

## **КАК БЫТЬ РОДИТЕЛЯМ, ЕСЛИ ПОДРОСТОК УПОТРЕБЛЯЕТ СПИРТНЫЕ НАПИТКИ?**

Употребление спиртных напитков среди подростков является распространенной проблемой. На фоне полового созревания, зачастую сопровождающегося проблемами в поведении и изменением характера, высока вероятность приобретения ими первого опыта употребления спиртных напитков. Как уберечь своего ребёнка от ранней алкоголизации? Что делать, если подросток вернулся домой в состоянии опьянения? Эти и многие другие вопросы волнуют родителей всё чаще и чаще.

### **Почему подростки начинают употреблять спиртные напитки?**

Как правило, подростки приобщаются к таким напиткам либо в кругу семьи, когда их употребляют родители или близкие родственники, либо в компании друзей. При этом, по статистике, в кругу родных дети начинают приобщаться к спиртным напиткам чаще всего в возрасте до 10 лет, тогда как в компании сверстников это приобщение происходит гораздо позже.

Мотивы, толкающие подростков на употребление алкоголя, могут быть различными:

- получение удовольствия и приятных ощущений;
- «коллективизм» и влияние сверстников;
- избавление от чувства одиночества и внутренней пустоты;
- снятие напряжения в социальном взаимодействии, преодоление застенчивости;
- демонстрация взрослости, протест.

Кроме того, нередко встречаются случаи, когда выпивать начинает подросток, для родителей которого тема алкоголя является запретной. Часто это связано с тем, что они сами в своё время столкнулись с алкоголизмом собственных матери или отца и теперь стараются избежать «дурной наследственности». Но чем более запретным является плод, тем он слаще. Такая атмосфера запрета, которая царит в семье, способствует тому, что подростки начинают проявлять большую заинтересованность алкоголем в сравнении с детьми, в семьях которых к этой проблеме относятся спокойнее.

### **Что делать родителям, если подросток приходит домой в состоянии опьянения?**

Прежде всего родителям необходимо понимать, что невозможно полностью уберечь подрастающего ребёнка от влияния среды, для которой характерно употребление спиртных напитков. Это явление выступает неотъемлемой частью молодёжной культуры, возраста протеста и бунта против авторитетов, в том числе и с помощью спиртных напитков.

Возвращение подростка домой в подвыпившем состоянии может выбить у родителей почву из-под ног. В такие моменты возникает множество сомнений. А что, если это первый «тревожный сигнал»?

*Шаг 1. Спокойствие.* Первым делом постарайтесь успокоиться. Попробуйте произвести оценку состояния ребёнка. В подростковом возрасте дети часто ещё не способны регулировать количество употребляемого спиртного. Оно действует на них непредсказуемо, что может вызвать значительную степень опьянения даже от небольших доз.

*Шаг 2. Конструктивное общение.* Важно не позволить ребёнку закрыться от вас, показать, что вы не собираетесь давить авторитетом. Для начала необходимо озвучить то, что вы как родитель почувствовали, узнав о факте употребления алкоголя. Постарайтесь избегать оценочных суждений и осуждения. Высказывайтесь из «Я» позиции — например: «я напугана, я возмущена, удивлена, огорчена, чувствую тревогу».

*Шаг 3. Доверие.* Если ребёнок готов идти на контакт — высказывайте свое мнение без упреков. Наказание в данном случае лишь усложнит поведение подростка, сделав его более скрытным. Также важно аккуратно выяснить всё об окружении подростка, чтобы предотвратить возможное влияние со стороны.

*Шаг 4. Жизненный опыт.* Будьте честным и объективным в своем изложении информации, чтобы ребёнок понял серьезность проблемы. Можно использовать примеры из реальной жизни, статистику о последствиях употребления спиртных напитков, истории людей, попавших в трудную ситуацию из-за алкогольной зависимости. Еще один вариант — обсудить с ребёнком его личные ценности, мечты, планы на будущее и показать, как употребление алкоголя будет мешать достижению целей.

### **Чего делать родителям нельзя?**

Можно выделить некоторые основные ошибки, которые совершают родители в ситуации, когда подросток начинает выпивать.

1. *Слишком позднее обращение за помощью.* Надежда на то, что с возрастом все пройдет само по себе.
2. *Авторитарный стиль поведения.* Тенденция ругать, наказывать ребёнка, лишать его привычных вещей (прогулок, телефона, компьютера).
3. *Попустительское отношение.* Привычка не замечать того, что происходит с подростком.

В результате этих деструктивных стратегий поведения родителя со временем полностью утрачивается контакт с подростком, отношения начинают портиться. В этом случае повлиять на ситуацию и исправить её бывает уже непросто.

Что бы ни происходило в жизни вашего ребёнка, старайтесь не отворачиваться от него и сохранять контакт. Стремитесь к взаимному уважению и доверию. Это основа любых здоровых взаимоотношений между родителями и детьми.

### **Нужно ли обращаться к специалисту?**

Если подобное поведение подростка повторяется достаточно часто, не стоит закрывать на это глаза. По своей природе каждый ребёнок уникален, и для решения конкретного вопроса или проблемы нет универсальных советов. Если же всё-таки не удаётся построить диалог с ребёнком, тогда нужно обращаться к специалисту, чтобы уже с его помощью разобраться в ситуации, понять причины поступка ребёнка и, возможно, найти какие-то собственные ошибки, допущенные в воспитании, а также получить персональные рекомендации, ответы на вопросы, алгоритмы действий.

В Службе консультационной поддержки родителей «Семейный навигатор» Вы можете получить квалифицированную психолого-педагогическую помощь, записавшись на бесплатную консультацию к специалисту по телефону: 32-35-90.

© Белявская Светлана Леонидовна