**Подросток и алкоголь**

Как уберечь ребенка от употребления алкоголя? Важно понимать, что вы не сможете на сто процентов уберечь подростка от среды, в которой употребляют спиртные напитки, потому что это — неотъемлемая часть взросления, молодёжной культуры. Да, ваш подросший ребёнок может быть, к примеру, убеждённым спортсменом, который категорически против алкоголя, отказаться пить вино или попробовать «что-то интереснее» из страха перед чересчур строгими родителями, но это, скорее, исключение из правил. Поэтому, отпуская подростка на вечеринку, вы должны заручиться простым правилом: «Доверяй, но проверяй». Определитесь заранее: либо посещения так называемых «вписок» табуировано в вашей семье, либо, отпустив ребёнка на мероприятие, вы должны принять тот факт, что пить там, вероятно, будут не только фруктовую газировку.

**Будьте в контакте со своим ребёнком.** Всегда. С самого раннего возраста. Каждый день спрашивайте, как прошёл день, что его волнует. Нередко родители подростков, которые допускают употребление спиртных напитков на вопрос: «когда вы заметили, что ребёнок стал хуже учиться, изменилось его поведение?» не могут ответить. потому что весь ресурс у них тратится на иные цели. Более того, они не привыкли наблюдать за ребёнком, растёт и растёт, ну и славно. И вот это произошло: подросток пришёл домой в состоянии алкогольного опьянения. Даже очень демократичные взрослые в такой ситуации теряются: а вдруг что? Вдруг это «первый звонок»? Может быть, пора уже обратиться к специалисту? Спешу успокоить. Такое может случиться с каждым. Вовсе не обязательно подросток даже с отвратительной наследственностью, единожды попробовав алкоголь, станет зависимым. Для начала отправьте ребёнка спать и отложите серьёзный разговор до утра или момента, когда это будет удобно. Помните, что этот момент должен случиться в ближайшие дни. Объясните подростку, что вы обеспокоены этим эпизодом. Возможно, что-то случилось, поинтересуйтесь, нет ли какой-то серьёзной проблемы. Не стоит бояться показаться «старым занудой», вы — родитель и заботится о физическом и ментальном состоянии ребёнка — ваша обязанность. Метод наказания (а последствия должны быть непременно) стоит выбирать, исходя их из образа жизни и уклада вашей семьи. Прекрасно действуют административные меры: ограничение Интернета, прогулок с друзьями, карманных денег.

И, конечно, **воспитывать стоит личным примером**. Если в вашей семье алкоголь — частный гость, сложно требовать от подростка осторожного к нему отношения. Тут напрашивается вопросы — а насколько часто можно употреблять спиртное без вреда для здоровья, особенно если речь идёт о лёгких напитках. Стоит ли пить вино или пиво на глазах у детей? И что говорить, если сами не рассчитали с дозой, то есть находились в состоянии алкогольного опьянения при ребёнке. Давайте по порядку. Здоровое отношение к спиртным напиткам вырабатывается, если они ассоциируются с важным событием, праздником. А не с пятницей, вечером после рабочего дня или самым простым способом расслабиться.

*Врач-психиатр - нарколог Юрковец М.А.*