

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ РАЗВИТИЕ АЛКОГОЛЬНОГО ПРИСТРАСТΙΑ У РЕБЕНКА?

Подростковый возраст – это прекрасное время, пора взросления, первой влюбленности. Дети взрослеют и пытаются показать свою независимость, выразить свое мнение, в том числе бросить вызов авторитету взрослых – учителей, родителей. Способы самовыражения, которые выбирают подростки, часто бывают опасны для их здоровья. Один из них – употребление алкогольных напитков. К сожалению, в юном возрасте нет понимания рисков употребления алкоголя, поэтому ответственность за здоровое взросление лежит на плечах родителей.

Как же можно уберечь ребенка от употребления алкоголя и развития алкогольной зависимости?

ОБЩЕНИЕ

Разговаривайте со своим ребенком чаще, интересуйтесь его успехами и неудачами, обсуждайте решение проблем вместе. Таким образом, вы сможете выстроить доверительные отношения, и у ребенка не будет потребности находить решение проблем с помощью алкоголя или других экстремальных способов.

ВНИМАНИЕ И ПРИНЯТИЕ

Будьте внимательны к своему ребенку, его поведению, привычкам. Спокойно выслушивайте его мнение, показывайте заинтересованность в разговоре. И самое важное, не пытайтесь навязать свою позицию, сформируйте у ребенка должное мнение путем рассуждений и фактов.

ОРГАНИЗАЦИЯ ДОСУГА

Постарайтесь найти или возобновить совместное увлечение спортом, танцами, рисованием, прогулками, походами в театр, кино. Важно, чтобы ребенку было приятно и комфортно участвовать в совместном досуге, а еще лучше если он сам определит вид увлечения.



ЗНАНИЕ КРУГА ОБЩЕНИЯ

Как правило, первое употребление алкоголя у подростков происходит в кругу друзей. Поэтому важно знать, с кем общается ваш ребенок, какие интересы объединяют его с друзьями. Проявляйте дружелюбие к окружению вашего ребенка и постарайтесь принимать участие в организации их досуга.



ПОМНИТЕ, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК УНИКАЛЬНЫЙ

Каждому человеку, а особенно подростку, важно знать, что его ценят и любят. Радуйтесь успехам и достижениям своего ребенка, это повышает уровень его самооценки и мотивирует заниматься любимым делом. Таким образом, ребенок будет заинтересован более полезными и важными делами, чем употребление «запретных» веществ.



РОДИТЕЛЬСКИЙ ПРИМЕР

Самый эффективный метод воспитать в ребенке приверженность к здоровому образу жизни – подавать личный пример. В случае когда вы говорите, что алкоголь – яд для организма, а сами регулярно употребляете алкоголь в присутствии ребенка, результата от ваших слов не будет. Ребенок в буквальном смысле повторяет поведение своих родителей. Поэтому самое важное в воспитании – это демонстрация поведения, которое вы ожидаете от своего ребенка.



Детский алкоголизм – результат непонимания, недосказанности, безразличия в семье. Уделяйте ребенку должное внимание, дарите ему любовь, радуйтесь его успехам, принимайте его таким какой он есть. Детское благополучие в руках родителей. Уважаемые взрослые, помните об этом и будьте здоровы!