



# Vanhempien huoneentaulu

keinoja ja syitä puuttua lapsen päihteidenkäyttöön

- Keskustele lapsesi kanssa ja ole myös valmis kuuntelemaan
- Aseta selkeät rajat ja noudata niitä johdonmukaisesti
- Älä osta tai tarjoa alkoholia tai tupakkaa alaikäiselle
- Ole valmis pohtimaan myös omaa päihteiden käyttöäsi
- Suojaa lastasi alkoholin haitoilta

**Elämä On Parasta Huumetta ry**

Mäkelänkatu 49, 3. krs

00550 Helsinki

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

## Keskustele lapsesi kanssa ja ole myös valmis kuuntelemaan

www.eoph.fi



- Päihteistä on hyvä keskustella nuoren kanssa neutraalisti jo ennen päihteiden käytön aloittamista. Mediassa esiintyvien aiheiden avulla on helppo aloittaa keskustelu yleisellä tasolla.
- Keskustellakseen lapsen tai nuoren kanssa päihteistä vanhemman ei tarvitse olla aiheen asiantuntija. Jos kuitenkin kokee tarvitsevansa lisätietoa keskustelun tueksi sitä löytyy mm. **Huumeneuvontapuhelin 0800 900 45**, **www.eoph.fi/nettineuvonta** tai **www.paihdelinkki.fi**.
- Ole avoin myös lapselta tai nuorelta tuleville keskustelun avauksille. Tuomitseva asenne hankaloittaa vuorovaikutusta.

## Aseta selkeät rajat ja noudata niitä johdonmukaisesti

- Selkeät rajat suhteessa päihteiden käyttöön antavat nuorelle syyn kieltäytyä päihteistä. On tärkeää, että perheen sisällä on yhteinen linja. Rajoista ja säännöistä on hyödyllistä keskustella myös muiden vanhempien kanssa.
- Nuorille riippuvuus syntyy nopeammin kuin aikuisille, sillä heillä aivojen kehitys on kesken. Vanhemmat voivat vähentää nuoren riippuvuusriskiä vaikuttamalla nuoren ympäristöön valvonnalla ja rajoilla. (Kemppinen 2004)

## Älä osta tai tarjoa alkoholia tai tupakkaa alaikäiselle

- Alkoholin välittäminen alaikäiselle on rikos, myös omilta vanhemmilta. (Alkoholilaki 8.12.1994/1143)
- Nuoret, joille tarjotaan kotona alkoholia juovat enemmän kuin ne nuoret, joille ei tarjota (Marklund 1990).
- Tupakoinnin ja alkoholin käytön ehkäiseminen suojaa huumeiden kokeilulta ja käytöltä (Lönnqvist 2001).

## Ole valmis pohtimaan myös omaa päihteiden käyttöäsi

- Lapset ja nuoret omaksuvat suhtautumisen alkoholiin ja alkoholinkäyttötottumukset omasta lähiympäristöstään. Siksi on tärkeä miettiä kuinka käyttää alkoholia lasten ollessa paikalla. Jos sinusta on oikein olla lievästi päihtyneenä lapsesi kanssa, suostuisitko myös siihen, että ulkopuolinen lastenhoitaja olisi päihtynyt? **www.lastenseurassa.fi**
- Täydellinen tupakointikielto kodeissa vähentää merkittävästi lasten tupakointia, vaikka vanhemmat itse tupakoivat (Rainio, Rimpelä 2008).
- Mikäli vanhempien päihteenkäyttö huolestuttaa, lapsi voi saada tukea osoitteesta **www.varjomaailma.fi**.

## Suojaa lastasi alkoholin haitoilta

- Mitä nuorempana aloittaa alkoholinkäytön, sitä todennäköisemmin käyttää alkoholia usein ja runsaasti kerrallaan aikuisiässä. Riski alkoholisoitua on jopa 5 kertaa pienempi niillä, jotka aloittavat alkoholin käytön 18 ikävuoden jälkeen. (Pitkänen, Lyyra, Pulkkinen 2005)
- Alkoholinkäyttö saattaa aiheuttaa pysyviä muutoksia kasvavan nuoren kehittyvissä aivoissa haitaten esimerkiksi oppimista, muistamista ja tunne-elämän kehitystä (Fröjd ym. 2009).