***Как уберечь ребенка от влияния алкоголя***

*Это, несомненно, очень важная проблема, с которой, так или иначе, сталкивается любая семья. С учетом влияния сверстников, телевидения, кино, рекламы и музыки, родителям иногда кажется, что у них почти нет шансов повлиять на выбор ребенка. На самом деле это не так. Ценности, которые вы прививаете детям в процессе взросления, станут основным сдерживающим фактором в вопросе употребления алкоголя в будущем.*

*Для начала родителям следует обратить внимание на собственное поведение. Если вы употребляете алкоголь без меры, то подаете отрицательный пример детям. Вам будет сложно убедить их не пить, если вы сами делаете то, от чего призываете отказаться. Подумайте, не влияет ли ваше поведение негативно на других членов вашей семьи?*

*Если вы сами не употребляете алкоголь, может показаться, что ваши дети абсолютно не подвержены этому риску. Но, к сожалению, одного хорошего примера недостаточно. Даже если в вашем доме вовсе не говорят об алкоголе, это не означает, что убеждения, естественные для вас, будут в точности восприняты вашими детьми. Гораздо важнее открыто обсуждать риск возникновения алкогольной зависимости, создавать в этом отношении прочные моральные установки для ваших детей.*

*Помните, что по мере того, как ваши дети взрослеют, информация об алкоголе, которую вы им даете, будет качественно меняться. Важно, чтобы сведения соответствовали их возрасту. Не стоит шокировать подробностями совсем маленьких детей.*

*Начиная с дошкольного возраста, родителям следует говорить с малышами об уважении к собственному телу. Это воспитает убеждение, что в организм должны поступать только нужные вещества, дающие силу и здоровье. Убедите детей, что отравляющие вещества, моющие средства и баночки с незнакомыми лекарствами могут причинить огромный вред. Такие беседы подготавливают почву для последующих разговоров об алкоголе.*

*Когда ребенок уже учится в начальной школе, сверстники начинают оказывать на него большое влияние. Именно здесь важно обратить внимание ребенка на разницу между полезными лекарствами, которые выписывает врач, и вредными веществами, которые предлагают ребята с улицы. В этом возрасте дети очень доверчивы, поэтому стоит поговорить с ребенком о том, как отстоять свое мнение и отказаться, если кто-то будет противозаконно предлагать ему наркотики.*

*В среднем школьном возрасте велика вероятность того, что ребенку уже предлагали алкоголь друзья или же он наверняка знает кого-нибудь, кто их употребляет. Существует множество способов убедить ребенка школьного возраста противостоять таким предложениям.*

*Лучший способ оставаться осведомленным о жизни ваших детей, знать, с кем они общаются, — это знакомиться с их друзьями и родителями друзей. Если ваши дети иногда остаются у друзей на ночь, обсудите, как им вести себя в ситуациях, когда им предлагают алкоголь. Придумайте, как ребенок может срочно связаться с вами, если почувствует себя в опасности. Разыграйте такую сцену, подскажите ребенку нужные слова, чтобы он не растерялся, если подобная ситуация возникнет в действительности.*

*Когда ребенок учится в старших классах, очень важно, чтобы он, приходя из школы   домой, всегда ощущал, что вы рядом с ним, эмоционально и физически. Пусть ваш дом будет уютным и открытым для всех друзей ваших детей, чтобы вы были в курсе их забот и интересов. Если вы не можете постоянно присутствовать рядом, обсудите правила поведения, принятые в вашем доме, чтобы дети чувствовали себя уверенно, устанавливая границы дозволенного для друзей и приятелей в отношении алкоголя.*

***Будьте таким родителем, к которому ребенок всегда сможет прийти и рассказать, если ему предложат попробовать алкоголь****. Родители часто приучают детей бояться подобных тем, но это может аукнуться: запуганные дети боятся даже упоминать об алкоголе в присутствии родителей. Объясните ребенку, что вы знаете, как трудно об этом говорить, потому что некоторые родители буквально сходят с ума, когда понимают, что их чадо в опасности. Подчеркните, что вам бы хотелось, чтобы ребенок всегда делился любыми новостями, и пообещайте, что не будете сердиться, что бы он вам ни рассказал. Объясните, что, рассказав вам о том, что кто-то из друзей предлагал ему выпить, он вовсе не ябедничает на них, и у него не возникнет сложностей с друзьями из-за того, что он вам что-то рассказал.*

*Если ребенок рассказал вам, что отказался от подобного предложения, обязательно похвалите его. Скажите, что вы им гордитесь и понимаете, что он сделал трудный, по правильный выбор, хотя мог бы поддаться соблазну. Если ребенок видит, что вы понимаете, как трудно ему было сказать «нет» вместо того, чтобы присоединиться к друзьям, он с большой вероятностью скажет «нет», если подобная ситуация повторится.*

*К тому времени, как ваш ребенок перешел в старшие классы школы, алкоголь, к сожалению, уже могут быть частью жизни некоторых его одноклассников. Даже если ребенок никогда не принимал в этом участия, вполне вероятно, что он так или иначе сталкивается с алкоголем в школе, на вечеринках, в гостях у друзей. Родители часто говорят, что это самые трудные годы, так как они чувствуют, что не в силах повлиять на поведение ребенка. Ниже мы приведем несколько советов, как уберечь вашего ребенка от неприятностей такого рода.*

*Осознавать опасность увлечения алкоголем, а также установить в семье четкие правила на этот счет будет первым правильным шагом в борьбе за безопасность ваших  детей. После этого следует снабдить их всеми средствами для сопротивления тем, кто может предложить попробовать алкоголь. Вы сможете развить у ребенка чувство уверенности в себе, если будете практиковать предложенные ниже тактики поведения в семье.*

*- Пусть ребенок сыграет, как бы он сказал «нет». Иногда простое «нет, спасибо» помогает остановить собеседника, предлагающего алкоголь. Поощряйте ребенка говорить «нет» до тех пор, пока собеседник не перестанет на него психологически давить; скажите ребенку, что у него всегда будет в запасе на одно «нет» больше. Даже если давление продолжится, повторяя «нет, нет, нет», ребенок получает время, чтобы придумать, что говорить дальше.*

*- Подумайте вместе об аргументах, которые можно привести против употребления алкоголя. Это может быть простое заявление, что ребенку не разрешают употреблять подобные вещества взрослые или что это вредно. Еще одна тактика — просвещать ребенка по поводу того, что употребление алкоголя может привести к серьезным болезням и даже смерти.*

*- Если ребенок психологически вынослив, посоветуйте ему игнорировать предложение и сразу же уйти от собеседника. Это бывает не всегда возможно, поэтому договоритесь, чтобы в случае возникновения реальной угрозы безопасности ребенок немедленно позвонил- вам со своего мобильного телефона или от друзей.*

*- Если друг предлагает попробовать алкоголь, научите ребенка сказать «нет», перевести разговор на другую тему, заняться чем-нибудь другим. Предлагая найти какое-нибудь альтернативное занятие, вы не только помогаете вашему ребенку сказать «нет», но и способствуете тому, чтобы его друзья тоже сделали правильный выбор.*

*- Научите ребенка быть уверенным в себе. Чтобы все эти тактики работали, ребенок должен быть уверен в правильности  своего выбора. Спросите, что бы он стал делать, если бы его попытались заставить заняться чем-то, . что ему неприятно. Поиграйте с ребенком в ролевые игры, моделируя непривычные ситуации, в которых он теоретически может оказаться. Это поможет развить у ребенка уверенность в себе, даже если кто-то попытается на него давить.*

*Ни один родитель не может стопроцентно уберечь своего ребенка от вовлечения в мир алкоголя . Но если вы начнете откровенно обсуждать эти проблемы, установите четкую систему правил и запретов и не будете при этом смягчать наказания за проступки, то тем самым заложите крепкий фундамент, который поможет ребенку противостоять искушению.*