

Рекомендации родителям по профилактике употребления алкоголя среди подростков

- 1. Общайтесь со своим ребенком (подростком).** Отсутствие общения с родителями заставляет ребенка (подростка) обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но кто они, и что они посоветуют ребенку? Помните, что нет возраста, когда ребенок бы не нуждался в объективной информации об алкоголе и объективных последствиях злоупотребления им.
- 2. Обучайте своего ребенка (подростка) навыкам сопротивления в ситуациях,** связанных с употреблением алкоголя, риском развития зависимости и рецидива.
- 3. Научите ребенка отстаивать свое мнение и говорить: «Нет».** Важно, чтобы он в семье имел это право. Тогда ему будет легче сопротивляться давлению сверстников, предлагающих алкоголь, и поможет подростку завоевать авторитет среди сверстников, без выпивки.
- 4. Разделяйте проблемы ребенка и оказывайте ему поддержку.** В разговоре с подростком необходимо выяснить причины, по которым он решил попробовать алкоголь и найти способ достигнуть тех же целей, но без спиртного.
- 5. Повышайте самооценку ребенка.** Начинать работу с подростками, прежде всего, с изменения и укрепления его самооценки. Завышенная или заниженная самооценка ухудшают эмоциональное самочувствие школьника и создает барьеры для необходимых изменений. Воспитывайте в нем осознание собственной индивидуальности, неповторимости и уникальности, чтобы он умел быть твердым и непокладистым в нужных ситуациях. Приобщайте ребенка к домашним обязанностям. Он должен знать свое место в семье, свою роль среди родных. Ребенок должен уметь ставить перед собой посильные задачи и научиться их выполнять.
- 6. Помните, что именно Вы являетесь для своего ребенка образцом правильного поведения.** Трудно предположить, что кто-то поверит советам родителя или педагога, который сам злоупотребляет алкогольными напитками и так далее. Не забудьте, что даже такие "невинные" пороки требуют объяснения ребенку.
- 7. В случаях возникновения любых проблем с алкоголем, следует, не теряя времени, обращаться за консультацией и помощью к специалистам, которые дадут соответствующие рекомендации и при необходимости проведут анонимное лечение алкоголизма.**