**Как поговорить с ребенком об алкоголе?**

Многие родители не знают, как поговорить с ребенком об алкоголе и часто оттягивают этот разговор, что может стать причиной того, что ребенок придет домой пьяным.

 В таком случае родители часто не знают, как корректно вести себя в этой ситуации и нередко устраивают скандал. Эксперты считают, что делать этого нельзя. Необходимо дать ребенку отдохнуть и прийти в себя, а потом спокойно обсудить с ним случившееся. Такой разговор часто бывает не приятен как самому родителю, так и ребенку, который может воспринять слова как чрезмерный контроль.

Поэтому родители иногда не знаю о чем и как говорить с ребенком, когда речь заходит об употреблении алкоголя.

*Разберем основные стратегии, к которым прибегают родители:*

1. **Просто запрещать употреблять алкоголь**, не объясняя причин, используя угрозы как инструмент воздействия. Говоря о том, что если ребенка заметят выпивающего, то ему придется отвечать за последствия. От такой позиции следует отказаться, так как у ребенка «запретный плод» всегда сладок, подростки могут начать выпивать, как бы назло родителям и при этом, будут находчивыми и осторожными, чтобы не попасться.
2. **Ничего не предпринимать**

Достаточно часто родители считают, что проблема алкоголя обойдет их детей стороной, и они уж точно не с ней не столкнуться, либо считают, что проблемой просвещения должны заниматься в школе. Придерживаются позиции, что когда дети вырастут, они сами поймут, что хорошо, а что плохо. Такой подход тоже в корне не правильный. Конечно, и педагоги и социальные работники могут говорить с детьми об алкоголе, но большое значение для них все равно представляет семья. По статистике: дети знакомятся с алкоголем уже в 13-14 лет, а к 17 годам начинают употреблять алкоголь ежемесячно.

1. **Учиться разговаривать с подростком** на серьезные темы, в том числе и о проблеме алкоголизма. В подростковом возрасте не стоит читать нотаций ребенку, стоит объяснить вашу позицию по поводу алкоголя, о его влиянии на организм. Можно поднять и тему «взрослости» – сказав, например, что статус и авторитет не определяются тем, кто больше выпьет, а сама «взрослость» – это еще и умение брать на себя ответственность за собственные решения. Это и выбор между давлением окружения и уважением к себе.

Можно выразить свое огорчение, но не ругать и не наказывать. Когда ребенок видит, что родитель спокоен, «запретный плод» перестает быть таковым и интерес к дальнейшему исследованию этой стороны взрослой жизни может значительно утихнуть.

**Советы родителям, как уберечь детей от алкогольной зависимости**

**Станьте друзьями своим детям**

Результаты исследований показывают: дети менее склонны к выпивке, когда родители принимают активное участие в их жизни. Когда родители в курсе их личной жизни. Что это значит? Что родителям нужно вырабатывать в себе привычку говорить с детьми об их делах в школьной и личной жизни. Когда в семье разговоры о делах в школе или на работе, о проблемах и трудностях ведутся, как само собой разумеющееся, то подростки не будут испытывать чувство, будто под них «копают».

**Правильная реакция на оступившегося**

Подросток должен знать, что если вдруг он оступился, то есть напился, просто выпил или напился его друг и неважно где, он может позвонить родителям, попросить о помощи, и на него не обрушатся упреки и крики, как тонна кирпича, в воспитательных мерах.

Достаточно спокойно и просто сказать: «Завтра мы поговорим с тобой об этой ситуации».

**Бодрствуйте, пока подросток отсутствует**

Когда они знают, что родители не спят, ждут их прихода домой, у них будет меньше желания выпить, напиться. Они будут знать, что не смогут скрыть это, если тихонечко войдут в квартиру и быстренько лягут спать.

**Не стесняйтесь говорить о своих чувствах, переживаниях**

Говорите подросткам о том, почему вы не хотите, чтобы они пили. Чего боитесь, о чем переживаете. Какую боль вам может принести, если они напьются и с ними что-то произойдет плохое. Спокойно объясните подростку, что если вы будете звонить ему, когда он находится в компании лишь потому, что переживаете и, что звоня не будете представляться их родителями, чтобы не ставить их в неловкое положение. Будете звонить, как друзья или знакомые.

****

***Как поговорить с ребенком об алкоголизме***

******

### Советы родителям, как уберечь детей от алкогольной зависимости

**г. Кострома, ул. Центральная, 25 тел. 8(4942) 411231**

http://www.kdm44.ru/

<https://vk.com/kostroma_friends>

mckostroma@yandex.ru

***Кострома - 2019***