

## **Руководство для тех родителей, которые хотят уменьшить риск приобщения своих детей к алкоголю.**

1. В первую очередь, Вы должны выбрать подходящий момент для разговора. Возможно, это будет, когда по телевизору показывают сцены с употреблением алкоголя или он является частью праздничного стола. Исследования показывают, что подростки часто получают информацию об алкоголе через кино и ТВ. Вы можете помочь им понять, что средства массовой информации часто создают привлекательные образы людей, употребляющих алкоголь, но в реальной жизни их не больше, чем среди непьющих. Употребление алкоголя – прерогатива взрослых, но алкоголь не способен превратить ребенка во взрослого человека, только время и опыт могут это сделать.
2. Позвольте подростку выразить его истинные чувства и мысли по поводу употребления алкоголя. Если его позиция вам не нравится, не стыдите, не угрожайте ему, т. к. в будущем вам трудно будет установить доверительный контакт. Выберите правильный тон для беседы. Ваши безапелляционные и саркастичные ответы дети могут расценить как пренебрежение к своей личности. Без агрессии сформулируйте справедливые и четкие требования.
3. Предрасположенность к употреблению алкоголя непосредственно связана с уровнем самоуважения и самооценки. Поэтому поощряйте, хвалите подростка за его достижения и успехи, не оскорбляйте и не унижайте его личность.
4. Взгляды детей на употребление алкоголя сходны со взглядами их родителей. Ваше поведение красноречивее слов показывает вашу позицию по отношению к алкоголю. Если ваши цели и ценности могут обеспечить вам здоровую, успешную и гармоничную жизнь, то ваши дети будут стремиться к подобному.
5. Объясните ребенку, что существуют предложения, на которые можно и нужно отвечать твердым отказом. Помогите подростку сформировать ценность собственного мнения.
6. Вы всегда должны быть в курсе, где и с кем ваш ребенок проводит время. Опасность неконтролируемого приема алкоголя увеличивается, если у подростка много свободного времени и денег. Стимулируйте участие вашего подростка в школьной и общественной деятельности, в спорте, в различных секциях и кружках.
7. Вы должны знать об алкоголе и подростковом алкоголизме больше, чем ваш ребенок, чтобы ответить на все каверзные вопросы о причинах и сути этой зависимости. Если же вы не считаете себя достаточно компетентными в этой области, иницилируйте встречи со специалистами в рамках школьных собраний.
8. Если вы думаете, что все вышеперечисленное труднодостижимо, но важно, то мы с вами согласимся.

## **Практические рекомендаций от психолога, полезные для активизации профилактического потенциала семьи.**

1. Родители могут помочь ребенку любого возраста поверить в себя, замечая его удачи и достижения. Ребенок должен нравиться самому себе. Ему необходимо говорить, какой он симпатичный и сообразительный.

2. Родители не должны постоянно констатировать ошибки своего чада, нужно спокойно обсуждать трудности и совместно преодолевать их. Семья должна нести не столько контролирующую, сколько поддерживающую функцию.

3. Несмотря на загруженность, нужно планировать совместное время проведение (прогулки, рыбалка, театр, футбол). Семейные праздники и совместные выходные укрепляют взаимоотношения.

4. Очень важно, чтобы родители умели слушать и слышать ребенка. Пусть для него станет очевидным тот факт, что вы цените его мнение, знания, уважаете его чувства.

5. Родители должны аргументировать свои требования, регулярно пересматривать семейные правила, чтобы они соответствовали уровню зрелости. Степень свободы ребенка должна зависеть от степени его ответственности.

6. Родителям нужно позаботиться, чтобы их дом стал приятным местом для друзей ребенка.

7. Родители являются образцом оптимистического взгляда на жизнь, именно они должны поощрять в ребенке надежду на лучшее, радостное мироощущение.

8. Родители обязаны узнать как можно больше о наркомании, не для того, чтобы впасть в панику, а чтобы владеть объективной, достоверной информацией и иметь возможность доступно рассказать о вреде этого явления ребенку.

Эти правила просты, они помогают устанавливать с детьми отношения взаимного уважения и доверия.

**Роль семьи нельзя преувеличить. В большей степени от родителей зависит психическое и физическое здоровье ребенка. Не бывает трудных, невыносимых, плохих детей, есть взрослые, родители, у которых не хватает времени, сил и душевного тепла. У нас хорошее новое поколение! У них другие песни, прически, стили в одежде. Нам не всегда понятны их цели, приемлемы их поступки, одобряемы их решения. Но это наши любимые дети! И именно они несут в будущую взрослую жизнь те нравственные ценности и жизненные устои, которые мы в них воспитаем. Пусть нам всем хватит мудрости и терпения вырастить детей счастливыми и успешными!**