



**ПОГОВОРИТЕ
СО СВОИМ РЕБЕНКОМ
ОБ АЛКОГОЛЕ**

**Поговорите
со своим ребенком
об алкоголе**

Содержание

| | |
|--|-----------|
| I. Подростки и алкоголь: | |
| Опасность..... | 4 |
| II. Мир Вашего подростка | 5 |
| III. Основа основ: | |
| Прочные отношения родителей и детей | 6 |
| IV. Поговорите со своим ребёнком | |
| Об алкоголе..... | 9 |
| V. Пора действовать: | |
| Стратегия профилактики для родителей..... | 16 |
| VI. Могут ли у моего ребёнка возникнуть проблемы с употреблением алкоголя?..... | 21 |

I. ПОДРОСТКИ И АЛКОГОЛЬ: ОПАСНОСТЬ

Для молодых людей алкоголь является приоритетным выбором среди психоактивных веществ. Подростки употребляют алкоголь чаще и в больших количествах, чем все нелегальные наркотики вместе взятые. Хотя большинство детей от 10 до 14 лет еще не начинают пить, раннее отрочество - это время экспериментирования с алкогольными напитками. Хотя многие родители и опекуны не чувствуют опасности, - ведь их подросток только чуть-чуть пьёт, - им важно помнить, что алкоголь - это мощное, изменяющее поведение ПАВ. Он влияет и на тело, и на разум, причем часто непредсказуемым образом, и при этом подросткам ещё не хватает здравого смысла и соответствующих навыков для того, чтобы мудро относиться к алкоголю. Результатом является следующее:

- Дорожно-транспортные происшествия из-за употребления алкоголя - частая причина смерти и травм в подростковом возрасте. Употребление алкоголя может повлечь и другие причины смерти молодых людей - утопление, пожар, самоубийство и убийство.

- Употребляющие алкоголь подростки склонны к сексуальной активности в более раннем возрасте, они чаще занимаются сексом без предохраняющих средств, чем те подростки которые не пьют.

- Молодые люди, пьющие алкоголь, чаще других становятся жертвами таких преступлений, как изнасилование, нападение, избиение и ограбление.

- У пьющих подростков обычно есть проблемы с учёбой и дисциплиной в школе.

- Если человек начинает пить алкоголь в младшем подростковом возрасте, у него в четыре раза больше шансов стать алкоголиком в будущем, чем у тех, кто пробует алкоголь, будучи уже взрослым.

Таким образом, очевидно, что употребление алкоголя - очень опасное занятие для молодых людей. И чем дальше

дети откладывают пробу алкоголя, тем меньше у них шансов в будущем получить связанные с этим проблемы. Вот поэтому так важно помочь вашему ребёнку избежать любого употребления алкоголя.

II. МИР ВАШЕГО ПОДРОСТКА

Раннее отрочество - это мир огромных и часто смущающих Вашего подростка перемен, которые делают этот возраст трудным временем для Вашего ребёнка. Попробуйте встать на его/ее место и вспомнить, что такое быть подростком. Это поможет вам сблизиться с ребёнком и оказать большое влияние на решения, которые он/она принимает, включая те, что касаются алкоголя.

ФИЗИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ

У большинства 10-14-летних происходят резкие изменения роста и веса, а также начинается половое созревание. Собственное тело их смущает, и они начинают задаваться вопросом, достаточно ли они хороши - высоки, стройны, сильны, привлекательны - по сравнению с другими. Подросток, который считает, что он в чём-либо проигрывает, в попытке понравиться друзьям, склонен пробовать алкоголь. В это уязвимое время особенно важно поддерживать Ваших детей, дать им почувствовать, что в Ваших глазах они всегда на высоте и что Вы их очень любите.

НАВЫКИ МЫШЛЕНИЯ

Большинство младших подростков живут лишь сегодняшним днем, и только начинают понимать, что у их поступков, например, употребления алкоголя есть последствия. Они также считают, что с ними не может произойти ничего плохого, что позволяет объяснить, почему они часто совершают неоправданно рискованные действия. Взрослым очень важно найти время и помочь своим детям

осознать, какое отношение к ним имеет риск, связанный с употреблением алкоголя, и почему.

СОЦИАЛЬНЫЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ

Как только дети вступают в отрочество, для них особенно важным становятся их друзья и соответствие нормам поведения компании. Младшие подростки постоянно оглядываются на сверстников, рекламу, телевидение и интернет в поисках стандартов поведения и начинают сомневаться во взрослых ценностях и правилах.

Всё это - обычные ступени развития, и нет ничего удивительного в том, что родители часто конфликтуют со своими детьми в период их отрочества. В течение этого бурного времени самое, наверное, трудное для Вас будет попытаться уважать растущую тягу Вашего ребёнка к независимости, при этом не лишая его своей поддержки в разумных пределах.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ ЧТО:

- по результатам опроса школьников каждый второй девятиклассник употреблял алкоголь в течение предшествующего опросу месяца.
- 29% девятиклассников заявляют, что они напивались минимум один раз за прошедший год.
- 75% младших подростков считают, что достать алкоголь очень просто.

III. ОСНОВА ОСНОВ: ПРОЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ

Вы можете спросить, почему в брошюре, посвященной профилактике употребления алкоголя подростками, постоянно говорится о понимании и поддержке родителями своих детей? Дело в том, что прочные доверительные отношения с ребёнком - это лучший способ повлиять на его решение в отношении алкоголя. Исследования показали,

что подростки более склонны отложить начало употребления алкоголя, если чувствуют, что их связывают близкие и отзывчивые отношения с матерью или отцом, опекуном. Более того, если Ваш сын или дочь все-таки начали употреблять алкоголь, хорошие отношения с вами помогут уберечь их от развития проблем, связанных с выпивкой. Но верно и обратное: когда отношения между родителями и подростком конфликтные или холодные, подросток с большей вероятностью будет употреблять алкоголь, и сталкиваться со связанными с этим проблемами. Эта причинная связь между отношениями родителей и детей и употреблением алкоголя, если вдуматься, имеет большой смысл. Во-первых, когда у детей есть прочная связь с родителями, они живут в мире сами с собой, и меньше поддаются давлению сверстников по поводу употребления алкоголя. Во-вторых, ради тесной связи с вами дети стараются жить в соответствии с Вашими ожиданиями. Вот несколько способов создать прочную двухстороннюю связь с ребенком:

- Установите открытые отношения. Ребенку будет легко говорить с вами честно. (См. раздел «Подсказки для общения с Вашим подростком»).

- Не прячьте Вашу любовь и заботу. Даже если подросток скрывает это, ему или ей очень важно знать, что он много значит для родителей.

Возьмите за правило регулярно проводить время наедине с ребенком — то время, когда Вы сможете дать ему заботливое, теплое внимание. Вы можете вместе гулять, кататься на велосипеде, пообедать в тихом уютном кафе или устроить пикник на природе.

- Проведите четкую грань, то есть ясно и реалистично определите для себя, чего Вы ждете от поведения своего ребенка. Установите определенные санкции за нарушение правил поведения и последовательно осуществляйте их.

- Будьте доброжелательны. Убедитесь, что Ваш подросток знает, что приветствует усилия так же, как и достижения. Избегайте жестоких насмешек или критики.

- Поймите, что Ваш ребенок растет. Поэтому контролируя поведение ребенка, попытайтесь уважать его растущую потребность в независимости в личной жизни.

ПОДСКАЗКИ ДЛЯ ОБЩЕНИЯ С ВАШИМ ПОДРОСТКОМ

Развитие открытого, доверительного общения с ребенком является чрезвычайно важным для того, помочь ему избежать употребления алкоголя. Если Ваш ребенок чувствует себя комфортно, разговаривая с вами откровенно, у Вас больше шансов помочь ему прийти к принятию здоровых решений. Подсказки для начала:

- Поощряйте разговоры. Поощряйте ребенка рассказывать обо всем, что его интересует. Слушайте, не прерывая, и дайте ребенку шанс научить Вас чему-то. Если Вы будите поощрять энтузиазм ребенка, разговаривать на темы, которые Вас беспокоят, «дверь» откроется.

- Задавайте открытые вопросы. Поощряйте ребенка рассказывать вам о том, что он думает и чувствует по поводу обсуждаемых проблем. Избегайте вопросов, требующих лишь ответа «да» или «нет».

- Контролируйте свои эмоции. Если услышите что-то, что вам не понравится, постарайтесь не давать воли гневу. Вместо этого сделайте пару глубоких вдохов и конструктивно взгляните на ситуацию.

- Не превращайте Ваши разговоры в экзамен. Не читайте лекции и не выставляйте отметок ребенку, показывая, где он поступил неправильно. Если Вы проявляете уважение к точке зрения ребенка, то он с большей вероятностью будет слушать и уважать Вашу.

ПОЧЕМУ ВАШ РЕБЕНОК НЕ ДОЛЖЕН ПИТЬ, ПОТОМУ ЧТО...

- Вы хотите, чтобы Ваш ребенок никогда не употреблял алкоголь.

- Вы хотите, чтобы Ваш ребенок сохранял самоуважение.
- Вы хотите, чтобы ребенок знал, что употребление алкоголя в его возрасте незаконно.
- Вы хотите, чтобы ребенок знал, что употребление алкоголя в этом возрасте может быть опасно.
- Возможно, в Вашей семье были случаи алкоголизма.

IV. ПОГОВОРИТЕ СО СВОИМ РЕБЕНКОМ ОБ АЛКОГОЛЕ

Для многих родителей начать разговор об алкоголе - нелегкое дело. Подросток может пытаться уклониться от обсуждения, а Вы сами можете чувствовать неуверенность в том, что Вы знаете, как начать. Чтобы настроиться на продуктивный разговор, дайте себе немного времени обдумать вопросы, которые Вы хотите обсудить. Подумайте о возможных реакциях ребенка и Ваших ответах на его вопросы и чувства. Затем выберите для разговора такое время, когда Вы и ребенок свободны, и Вы оба чувствуете себя спокойно.

Имейте в виду, что не надо говорить обо всем сразу. На самом деле Вы окажете более значительное влияние на отношение своего ребенка к алкогольным напиткам, если Ваш разговор об этом в течение его отрочества будет не единственным. Подумайте об этой дискуссии как о первой части большого разговора. И помните: это именно разговор, а не лекция! Вот несколько тем для обсуждения:

Взгляды Вашего ребенка на алкоголь.

— Поинтересуйтесь у него, что он знает об алкоголе и что думает об употреблении подростками алкогольных напитков. Спросите почему, по его мнению, подростки выпивают. Выслушайте ответ внимательно не прерывая.

Это не только поможет ребенку почувствовать, что его слушают и уважают, но послужит «введением» в обсуждение алкогольных тем.

Важные факты об алкоголе.

- Хотя многие считают, что они уже все знают об алкоголе, в их представлениях из-за недостатка информации преобладают мифы. Вот несколько важных факторов, о которых стоит знать вам обоим:

- Алкоголь — мощный наркотик, который замедляет деятельность мозга и организма в целом. Он нарушает координацию, увеличивает время реакции, ухудшает зрение, влияет на ясность мышления.

- Пиво и вино не менее «опасны», чем крепкие напитки. 360-граммовая банка пива, 150-граммовый бокал вина или 40-грамм водки содержат одинаковое количество алкоголя и одинаково воздействуют на тело и мозг.

- В среднем 2-3 часа уходит на то, чтобы порция алкоголя покинула системы организма. Ускорить этот процесс не может ничто, включая кофе, холодный душ или прогулку на свежем воздухе.

- Люди обычно недооценивают влияние алкоголя на свой организм: многие водители, которые садятся пьяными за руль, думают, что они могут контролировать машину - но они ошибаются.

- Серьезные проблемы с употреблением алкоголя могут возникнуть у каждого, даже у подростка.

Миф о «Волшебном зелье».

- СМИ часто представляют алкоголь в выигрышном свете, что позволяет многим подросткам считать, что выпивка поможет им стать «крутыми»: популярными, привлекательными и счастливыми. Исследования показывают, что подростки, ожидающие от алкоголя подобного эффекта, склонны начать его употребление раньше. Однако Вы можете разрушить эти опасные мифы при просмотре телепередач и видеофильмов вместе с

ребенком. Например, в телевизионной рекламе пива чаще всего изображаются молодые люди, замечательно и с настроением проводящие время. Просматривая такую рекламу вместе с ребенком. Вы можете обсудить проблему воздействия алкоголя, который вызывает печаль или гнев чаще, чем беззаботное веселое настроение.

Обсуждая с ребенком проблему алкоголя, воздерживайтесь от тактики запугивания. Большинство подростков не осознают опасности употребления алкоголя, поэтому очень важно обсудить его последствия без преувеличений. Например, в разговоре об опасности управления транспортом в состоянии опьянения не настаивайте на том, что «все дети, которые ездят с пьяными водителями, обязательно попадают в аварии».

Не забудьте четко определить Ваши собственные ожидания относительно употребления алкоголя Вашим ребенком и установить последствия за нарушение установленных правил. Ваше отношение много значит для ребенка, даже если он не всегда показывает это.

Сохранение самоуважения.

— В серии подростковых фокус-групп подтвердилось, что лучший способ убедить детей избегать употребления алкоголя - это апеллировать к их самоуважению, т. е. дать им понять, что они достаточно умны и в их жизни и так происходит множество интересных вещей, чтобы им нужна была еще и «поддержка» алкоголя. Подростки также обращают внимание на то, что алкоголь может заставить их сделать что-либо неприличное, что может испортить важные для них отношения и повредить их самоуважению.

КАК ПОВЫСИТЬ САМОУВАЖЕНИЕ РЕБЕНКА И ПОМОЧЬ СКАЗАТЬ «НЕТ!» АЛКОГОЛЮ И НАРКОТИКАМ?

Как ни странно, предрасположенность к употреблению алкоголя и наркотических средств непосредственно связана с уровнем самоуважения.

Исследования психологов свидетельствуют, что страдающие алкоголизмом или злоупотребляющие наркотиками обычно имеют низкое самоуважение. Дети, имеющие высокий уровень самоуважения, чаще говорят «нет», когда им предлагают алкоголь или наркотики. Мы можем предложить родителям 5 принципов формирования самоуважения ребенка.

Принцип №1: Одобрять, хвалить ребенка за небольшие успехи и достижения. Поощряйте даже маленькие достижения и делайте это чаще. Его упорство и попытки сделать что-либо важнее полученных результатов.

Принцип №2: Помогайте Вашему ребенку выбирать и ставить перед собой реальные цели.

Принцип №3: Исправляйте и оценивайте поступок или действие, а не личность самого ребенка. Например, лучше сказать: «Лазить по заборам опасно, ты можешь сломать ногу», чем: «Ты не должен лазить по заборам - это глупо» (или «так делают только дураки»)

Принцип №4: Дайте Вашему ребенку реальную ответственность за какую-нибудь домашнюю работу. Ребенок, который имеет постоянное поручение по домашним делам, ощущает себя частью команды, и, достигая результатов в исполнении своих обязанностей, получает чувство удовлетворения.

Принцип №5: Показывайте ребенку, как Вы его любите, демонстрируя свою любовь к нему. Объятие, улыбка и слова: «Я тебя люблю» помогут ребенку ощущать Ваше хорошее отношение к нему.

Когда дети становятся старше, они сообщают, что эти действия имели для них большую ценность. Вопреки распространенному мнению, неполные семьи могут дать ребенку основу для самоуважения, так же, как полные; в них могут существовать такие же крепкие и продолжительные

связи между родителями и детьми, В то же время научные исследования свидетельствуют, что психологические проблемы детей разведенных родителей схожи с проблемами пьющих родителей.

Употребление подростками алкоголя незаконно.

Так как употребление алкоголя людьми, не достигшими 18 лет, незаконно, то если подростка застанут за выпивкой, у него могут быть проблемы с властями. Даже если это не приведет к каким-либо конфликтам с милицией, то родители друзей Вашего ребенка вправе больше не разрешать им общаться с ним. Если употребление алкогольных напитков произошло на территории школы. Вашего ребенка могут исключить или временно отстранить от занятий.

Выпивка может быть опасной.

Алкоголь является одной из основных причин травм и главным фактором фатальных несчастных случаев среди подростков, таких как дорожно-транспортные происшествия, утопления, пожары, падения и алкогольные отравления при неумеренном и слишком быстром потреблении алкоголя. С выпивкой также возрастает вероятность сексуального насилия и небезопасного секса. И так как подросток уверен, что он никогда не станет заниматься чем-либо опасным, после того как выпьет, подчеркните, что алкоголь влияет на рассудок, и пьющий часто не осознает опасность подобных действий.

В Вашей семье были случаи алкоголизма.

Если члены Вашей семьи, Ваши близкие родственники страдают от алкоголизма, у ребенка может быть предрасположенность к проявлению проблем с алкоголем. Он должен знать, что для него существует особая опасность, связанная с выпивкой.

Как справиться с давлением сверстников.

Просто сказать Вашему подростку, что он должен избегать алкоголя недостаточно - Вы должны помочь ребенку

помочь понять, как это сделать. Что может ответить Ваша дочь на предложение своего друга выпить пива на вечеринке? (См. «Шесть способов сказать Выпивке «нет»). Или что должен сделать Ваш сын, если он окажется в доме, где дети хотят открыть бутылку с вином, а родителей нет поблизости? Как они должны отреагировать, если старший товарищ, выпив пива предложит отвезти их домой на машине? Обсудите с подростком способы, которые помогут ему справиться с подобными ситуациями, и определитесь, как бы Вы хотели поддержать своего ребенка. Например: «Если ты оказался в гостях, а там дети выпивают, позвони мне, я заберу тебя оттуда - и тебе не будет за это ни выговора, ни наказания». Чем более подготовлен ребенок, тем увереннее он чувствует себя в ситуациях давления, которые связаны с выпивкой.

ШЕСТЬ СПОСОБОВ СКАЗАТЬ ВЫПИВКЕ «НЕТ»

В какой-то момент Вашему ребенку обязательно предложат попробовать алкоголь. Чтобы противостоять подобному давлению, подростки предпочитают короткие ответы, которые позволяют им уклониться от выпивки, не устраивая больших сцен. Пусть подросток сам придумывает эти отговорки, так ему будет удобнее потом их произносить. Но для начала процесса придумывания мы предлагаем вам несколько простых подсказок, от самого мягкого варианта, до наиболее категоричного.

1. Нет, спасибо.
2. Что-то мне не хочется. А газировка у Вас есть?
3. Алкоголь меня НЕ интересует.
4. Ты говоришь со мной? ЗАБУДЬ об этом!
5. Почему ты ПРОДОЛЖАЕШЬ давить на меня, если я уже сказал(а) «НЕТ»?
6. Отстань!

Мама, папа, а Вы пили, когда были подростками?

Этот вопрос, который пугает многих родителей - тем паче он может возникнуть во время любого семейного

обсуждения вопросов, связанных с алкоголем. Реальность состоит в том, что многие родители, действительно, начали пить до того, как могли делать это по закону. Ну и как им теперь разговаривать с ребенком честно, не выходя при этом лицемерами, советуящими: «Делай как мы говорим, а не как мы делаем?». Это уже вопрос здравого смысла. Если Вы считаете, что Ваша история об употреблении алкоголя или наркотиков не должна обсуждаться. Вы можете просто сказать ребенку, что не хотите об этом рассказывать. Другой способ - сказать, что это было ошибкой и привести пример какого-либо смущающего Вас или болезненного события, которое произошло из-за того, что Вы пили. Этот подход может помочь Вашему ребенку понять, что употребление алкоголя в юном возрасте, действительно, приводит к негативным последствиям.

КАК ПРОВОДИТЬ ВЕЧЕРИНКУ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

1. Согласуйте список приглашенных, не допускайте тех, кто может испортить вечеринку.
2. Обсудите с ребенком основные правила вечеринки.
3. Пусть Ваш ребенок планирует вечеринку вместе с каким-нибудь ответственным другом - тогда у него будет поддержка в случае возникновения каких-либо проблем.
4. Хорошо подумайте, какие развлечения будут на Вашей вечеринке.
5. Если кто-то из гостей принесет в Ваш дом алкоголь, попросите его или ее уйти.
6. Пусть на столе будет множество закусок и безалкогольных напитков.
7. Будьте в поле зрения и готовы помочь, но не мешайте веселью, помните — это не Ваша вечеринка!

V. ПОРА ДЕЙСТВОВАТЬ: СТРАТЕГИЯ ПРОФИЛАКТИКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Да, разговоры между родителями детьми об употреблении алкоголя необходимы, но одних разговоров недостаточно — Вам также необходимо предпринять конкретные действия, чтобы помочь своему ребенку противостоять алкоголю. Исследования ясно доказывают, что активная поддержка и участие родителей и опекунов могут помочь подросткам избежать раннего употребления алкоголя и предотвратить последующее злоупотребление. По результатам опроса более половины шестиклассников заявило, что человеку их возраста не трудно достать алкоголь на вечеринках. А при опросе 75% восьмиклассников ответили, что достать алкогольные напитки «очень легко». Смысл понятен: подросткам все еще необходим контроль со стороны взрослых. Несколько способов это обеспечить:

Контролируйте употребление алкоголя в Вашем доме.

Если Вы держите дома алкогольные напитки, тщательно проверяйте запасы. Четко объясните своим детям, что Вы не разрешаете вечеринок или других подростковых «тусовок» без присмотра взрослых в своем доме. Однако, если есть возможность, поощряйте его или ее приглашать домой друзей, когда Вы дома. Чем чаще Ваш ребенок развлекается у Вас дома, тем больше Вы узнаете о его или ее друзьях.

Общайтесь с другими родителями.

Знакомство с другими родителями или опекунами поможет Вам лучше присматривать за Вашим ребенком. Дружеские отношения облегчают необходимость звонить родителям того подростка, в чьем доме устраивается вечеринка, чтобы убедиться, что там будет присутствовать ответственный взрослый и доступа к алкоголю не будет. Вы

можете внезапно обнаружить, что Вы не единственный из родителей, желающий предотвратить употребление алкоголя подростками - многие родители также разделяют Вашу озабоченность.

Следите за деятельностью своего ребенка.

Будьте в курсе планов и местонахождения Вашего подростка. Ребенок будет более открыт Вашему контролю, если он или она будет знать, что Вы присматриваете за ним, потому что заботитесь, а не потому что не доверяете.

Разработайте семейные правила по поводу алкоголя.

Когда родители устанавливают четкие «безалкогольные» правила, их дети менее склонны пробовать алкоголь. Каждая семья должна разработать соглашение по поводу употребления алкоголя подростками, которое будет отражать их собственные установки и убеждения. Пример нескольких возможных правил:

- Дети не употребляют алкоголь, пока им не исполнится 18 лет.
- Старшие дети не поощряют употребление алкоголя младшими и не дают им алкогольных напитков.
- Дети должны уйти (отказаться) с вечеринки, где подают алкоголь.
- Дети НЕ должны садиться в автомобиль, управляемый выпившим водителем.

Как только Вы разработали свои семейные правила. Вам нужно придумать соответствующие последствия их нарушения. Убедитесь, что выбрав наказание. Вы сможете его осуществить. Не стремитесь сделать наказание слишком жестоким, чтобы не создать препятствие к открытому общению с ребенком. Достаточно сделать наказание «уязвляющим», чтобы в следующий раз Ваш ребенок подумал дважды, прежде чем нарушать правила. Возможными последствиями могут быть временные ограничения социального общения подростка.

Ну и, в конце концов, Вы должны быть готовы последовательно воплощать в жизнь все свои решения. Если дети знают, что они будут терять определенные привилегии каждый раз при нарушении правил, они будут более склонны выполнять Ваши соглашения.

Являйте собою яркий пример.

Родители и опекуны являются важными моделями для детей - даже детей, которые быстро становятся подростками. Исследования показывают, что если родители употребляют алкоголь, то их дети с большей вероятностью тоже начнут пить. Но даже если Вы употребляете алкоголь, существуют способы уменьшить вероятность того, что Ваш ребенок будет пить:

- Будьте умеренны в употреблении алкоголя.
- НЕ показывайте своему ребенку, что алкоголь - это хороший способ справиться с проблемами. Например, приходя домой с работы, НЕ говорите: «У меня был жуткий день. Мне нужно выпить».
- Вместо этого пусть Ваш ребенок увидит, что у Вас есть другие, здоровые способы справиться со стрессом: физические упражнения, музыка, задушевный разговор с супругом (ой) или другом.
- НЕ рассказывайте ребенку и при ребенке истории о том, как Вы употребляли алкоголь, из которых он может понять, что Выпивка - это интересно и весело.
- Никогда не садитесь за руль, выпив. Так же никогда не садитесь в автомобиль, управляемый выпившим водителем.
- Когда Вы развлекаетесь с другими взрослыми, пусть у Вас на столе будут и безалкогольные напитки, и много закусок. Если кто-то из гостей слишком много выпьет, организуйте его безопасную доставку домой.

Не поддерживайте употребление подростками алкоголя.

Ваше отношение и поведение влияет также и на Вашего ребенка. Избегайте шуток по поводу подростковой выпивки или опьянения и не высказывайте своего согласия и равнодушия по этому поводу. И, конечно, никогда не подавайте алкогольные напитки сверстникам

Вашего ребенка. Помните, незаконно давать алкогольные напитки несовершеннолетним, если они не являются членами Вашей семьи.

Вы также можете присоединиться к усилиям школы и сообщества по отвлечению подростков от выпивки. Сотрудничая, Вы можете помочь выработать политику, нацеленную на уменьшение доступности алкоголя подросткам и усиление наказаний за употребление алкоголя несовершеннолетними.

Помогите Вашему ребенку строить здоровые взаимоотношения с друзьями.

Если друзья Вашего ребенка употребляют алкоголь, то у него больше шансов тоже начать пить. Значит, имеет смысл поощрять ребенка дружить с ребятами, которые НЕ пьют, а, напротив, оказывают на него положительное влияние. Первым шагом может быть попытка просто лучше узнать друзей Вашего ребенка. Затем Вы можете приглашать ребят, которые Вам нравятся на семейные посиделки или пикники, и использовать другие способы поощрения своих детей проводить время с этими ребятами. Поговорите с ребенком о качествах, которыми должен обладать настоящий друг, например, о том, что он добрый, или, что на него можно положиться, а его популярность и «крутизна» совершенно не имеют значения.

Проблема появляется, если Вы не одобряете одного из друзей Вашего подростка. Попытки просто запретить общение с этим приятелем могут привести к обратному результату. Вместо этого Вы можете попытаться указать на Ваше недовольство этим человеком в заботливой,

внимательной форме. Можно также ограничить время, проводимое ребенком с этим приятелем, с помощью Ваших семейных правил относительно того, как должно проводиться время после уроков, или как поздно Ваш ребенок может гулять вечером.

Поощряйте здоровые альтернативы.

Одной из причин, по которой подростки пьют, является скука. Поощряйте Вашего ребенка участвовать в контролируемых взрослыми занятиях после школы и Выходным, что может оказаться интересным и веселым времяпровождением. Наличие интересных, безалкогольных занятий является важным фактором, влияющим на решение подростка не употреблять алкоголь.

Если в Вашем районе нет таких мероприятий, соберитесь вместе с другими родителями и подростками и придумайте их сами. Начните с опроса своего ребенка и других подростков о том, чем бы они хотели заниматься, так как они с большей вероятностью будут участвовать в деятельности, которая их действительно интересует. Выясните, может ли школа или местная общественная организация помочь вам каким-либо образом спонсировать проект.

VI. МОГУТ ЛИ У МОЕГО РЕБЕНКА ВОЗНИКНУТЬ ВОЗНИКНУТЬ ПРОБЛЕМЫ С УПОТРЕБЛЕНИЕМ АЛКОГОЛЯ?

Необходимо обратить внимание на возможность подросткового злоупотребления алкоголем. Дети, наиболее подверженные опасности развития связанных с алкоголем проблем - это те, кто:

1. Начинают употреблять алкоголь или другие наркотики до 15 лет.
2. У кого один из родителей имеет проблемы с выпивкой или является алкоголиком.

3. Имеют близких друзей, которые употребляют алкоголь и /или другие наркотики.

4. Ведут себя агрессивно и антисоциально, или трудно контролируемые с раннего детства.

5. Пережили насилие в детстве и/или серьезные травмы.

6. Имеют постоянные проблемы с поведением и/ или плохо учатся в школе.

7. Имеют родителей, которые их не поддерживают, не общаются с ними открыто, и не следят за их поведением и местонахождением.

8. Родители отталкивают их, или относятся враждебно, и/или они суровы, но непоследовательны в своих требованиях к детям.

Чем больше подобного опыта было у ребенка, тем больше шансов, что у него появятся проблемы с алкоголем. Наличие одного или более факторов риска не говорит о том, что у Вашего ребенка обязательно будут проблемы с выпивкой, но значит, что Вам нужно действовать немедленно, чтобы помочь Вашему ребенку уберечься от будущих проблем. Если Вы не общались с ребенком открыто, то необходимо разработать новые способы говорить и слушать друг друга (см. раздел «Подсказки для общения с Вашим подростком»). Или, если у ребенка есть серьезные поведенческие трудности, Вы можете обратиться за помощью к школьному психологу, педиатру или специалисту в районный центр медико-психологической помощи. Некоторые родители подозревают, что у их ребенка уже существует проблема с алкоголем. Так как в этом трудно убедиться наверняка, определенные приметы могут подсказать Вам, что проблема есть.

ТРЕВОЖНЫЕ ПРИЗНАКИ НАЛИЧИЯ ПРОБЛЕМ С УПОТРЕБЛЕНИЕМ АЛКОГОЛЯ.

Хотя нижеприведенные признаки могут означать наличие связанных с алкоголем или наркотиками проблем, некоторые из них могут просто отражать обычные трудности переходного периода. Эксперты считают, что наличие проблемы более вероятно, если Вы заметили несколько признаков одновременно, если они появились внезапно, или некоторые из них дошли до крайности.

- Перемены настроения: вспышки гнева, раздражительность и постоянная готовность обороняться.
- Проблемы в школе: плохая посещаемость, низкие оценки и/или нарушение дисциплины.
- Бунт против семейных правил.
- Смена друзей и нежелание знакомить Вас с новыми друзьями.
- «Нигилистическое» отношение к жизни: неряшливая внешность, недостаток заинтересованности в прежних увлечениях и общий пониженный тонус.
- Вы обнаружили алкоголь в комнате или рюкзаке ребенка, или его дыхание отдает алкоголем.
- Физические и психические проблемы: провалы в памяти, недостаток концентрации, красные глаза, плохая координация или заторможенная речь.

СПИСОК НЕОБХОДИМЫХ ДЕЙСТВИЙ

- Установите любящие доверительные отношения с ребенком.
- Сделайте так, чтобы Вашему ребенку было легко говорить с Вами честно.
- Поговорите с ребенком о фактах, связанных с употреблением алкоголя, причинах не пить и способах избегать выпивки в сложных ситуациях.

- Контролируйте деятельность своего подростка, и объединитесь с другими родителями для проведения общей политики в отношении употребления алкоголя подростками.
- Разработайте семейные правила, регулирующие употребление подростками алкоголя и установите наказания за их нарушения.
- Будьте положительным примером в том, что касается употребления Вами алкогольных напитков и Вашего отношения к их употреблению подростками.
- Поощряйте развитие ребенком здоровых дружеских отношений и занятия интересной деятельностью, альтернативной употреблению алкоголя.
- Вы должны узнать, не входит ли Ваш ребенок в группу особого риска в отношении алкоголя; если это так, предпринимайте шаги по уменьшению этой опасности.
- Изучите тревожные признаки употребления подростками алкоголя, и при проявлении таковых действуйте немедленно, чтобы помочь Вашему ребенку.
- Верьте в свои силы и помогите своему ребенку избежать раннего употребления алкоголя.

Если Вы считаете, что Ваш ребенок употребляет алкоголь или наркотики, получите рекомендации от профессионала, специализирующегося на этих проблемах, до того, как поговорите с ребенком

**ГБУЗ «Коми республиканский наркологический
диспансер»**

**г. Сыктывкар, ул. Катаева, 3.
Телефон - 43-24-80**

**Кабинет профилактики
Телефон - 21-12-31**

