



Veselības ministrija



Slimību profilakses un  
kontrols centrs

# LAI BŪTU SKAIDRS

Saruna ar pusaudzi par alkohola lietošanas jautājumiem –  
kā runāt, atbalstīt, palīdzēt.

INFORMATĪVS MATERIĀLS VECĀKIEM

Lai būtu skaidrs:

## Kas jāņem vērā, ja tavs bērns ir kļuvis par pusaudzi?

---

Tavs bērns ir pusaudzis - viņš nav vairs bērns,  
bet nav arī pieaugušais.

### Ieteikumi veiksmīgas komunikācijas veidošanai:

1

#### Ieklausies!

Iedrošini savu bērnu runāt ar Tevi par viņam svarīgiem jautājumiem. Klausies un nepārtrauc. Izrādi interesi.

2

#### Uzticies!

Nesniedz gatavas atbildes un padomus – pusaudzīm ir nepieciešams laiks, lai visu pārdomātu. Ļauj pusaudzīm pašam pieņemt lēmumus. Pārrunājiet katra lēmuma potenciālās sekas.

3

#### Esi pacietīgs!

Pusaudzīm ir grūti izpaust savas patiesās jūtas, tāpēc viņi bieži pasaka to, ko nedomā. Esi pacietīgs. Atceries, ka neesi iesaistījies cīņā. Neuztver sacīto personīgi un neveicini konflikta rašanos.

4

#### Sadarbojies!

Nosakot robežas un noteikumus, pārrunājiet tos. Ļauj bērnam izteikt savas sajūtas par to, kā izvirzītie noteikumi viņu ietekmē. Neuzspied noteikumus, bet vienojies par to ievērošanu. Tas veicinās vēlamo rezultātu.

5

#### Rādi piemēru!

Bērni ir vecāku spogulis, tāpēc neaizmirsti, ka Tava uzvedība, nelietojot alkoholu, ir piemērs pareizai rīcībai. Arī „tikai” vīna glāze pusdienās vai alus pudele vakarā, bērnos var nostiprināt sajūtu, ka tas ir pieņemami un pareizi.

Lai būtu skaidrs:

## Kā veidot sarunu ar pusaudzi par alkohola lietošanu?

- Pirmkārt, ņem vērā, ka saruna par alkohola lietošanu ar pusaudzi nav parasta saruna, un Tavs bērns var nevēlēties par to runāt. Tāpēc sagatavojies, apdomā tematu un apsver, kāda varētu būt Tava pusaudža reakcija. Esi gatavs atbildēt uz jautājumiem.
- Otrkārt, neplāno visu pateikt vienā sarunā – veido vairākas sarunas, lai pusaudzis padomā un izvērtē pārrunāto.
- Treškārt, atceries – **tā ir DRAUDZĪGA SARUNA, nevis Tava LEKCIJA!**

### Padomi veiksmīgai sarunas norisei:

Uzzini, ko Tavs bērns zina par alkoholu un ko domā par alkohola lietošanu. Kādi ir iemesli, kāpēc, viņaprāt, pusaudži izvēlas lietot alkoholiskos dzērienus. Esi atvērts sarunai. Ieklausies un nepārtrauc.

Izstāsti svarīgus faktus par alkohola lietošanu un tā izraisītām sekām. Iespējams, Tavs pusaudzis to nezina.

Pārrunā iemeslus, kāpēc nevajadzētu lietot alkoholu. Izvairies no iebiedēšanas taktikas – nebaidi un nepārspilē. Norādi, kāpēc Tu nevēlies, lai viņš lietotu alkoholiskos dzērienus – aicini viņu saglabāt savu pašcieņu. Atgādinā, ka alkohola lietošana viņa vecumā ir nelikumīga. Izstāsti, ka tā var būt bīstama jebkuram, īpaši nenobriedušam organismam.

Atspēko mītus. Ņem vērā, ka pusaudži sāk lietot alkoholiskos dzērienus, lai atbrīvotos, kļūtu drošāki, interesantāki, līdzinātos citiem draugu kompānijā. Velti laiku, lai kopā ar pusaudzi noskatītos, kādu filmu par alkohola ietekmi uz cilvēka dzīvi. Pārrunājiet redzēto.

Iedrošini bērnu, kā viņam pateikt „nē!” vienaudžiem. Nepietiek ar to, ka aicināsi bērnu atteikties no alkohola lietošanas, Tev jāpalīdz bērnam saprast, kā to izdarīt. Daži ieteikumi, kā atteikt vienaudžiem, lai netiktu atstumti. Pusaudžiem jārunā skaidri un noteikti, pasakot iemeslu, kāpēc atsakās, piemēram: „**Nē, paldies, alkohols nav priekš manis!**”, „**Man nepatīk, kā tas (alus, vīns, sidrs) garšo!**”, „**Jūs gribat piespiest mani? Es taču teicu „nē!”**”, „**Mani vecāki būs ļoti dusmīgi! Tēvs mani nosodīs!**”. Palīdzī izvēlēties piemērotāko vai iesaki citu variantu.

Ja bērns vaicā – dalies savā pieredzē.

## Lai būtu skaidrs: Ar ko sākt - ieteikumi ikdienai



..... Pievērs uzmanību alkohola daudzumam mājās

Komunicē ar citiem pusaudžu vecākiem .....



..... Esi informēts par sava bērna ikdienas gaitām

..... Ievēro noteikumus kopā ar pusaudzi .....



..... Esi pozitīvs piemērs savam pusaudzim katru dienu

..... Palīdzi pusaudzim veidot veselīgas attiecības ar draugiem ...



..... Iedvesmo viņu alternatīviem atpūtas veidiem