

Памятка для родителей

Что делать родителям, если подросток пришел домой в состоянии алкогольного опьянения?

- Сейчас нет смысла ругаться и злиться. Но и прикрывать подростка тоже нельзя. Дайте возможность ребенку увидеть последствия своего плохого самочувствия вызванного алкоголем (если они есть) и самостоятельно прибраться за собой.
- Оставайтесь спокойными и рассудительными, как бы трудно это не было, стимулируйте подростка на откровенный разговор. Ищите возможность побеседовать с ребенком, после того как он протрезвел.
- Узнайте о причинах, побудивших к эксперименту (скука, любопытство, не смог отказаться и т.д.), чтобы помочь ребенку впредь не пробовать алкоголь.
- Помните, что сейчас самое важное – не потерять контакт с ребенком. Критикуйте поведение, но не личность: «Ты поступил глупо, по-детски и т.д.»
- Потребуйте прекращения употребления алкоголя.
- Ваша задача – дать понять ребенку, что Вы наблюдательны, много знаете о признаках употребления алкоголя и вас не провести.
- Сообщите ребенку, что Вы предпримете, если требования не будут соблюдены. Ребенок должен быть предупрежден о Ваших действиях. Это поможет избежать чувства несправедливости и обиды.

- Будьте последовательны в своих действиях и словах (обещаниях наказания). Исполняйте своё решение, иначе ребенок не воспримет серьезность ваших намерений.
- Вы должны признать, что постоянно контролировать поведение подростка Вы не можете (и это на самом деле так) и поэтому рассчитываете, что он САМ сделает выводы и примет правильное решение. *И Вы верите в эту способность.* Отказ от контроля за поведением подростка повышает его ответственность за свое поведение.
- Позитивно завершите разговор. Хорошо, если после сказанного Ваш ребенок останется с ощущением, что Вы его любите, волнуетесь за него и он Вам не безразличен.
- Если из разговора с подростком Вы выяснили, что приём алкоголя регулярен, есть тяга, есть проблемы с учебой – немедленно настаивайте на обращении к специалистам. Назначьте ближайший день. Объясните ребенку, что руководствуетесь только заботой и любовью к нему.

Пути предотвращения формирования зависимости от алкоголя:

- овладение способами саморегуляции;
- повышение уровня самооценки и уверенности в себе;
- осознание вреда для здоровья, наносимого алкоголем;
- умение отказываться от опасных предложений;
- умение распознавать собственные негативные эмоции и самостоятельно справляться с ними здоровыми способами.

Ну и, конечно же, важным примером является родительский опыт.

***Взаимопонимания и здоровых привычек
Вам и Вашим детям!***