

РОДИТЕЛЯМ ОБАЩЕНИЕ

(Памятка)



Как уберечь ребенка от пагубного влияния "зеленого змия"? Как убедить в том, что там, где алкоголь, - и до беды не далеко?..

Интерес подростка к алкоголю неслучаен.

С одной стороны, это обусловлено желанием поскорее стать взрослым. А алкоголь является для подростков атрибутом взрослой жизни. Вспомните, что вы отвечали своему малышу, когда он просил налить в его кружечку то, что разливалось всем взрослым за праздничным столом. Обычно родители отвечают так: "Ты еще маленький"... Для малыша это означает: вырастешь - тогда пей, сколько хочешь... И вот приходит время, когда он торопится доказать и показать, что он уже взрослый.

С другой стороны, интерес к алкоголю объясняется желанием попробовать на себе действие "бодрящих" напитков. Как известно, подросток часто испытывает дискомфорт, перепады настроения, ухудшение самочувствия вследствие гормональных сдвигов, которые делают его беспокойным и эмоционально неустойчивым, обостряют его обидчивость и чувствительность. А поскольку многие подростки не только слышали, но и видели (многие у себя дома!), что алкоголь придает уверенности и помогает чувствовать себя "на высоте", то их желание снять стресс и поднять настроение вполне объяснимо.

Большинство детей, попробовав алкоголь - содержащие напитки, довольно быстро понимают, что они не только дарят состояние раскрепощенности и легкости, эйфории и беспечности, свободы и независимости, но и вызывают состояние беспомощности, слабости, невозможности сохранить свое лицо. Такой опыт позволяет им научиться контролировать свои отношения с алкогольными напитками. Но кого-то это знакомство, наоборот, побуждает к более частому и неконтрольному потреблению алкоголя.

Страх за будущее своего ребенка заставляет многих родителей при первых же алкогольных пробах подростков увидеть явные сигналы предстоящего алкоголизма. Это толкает встревоженных родителей на различные меры пресечения интереса к этому увлечению вплоть до запрещения употребления алкоголя. Но эффективны ли такие меры? Давайте попытаемся понять, как действуют различные запреты, ограничения.

СОДЕРЖИТСЯ ЛИ АЛКОГОЛЬ В ПИВЕ?

=====

Бытует мнение - и этому способствуют средства массовой информации и всеобщая неосведомленность, - что ПИВО - БЕЗВРЕДНЫЙ НАПИТОК.

Как свидетельствуют исследования, в одной бутылке пива (0,5 литра) содержится от 20 до 40 г чистого спирта, или до 100 г водки.

ДЕЙСТВИЕ ЭТИЛОВОГО СПИРТА ВКУПЕ С СОЛОДОМ И ХМЕЛЕМ (И УГЛЕКИСЛЫМ ГАЗОМ) ОКАЗЫВАЕТ НЕПРЕДСКАЗУЕМОЕ ДЕЙСТВИЕ НА НЕОКРЕПШИЙ ОРГАНИЗМ ПОДРОСТКА. ТОКСИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ ЭТИЛОВОГО СПИРТА ЗАВИСИТ НЕ ТОЛЬКО ОТ КРЕПОСТИ АЛКОГОЛЬНОГО НАПИТКА, НО И ОТ СТЕПЕНИ НАПОЛНЕНИЯ ЖЕЛУДКА: ОСОБЕННО БЫСТРО ВСАСЫВАЕТСЯ АЛКОГОЛЬ НА ГОЛОДНЫЙ ЖЕЛУДОК. СТЕПЕНЬ ОПЬЯНЕНИЯ ЗАВИСИТ И ОТ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА.

Дети, старики, больные заболеваниями желудочно-кишечного тракта, эндокринными заболеваниями, перенесшие черепно-мозговую травму особенно чувствительны к этиловому спирту.

Малые дозы алкоголя оказывают отрицательное действие на память, мышление, внимание, на выполнение простых действий, в частности, координацию движений, восприятие и ориентировку.

**ПИВО - ДАЛЕКО НЕ БЕЗВРЕДНО!
ПИВО - ОПАСНАЯ И КОВАРНАЯ ВЕЩЬ!**

Уважаемые родители!

Попробуйте ответить на следующие вопросы:

1. Комфортно ли себя чувствует подросток в обществе других людей или же общение с ними вызывает у него тревожность и опасения?

2. Как часто он беспокоится о том, что думают о нем другие и нравится ли им проводить с ним время?

3. Может ли он высказывать собственное мнение вопреки позиции других, выражать протест против ущемления своих интересов?

- Если, отвечая на эти вопросы, вы увидите, что подросток способен регулировать свое настроение и контролировать эмоции,
- умеет самостоятельно находить решение своих проблем и делать нужные шаги,
- может осуществлять выбор для достижения необходимого результата, - то с ним все в порядке.

Но если вы увидели обратную картину, - попробуйте ему помочь!

Как помочь подростку? (рекомендации психолога)

Попробуйте понять, какое "горе" он пытается залить? Поговорите об этом спокойно и доброжелательно. Не ждите, что как только вы его об этом спросите, так тут же он перед вами и раскроется. Будьте терпеливы! Помните, что это не та проблема, которую можно решить второпях. Однозначно лишь одно: приказы и угрозы тут не подходят, они только ухудшат ваши взаимоотношения. Выяснив причину, толкающую вашего ребенка к алкоголю, объясните, что так он не только никогда не решит своих проблем, но даже создаст множество новых. Расскажите что-то похожее из своей жизни. Поделитесь своим горьким опытом. Не бойтесь! Ваш авторитет от этого несколько не пострадает!

Предложите подростку совместно обсудить различные способы решения волнующей его проблемы. Пусть он сам выберет наиболее приемлемый для себя вариант решения.

Проявляйте искренний интерес к тому, как он справляется с ситуацией. Дайте ему понять, что при необходимости вы всегда ему поможете. Никогда не говорите, что это только его проблемы, лучше поддержите его!

**Если у Вас возникли вопросы или появились причины для беспокойства,
обращайтесь к нам и специалисты
всегда готовы прийти Вам на помощь.**

**Муниципальное бюджетное учреждение
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
«Успех» города Новошахтинска**

**Наш адрес: г.Новошахтинск, ул. 4-я Пятилетка, дом 16
Телефон: (886369) 3-22-55**