

Как говорить с детьми об алкоголе

Задолго до того, как Вашим детям предложат попробовать алкоголь, Вы можете увеличить вероятность, что они скажут «нет».

Детство – время изучения и открытия, таким образом, важно поощрять детей задавать вопросы, даже, на которые Вам было бы трудно ответить. Открытое, честное, соответствующее возрасту общение подготовит почву для Ваших детей, чтобы в дальнейшем обсуждать более трудные темы и проблемы.

Дошкольники. Хотя трех и четырех летние дети не готовы изучать проблему алкоголизма и наркомании, у них развиваются навыки принятия решения и решения проблем, в которых они будут нуждаться позже. Вы можете помочь им развить им эти навыки несложными способами.

Например, позвольте малышам выбирать свою собственную одежду и объясните ему, если выбор не соответствует Вашему. Это позволит ему знать, что Вы думаете, а также научиться принимать хорошие решения. Также можете давать детям простые задачи и говорите, какую большую пользу они Вам оказывают.

Подавайте хороший пример поведения. Это особенно важно в дошкольных годах, когда дети склонны подражать взрослым. Поэтому, если Вы ответственно относитесь к здоровой еде и питью, Вы преподаете важный урок для своего ребенка.

Возраст 4 – 7 лет

В этом возрасте дети все еще учатся главным образом на опыте и не имеют хорошего понимания вещей, которые произойдут в будущем. Проводя беседы об алкоголе, связывайте их с вещами, которые дети знают и понимают. Например, смотря телевизор с Вашим ребенком, можете поговорить о рекламных сообщениях. Узнайте, что думает ваш ребенок о рекламе, и поощряйте детей задавать такие же вопросы.

Дети интересуются тем, как устроены их тела, и это хорошее время, чтобы поговорить о поддержании здоровья и избегании веществ, которые могут навредить. Можно объяснить детям о вредном действии алкоголя и о последствиях его употребления.

Возраст 8 – 11 лет

В годы начальной школы – решающее время, когда Вы еще можете повлиять на решение своего ребенка об употреблении алкоголя. Дети в этом возрасте очень любознательны и стремятся изучить, как устроены и как работают вещи.

Таким образом, это хорошее время, чтобы открыто обсудить факты о алкоголе: его долгосрочные и краткосрочные эффекты и последствия, физические эффекты и почему опасно его потребление для растущего организма.

В это время дети также могут быть в большой степени подвержены влиянию друзей. Так что важно научить своего ребенка говорить «нет», обсудить с ним важность размышления перед принятием решения.

Случайные дискуссии об алкоголе и друзьях могут иметь место за обеденным столом как часть нормальной беседы: «Я читал о маленьких детях, употребляющих алкоголь. Ты не знаешь детей, употребляющие алкоголь или наркотики в Вашей школе.

Возраст 12 – 17 лет

К этому возрасту Ваши дети должны знать факты об алкоголе и Ваше отношение к его употреблению. Используйте это время, чтобы укрепить то, что Вы уже доносили и сосредоточьтесь на том, чтобы сохранять контакт с ребенком.

У подростков в этом возрасте увеличивается потребность в независимости и они могут пожелать бросить вызов пожеланиям своих родителей. Но если Ваш ребенок чувствует себя уважаемым как человек, Вы увеличиваете возможность, что Ваш ребенок будет с Вами открытым. Избегайте чрезмерного проповедования и угроз, вместо этого, подчеркните свою любовь и беспокойство.

Факторы риска

Переходное время, например, начало половой зрелости или развод родителей, может быть причиной употребления алкоголя детьми. Поэтому важно объяснить ребенку, что плохое положение или сложную ситуацию алкоголь сделает только хуже, и не как не поможет решить проблемы.

Дети, у которых есть проблемы с самообладанием или низким чувством собственного достоинства, более вероятно, злоупотребляют

алкоголем. Они, возможно, не считают, что смогут решить свои проблемы, без использования, того, что заставляет чувствовать себя лучше.

Дети, которые не чувствуют связи с семьей могут также находиться в опасности. Они в первую очередь нуждаются в любви и поддержке родителей или других членов семьи.

Общие советы

К счастью, родители могут сделать много, чтобы защитить их от употребления алкоголя:

- Будьте хорошим образцом для подражания. Проведите вечеринку или праздник без употребления алкоголя, тем самым показывая, что не обязательно пить, чтобы весело проводить время.
- Изучите тему алкоголизма, чтобы стать хорошим учителем. Прочитайте и соберите информацию, которую Вы сможете донести детям и другим родителям.
- Попытайтесь помочь обрести уверенность в себе Вашему ребенку.
- Научите детей справляться с напряжением и сложностями не прибегая к алкоголю, а, например, обращаясь за помощью к взрослому, которому они доверяют, или занимаясь любимым делом.

Признаки употребления алкоголя

Несмотря на Ваши усилия, ребенок может все же злоупотреблять алкоголем. Вот некоторые признаки употребления алкоголя:

- Запах алкоголя;
- Внезапное изменение настроения;
- Потеря интереса к школе, спорту;
- Проблемы с дисциплиной;
- Появление секретов;
- Появление новых друзей, которых Вам не представляют;
- Пропажа алкоголя у Вас дома;
- Депрессии и трудности связанные с развитием.

Важно не делать поспешные выводы, основанные только на одном или двух признаках. Юность – время изменений, физических, социальных, эмоциональных и интеллектуальных. Это может привести к неустойчивому поведению и к колебанию настроения, поскольку дети пытаются справиться со всеми этими изменениями.

Если ваш ребенок употребляет алкоголь, обычно наблюдается группа признаков, таких как изменения в поведении, друзьях, одежде, отношениях, настроении. Если Вы это наблюдаете, попробуйте найти этому объяснения. Поговорите с Вашими детьми.

Вот еще несколько **советов**:

- Следите за тем, куда ходят Ваши дети;
- Знакомьтесь с родителями друзей Вашего ребенка;
- Всегда имейте номер телефона, по которому Вы всегда можете связаться со своим ребенком;
- Установите, чтобы дети всегда периодически докладывали, где они, если они вдали от дома.