**АЛКОГОЛЬ И ПОДРОСТКИ**

Родителям, возможно, не нравится думать об этом, но правда в том, что многие дети и подростки пробуют алкоголь в течение обучения в средней школе и техникуме, - прежде, чем это им позволено пить по закону. Исследование показало, что почти 95 % детей уже в средней школе пробовали алкоголь.

Хотя экспериментирование с алкоголем может быть распространено среди детей, это не является безопасно и не легитимно. Таким образом, важно начать обсуждать использование алкоголя и злоупотребление им с Вашими детьми в раннем возрасте и продолжать говорить об этом, по мере того как они растут.

Алкоголь влияет на восприятие человеком действительности и способность принимать правильные решения. Это может быть особенно опасно для детей и подростков, у которых еще мало опыта решения проблем и принятия решения.

**Краткосрочные последствия принятия алкоголя включают:**

**• искаженное видение, слух, и координация;**

**• измененное восприятие и эмоции;**

**• похмелье;**

**• ослабление бдительности, которое может привести к несчастным случаям, потоплению, и другим опасным последствиям, и даже к использованию наркотиков или опасным сексуальным контактам;**

**Долгосрочные последствия могут быть такими:**

**• цирроз и рак печени;**

**• потеря аппетита;**

**• серьезный дефицит витаминов;**

**• болезни живота;**

**• повреждение сердечной и центральной нервной системы;**

**• потеря памяти;**

**• высокий риск передозировки.**

Поэтому крайне важно, чтобы ваши дети знали обо всех этих опасностях, и знали, как сказать нет!

Распознаем и боремся с подростковым алкоголизмом.
Несмотря на Ваши усилия, Ваш ребенок может все равно употреблять или даже злоупотреблять алкоголем. Как об этом можно узнать?

**Вот некоторые общие предупредительные знаки:**

**• запах алкоголя;**

**• внезапное изменение в настроении или отношении;**

**• ухудшения результатов в школе;**

**• потеря интереса в школе, спортивным состязаниям, или другим действиям;**

**• проблемы с дисциплиной в школе;**

**• изоляция от семьи и друзей;**

**• общение с новой группой друзей и нежелания представить их Вам;**

**• алкоголь исчезает из Вашего дома;**

**• депрессия и трудности связанные с развитием.**

Важно не делать поспешных заключений, основанных только на одном или двух признаках. Юность - время изменений — физических, социальных, эмоциональных, и интеллектуальных. Это может привести к неустойчивому поведению и колебанию настроения, поскольку дети пытаются справиться со всеми этими изменениями.

**Если Ваш ребенок употребляет алкоголь, обычно присутствует группа этих признаков, скажем, изменение круга друзей, поведения, одежды, отношения к вам, настроения, и плохие оценка. Если Вы видите много изменений, и ищете все новые объяснения, поговорите с Вашими детьми, но не пропускаете алкоголизм.**

**Также попробуйте следующее:**

• **Следите за тем, куда Ваши дети идут.**

**• Знайте родителей друзей Вашего ребенка.**

**• Удостоверьтесь, что у Вас есть телефонный номер, по которому Вы можете связаться со своим ребенком.**

**• Сделайте так, чтобы дети регулярно отзванивались, когда они вне дома.**

Для подростков, особенно достаточно взрослых, подумайте о настоящем ведение переговоров или подписание поведенческого контракта. Этот контракт должен обстоятельно объяснить Ваши ожидания от поведения ребенка, и последствия, к которым приведет невыполнение правил.
Обязательно поощряйте ответственное поведение, такое как планирование количества выпитого, или зов на помощь взрослого вместо того, чтобы идти на поводу у неблагополучных друзей.

Важно держаться открытыми для коммуникации, и не ждать от ребенка слишком многого. Связь ответственных действий и свобод, таким как разрешение позже возвращаться домой, могут быть сильным фактором мотивации, чем наказание. Учите Ваших детей, что свобода идет только при наличии ответственности. Вообще говоря, это урок, который должен длиться целую жизнь.

КАК УБЕРЕЧЬ ПОДРОСТКА ОТ АЛКОГОЛЯ

Ни для кого не секрет, что в настоящее время подростку совсем не сложно купить спиртные напитки, ровно, как и сигареты. В каждом районе каждого города страны есть небольшие магазины, продавцы которых не обращают внимания на возраст покупателя. Да и сами подростки, предпочитающие употреблять алкоголь в компании, отправляют в магазин того, кто выглядит старше других, и потому административными мерами решить вопрос потребления алкоголя подростками сложно.

И потому следует смотреть, каким образом можно изменить эту ситуацию, воздействуя на детей социальными методами в семье или учебном заведении.

**Почему подросток покупает пиво?** Родителям, которые сами регулярно употребляют дома спиртное, и делают это на глазах у ребенка, вообще не стоит задавать такой вопрос. Возможно, в первый раз он попробовал спиртное даже дома. Такой случай можно назвать одним из самых сложных, поскольку избавить подростка от пагубного пристрастия будет крайне сложно. В первую очередь, работать над собой здесь придется его родителям. Им придется раз и навсегда отказаться от привычки употреблять спиртное дома, при ребенке. Для ребенка поведение родителей является примером, и все их пагубные привычки будут приниматься им как должное.

**Одним словом: не желаете проблем с ребенком - не показывайте ему дурной пример.**

Как показывает практика, дурные привычки становятся отрадными и ряду вполне благополучных ребят. Происходит это в том случае, если родители имели неосторожность слишком настойчиво оберегать детей, и в итоге все их наставления стали восприниматься ребенком от обратного.

**Чтобы не спровоцировать своего ребенка на нездоровый интерес к спиртному, не стоит настойчиво и ежедневно объяснять ему о вреде таких увлечений. Ребенок не глуп: ему достаточно объяснить всего один-два раза, чтобы он понял вашу точку зрения. Ежедневные же нравоучения станут насилием над мозгом подростка и будут провоцировать его на нарушение норм, о которых шла речь.**

Если ребенок попадает в компанию такого рода, где употребление спиртного считается нормой, оградить его от этого становится весьма сложно.

Единственный выход здесь заключается в смене компании ребенка за счет привития ему новых интересов. Можно предложить ему заняться спортом, теми же боевыми искусствами, и в ходе тренировок он найдет себе новых друзей. Можно направить его в один из патриотических клубов или лагерей, где он так же найдет для себя новые жизненные принципы и откажется от старой компании.

Но все же главная работа по предупреждению раннего употребления алкоголя подростком должна проводиться дома. С детских лет сын или дочь должны знать о вреде употребления алкоголя, а равно и о том, что такие действия считаются аморальными и антиобщественные.