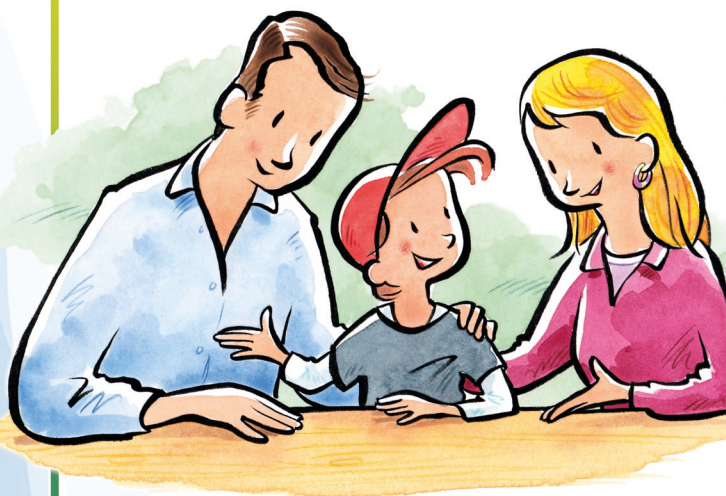


PREVENZIONE DELL'ABUSO DI ALCOL NEI BAMBINI E NEGLI ADOLESCENTI



Come posso proteggere mio figlio dai problemi legati all'alcol?
 Come posso evitare di avere un atteggiamento troppo paternalista?
 Se fossi astemio, sarei credibile nel parlare di alcol? E cosa succede invece se anche io bevessi degli alcolici?

È necessario parlare ai bambini e agli adolescenti di alcol, perché lo si trova ovunque. La nostra società comunica fin da subito ai bambini che l'alcol fa parte del quotidiano: i bambini guardano gli adulti brindare con bicchieri di vino, vedono le pubblicità della birra dove sono raffigurate delle persone felici, notano che durante le feste in famiglia viene bevuto «un gocchetto» in più.

I bambini capiscono presto che l'alcol non è una bevanda come le altre. Crescendo, in molti vogliono scoprire autonomamente di cosa si tratta effettivamente. Alcuni bevono più di quanto potrebbe «far bene» e questo non è da sottovalutare in quanto prima si inizia a bere regolarmente, maggiore è il rischio di diventare dipendenti dall'alcol.

I genitori possono attivarsi e reagire per evitare che si arrivi a situazioni di dipendenza!

- Ascoltate vostro figlio.
- Fategli sentire fin da piccolo che è prezioso e importante.
- Mostrategli come comportarsi in caso di stress, ecc...

**Tutto questo rende il vostro bambino forte.
 Tutto questo è anche prevenzione dalle dipendenze.**

PRESENTATE UN ATTEGGIAMENTO CHIARO

- Mostrate ai vostri figli che il consumo di alcol può essere gradevole anche se moderato.
- Potete parlare ai vostri figli del consumo di alcol moderato anche se non bevete alcolici.
- L'alcol non è una bevanda per bambini. Spiegate che i bambini e gli adolescenti reagiscono in maniera più sensibile all'alcol rispetto agli adulti ed è anche per questo che in Svizzera, la vendita di ogni genere di bevande alcoliche a giovani di età inferiore ai 18 anni è punibile dalla legge.



TRASMETTETE LE VOSTRE CONOSCENZE

- Anche i bambini molto piccoli possono chiedervi cosa sia l'alcol e che effetti può avere. Fornite loro delle spiegazioni adeguate all'età.
- A volte i bambini notano che delle persone che conoscono bevono molto. Non create un tabù attorno all'argomento: la spiegazione che qualcuno può «essere malato di alcol» è già ben comprensibile fin da piccoli.
- Assicuratevi che vostro figlio adolescente sia bene a conoscenza degli effetti e dei rischi dell'alcol.

Cosa fare se i genitori sono alcolisti? Magari ha anche lei o il/la suo/a partner un problema con l'alcol. Per un bambino può essere una situazione molto critica in cui necessita di supporto.

COSTRUIRE LA FIDUCIA

- Comunicate a vostro figlio che siete lì per lui.
- Un buon rapporto tra voi e vostro figlio rende la vita molto più facile, soprattutto quando le cose dovessero complicarsi.



RIMANETE ATTIVI E AGGIORNATI!

- Quando i bambini crescono, il ruolo dei genitori cambia. I giovani sono sempre più orientati verso i loro coetanei e questo è normale. Ma i genitori restano importanti! Accompagnate vostro figlio e interessatevi di ciò che fa nel suo tempo libero.
- Chiedetegli che ruolo svolge l'alcol mentre vostro figlio è fuori casa. Prendete degli accordi e, se vi sembrano importanti, ponete anche dei limiti.

Maggiori informazioni online:
www.radixsvizzeraitaliana.ch
 Guida "Alcol: parliamone con gli adolescenti"
 (<http://www.radixsvizzeraitaliana.ch/materiale-pedagogico/per-genitori/product/view/9/46.html>)

Consulenza online per domande: www.safezone.ch

Reagite quando vostro figlio si ubriaca o se beve alcol spesso.

- Cercate di parlargli ed esprimetegli le vostre preoccupazioni.
- Discutete con lui dei rischi esistenti.
- Agite, sviluppate delle regole.
- Nel caso che la situazione non migliora rapidamente, chiedete aiuto ad un centro di consulenza per giovani o contro le dipendenze.



DIPENDENZE | SVIZZERA

Grafica: www.infografik.biz



elternbildung ch
 formation des parents ch
 formazione dei genitori ch