**ПРОФИЛАКТИКА АЛКОГОЛИЗМА**

**У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

**Алкоголь – это внутриклеточный яд, который разрушает жизненно важные органы человека – печень, сердце, мозг.**100 граммов водки убивают 7,5 клеток головного мозга, 30% всех преступлений совершаются в состоянии опьянения.

Алкоголизм у подростков - довольно часто встречающееся явление, которое обычно начинает развиваться в 13-15 лет, реже в более раннем возрасте (детский алкоголизм). По данным статистики каждый третий младший школьник уже знаком с алкоголем. Почти 40% из них впервые попробовали спиртное в 7 лет, около 5% - в 8 лет, а 15% - ещё в дошкольном возрасте; примерно 25% подростков не считают пиво алкогольным напитком.

**Подростки и алкоголь несовместимы: несовершеннолетний из-за употребления спиртных напитков может начать отставать не только в физическом, но и в психическом развитии!!!**

**Чтобы уберечь ребёнка от раннего приобщения к алкоголю и развитию алкогольной зависимости необходимо:**

**1. Общение.**

Отсутствие общения с мудрыми родителями и педагогами заставляет детей обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить.

**2. Внимание.**

**Умение слушать означает:**

- быть внимательным к ребёнку;

- выслушивать его точку зрения;

- уделять внимание взглядам и чувствам ребёнка, не споря с ним.

**3. Способность поставить себя на место ребёнка.**

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.

**4. Организация досуга.**

Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребёнком совместный досуг или вашу совместную деятельность.

**5. Знание круга общения.**

**6. Помните, что ваш ребёнок уникален.**

**7. Родительский пример.**