

## 술에 관해 아이들에게 말하기 : 할 일과 하지 말아야 할 일.

### 해야 할 것:

- 음주에 관한 명확한 규칙을 정하십시오.  
술을 마시는것은 금지 되어 있고, 술을 마시면 어떤일이 일어 날것인지를 명확하게 이해시키십시오.
- 좋은 모범을 보입니다.  
술을 마시면 반드시 책임감 있게 마셔야합니다.  
과음 하지 마시고 술 마시고 운전하지 마십시오.
- 자존감을 가지고 일하십시오.  
마시는 대부분의 젊은 사람들은 낮은 자존감으로 고심하고 있습니다.  
자존감이 낮은 사람들은 친구들과 어울리는데 문제를 겪고 있습니다.  
그들의 동료들. 자녀가 자신감을 얻고 발전하도록 돕고,  
스트레스를 건강한 방법으로 대처하도록 도와주세요.
- 학생들이 예술, 음악, 스포츠 또는 클럽과 같은 과외 활동에 참여하도록 격려하십시오.

### 하지말아야 할 일

- 강의를하지 마십시오. 아이들에게 이야기 할 기회를 많이주고의견을 말하십시오.
- 한 번의 대화로 충분하다고 가정하지 마십시오.  
아이들과 알코올 중독 및 미성년자와 관련된 위험에 대해 자주 이야기하십시오.
- 아이들이 술을 마실 경우 어떤 벌을 받을것지를 미리 정해두십시오.
- 육감을 무시하지 마십시오. 아이가 술을 마시고 있다고 의심되면,그들과 이야기하십시오. 당신이 관심을 가지고 있다는 것을 그들에게 알려십시오.



## 추가 정보 : 추가 리소스

더 많은 정보가 필요하십니까? 더 많은 리소스를 찾고 계십니까? 다음은 몇 가지 예입니다. 웹 사이트를 통해 어린이와 청소년을 지키는 방법에 대해 자세히 알아보십시오.

- 음주 운전 반대 어머니 모임 (MADD):  
[www.madd.org/underage-drinking/](http://www.madd.org/underage-drinking/)
- 질병 통제 및 예방 센터 :  
[www.cdc.gov/alcohol/](http://www.cdc.gov/alcohol/)

# 자녀와 음주 방지



 Printed on 30% Post-Consumer Recycled Paper

“ STRAIGHT TALK ”

© 2017 PRIMO PREVENTION, LLC • PO Box 371 • Reserve, LA 70084  
985-359-7848 • [www.primoprevention.com](http://www.primoprevention.com) • PAM-ST-04K

## 대화 시작하기

## 질문으로 대화 시작하기

아이들과 청소년들이 음주를 피하도록 돕는 방법을 찾고 있다면, 할 수있는 최선의 방법 중 하나는 양방향 대화를 시작하는 것입니다. 어디서부터 시작해야할지 모르시겠습니까? 이것은 어떨까요

**질문을하고 - 그들이 무엇을 말해야하는지 들어보십시오.**

아이들은 자신들이 대화의 일부인것처럼 느낄때 당신 말에 더 귀를 기울입니다. 강의를 하고 싶은 마음을 누르고 그들이 이야기를 할수 있도록 질문을 하세요. .

- 누군가가 술을 제안했다면 어떻게 할 것인지?
- 술을 마셔 본 적이 있습니까? 혹시 시도 해보고 싶니? 그 이유는 무엇?
- 술을 마시는 아이들을 아는지? 그들은 술을 어디에서 얻을 수 구하니?
- 파티 (또는 다른 사교 모임)에가 본 적이 있니? 사람들이 술 마시고 있었어?
- 술을 마시는 것에 압박감을 느끼십니까?
- 술에 관해 나에게 질문이 있으십니까?



## 아이들, 술, 그리고 미디어

영화와 TV 프로그램은 십대 음주를 종종 통과 의례로 묘사합니다. 미성년자 음주에 대한 묘사를 자녀가 접하는것을 막을 수는 없지만, 토론을 시작하기 위해 사용할 수 있습니다. 아이들에게 몇 가지 질문을함으로써 이야기를 나눕니다.



- 이 상황이 현실적이라고 생각합니까? 그 이유는 무엇?
- 왜 그들이 술을 마시고 있다고 생각하니?
- 이것이 술 마시기를 재미 있고 쿨하게 보일 것이라고 생각하니?
- 이 캐릭터가 훌륭한 롤 모델이라고 생각하십니까? 왜?
- 그 상황에 있다면 너는 무엇을 할 것이니?
- 영화 / 쇼가 청소년 음주를 권장하고 있다고 생각하니?

## 소셜 호스팅 : "안전한"대안이 아닙니다.

어떤 부모들은 아이들이 집에서 마시는 것을 허용함으로써 (종종 "소셜 호스팅"으로 불리는), 그들은 책임있는 일을하고 있다고 믿습니다.

아이들에게 안전하게 술을 마시는 장소를 제공함으로써 알코올 관련 문제의 위험을 낮춘다고 생각합니다. 미성년자 음주와 관련하여 "안전하다"는 것은 없습니다. 감독하에 있든 그렇지 않든, 마시는 젊은 사람들은 위험한 행동을 할 가능성이 더 높습니다. 알콜 관련 사고로 청소년이 죽거나 다칠경우, 알콜을 제공 한 성인이 책임 져야 합니다. 일부 주에는 소셜 호스팅을 위한 특정 법규가 적용됩니다

## 결과 논의

아이들과 청소년들이 술을 마시면 그들이 당신의 규칙을 어기는것 뿐 아니라, 그들은 법을 어 기고 있다는 것을 알게 하십시오 당신의 주의 법적 음주 연령, 그리고 미성년 음주의 결과에 대해 토론하십시오.

- 집행유예
- 징역
- 스포츠, 밴드, 또는 클럽과 같은 과외 활동에서 쫓겨남
- 운전 면허 취소
- 대학 진학 문제
- 벌금
- 지역 사회 봉사

## 아이들이 이미 술을 마시면 어떨까요?

아이가 이미 술을 마시는 중이라면, 음주를 하는 이유를 찾고, 침착하게 몇 가지 질문을하십시오.

- 친구, 동료 또는 가족에게서 술을 마셔야 한다는 압력을 느꼈니?
- 쿨해 보이기 위해 술을 마셔야 한다고 생각 했니?
- 그들은 어디에서 술을 마셨는지?
- 스트레스 나 우울증과 같은 다른 일이 있는지?

왜 술을 마시기 시작했는지를 알았다면, 또래압력, 스트레스, 혹은 다른 문제들을 대항할 다른 방법을 찾도록 도와주세요. 음주에 대한 당신의 규칙을 다시 한번 설명하고, 질문이나 문제가 있다면 언제든지 당신에게 말하도록 격려하세요. 가장 중요한것을 대화입니다. 믿을수 있는 어른과 대화할수 있다고 믿는 청소년들은 음주를 할 가능성이 낮습니다.

## 거절 기술 : "아니오"라고 말하기.

파티 나 다른 사교 모임과 같은 상황에 대해 토론합니다. 술을 마시는 것에 대한 추가 압력을 느낄 수 있습니다." 아니오"라고 말하는 몇 가지 좋은 방법이 있습니다.

- "술을 마시면 몸이 아픉니다. 대신 소다를 마실 수 있을까요?"
- "괜찮아. 나는 지금이 좋다."
- "부모님이 그 냄새를 맡으면 부모님이 저를 평생 동안 외출금지 시킬거야."
- "미안. 나는 오늘 밤 운전해야 해."
- "그건 불법이라는 거 알지?"
- "나는 술 안마셔."
- "나는 술의 맛을 좋아하지 않아."

단순한 "아니오"도 잘 작동 함을 상기시켜주십시오. 아무에게도 설명 할 의무가 없습니다.

