# Известно, что алкогольная зависимость может стать проблемой не только для взрослых, но и для детей и молодежи. И мы как родители можем сделать многое, чтобы предупредить интерес к алкоголю. Самое важное – жизненная среда, в которой дети могли бы развивать свою индивидуальность, это является эффективной защитой от влечения к спиртному и наркотикам.

Алкоголь становится частью повседневной жизни. Он почти повсюду: во время праздников или отдыха, во время ссор и примирений, до и после еды, когда у человека стресс или горе. И даже тогда, когда все хорошо. Как это влияет на наших детей? Они учатся у нас. Они привыкают к мысли, что алкоголь – неотъемлемая часть жизни. Этот вывод они делают потому, что так ведут себя родители. Определенную роль в формировании у детей и подростков

«программы» на потребление алкоголя играет телевидение, реклама, видеопродукция, где отражается жизнь во всей неприглядности.

# Причины, способствующие приобщению подростков к употреблению алкоголя:

* трудности и конфликты в семье;
* отсутствие признания среди сверстников;
* отсутствие чувства самоуважения, значимости;
* боязнь ощущения быть исключенным, не принадлежащим к тому, что происходит вокруг;
* чувство одиночества, бессмысленности, недостаток любви;
* чрезмерные требования и давление со стороны школы;

За последние десять лет возраст, в котором начинают употреблять спиртные напитки, снизился до 11 лет. К сожалению, определенному числу наших детей алкоголь кажется естественным средством избавления от трудностей и неприятностей. У них сформировалось представление об алкоголе, как о напитке, при помощи которого чувствуют себя лучше, а страхи заботы уходят на второй план. Возникает желание выпить и повторить. Постепенно происходит привыкание.

# Почему дети и подростки пьют спиртное?

* они хотят выглядеть взрослыми, подражая им;
* они считают, что алкоголь помогает улучшить настроение, быть веселее, раскованнее в общении с другими людьми;
* они не хотят отставать от своих сверстников;
* они чувствуют себя непринужденными, расслабленными – неуверенность исчезает;
* у них много забот, проблем и алкоголь помо- гает их забыть;
* «запретный плод сладок».

# Что могут сделать родители?

Конечно, для возникновения алкогольной зависимости существует множество различных причин. И не на все обстоятельства могут повлиять родители. Нет рецептов на все случаи жизни для того, чтобы предотвратить пристрастие детей к спиртному.

Но родители могут способствовать тому, чтобы ребенок не попал в зависимость от спиртного.

# Личный пример – лучший способ воспитания

Семейные идеалы и ценности, привитые в раннем детстве, могут помочь ребенку сказать «нет» алкоголю.

# Рассказывайте о своих личных или реализованных установках и убеждениях, касающихся предупреждения пьянства и употребления алкоголя;

**имейте собственные оригинальные суждения, принимайте решения самостоятельно, и не потому, что «так делают все»; относитесь с уважением к сохранению своего здоровья и ведите здоровый образ жизни.**

Ребенок должен быть уверен, что он может рассчитывать на понимание и помощь со стороны родителей в решении своих проблем. Он должен знать, что его любят и защитят. Ему необходимо одобрение, чтобы быть уверенным в себе.

Предрасположенность к употреблению алкоголя непосредственно связана с уровнем самоуважения. Существует пять принципов формирования самоуважения ребенка

# Принцип 1. Одобряйте, хвалите ребенка за небольшие успехи и 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.

**Принцип 4. Дайте вашему ребенку почувствовать ответственность за какую- нибудь реальную работу. Ребенок, который имеет в семье постоянное поручение, ощущает себя частью команды и, достигая результатов в исполнении своих обязанностей, получает чувство удовлетворения.**

**Принцип 5. показывайте ребенку, как вы его любите, демонстрируйте свою любовь к нему. Объятия, улыбка и слова «Я люблю тебя» помогут ребенку ощущать хорошее отношение к нему.**

**ЕСЛИ РЕБЕНОК УПОТРЕБЛЯЕТ АЛКОГОЛЬ?**

Первый шаг – найдите время для разговора со своим ребенком, уделите ему внимание.

**ЭТО ОЧЕНЬ ВАЖНО!** Откровенно поговорите с вашим сыном или дочерью без упреков и объяснений. Если ребенок не склонен обсуждать с вами этот вопрос, не настаивайте. Будьте откровенны сами, говорите о ваших переживаниях и опасениях. **«Мне не нравиться, что ты сейчас делаешь, но я все равно люблю тебя и хочу помочь»** - вот основная мысль, которую вы должны донести до подростка. Ребенок должен чувствовать: что бы с ним ни произошло, он сможет с вами откровенно поговорить об этом, получить понимание и поддержку.

Оставайтесь открытыми для своего ребенка. Пусть у него как можно чаще будет возможность обратится к вам со своими трудностями. Постарайтесь найти больше

времени для общения и совместных занятий; поощряйте интересы и увлечения подростка, которые смогут стать альтернативой алкоголю; интересуйтесь его друзьями, приглашайте их к себе домой.

**Помните: сильнее всего на вашего ребенка будет действовать ваш собственный пример.**

Подумайте о своем собственном отношении к алкоголю. Важно, чтобы вы сами были образцом для подражания. Ваш ребенок видит ежедневно, как вы справляетесь с жизненными трудностями без употребления спиртного.

Если вы боитесь, что ребенок находится под угрозой алкогольной зависимости, обратитесь к специалисту. Вам нужна помощь и дополнительные знания в этой области.

Будьте открытыми и не бойтесь разговоров на эту тему. Может быть, тогда у такого сильного и коварного врага как алкоголь не остается никаких шансов, он не сможет разрушать жизни наших детей.

**ДЕТИ И АЛКОГОЛЬ**

**ОБ ЭТОМ НУЖНО ЗНАТЬ КАЖДОМУ**

# (Серия: школа родителей)