

**ВИЕ МОЖЕТЕ  
ДА ПОВЛИЯТЕ**



**РАЗГОВАРЯЙТЕ  
С ДЕТЕТО СИ  
ЗА АЛКОХОЛА**



# ПОМОГНЕТЕ НА ДЕТЕТО СИ ДА КАЖЕ „НЕ“

Детето ви може да се научи да устоява на натиска да пие алкохол или на какъвто и да било друг натиск. Нека детето разбере, че най-добрият начин да каже „не“ е да бъде уверено – това означава да кажеш „не“ и наистина да го мислиш.

РАЗГОВАРЯЙТЕ  
С ДЕТЕТО СИ  
ЗА АЛКОХОЛА

Make a Difference – Talk To Your Child About Alcohol  
издание на

National Institut on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAAA),  
USA Revised 2006, <http://www.niaaa.nih.gov>

© National Institut on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAAA)  
© ПИЦ по ПН – София, 2011

Вие можете да повлияете  
Разговаряйте с детето си за алкохола

Превод и адаптация Александрина Алексова  
Редакция г-р Дорита Кръстева, г-р Радослав Райчев,  
Светлана Лесева

Трето издание.  
Преработка и редакция Наталия Цонева.

Подготовка и печат Наис АН ЕООД

Издава Съюз на пивоварите в България  
Превантивно-информационен център  
по проблемите на наркоманиите – София

# ВЪВЕДЕНИЕ

**А**нес, при наличието на толкова много наркотици, вие може да се учугите „Защо ни е брошура, която да помага на децата ни да избягват алкохола?“. Алкохолът е психоактивно вещество, както кокаина и марихуаната. Същевременно употребата на алкохол под 18-годишна възраст е незаконна. Употребата на алкохол е и опасна. Децата, които пият, рискуват:

- да станат жертви на насилие;
- да имат сериозни проблеми в училище;
- да бъдат по-често въввлечени в пътнотранспортни произшествия.

Тази книжка е насочена към родителите и настойниците на младите хора на възраст между 10 и 14 години.

Може да си мислите: „Но моето дете все още не пие!“, „Не е ли малко рано да се притеснявам за употребата на алкохол?“. Не се заблуждавайте. Това е възрастта, на която някои деца започват да експериментират с алкохола. Дори ако вашето дете все още не употребява алкохол, то може би е под натиск да започне да употребява. Действайте сега.

Когато децата приближат юношеството, приятелите започват да оказват много по-голямо влияние. Да си намерят среда е най-големият приоритет за тийнейджърите и родителите често биват изтласкани встрани. Изследванията показват, че дори в тийнейджърска възраст родителите все пак имат огромно влияние върху поведението на децата си.

Повечето тийнейджъри все още не употребяват алкохол. И неогобрението от родителите на младежката употреба на алкохол е ключовата причина за избора на децата да не пият. Така че не допускате грешка: Вие можете да повлияете!

- Малко повече от  $\frac{1}{4}$  от учениците (28,4 %) са изпили първото си самостоятелно питие на възраст до 12 години включително.<sup>1</sup>
- Продължава да се увеличава дялът на учениците, които в последните 30 дни са пили обикновено по 5 или повече стандартни питиета в дните, в които са пили алкохол. В сравнение с 2000 г. този дял се е покачил от 2,8% на 8,3%.<sup>1</sup>
- 66% от младите хора в България са пили алкохол поне веднъж през последните 30 дни – 71% от момчетата и 61% от момичетата.<sup>2</sup>
- 83% от българските ученици са пили поне веднъж алкохол през последната година – 84% от момчетата и 82% от момичетата.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Социологическото проучване „Нагласи и употреба на психоактивни вещества сред учениците от VII до XII клас в град София – 2008“. Проучването обхваща 2200 ученици от софийските средни училища и професионални гимназии.

<sup>2</sup> Национално проучване сред учениците на възраст 15-16 г. по методиката на ESPAD, проведено през 2007 г., обща реализирана извадка 5253 ученици.

# ТИЙНЕЙДЖЪРИ И АЛКОХОЛ: РИСКОВЕТЕ

За младите хора алкохолът е вещество на пръв избор. Факт е, че той се употребява от много повече тийнейджъри, отколкото тютюнът и нелегалните наркотици. Някои родители могат да почувстват облекчение, че детето им „само“ пие, важно е да се помни, че алкохолът е много мощно вещество, което повлиява настроението. Алкохолът въздейства не само върху мозъка и тялото по непредсказуем начин, но и върху способността на тийнейджърите за преценка и уменията им да се справят по разумен начин с въздействието му. В резултат на това:

- Пътнотранспортните произшествия са главна причина за смъртността сред младите хора. Употребата на алкохол е свързана и със смъртността сред тийнейджърите в резултат на самоубийства и убийства.
- Тийнейджъри, които употребяват алкохол, стават сексуално активни в по-ранна възраст, имат по-чести сексуални отношения и правят необезопасен секс по-често, отколкото тийнейджъри, които не пият.
- Младите хора, които пият по-често стават жертва на насилие, включително изнасилвания, нападения и грабежи.
- Тийнейджърите, които пият, по-често имат проблеми с успеха и с поведението си в училище.
- Мнозинството момчета и момичета, които пият, са склонни да употребяват по-големи количества алкохол (понякога 5 или повече питиета за момчетата и 4 или повече питиета за момичетата).
- Индивиди, които са започнали употребата на алкохол в ранна тийнейджърска възраст, са четири пъти по-склонни да развият алкохолна зависимост, отколкото човек, който изчаква зряла възраст, за да започне употребата на алкохол.



**Посланието е ясно:** употребата на алкохол е много рискова за младите хора. Затова е важно да помогнете на детето си да избягва употребата му.

# СВЕТЪТ НА ТИЙНЕЙДЖЪРИТЕ

**Р**анното юношество е период на изпитания както за младежа, така и за вас – родителите. Разбирането какво е да бъдеш тийнейджър, може да ви помогне да останете близки с вашето дете и да имате повече влияние върху изборите му.

- **Промени в мозъка.** Изследванията показват, че докато се развива детето, мозъкът му също продължава да се развива. В действителност, развитието на мозъка може да не е завършено дори до двайсет годишна възраст. Това може да обясни защо тийнейджърите често търсят нови и вълнуващи, понякога опасни ситуации, включително пиенето на алкохол. Това е вероятна причина тийнейджърите да са толкова импулсивни.
- **Порастването и стремежът да бъдат като другите.** Когато децата наближат възрастта на юношеството, „да бъдат като другите“ става изключително важно. В резултат на това, те се чувстват смутени, осъзнавайки промените в телата си повече, отколкото когато са били по-малки и започват да се питат дали са „достатъчно добри“ или „отговарят на изискванията“ на връстниците си. Не е изненадващо, че това е времето, когато родителите често влизат в конфликт с децата си. Най-важното изпитание през този период е да съумеете да уважавате импулса на детето към независимост в процеса на израстването му, докато все още му подsigурявате подкрепа и поставяте съответните ограничения. Тийнейджър, който чувства, че е по-различен от другите в някакво отношение, е по-склонен да прави неща, с които да се опита да се хареса на приятелите си, включително и да експериментира с алкохол. През този уязвим период е особено важно да покажете на децата си, че във вашите очи те отговарят на изискванията и че вие сте дълбоко загрижени за тях.

- Деца, които пият, по-често стават жертви на насилие, по-често биват въввлечени в пътнотранспортни произшествия и по-често имат проблеми в училище.
- Влиянието на родителите върху ценностите и решенията на детето във връзка с пиенето е много по-голямо преди то да започне да употребява алкохол.
- Родителите могат сериозно да повлияят върху употребата на алкохол от техните деца, особено преди юношеството или в ранните тийнейджърски години.



## ОСНОВАТА: ЗДРАВА ВРЪЗКА РОДИТЕЛ – ДЕТЕ

**Ф**акт е, че най-добрият начин да повлияете на детето си да избягва алкохола е да имате здрави отношения на доверие с него. Изследванията показват, че тийнейджърите са много по-склонни да отлагат употребата на алкохол, когато чувстват, че имат близка и подкрепяща връзка с родител или настойник. Още повече, ако вашият син или дъщеря евентуално е започнал/а да пие, добрите взаимоотношения с вас ще помогнат да защитите детето си от последващи проблеми, свързани с употребата на алкохол. Има начини да изградите здрава, подкрепяща връзка с вашето дете:

- **Създайте условия за открито общуване.** Нека вашият тийнейджър да има възможност да разговаря честно с вас.
- **Покажете, че сте загрижени.** Дори когато тийнейджърите не показват, те все още имат нужда да знаят, че са важни за родителите си. Направете необходимо редовното оставане насаме с вашето дете - време, в което може да му дадете вашата любов и цялото си внимание. Имайте своите общи занимания: разходка, колоездене, вечеря навън или готвене.



# ПОЛЕЗНИ СЪВЕТИ ЗА ОБЩУВАНЕТО С ВАШИЯ ТИЙНЕЙДЖЪР

---

**С**ъздаването на условия за открито и изпълнено с доверие общуване между вас и вашето дете е от съществено значение за решението на детето ви да не употребява алкохол. Ако вашето дете се чувства удобно да разговаря открито с вас, вие ще имате по-голям шанс да го напътствате към взимането на здравословни решения. Няколко начина, по които можете да започнете:

- **Насърчавайте разговорите.** Насърчавайте детето да разказва за интересите си. Слушайте без да интерпретирате и дайте на детето шанс да ви научи на нещо ново. Активното слушане на ентузиазираното по някаква тема дете, ви постила пътя за разговори на теми, за които сте загрижени.
- **Задавайте отворени въпроси.** Насърчавайте вашия тийнейджър да споделя какво мисли и чувства за това, което дискутирате. Избягвайте въпроси, които съдържат еднозначен отговор „да“ или „не“.
- **Контролирайте емоциите си.** Ако чуете нещо, което не ви харесва, опитайте се да не отговорите с гняв. Вместо това, поемете дълбоко въздух и признайте чувствата си по конструктивен начин.
- **Направете от всеки разговор преживяване за победа и за двете страни.** Не поучавайте или не се опитвайте да оценявате вашия тийнейджър, показвайки му колко греша. Ако покажете уважение към гледната точка на детето, то ще е по-склонно да ви слуша и да уважава вашето мнение.
- **Очертайте границите.** Поставете ясни, реалистични очаквания спрямо поведението на детето. Въведете подходящи наказания при нарушаването на правилата и последователно ги засилвайте.
- **Предложете взаимно приемане.** Уверете се, че вашият тийнейджър знае, че вие цените неговите усилия, както и постижения. Избягвайте болезнените шеги или критикуването.
- **Разберете, че вашето дете пораства.** Това не означава, че трябва да се откажете. Напътствайки поведението на детето си, направете усилие да уважавате неговите растящи нужди от независимост и лична свобода.

# РАЗГОВОРЪТ С ВАШИЯ ТИЙНЕЙДЖЪР ЗА АЛКОХОЛА

**З**а много родители не е лесно да повдигнат темата за алкохола. Вашият тийнейджър може да се опита да отклони дискусията и вие да се почувствате несигурни как да продължите. За да повишите шансовете си за продуктивен разговор, отделете малко време преди да разговаряте с детето. Освен това, помислете за тази дискусия с вашето дете като начало на продължителен разговор. И запомнете, нека това бъде разговор, не лекция! Можете да започнете с това да разберете какво мисли детето ви за алкохола и пиенето.

- **Мнението на детето ви за алкохола.** Попитайте детето си какво мисли – защо децата пият. Слушайте внимателно, без да прекъсвате. Този подход не само ще помогне на детето да се почувства чуто и уважавано, но може да послужи и за естествена отправна точка за дискутиране на други теми, свързани с алкохола.
- **Важни факти за алкохола.** Въпреки че много деца си мислят, че вече знаят всичко за алкохола, митовете и недостоверната информация са широко разпространени. Ето няколко важни факта за споделяне:
  - **Алкохолът е силно психоактивно вещество, което забавя функциите на тялото и мозъка.** Той нарушава координацията, зрението, ясното мислене и преценка; забавя реакциите.
  - **Бирата и виното не са по-безопасни от концентратите.** 350 мл бира, 150 мл вино и 40 мл концентрат съдържат едно и също количество алкохол и имат еднакъв ефект върху тялото и мисленето.
  - **За да напусне тялото, на алкохола са му нужни повече от 2 до 3 часа.** Нищо не може да ускори този процес, включително пиенето на кафе или взимането на студен душ.
  - **Хората са предразположени към подценяване на сериозните ефекти на алкохола.** Това означава, че много хора, които шофират след употреба на алкохол, мислят, че могат да контролират колата, но те всъщност не могат.
  - **Всеки може да развие сериозен алкохолен проблем, включително тийнейджърите.**
- **Добри причини да не се пие.** В разговорите с вашето дете за причините да се избягва пиенето на алкохол, не използвайте тактиката на сплашването. Повечето тийнейджъри знаят, че голяма част от хората пият без да имат проблеми, така че е важно да дискутирате последствията от употребата на алкохол, без да преувеличавате фактите. Някои добри причини защо тийнейджърите не трябва да пият:





- **Вие искате вашето дете да избягва алкохола.** Ясно изложете очакванията си относно употребата на алкохол от него. Вашите ценности и нагласи имат значение за детето ви, въпреки че то не винаги го показва.
- **Да има чувство за собствено достойнство.** Тийнейджърите твърдят, че най-добрият начин да ги убедите да избягват алкохола е да се обърнете към тяхното чувство за собствено достойнство – накарайте ги да разберат, че те са твърде разумни, за да имат нужда от патерицата на алкохола. Тийнейджърите обръщат внимание и на случаите, в които алкохолът може да ги накара да извършат нещо срамно и да се изложат пред връстниците си.
- **Пиенето е незаконно.** Тъй като употребата на алкохол под 18 годишна възраст е незаконна, да бъдеш хванат с питие може да означава неприятности с властите. Дори и ако хващането с алкохол не доведе до намеса на полицията, родителите на приятелите на детето ви може да им забранят да общуват с него.
- **Пиенето може да бъде опасно.** Една от водещите причини за смъртност сред тийнейджърите са автомобилните катастрофи, включващи употребата на алкохол. Пиенето също така прави младите хора по-уязвими на сексуално насилие и необезопасен секс. Вашият тийнейджър може да вярва, че употребата на алкохол не води до въвличане в опасни и рисковни действия – тук е важно да отбележите, че алкохолът нарушава способността за ясна преценка и това е причина човекът, употребил алкохол да смята, че подобни действия не са опасни.
- **Вие имате рогнини с алкохолизъм.** Ако един или повече от вашите рогнини страдат от алкохолизъм, детето ви може по някакъв начин да е по-податливо да развие проблеми с алкохола.
- **Алкохолът влияе по различен начин на младите хора в сравнение с възрастните.** Пиенето, докато мозъкът все още се развива, може да доведе до дълготрайни интелектуални последици и дори може да увеличи вероятността от формирането на алкохолна зависимост в по-късна възраст.

- **Митът за „Вълшебната напитка“.** Ефектното представяне на алкохола в медиите окуражава много от тийнейджърите в техните вярвания, че пиенето ще ги направи „готини“, популярни, атрактивни и щастливи. Изследванията показват, че тийнейджъри, които очакват такъв позитивен ефект от алкохола, е много по-вероятно да започнат да пият в ранна възраст. Вие може да се борите с тези митове като гледате телевизионни шоута, филми и реклами с вашето дете и дискутирате по какъв начин е представен алкохолът в тях.
- **Как да се справим с натиска на връстниците.** Не е достатъчно да кажете на вашия тийнейджър, че трябва да избягва алкохола – вие също така трябва да помогнете на детето да намери начини как да го избягва.

## МАМО, ТАТКО, ВИЕ ПИЛИ ЛИ СТЕ КАТО ДЕЦА?

Това е въпросът, от който много родители се страхуват, но е много вероятно той да бъде зададен, когато в семейството се повдигне дискусия за алкохола. Истината е, че много родители са употребявали алкохол преди да са били достатъчно пораснали, за да бъде употребата им легална. Така че как би могъл човек да бъде честен с детето си, без да прозвучи като лицемер, който съветва: „Прави това, което ти казвам, а не това което правя“?

Това е въпрос на преценка. Ако вярвате, че историята на вашето пиене или употреба на наркотици не бива да бъде част от дискусията, може съвсем простичко да кажете на детето, че предпочитате да не я споделяте. Друг подход е да признаете, че вие сте пили като тийнейджър, но това е било грешка и да дадете пример на вашия тийнейджър с неудобни или неприятни моменти, които са се случили в резултат на употребата на алкохол. Този подход може да помогне на вашето дете по-добре да разбере, че употребата на алкохол в младежка възраст има негативни последици.

## ДОБРИ ПРИЧИНИ ЗА ТИЙНЕЙДЖЪРИТЕ ДА НЕ УПОТРЕБЯВАТ АЛКОХОЛ

- Вие искате детето ви да избягва алкохола.
- Вие искате детето ви да има чувство за собствено достойнство.
- Вие желаете тийнейджърите да знаят, че пиенето е незаконно.
- Употребата на алкохол на тяхната възраст може да бъде опасно.
- Наличие на рогини с алкохолизъм.

# ПРЕДПРИЕМАНЕТО НА ДЕЙСТВИЯ: ПРЕВАНТИВНИ СТРАТЕГИИ ЗА РОДИТЕЛИ

**Р**азговорът между родителите и детето за пиенето е важен, но само говоренето не е достатъчно – вие трябва да предприемете и конкретни действия, за да помогнете на детето да устоява на употребата на алкохол. Изследванията показват, че активната, подкрепяща ангажираност на родителите или настойниците може да помогне на децата да избягват пиенето в ранна възраст и да предотврати по-късната злоупотреба с алкохол.

Според по-горе цитираните изследвания 87,2% от деветокласниците твърдят, че е относително лесно или много лесно да си набавят алкохол, а 58,8% от анкетираните осмокласници отговарят, че са пили алкохол през последната година. Посланието е ясно: тийнейджърите все още имат нужда от достатъчно родителски надзор. Няколко начина за осъществяването му:

- **Контролирайте употребата на алкохол в дома си.** Ако гържите алкохол в дома си, проследявайте количеството. Детето ви трябва да е наясно, че вие не позволявате партита или други тийнейджърски събирания във вашия дом без присъствието на възрастен.
- **Свържете се с други родители.** Познанството с други родители или настойници ще ви помогне да контролирате по-отблизо детето си, по-лесно да се обадите на родителите на тийнейджъра, който организира парти, за да се уверите, че отговорен възрастен ще присъства и че няма да има алкохол на партито.
- **Проследявайте заниманията на вашето дете.** Бъдете наясно с плановете на вашия тийнейджър и местонахождението му. Общо взето, детето ви ще приеме много по-добре вашия контрол, ако чувства, че го правите от загриженост, а не защото му нямате доверие.
- **Въведете правила в семейството по отношение на пиенето от тийнейджърите.** Когато родителите поставят ясни правила и очаквания за неупотреба на алкохол, техните деца са по-малко склонни да започнат да пият. Ето някои от възможните семейни правила по отношение на пиенето:
  - Децата няма да пият алкохол, докато не навършат 18 години.
  - По-големите братя и сестри няма да окуражават употребата на алкохол от по-малките или да им предлагат алкохол.
  - Децата няма да остават на тийнейджърски партита, на които се предлага алкохол.

- Децата няма да се возят в кола с шофьор, който е пил.

■ **Дайте добър пример.** Родителите и настойниците са важен модел за подражание на техните деца – дори за децата, които бързо преминават в тийнейджърска възраст. Изследванията отчитат, че ако родител употребява алкохол, неговите деца са по-склонни също да пият. Но дори и да употребявате алкохол, има начини да намалите вероятността вашето дете да започне да пие. Някои предложения:



- Употребявайте алкохол умерено.
- Не давайте послание на детето, че алкохолът е добър начин да решите проблемите си. Например: не се прибирайте вкъщи с думите „Имах от-вратителен ден. Имам нужда от едно питие.“
- Вместо това, покажете на детето, че имате по-здравословен начин за справяне със стреса, като например спорт, слушане на музика или разговори със съпруга/съпругата, партньор или приятел.
- Не разказвайте на децата си истории за вашето пиене по начин, по който давате послание, че употребата на алкохол е нещо забавно или очарователно.
- Никога не пийте преди и по време на шофиране или не се возете в кола с шофьор, който е пил.
- Когато се забавлявате с други възрастни, подсигурете безалкохолни напитки и много храна. Ако някой пие твърде много на вашето парти, подсигурете му безопасно прибиране до дома.

■ **Помогнете на вашето дете да изгради здравословни приятелства.** Ако приятелите на вашето дете употребяват алкохол, детето ви също ще е склонно да пие. Добра първа стъпка би било да опознаете приятелите на детето си по-добре и да намерите начин да окуражите детето си да прекарва повече време с тях.

■ **Окуражавайте здравословните алтернативни занимания на употребата на алкохол.** Една от причините децата да пият е скука, отегчение. Затова окуражавайте детето си да участва в извънкласни дейности след училище и през почивните дни, които са предизвикателство и забавление. Включването в приятни дейности, където не присъства алкохол, е сериозна причина при взимането на решение да не се пие. Ако във вашата общност не се предлагат много такива дейности, обсъдете заедно с други родители и тийнейджъри тяхното създаване.

## МОЖЕ ЛИ МОЕТО ДЕТЕ ДА РАЗВИЕ ПРОБЛЕМ С ПИЕНЕТО?

**Д**ецата с висок риск да развият проблеми, свързани с употребата на алкохол, са:

- деца, които започват да употребяват алкохол или наркотици преди 15-годишна възраст;
- деца, които имат родител, който има проблемна употреба на алкохол или е алкохолик;
- деца, които имат близки приятели, които употребяват алкохол или наркотици;
- деца, които са агресивни, проявяват антисоциално поведение или са трудно контролируеми от най-ранна възраст;
- деца, които са били малтретирани през детството си и/или са преживели други травми;
- деца, които имат настоящи поведенчески проблеми и/или са отпаднали от училище;
- деца, чиито родители не ги подкрепят, не общуват открито с тях, не проследяват/контролират тяхното поведение или местонахождение;
- деца, които постоянно са мразени или отхвърляни от родителите си и/или са нагрубявани и към които се прилага непостоянна дисциплина.

## ПРЕДУПРЕДИТЕЛНИ ПРИЗНАЦИ ЗА ПРОБЛЕМИ, СВЪРЗАНИ С ПИЕНЕТО

Въпреки че по-голямата част от изброените признаци може да са индикатори за проблеми с алкохола или други психоактивни вещества, някои от тях могат просто да отразяват нормалния процес на израстване на тийнейджърите. Експертите смятат, че проблеми с пиенето е възможно да съществуват по-скоро, ако няколко от тези признаци са на лице по едно и също време, ако възникнат изведнъж и ако някои от тях са силно изразени.

- Промени в настроението: избухливост, раздразнение.
- Проблеми в училище: незаинтересованост/пасивност, нисък успех, честни прояви на недисциплинираност.
- Противопоставяне на правилата в семейството.
- Нови приятели, които детето ви се съпротивява да ви представи.
- Позиция „нищо не е от значение“ - занемарен външен вид, липса на интерес към предишните занимания, отпадналост.

- Намирането на алкохол в стаята на детето/в раницата му или алкохолен гъх.
- Физически или психически проблеми: изневеряване на паметта, ниска концентрация, зачервени очи, липса на координация, забавена реч.

## ВИЕ МОЖЕТЕ ДА ПОВЛИЯТЕ

---

- Създайте отношения на доверие и любов с детето си.
- Направете така, че вашият тийнейджър да може честно да разговаря с вас.
- Говорете с детето си за фактите, свързани с алкохола, причините да не пие и начините да избягва да пие в трудни ситуации.
- Проследявайте заниманията на тийнейджърите и се обединете с други родители в провеждането на съвместни инициативи относно употребата на алкохол.
- Поставете правила в семейството по отношение на пиенето от тийнейджъри и въведете наказания при неспазване на правилата.
- Дайте добър пример относно вашата собствена употреба на алкохол и вашата отговорност към пиенето от тийнейджърите.
- Окуражавайте детето си да създава здравословни приятелства и да се занимава с алтернативни на пиенето дейности.
- Разберете дали за детето ви има висок риск от проблеми с пиенето - ако е така, предприемете стъпки, за да намалите този риск.
- Бъдете наясно с предупредителните признаци за проблеми с пиенето на тийнейджъра и действайте незабавно, за да помогнете на детето си.
- Вярвайте в собствената си сила – вие можете да помогнете на вашето дете да избягва употребата на алкохол.





# ВИЕ МОЖЕТЕ ДА ПОВЛИЯТЕ

---

- Създайте отношения на доверие и любов с детето си.
- Направете така, че вашият тийнейджър да може честно да разговаря с вас.
- Говорете с детето си за фактите, свързани с алкохола, причините да не пие и начините да избягва да пие в трудни ситуации.
- Проследявайте заниманията на тийнейджърите и се обединете с други родители в провеждането на съвместни инициативи относно употребата на алкохол.
- Поставете правила в семейството по отношение на пиенето от тийнейджъри и въведете наказания при неспазване на правилата.
- Дайте добър пример относно вашата собствена употреба на алкохол и вашата отговорност към пиенето от тийнейджърите.
- Окуражавайте детето си да създава здравословни приятелства и да се занимава с алтернативни на пиенето дейности.
- Разберете дали за детето ви има висок риск от проблеми с пиенето - ако е така, предприемете стъпки, за да намалите този риск.
- Бъдете наясно с предупредителните признаци за проблеми с пиенето на тийнейджъра и действайте незабавно, за да помогнете на детето си.
- Вярвайте в собствената си сила – вие можете да помогнете на вашето дете да избягва употребата на алкохол.



**СЪЮЗ  
НА ПИВОВАРИТЕ  
В БЪЛГАРИЯ**

София, ул. „Бачо Киро“ №16  
тел./факс: (02) 989 40 24  
e-mail: [ubb@i-n.net](mailto:ubb@i-n.net)  
[www.pivovari.com](http://www.pivovari.com)



**ПРЕВАНТИВНО  
ИНФОРМАЦИОНЕН  
ЦЕНТЪР ПО  
ПРОБЛЕМИТЕ НА  
НАРКОМАНИИТЕ – СОФИЯ**

София, ул. „Васил Левски“ 126  
тел.: (02) 944 64 97  
факс: (02) 943 39 80  
e-mail: [info@sofiamca.org](mailto:info@sofiamca.org)  
[www.sofiamca.org](http://www.sofiamca.org)

