

*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 алкогольного опьянения. Пьяница в семье – это горе, особенно детям. Дети алкоголиков в 4 раза чаще других заболевают алкоголизмом и наркоманией. Алкоголь особенно вреден для растущего организма и «взрослые» дозы для детей могут стать смертельными или привести к инвалидности.*

### **КАКИМ ОБРАЗОМ МОЖНО УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ РАННЕГО ПРИОБЩЕНИЯ К АЛКОГОЛЮ И РАЗВИТИЯ АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ?**

#### **❖ 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 советуют ребенку?

#### **❖ 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, что бы ребенок выслушивал и принимал ваши представления о чем-либо. Важно знать, чем именно ваш ребенок занят. Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, он вам рассказывает.

#### **❖ 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.

#### **❖ 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, наркотиков и алкоголя.

#### **❖ ЗНАНИЕ КРУГА ОБЩЕНИЯ.**

Очень часто ребенок впервые пробует алкоголь в кругу друзей. Он может испытать сильное давление со стороны друзей и поддаваться чувству единения с толпой. Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к страшилкам, 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 ребенка.

#### **❖ 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 достижениями, повышается уровень самооценки. А это, в свою очередь, заставляет ребенка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление ПАВ.

#### **❖ РОДИТЕЛЬСКИЙ ПРИМЕР.**

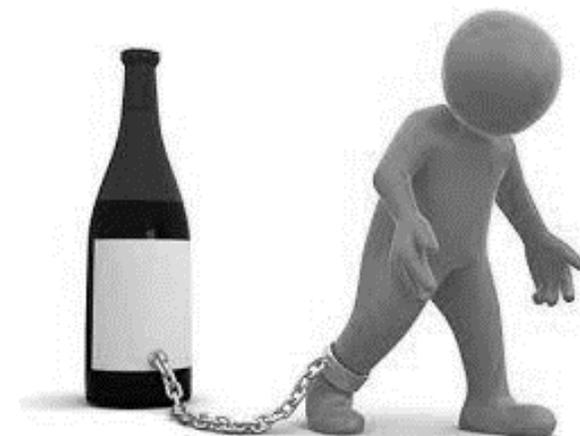
Употребление взрослыми алкоголя и декларируемый запрет на него для детей дает повод к обвинению в неискренности, в «двойной морали». Употребление, так называемых, «разрешенных» психоактивных веществ открывает дверь детям и для «запрещенных».

### **НЕЛЬЗЯ СТРЕМИТЬСЯ К ИДЕАЛУ В РЕБЕНКЕ, НЕ ВОСПИТЫВАЯ ИДЕАЛ В СЕБЕ!**

*Необходимо помнить, что есть обстоятельства, способствующие употреблению алкоголя – факторы риска. Обстоятельства, снижающие риск употребления алкоголя – факторы защиты.*

#### **ФАКТОРЫ РИСКА:**

- Проблемы с психическим или физическим здоровьем индивида.
- Дети рожденные и воспитанные родителями алкоголиками.
- Общение с людьми, регулярно употребляющими алкоголь и отсутствие устойчивости к давлению сверстников.
- Личностные качества (низкий интеллект, низкая самооценка, переменчивости настроения, неуверенность в себе, нежелание придерживаться социальных норм, ценностей и поведения и т.д.)
- Раннее начало половой жизни.
- Частые конфликты в семье, низкий уровень доходов в семье.
- Плохая успеваемость в школе, нежелание учиться.
- Проблемы при общении с родственниками, сверстниками.



**ФАКТОРЫ ЗАЩИТЫ:**

- Благополучие в семье, сплоченность членом семьи, хорошее воспитание.
- Высокий уровень интеллекта, физическое и психическое здоровье, устойчивость к стрессам.
- Хороший уровень достатка, обеспеченностью жильём.
- Регулярное медицинское обследование.
- Низкий уровень криминализации в населенном пункте.
- Высокая самооценка, способность эффективно решать возникшие проблемы, устойчивость к давлению, умение контролировать эмоции и свое поведение.

*Республиканский телефон  
доверия*

8 (801) 100-16-11 (круглосуточно,  
бесплатно)

*Телефон доверия "Для детей и  
подростков"*

8 (017) 246-03-03 (круглосуточно,  
бесплатно)

*Телефон доверия Центр  
Дружественный Подросткам  
«Откровение»*

42-76-55 (8.00-17.00, ПН-ПТ)

*Телефон доверия\_ГУО  
«Социально-педагогический  
центр полоцкого района»*  
49-35-49 (8.00-16.30; ВТ,ПТ 8.00-18.30)

ГУО «Социально-педагогический центр  
Полоцкого района»

*Отдел комплексной реабилитации и  
профилактики*

**«Алкоголь в семье  
подростка»**



*Памятка для родителей по профилактике  
правонарушений*