**ПАМЯТКА**

**ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**ПО ПРОФИЛАКТИКЕ**

**АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ**

**У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

Алкоголь – это внутриклеточный яд, который разрушает жизненно важные органы человека – печень, сердце, мозг. Алкоголь особенно вреден для растущего организма и “взрослые” дозы для детей могут стать смертельными или привести к инвалидности.

**Алкоголизм у подростков** - довольно часто встречающееся явление, которое обычно начинает развиваться в 13-15 лет, реже - в более раннем возрасте (детский алкоголизм).

**Каким образом можно уберечь ребенка от раннего приобщения к алкоголю и развития алкогольной зависимости**?

**1. Общение.**

Отсутствие общения с родителями заставляет ребенка обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. **Но кто они и что посоветуют ребенку?**

**2. Внимание.**

Умение слушать означает:

- быть внимательным к ребенку;

- выслушивать его точку зрения;

- уделять внимание взглядам и чувствам ребенка, не споря с ним;

Не надо настаивать, чтобы ребенок выслушивал и принимал ваши представления о чем-либо. Важно знать, чем именно занят ваш ребенок. Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: "А что было дальше?" или "Расскажи мне об этом..." или «Что ты об этом думаешь?»

**3. Способность поставить себя на место ребенка.**

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 ребенок 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 ребенком совместный досуг или вашу совместную деятельность. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя и наркотиков.

**5. Знание круга общения.**

Очень часто ребенок впервые пробует алкоголь в кругу друзей. Он может испытывать очень сильное давление со стороны друзей и поддаваться чувству единения с толпой. Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе и так далее. Кроме того, в этом возрасте весьма велика тяга к разного рода экспериментам. Поэтому важно в этот период – постараться принять участие в организации досуга друзей ребенка.

**6. Помните, что ваш ребенок уникален.**

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

**7. Родительский пример**. Употребление взрослыми алкоголя и декларируемый запрет на него для детей дает повод к обвинению в неискренности, в "двойной морали".

Употребление, так называемых, "разрешенных" психоактивных веществ открывает дверь детям и для "запрещенных". **Нельзя стремиться к идеалу в ребенке, не воспитывая идеал в себе!**

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

**Факторы риска:**

* Проблемы с психическим или физическим здоровьем индивида.
* Общение с людьми, регулярно употребляющими алкоголь и отсутствие устойчивости к давлению сверстников.
* Личностные качества (низкий интеллект, низкая самооценка, переменчивость настроения, неуверенность в себе, нежелание придерживаться социальных норм, ценностей и поведения и т.д.).
* Раннее начало половой жизни.
* Частые конфликты в семье.
* Плохая успеваемость в школе, нежелание учиться.
* Проблемы при общении с родственниками, сверстниками.

**Факторы защиты:**

* Благополучие в семье, сплоченность членов семьи, хорошее воспитание, отсутствие конфликтов в семье.
* Высокий уровень интеллекта, физическое и психическое здоровье, устойчивость к стрессам.
* Регулярное медицинское наблюдение.
* Низкий уровень криминализации в населенном пункте.
* Высокая самооценка, способность эффективно решать возникшие проблемы,
* Устойчивость к давлению, умение контролировать эмоции и свое поведение.
* Соблюдение общественных норм.