

## **ПАМЯТКА**

### **ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

*Алкоголь – это внутриклеточный яд, который разрушает жизненно важные органы человека – печень, сердце, мозг. 100 граммов водки убивают 7,5 тысяч клеток головного мозга. 30% всех преступлений совершаются в состоянии опьянения. Пьяница в семье – это горе, особенно детям. Дети алкоголиков в 4 раза чаще других людей заболевают алкоголизмом и наркоманией. 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). По данным статистики каждый третий младший школьник уже знаком с алкоголем. Почти 40% из них впервые попробовали спиртное в 7 лет, около 5% - в 8 лет, а 15% - еще в дошкольном возрасте; примерно 25% подростков не считают пиво алкогольным напитком, а у наркологов уже давно есть термин «пивной алкоголизм».*

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

#### ***1. Общение.***

Отсутствие общения с мудрыми родителями и педагогами 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.***

#### ***«Дети учатся жизни, которой они живут»***

*Если детей критиковать, они учатся обвинять.*

*Если дети видят враждебность, они учатся драться.*

*Если дети живут в страхе, они учатся бояться.*

*Если детей высмеивать, они учатся быть застенчивыми.*

*Если дети видят ревность, они узнают что такое зависть.*

*Если детей стыдить, они учатся чувствовать себя виноватыми.*

*Если дети живут в атмосфере терпимости, они учатся быть терпеливыми.*

*Если детей подбадривать, они вырастают уверенными в себе.*

*Если детей хвалить, они учатся нравиться в себе.*

*Если детей принимать такими, какие они есть, они учатся видеть в мире любовь.*

*Если дети получают признание, они учатся быть благородными и щедрыми.*

*Если дети видят честность и справедливость, они знают, что такое правда и справедливость.*

*Если дети растут в безопасности, они учатся верить в себя и в тех, кто их окружает.*

*Если дети живут в атмосфере дружелюбия, они учатся тому, что мир прекрасен.*

*Если дети живут в атмосфере душевной чистоты, они учатся душевному спокойствию.*