

Многие подростки употребляют алкоголь на праздниках, для поднятия настроения или для того, чтобы утвердить себя в компании. Некоторые из них принимают алкоголь, если у них возникают проблемы в школе, они не видят дальнейшей перспективы, у них отсутствуют друзья и социальная поддержка.

**Даже в том случае, если у вас усиливаются проблемы с вашим ребёнком, вы не должны терять с ним контакт.**

### **Что делать?**

Сделайте первым шаг навстречу вашему ребёнку после того, как уляжется конфликт.

Выберите время для разговора в спокойной обстановке. Выразите свои переживания и найдите их причину. Избегайте установления «диагнозов» (У тебя проблемы с алкоголизмом?) и мрачных прогнозов (Так ты не закончишь школу!).

Являясь родителями, вы должны найти зыбкое равновесие в непростых взаимоотношениях с ребёнком. Не всегда легко подобрать нужный тон, пытаться сохранить твёрдую позицию, с одной стороны, и придерживаться чётких правил и проявлять к ребёнку заботу и поддержку, с другой стороны. Тем не менее, даже если в таких ситуациях подросток высказывает протест, родители, заботящиеся о своих детях, станут для них более стабильной поддержкой, чем те, которые пускают ситуацию на самотёк.

**Дальнейшую информацию и ответы на возможные вопросы вам предоставят:**

**Карин Марек-Коссмани (Karin Marek-Kossmann)**  
полномочный представитель по вопросам  
алкогольной зависимости  
при администрации г. Баден-Баден  
Amt für Familien, Soziales und Jugend  
Адрес: Gewerbepark Cité 1, 76532 Baden-Baden  
Тел.: 07221 - 93 14 45  
E-mail: karin.marek-kossmann@baden-baden.de

[www.suchthilfe-baden-baden.de](http://www.suchthilfe-baden-baden.de)

### **Вольфганг Лангер (Wolfgang Langer)**

Руководитель отдела по вопросам алкогольной зависимости г. Раштатт / Баден-Баден

Адрес: Sinzheimerstr. 38, 76532 Baden-Baden

Тел.: 07221 - 9 96 47 80 или

Ritterstr. 19 a, 76437 Rastatt

Тел.: 07222 - 4 05 87 90

E-mail: wolfgang.langer@bw-lv.de

### **Вольфганг Шмальбах (Wolfgang Schmalbach)**

Управление полиции г. Раштатт / Баден-Баден

Консультационный отдел / отдел превенции при криминальной полиции, Тел.: 07222 - 76 13 35

E-Mail: wolfgang.schmalbach@polizei.bwl.de

#### **Проект по превенции алкоголизма**

##### **HaLT – Hart am Limit**

- превенция детского и подросткового алкоголизма
- проект г. Баден-Баден

##### **кураторы проекта**

- Представитель по вопросам алкогольной зависимости при администрации г. Баден-Баден
- Отдел по вопросам алкогольной зависимости г. Раштатт / Баден-Баден при Ассоциации по превенции алкоголизма и реабилитации земли Баден-Вюрттемберг (BWLTV)
- Управление полиции г. Раштатт / Баден-Баден

##### **спонсор проекта**

- Благотворительный фонд Sichereres Baden-Baden e.V.



HaLT



HaLT

**Советы для родителей**

**Молодёжь и алкоголь**



## Алкоголь и ответственность

### Дорогие родители!

Алкоголь является частью повседневной жизни многих людей. Его употребляют по праздникам и во время еды. Однако дети и подростки не всегда в состоянии разобраться сами, когда алкоголь может быть наслаждением, а когда опасностью. Важным примером для этого служат родители. Отношение к алкоголю и обращение с ним в вашей семье играет решающую роль.

### Как вы употребляете алкоголь?

Вы выпиваете бокал вина во время торжеств и особых случаев?

Как вы реагируете во время усталости, при недомогании или при потере близких людей? Вы сразу прибегаете к помощи успокоительных препаратов и алкогольных напитков или открыто обсуждаете свои проблемы и конфликтные ситуации?

### Вы осознаёте свою ответственность, когда садитесь за руль автомобиля? Содержание алкоголя в вашей крови составляет ноль промилле?

Если вы ответственно и в умеренных количествах употребляете алкогольные напитки, то вы не только бережно относитесь к своему здоровью, но и подаёте правильный пример своим детям.

### Что следует знать каждому об алкоголе?

Алкоголь снижает психологические барьеры. Зачастую подростки не в состоянии адекватно оценить действие алкогольных напитков и связанную с этим ситуацию. Тем самым, они подвергают себя и других людей опасности. Помимо этого, чрезмерное употребление алкоголя может нанести ущерб здоровью. Дети и подростки в особой степени подвержены этой опасности, так как их организм и мозг ещё находятся в фазе развития. Особо серьёзные проблемы возникают в том случае, если высокопроцентные спиртные напитки выпиваются за короткое время.

## Профилактика алкогольной зависимости в семье

У детей часто возникает желание испытать себя. Чем старше они становятся, тем больше они требуют свободы действий. Однако вместе с ней необходимы обязанности и рамки, которые будут их удерживать. С каждым преодолённым испытанием ребёнок познаёт силы своего характера (важная база, которая помогает преодолевать трудные жизненные ситуации и кризисы). При этом личная свобода опирается в барьеры, если совместная жизнь не удаётся или если ребёнок наносит вред другим людям.

### Чёткая позиция поможет сориентироваться

Особенно в сложный период полового созревания многие подростки стремятся накопить «жизненный опыт», пробуя алкоголь, сигареты или наркотики. **«Переходить границы»** считается нормальным на пути к взрослой жизни. Найти правильный баланс в обращении с собственным ребёнком — задача нелёгкая. Тем не менее, проблема не решится сама собой, если оставить ситуацию на самотёк. Исключительные запреты тоже в большинстве случаев оказываются малоэффективным средством.

### Запрет на алкоголь для детей младше 14 лет

Если подросток в возрасте старше 14 лет проявляет любопытство по отношению к алкогольным напиткам, строгие запреты могут вызвать ещё более сильный интерес. В таком случае не стоит запрещать и можно дать возможность попробовать. При этом установите правила по употреблению алкогольных напитков. Они должны соответствовать возрасту ребёнка. Только таким образом подростки могут научиться, ответственно обращаться с алкоголем.

### Эти правила дискуссии не подлежат!

- **Запрет на алкоголь в дорожном движении (даже при передвижении на велосипеде)**
- **Перед походом на вечеринку или в дискотеку уточнить, кто едет за рулём. Объясните своему ребёнку, что он ни в коем случае не должен доверять водителю, находящемуся в состоянии алкогольного опьянения.**

- **Не плавать в водоёмах или бассейнах в подвыпившем или пьяном состоянии. Это зачастую приводит к несчастным случаям со смертельным исходом.**
- **Не вступать в интимные отношения не предохранявшись. Даже в подвыпившем состоянии необходимо иметь трезвую голову и ответственно относиться к партнёру.**

### Соблюдение «Закона об охране молодёжи»

Поддерживайте в своём окружении ответственное отношение к употреблению алкогольных напитков. Соблюдайте «Закон об охране молодёжи» в дискотеках, на праздниках и др. развлекательных мероприятиях, напр., запрет на алкоголь в спортивных клубах и т.д.

«Закон об охране молодёжи» действует в общественных местах, однако и в частной жизни является полезным руководством к действию, которое обеспечивает правильный подход к обращению с алкоголем:

- **Продажа и угощение детей и подростков, не достигших 16 лет, алкогольными напитками запрещены.**
- **Продажа и угощение детей и подростков, не достигших 18 лет, крепкими спиртными напитками (водкой, коньяком, ромом и т.д.), а также напитками, содержащими алкоголь, запрещены.**

### Причины для переживаний

Были ли у вашего ребёнка уже конфликтные ситуации, связанные с употреблением алкоголя?

Употребляет ли ваш ребёнок до и во время школьных занятий алкоголь?

Замечаете ли вы, что ваш ребёнок по выходным дням находится в состоянии алкогольного опьянения?

Прибегает ли ваш ребёнок к алкоголю, если он чувствует себя одиноким, находится в стрессовых ситуациях или для поднятия настроения?