

# Профилактика алкоголизма у детей

## Памятка для родителей



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

#### Общение.

Отсутствие общения с мудрыми родителями и педагогами заставляют ребенка обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но кто они и что посоветуют ребенка?

#### 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?»



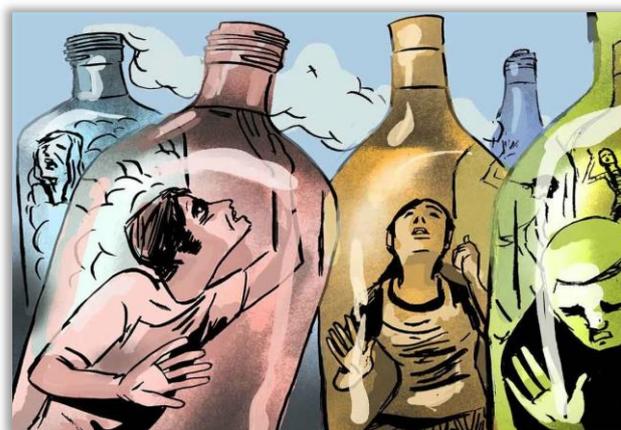


### Способность поставить себя на место ребенка.

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.

### 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.



### 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.

## Факторы риска:

- Проблемы с психическим или физическим здоровьем инвалида. Дети, рожденные и воспитанные родителями алкоголиками.
- 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, поведения и т.д.)
- Раннее начало половой жизни.
- Частые конфликты в семье, низкий уровень доходов 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 семье.

Высокий уровень интеллекта, физическое и психическое здоровье, устойчивость к стрессам.

Хороший уровень достатка, обеспеченность жильем.

Регулярное медицинское наблюдение.

Низкий уровень криминализации в населенном пункте.

Высокая самооценка, способность эффективно решать возникающие проблемы, устойчивость к давлению, умение контролировать эмоции и свое поведение.

Соблюдение общественных норм.

**ПРОФИЛАКТИКА АЛКОГОЛИЗМА ИМЕЕТ ПЕРЕД СОБОЙ ЦЕЛЬ УСИЛИТЬ ФАКТОРЫ ЗАЩИТЫ И ПО ВОЗМОЖНОСТИ УСТРАНИТЬ ФАКТОРЫ РИСКА.**