



Veselības ministrija



Slimību profilakses un  
kontrolē centrs

# LAI BŪTU SKAIDRS

Pusaudžu ballīte un alkohols –  
ieteikumi vecākiem ballītes rīkošanai

INFORMATĪVS MATERIĀLS VECĀKIEM

Ballītes ir ļoti nozīmīga pusaudžu dzīves daļa – tā ir iespēja satikt esošos draugus neformālākā gaisotnē un iepazīties ar jauniem, socializēties un iegūt jaunu pieredzi. Taču ballītes nereti ir arī tā vieta, kur pirmoreiz tiek lietoti alkoholiskie dzērieni un piedāvātas narkotiskas vielas. Svarīgi jau laikus ar pusaudžiem pārrunāt, kas jāņem vērā, rīkojot vai dodoties uz ballīti.

## Lai būtu skaidrs: **Kas jāņem vērā, rīkojot pusaudžu ballīti mājās?**

**Pirmās pusaudžu ballītes rīkošana ir izaicinājums vecākiem, jo tas var būt kā piemērs arī visām turpmākajām ballītēm nākotnē, tāpēc ir jārod pareizās atbildes uz nepatīkamajiem jautājumiem.**

**Plāno iepriekš!** Ballītes tiek rīkotas, lai atzīmētu mācību gada sākumu un noslēgumu, svinētu dzimšanas dienas un citus nozīmīgus notikumus pusaudžu dzīvē. Atceries, ka ballīte ir svinības, kuru norise jāplāno jau laicīgi!

**Pārrunājiet vēlmes!** Tavas un pusaudža vēlmes var atšķirties (un noteikti atšķirsies), tāpēc pārrunā ar savu bērnu, kādu ballītes norisi viņš ir iecerējis!

**Izvirzi noteikumus!** Noteikumi ir kārtības pamats – ietver tajos jautājumus par alkoholisko dzērienu nelietošanu, viesu skaitu un vecumu, ballītes norises laiku utt. Ņem vērā, ka pusaudzis var neatbalstīt Tavus noteikumus, tomēr saglabā savu nostāju, argumentē savu viedokli un nepiekrīti tam, kas, Tavuprāt, nav droši un pieņemami. Aprunājies ar citiem vecākiem, lai uzzinātu viņu pieredzi.

**Prasi atbildību!** Izstāsti, ka ballītes rīkotājam jābūt atbildīgam! Neiesaisties strīdos, neļaujies pusaudža provokācijām un esi nelokāms savās prasībās!

**Esi ballītes tuvumā!** Vienojies ar savu bērnu, ka būsī ballītes tuvumā un varēsi palīdzēt, ja būs nepieciešamība. Taču uzsvēr, ka būsī „neredzams”, ja viss noritēs labi!

**Mūzika un troksnis!** Pusaudžu ballītes mēdz būt ļoti skaļas, tāpēc jau laikus pārrunā ar savu pusaudzi šo jautājumu. Noteikti informē kaimiņus, jo viņiem tas varētu būt traucējoši! Un atceries, ka par skaļu mūziku un troksni var tikt uzlikts arī administratīvais sods.

**Informē citus vecākus!** Informē citu pusaudžu vecākus par ballītes norisi un aicini viņus sazināties ar Tevi, ja rodas jautājumi.

**Pārdomā tehniskos jautājumus!** Pārlicinies, vai ballītes norises vieta ir droša un piemērota uzaicinātajam viesu skaitam. Dod priekšroku plastmasas traukiem. Aizslēdz konkrētas telpas, ja nevēlies, lai pusaudži tur atrastos! Vienojies ar citiem vecākiem par bērna drošu nokļūšanu mājās. Atceries, ka bērni līdz 16 gadu vecumam publiskās vietās un pasākumos bez vecāku vai viņu pilnvarotas personas klātbūtnes drīkst atrasties līdz plkst. 22:00

**Esi gatavs pārsteigumiem!** Atceries, ka pat vislabāk izplānotajā ballītē var būt negaidīti pārsteigumi! Esi gatavs, ka iecerētais var neizdoties, un pārdomā savu iespējamo rīcību šādās situācijās!

# Lai būtu skaidrs: **Pusaudžu ballīte BEZ alkoholiskajiem dzērieniem ir pareizākā un drošākā izvēle!**

Atceries, ka **nav tāda alkohola daudzuma, kas būtu pusaudžiem drošs!** Reibums pusaudžiem iestājas daudz ātrāk nekā pieaugušajiem un jau pie ļoti mazām izdzertā alkohola daudzuma devām tas var beigties ar smagu saindēšanos. Pat vienreizēja alkoholisko dzērienu lietošana var izraisīt sliktu dūšu, koordinācijas traucējumus, mainās uzvedība - pusaudzis nespēj kritiski novērtēt situāciju, rīkojas neapdomīgi un riskanti. Ņem vērā arī to, ka pusaudžiem psihiskā atkarība veidojas 2,5 reizes ātrāk nekā pieaugušajiem.

**Alkoholisko dzērienu nodošana nepilngadīgā rīcībā tā, ka tas ir kļuvis nepilngadīgajiem brīvi pieejams lietošanai, nepilngadīgā iesaistīšana alkoholisko dzērienu lietošanā un nepilngadīgā novešana līdz dzērums stāvoklim Latvijā aizliegta ar likumu, un par to tiek piemērots sods saskaņā ar Latvijas Administratīvo pārkāpumu kodeksā noteikto.**

## **KĀ IZVAIRĪTIES NO ALKOHOLISKO DZĒRIENU LIETOŠANAS BALLĪTĒ?**

- Pārrunā alkohola lietošanas jautājumus ar pusaudzi jau pirms ballītes! Izskaidro viņam alkohola lietošanas riskus un vienojaties par ballīti bez alkoholiskajiem dzērieniem. Lai to ievērotu arī ballītes viesi, informāciju var iekļaut jau ielūgumā. Iespējams, Tavš bērns būs noraizējies par jautrību ballītē – velti laiku, lai kopā ar pusaudzi sagatavotu interesantas aktivitātes, kas ļautu viesus izklaidēt vairāku stundu garumā. Ierosini ballīti rīkot kādā alternatīvā vietā (tūrisma taka, boulinga u.c.)

**!** Atceries, ka arī pieaugušie, kas uzrauga ballītes norisi, nedrīkst lietot alkoholiskos dzērienus!









## **KĀ RĪKOTIES, JA BALLĪTEI TOMĒR "PIEVĪENOJIES ALKOHOLS"?**

**!** Ņem vērā, ka ne visi ballītes viesi ievēros noteikumus saistībā ar alkoholisko dzērienu lietošanu, tāpēc jau laikus ar pusaudzi pārrunā rīcību šādā situācijā!

- Ja nepilngadīgie viesi ierodas iereibuši, noteikti par to informē pusaudžu vecākus un aicini ierasties jauniešiem pakal.
- Vēro ballītes viesus – ja pamani, ka alkoholiskie dzērieni ballītē tomēr tiek lietoti, nekavējoties aicini to pārtraukt.
- Ja neesi pamanījis alkoholisko dzērienu klātesamību, bet kādam no pusaudžiem paliek slikti, nekavējoties sazinies ar pusaudža vecākiem un izsauc neatliekamo medicīnisko palīdzību.

## Ar ko sākt - ieteikumi ikdienai

### Lai būtu skaidrs: Kā rīkoties, ja pusaudzis dodas uz ballīti ārpus mājas?

-  Noskaidro – kas organizē ballīti un kā var sazināties ar atbildīgajiem, kur tā notiks, cik ilgi, kādi bērni vēl piedalīsies, vai būs pieaugušais, kurš uzraudzīs norisi?
-  Izvirzi noteikumus!
-  Piedāvā pusaudzi aizvest un atbraukt paķaļ!
-  Saki „NĒ”, ja ballīte nešķiet droša vai ja Tavs bērns nevēlas, lai Tu runā ar ballītes rīkotāju.
-  Nepakļaujies pusaudža manipulācijām – ballīte bez alkoholiskajiem dzērieniem ir pareizākā un drošākā izvēle!
-  Atgādini par drošības pasākumiem, tostarp likumā noteikto atbildību par alkoholisko dzērienu iegādi un lietošanu.
-  Uzzini draugu un viņu vecāku tālruņa numurus, lai būtu iespēja sazināties nepieciešamības gadījumā!
-  Vienojies par konkrētu laiku un situāciju, kad pusaudzim jāatgriežas mājās.

**LAI BŪTU SKAIDRS – UZZINI VAIRĀK**

**[WWW.SKAIDRS.LV](http://WWW.SKAIDRS.LV)**