**Родителям!**

Ваш ребенок в подростковом возрасте. Вы не сопровождаете его на вечеринки и не встречаете со школы. Но уже случается такое, что после какого-нибудь мероприятия вы чувствуете, что ваш подросток выпил. Как правильнее всего поступить в этом случае?

Употребление алкоголя в нашей стране разрешено только с наступлением совершеннолетия, но не будем наивными – это начинается уже в подростковом возрасте. Подростки хотят выглядеть и вести себя как взрослые, а выпивка зачастую кажется им лучшим способом, чтобы интегрироваться в компанию и показать себя. Их логика: я пью, значит, я могу купить алкоголь, а это означает, что я взрослый.

Именно по этой причине родители должны знать, как правильно разговаривать с детьми об алкоголе. Запретом достигается только протест. Необходимо обсуждение и понимание, а также адекватные и эффективные действия.

В любом случае пример родителей для детей очень важен. Вы не втолкуете подростку, что пить – вредно, если сами не соблюдаете это правило. Ваш ребенок должен знать основные сведения об употреблении алкоголя – что означает «много пить» и как сказать алкоголю «нет».

**В чем проблема?**

Следует помнить, что физиологически на подростков алкоголь влияет тяжелее, чем на взрослых. Поскольку молодые люди ниже ростом и не привыкли пить, они напиваются быстрее. В идеале дети не должны употреблять алкоголь, по крайней мере, до 15 лет. Однако в действительности подростки начинают употреблять алкоголь до этого возраста, и, взрослея, пьют больше и чаще. Восемь из десяти подростков 15-летнего возраста признают, что хоть раз, но пробовали алкоголь. Половина 16–17-летних подростков выпивают раз в неделю. Это угрожающая тенденция.

По данным британских исследователей, дети, которые впервые попробовали алкоголь дома и узнали о его негативном эффекте от родителей, менее склонны к чрезмерному употреблению алкоголя, чем те, кто начал пить, экспериментируя со сверстниками.

Родители часто не знают, с какого возраста говорить об алкоголе с ребенком, и что еще более важно – как это правильно сделать? Хорошая новость заключается в том, что для детей очень важно мнение родителей, и лучше начать говорить об этой проблеме раньше, чем упустить время.

**Риски**

* **Жертвы преступлений.**

Пьяные подростки особенно уязвимы, поэтому легко становятся жертвами преступлений.

* **Травмированное здоровье.**

Важно! Алкоголь оказывает на здоровье молодых людей долгосрочное влияние! Регулярное пьянство может вызвать повреждение мозга, рак полости рта, горла или пищевода, цирроз печени, болезни сердца и импотенцию, которая проявится во взрослом возрасте.

* **Правонарушения.**

Подростки в состоянии алкогольного опьянения быстро теряют самоконтроль, поэтому могут вести себя агрессивно и необоснованно – начиная с мелкого хулиганства и заканчивая кражами.

* **Риск самоубийства.**

Молодые люди от 15 до 24 лет сравнительно чаще совершают самоубийства. Так как химическое воздействие алкоголя на мозг ослабляет способность человека контролировать свое поведение, то употребление алкоголя может способствовать осуществлению мысли о самоубийстве.

* **Случайные связи.**

В состоянии алкогольного опьянения подростки быстро теряют самообладание, поэтому готовы совершать поступки, которые на трезвую голову себе бы не позволили. Так они могут вступить в сексуальные отношения – не предохраняясь или со случайными партнерами.

**Что делать?**

Пример родителей – самый важный! Соблюдайте допустимую дневную дозу (3 – 4 единицы в день для мужчин и 2 – 3 для женщин), и в противном случае не рассказывайте своему ребенку, что пить – вредно.

Говорите с детьми об алкоголе и делайте это чем раньше, тем лучше. Помните, что восемь из десяти 15-летних детей уже попробовали крепкие напитки.

Последствия чрезмерного употребления алкоголя часто видны в сериалах, фильмах, новостях и описаны в прессе. Используйте их в качестве примера и поговорите с ребенком об увиденном или прочитанном.

Научите ребенка думать о безопасности – держаться вместе с друзьями по дороге домой или возвращаясь с вечеринки, громко звать на помощь в случае нападения и т. д.

Если ваш ребенок напился, не впадайте в бешенство. Обсудите произошедшее на следующее утро, выслушайте, что он скажет. Попробуйте проанализировать ситуацию и посоветуйте, как поступать в таких случаях.