

Подросток и алкоголь: как должны вести себя родители

Всем родителям хочется, чтобы их дети жили счастливо и их обходили стороной все самые страшные беды. Когда мы слышим, что с каким-нибудь ребенком случилось несчастье, мы думаем, что с нашим ребенком такого не случится. Когда мы видим на улице подростков, распивающих спиртные напитки, мы думаем, что наш ребенок никогда в такой компании не окажется. Но такая ситуация может случиться в каждой семье.

Проблемы с алкоголем в юные годы – не редкость. Многие родители просто ждут, когда окончится этот период экспериментов. Однако пристрастие к выпивке в подростковом возрасте может перейти в постоянное пьянство в будущем.

В большинстве случаев ребенок пробует спиртное впервые в компании своих ровесников или компании постарше, у которых уже есть опыт в употреблении спиртного. В таких подростковых группах развиты жестокие методы манипулирования, когда отказать в такой группе бывает трудно. Подросток, отказавшийся попробовать спиртное, будет считаться слабаком, маменькиным сынком.

Если ваш ребенок столкнулся с такой ситуацией, он должен быть тверд до конца, должен быть уверен в том, что, отказываясь пить, он прав. Подросток должен уметь спокойно отказать от употребления спиртного, сохраняя свой авторитет в компании. Тому, как противостоять в такой ситуации и не поддаваться на уговоры, ребенка должны учить родители в семье.

Надо научить ребенка четко высказывать свое мнение еще в самом начале, когда компания только собирается начать пить. Чтобы потом ему не говорили, что деньги уже потрачены и раньше надо было говорить. Научите своего ребенка четко отвечать: «Я этого делать не буду!», «Мне это не нравится!». Пусть не заискивает, не оправдывается, не извиняется, объясните своему ребенку, что он имеет право на свою позицию на равных с остальными. Пусть на реакцию группы реагирует спокойно. Если его попытаются переубедить, пусть постоянно повторяет по несколько раз, что он пить не хочет и не будет.

Есть мнение, что родители должны учить пить ребенка дома, как говорят некоторые – прививать культуру питья. То есть, по их мнению, ему лучше налить за домашним столом, чем он будет распивать алкоголь где-то в подворотне. Такое мнение крайне неправильное, так как оно воспитывает у ребенка лояльное отношение к алкоголю.

Родители – это не приятели по выпивке, ребенок никогда не должен находиться на мероприятиях, где взрослые употребляют в большом количестве спиртные напитки и ведут себя соответствующе. Дети, наблюдая за взрослыми на праздниках, начинают думать, что употребление алкоголя является нормой и обязательной составляющей семейных «застолий».

Со своим ребенком надо разговаривать о вреде алкоголя и приводить примеры пагубного влияния алкоголя на организм человека. И не нужно ждать, пока ребенок достигнет совершеннолетия, об этом надо начать

говорить уже примерно в 10-12 лет. Не бойтесь сгущать краски, пусть подросток задумается, примет вашу точку зрения. Если дома есть спиртные напитки, храните их в недоступном месте. Помните о том, что для растущего организма алкоголь - это яд. Для подростка даже 0,25 л водки достаточно, чтобы довести до летального исхода.

Даже разовое употребление спиртного не проходит для подростка бесследно. Алкоголь оказывает крайне негативное влияние на головной мозг, печень, поджелудочную. Во время распития спиртных напитков сердце подростков работает на пределе своих возможностей.

На что родителям следует обратить внимание. В первую очередь, настораживать должен не только запах алкоголя, а также агрессия, истерика, внезапная депрессия, стремление уединиться или, наоборот, возбуждение, хихикание, состояние эйфории.

Появление ребенка дома в нетрезвом состоянии вызывает шок, но, тем не менее, родителям надо взять себя в руки, от действий родителей во многом зависит, какой выбор сделает их ребенок.

Если ребенок пришел домой пьяным, постарайтесь не терять самообладание, не устраивайте скандал и не читайте нотацию, это просто бесполезно в такой ситуации. Физическое наказание вызовет лишь протест и затаенную обиду. Главное, успокоить ребенка, привести его в чувство, убедиться, что его самочувствию ничего не угрожает, освободить желудок от содержимого и уложить спать.

Когда подросток протрезвеет, нужно обязательно поговорить с ним о случившемся. Не надо подшучивать и делать вид, что не произошло ничего серьезного. Относиться к нему, как к больному, и освобождать от домашних обязанностей тоже неверно. Он совершил серьезный проступок, и серьезного разговора ему не избежать. При разговоре нельзя переходить на личности, говорите только о поступке - спокойно и терпеливо. В причинах произошедшего надо разобраться вместе.

Уважаемые родители!

Профилактика подросткового потребления спиртного должно происходить на уровне семьи: создание здорового образа жизни, отказ от злоупотребления алкоголем в семье, рациональное питание, соблюдение режима дня и сна, антиалкогольное воспитание в семье.