

Руководство для тех родителей, которые хотят уменьшить риск приобщения своих детей к алкоголю.



1. В первую очередь, Вы должны выбрать подходящий момент для разговора. Возможно, это будет, когда по телевизору показывают сцены с употреблением алкоголя или он является частью праздничного стола. Исследования показывают, что подростки часто получают информацию об алкоголе через кино и ТВ. Вы можете помочь им понять, что средства массовой информации часто создают привлекательные образы людей, употребляющих алкоголь, но в реальной жизни их не больше, чем среди непьющих. Употребление алкоголя – прерогатива взрослых, но алкоголь не способен превратить ребенка во взрослого человека, только время и опыт могут это сделать.

2. Позвольте подростку выразить его истинные чувства и мысли по поводу употребления алкоголя. Если его позиция вам не нравится, не стыдите, не угрожайте ему, т. к. в будущем вам трудно будет установить доверительный контакт. Выберите правильный тон для беседы. Ваши безапелляционные и саркастичные ответы дети могут расценить как пренебрежение к своей личности. Без агрессии сформулируйте справедливые и четкие требования.

3. Предрасположенность к употреблению алкоголя непосредственно связана с уровнем самоуважения и самооценки. Поэтому поощряйте, хвалите подростка за его достижения и успехи, не оскорбляйте и не унижайте его личность.

4. Взгляды детей на употребление алкоголя сходны со взглядами их родителей. Ваше поведение красноречивее слов показывает вашу позицию по отношению к алкоголю. Если ваши цели и ценности могут обеспечить вам здоровую, успешную и гармоничную жизнь, то ваши дети будут стремиться к подобному.

5. Объясните ребенку, что существуют предложения, на которые можно и нужно отвечать твердым отказом. Помогите подростку сформировать ценность собственного мнения.

6. Вы всегда должны быть в курсе, где и с кем ваш ребенок проводит время. Опасность неконтролируемого приема алкоголя увеличивается, если у подростка много свободного времени и денег. Стимулируйте участие вашего подростка в школьной и общественной деятельности, в спорте, в различных секциях и кружках.

7. Вы должны знать об алкоголе и подростковом алкоголизме больше, чем ваш ребенок, чтобы ответить на все каверзные вопросы о причинах и сути этой зависимости. Если же вы не считаете себя достаточно компетентными в этой области, иницируйте встречи со специалистами в рамках школьных собраний.

8. Если вы думаете, что все вышеперечисленное труднодостижимо, но важно, то мы с вами согласимся.