et kui alkoholi toidu kõrvale juua, annab see toidule lisamaitse, see mõjub nagu iga teine maitseaine. Ja just see võibki osadele inimestele meeldida.

Paraku rõhutakse alkoholi reklaamidele, et alkohol tõstab tuju ja aitab seltskon-



nas suhelda – alkohol tähendab pidu. Täiskasvanutele, kelle eluhoiakud on välja kujunenud, sellised reklaamid ei mõju, küll aga just lastele ja noortele, kes alles õpivad maailmas olemist.

Kindlasti tuleb lapsele seletada, et alkoholist joob end purju ainult väga rumal inimene. Lapsevanema roll peakski olema kasvatada last alkoholi suhtes nii, et tal oleks tasakaalustatud suhtumine alkoholisse – et ta suudaks selle liigtarbimisele vastu panna ja ehk ka sõpru korrale kutsuda.

On palju faktoreid, mis viivad (või ei vii) selleni, et kenast lapsest kasvab alkohoolik, aga kahtlemata on üks mõjureid kodune kasvatus. Kindlasti ei tuleks ka lapse 18. sünnipäeval pudeelit lauale panna, öeldes, et tänasest võid jooma hakata. Alkoholi ei tohiks peres nii kõrgele pjedestaalile seada, et laps seda täiskasvanueaga otseselt seostaks.

**Üsna levinud on arvamus ja käitumine, et pakun oma lapsele (noorukile) alkoholi kodus. Et parem las joob minu silma all kui et kontrollimatult väljas.**

Olen seda meelt, et vanemad ei peaks oma lastele alkoholi pakkuma. Aga see, kuidas laps käitub väljaspool kodu, sõltub



Pakume ööpäevaringset üldhooldusteenust (sh dementsed vanurid) ning erihooldusteenust psüühiliste erivajadustega inimestele. Erihooldusteenusele võtame nii riikliku kui ka omavalitsuse osaluse alusel.

Vajadusel intervallhoiu teenus.

Kliente teenindab meditsiinipersonal, sh füsioterapeut, perearst, hambaarst, vajadusel erialaasutuste konsultatsioonid. Personaalne füsioteraapia lähtuvalt erivajadusest. Võimalus kasutada sauna, mullivanni, solaariumi, massaažitooli, parafinravi. Laialdane huvitegevus: laul, tants, käsitöö, mängud.

Koostame rehabilitatsiooniplaane ja teostame rehabilitatsiooniteenust.

**Direktor:** Vambola Sipelgas  
Tel. +372 5087113  
Lõuna-Eesti Hoolduskeskus  
Hellenurme, Paluperä vald  
Valgamaa 67514