**Как бороться с алкоголизмом родителям подростков**

**Профилактика алкоголизма начинается с семьи.**

Пока ребенок или подросток только формирует свою модель поведения в обществе, он берет за основу сценарии общения и отношения к разным явлениям, принятые в собственном доме. В том числе он обращает внимание на застольные традиции и то, как спиртное воспринимается родителями.

Первый интерес ребенка обрывается словами "Тебе это еще нельзя! Это для взрослых!", и в создании выстраивается параллель "взрослый = выпивает". Но как иначе объяснить своему чаду, что алкоголь вреден?

**Что делать родителям для профилактики алкоголизма?**

* С юных лет обращайте внимание на свою собственную культуру употребления напитков. Если ребенок интересуется спиртным, не говорите, что это только для взрослых, - не создавайте из бутылки символ взросления.
* Если вы все же говорите о том, что водка, пиво или вино - это плохо, то постарайтесь строить фразы так, чтобы ребенку было понятно: вы против алкоголя как такового, а не только против того, чтобы пил сын или дочь. Иначе в его или ее глазах это будет выглядеть как очередная попытка объяснить что-то в духе "тебе нельзя, мне можно".
* Следите за критикой в адрес спиртного - профилактика алкоголизма должна быть неявной. Не стоит наседать и перед каждой вечеринкой читать длинные нотации о вреде спиртного. Единственное, к чему это сможет привести, - это то, что ребенок станет выпивать и тщательнее маскироваться, а что касается интереса к алкоголю, то запреты его только подхлестнут.
* И помните: ребенок обязательно скопирует ваше отношение к спиртному, и если вы хотите, чтобы он рос без тяги к алкоголю, сами исключите спиртные напитки из своей жизни и покажите ребенку, что жизнь прекрасна и без стимуляторов, что радоваться большим и малым поводам можно без возлияний и что в выпивка - это всего лишь слабость, в которой нет ничего героического.

**Профилактика алкогольной зависимости у подростков**

* Алкоголь – это внутриклеточный яд, который разрушает жизненно важные органы человека - печень, сердце, мозг. 100 граммов водки убивают 7,5 клеток головного мозга, 30% всех преступлений совершаются в состоянии опьянения. Пьяница в семье - это горе в первую очередь детям. Алкоголь особенно вреден для растущего организма и «взрослые» дозы для детей могут стать смертельными или привести к инвалидности. К сожалению, проблема употребления алкоголя подростками до сих пор не теряет своей актуальности. Всем известно о вреде алкоголя для подростков, но мы до сих пор продолжаем игнорировать то, что несовершеннолетние пьют прямо на наших глазах, абсолютно ничего не стесняясь и не опасаясь.
* Алкоголизм у подростков - довольно часто встречающееся явление, которое обычно начинает развиваться  в 13-15 лет, реже в более раннем возрасте (детский алкоголизм). По данным статистики каждый третий младший школьник уже знаком с алкоголем. Почти 40% из них впервые попробовали спиртное в 7 лет, около 5% - в 8 лет, а 15% - ещё в дошкольном возрасте; примерно 25% подростков не считают пиво алкогольным напитком. Каждый третий подросток в возрасте 12 лет употребляет алкоголь, а в возрасте 13 лет - двое из каждых трех. Главным фактором является то, что детей «угощали» алкоголем отец, дедушка или кто-то из родственников.  Подростки и алкоголь несовместимы: несовершеннолетний из-за употребления спиртных напитков может начать  отставать не только в физическом, но и в психическом развитии. Меняется привычное мировоззрение, родители перестают быть авторитетами и кажутся кем-то вроде врагов, от которых добра ждать не стоит. Также успеваемость в учёбе резко снижается, и появляется апатия к происходящему вокруг.  Воздействие алкоголя на организм подростка пагубно и может привести к непредсказуемым результатам.

Вот некоторые из нарушений, которые ждут подростка употребляющего спиртное:

* наблюдаются сбои в работе желудочно-кишечного тракта;
* характерно повреждение печени, развитие гепатита, цирроза печени;
* нарушения в работе поджелудочной железы (панкреатит, перитонит);
* нарушение деятельности сердечно-сосудистой системы (тахикардия, проблемы с артериальным давлением и др.);
* развиваются воспалительные заболевания почек и мочевыводящих путей (уретрит, цистит, пиелонефрит);
* появление различных воспалительных заболеваний в лёгких, бронхах, гортани, носоглотке (хронический бронхит, бронхоэктатическая болезнь, пневмосклероз, туберкулёз лёгких);
* снижение иммунной защиты организма, что ведёт к повышенной восприимчивости к инфекционным заболеваниям;
* алкоголь наносит непоправимый вред эндокринной системе подростка;
* возможное развитие и очень сложное протеканиесахарного диабета*;*
* изменение состава крови, анемия и т.д.

Чтобы уберечь ребёнка от раннего приобщения к алкоголю

и развитию алкогольной зависимости необходимо:

1. Общение.

Отсутствие общения с мудрыми родителями и педагогами заставляет детей обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить.

2. Внимание.

Умение слушать означает:

- быть внимательным к ребёнку;

- выслушивать его точку зрения;

- уделять внимание взглядам и чувствам ребёнка, не споря с ним.

Не надо настаивать, чтобы выслушивал и принимал ваши представления о чём-либо. Важно знать, чем именно занят ваш ребёнок.

3. Способность поставить себя на место ребёнка.

Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ему сложно. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребёнок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит.

4. Организация досуга.

Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребёнком совместный досуг или вашу совместную деятельность. Для ребёнка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от алкоголя.

5. Знание круга общения.

Очень часто ребёнок впервые пробует алкоголь в кругу друзей (сильное давление со стороны друзей). Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям и т.д.

6. Помните, что ваш ребёнок уникален*.*

Любой ребёнок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Когда ребёнок чувствует, что достиг чего-то, и вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки. А это, в свою очередь, заставляет ребёнка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление алкоголя.

7. Родительский пример.

Употребление взрослыми алкоголя и декларируемый запрет на него детей даёт повод к обвинению в неискренности, в «двойной морали».

-------------------------------------------------------------------------------------------

Нельзя стремиться к идеалу в ребёнке, не воспитывая идеал в себе!

-----------------------------------------------------------------------------------------------

Необходимо помнить, что есть обстоятельства, способствующие употреблению алкоголя – факторы риска. Обстоятельства, снижающие риск употребления алкоголя - факторы защиты.

Факторы риска для подростков:

* Популяризация алкогольных напитков в кино, на телевидении, в рекламных изданиях.
* Притязание на взрослость (приём алкоголя представляется признаком самостоятельности, взросления, мужества).
* Алкогольное окружение (родители, сверстники и посторонние лица).
* Примеры сверстников, поиски дворовых компаний с распитием спиртных напитков.
* Развитие под влиянием опеки родителей безволия, зависимости, безответственности, неподготовленности к жизни внешне благополучных детей, боящихся преодолевать трудности, быстро поддающихся дурным влияниям.
* Особенности личности подростка, связанные с мозговой недостаточностью из-за неблагополучно протекавшей беременности, родовыми и черепно-мозговыми травмами с задержкой физического и психического развития.
* Раннее начало половой жизни.
* Частые конфликты в семье, низкий уровень доходов в семье.
* Плохая успеваемость в школе, нежелание учиться.
* Проблемы при общении с родственниками, сверстниками.

Факторы защиты для подростков:

* Благополучие в семье, сплочённость членов семьи, хорошее воспитание, отсутствие конфликтов в семье.
* Высокий уровень интеллекта, физическое и психическое здоровье, устойчивость к стрессам.
* Хороший уровень достатка в семье и обеспеченность жильём.
* Регулярное медицинское наблюдение.
* Низкий уровень криминализации в населённом пункте.
* Высокая самооценка, способность эффективно решать возникшие проблемы, устойчивость к давлению, умение контролировать свои эмоции и своё поведение.
* Соблюдение общественных норм.

**Это важно:**

* Если детей критиковать, они учатся обвинять.
* Если дети видят враждебность, они учатся драться.
* Если дети живут в страхе, они учатся бояться.
* Если детей высмеивать, они учатся быть застенчивыми.
* Если дети видят ревность, они узнают, что такое зависть.
* Если детей стыдить, они учатся чувствовать себя виноватыми.
* Если дети живут в атмосфере терпимости, они учатся быть терпеливыми.
* Если детей подбадривать, они вырастут уверенными в себе.
* Если детей хвалить, они учатся нравиться себе.
* Если детей принимать такими, какие они есть, они учатся видеть в мире любовь.
* Если дети получают признание, они учатся быть благородными и щедрыми.
* Если дети видят честность и справедливость, они знают, что такое, правда и справедливость.
* Если дети живут в атмосфере дружелюбия, они учатся тому, что мир прекрасен.
* Если дети живут в атмосфере душевной чистоты, они учатся душевному спокойствию.