

Профилактика алкоголизма у подростков

1. *Будьте честны и открыты со своим ребенком.* Не надо рассказывать подростку страшилки из серии "а вот один мальчик выпил бутылку пива и у него отвалились уши". Каким бы умным ни был ваш ребенок, помните: даже самые рассудительные подростки не всегда могут удержаться от экспериментов с алкоголем. Поэтому вы должны донести до ребенка, что ваш дом всегда будет для него самым безопасным местом. Зная, что дома его ждет выговор, подвыпившее чадо просто не придет ночевать. А если подросток будет уверен в том, что мама принесет ему таблетку и уложит спать, он не заставит вас нервничать, пропадая невесть где.

2. *Используйте "восстановительный" подход.* Дети не понимают связи между алкоголем и его воздействием на них самих, на родителей и на окружающих. Поэтому полезно будет отвести подростка хотя бы на одну встречу **анонимных алкоголиков** — просто для того, чтобы он послушал, до чего может довести увлечение, кажущееся ему таким невинным или таким крутым.

3. *Корень зла не всегда кроется в друзьях ребенка.* Обвинять их — не выход, хотя многие родители находят для себя в этом отдушину, оправдывая "несовершенство" собственного чада дурным влиянием друзей. Вместо этого воспитывайте в ребенке привычку принимать ответственные решения вне зависимости от того, с кем и где они находятся. При таком подходе подросток не постесняется обратиться к вам за помощью, когда у него возникнут проблемы. Правда, если каждое такое признание вы будете встречать криками, не ждите от отпрыска откровенности.

4. *Обсуждайте с ребенком то, что вам не нравится.* Даже если это обсуждение будет вашим монологом — главное, что подросток услышит то, что вы пытаетесь до него донести. Не приводите в пример себя — мол, я в твои годы был идеальным. Просто примите как данность, что совершать ошибки свойственно всем. Ребенок проникнется к вам **большим доверием**, если узнает, что и у вас в его возрасте случались проколы с алкоголем.

5. *Следите за своим ребенком.* Если вы подозреваете, что **подросток имеет проблемы с алкоголем** или наркотиками, вы должны быть в состоянии контролировать ситуацию. В случае серьезных подозрений не грех прочитать его дневник — кто знает, может у подростка настолько большие проблемы, что он оказался в опасности. Хотя это, конечно, и крайняя мера. А вот периодически звонить ребенку и спрашивать о его местонахождении, или же отслеживать его перемещения по GPS вполне **нормально**.

6. *Не запрещайте ребенку приводить друзей домой.* Большинство подростков пьют на детских площадках, в подъездах, в заброшенных домах — везде, кроме собственной квартиры. Если вы откроете двери своего дома для друзей подростка, вы сможете контролировать, чем они занимаются. К тому же пить под боком у родителей ребенок, скорее всего, постесняется.

