**Алкоголь – это внутриклеточный яд, который разрушает жизненно важные органы человека – печень, сердце, мозг.**

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% - еще в дошкольном возрасте; примерно 25% подростков не считают пиво алкогольным напитком, а у наркологов уже давно есть термин «пивной алкоголизм».

**Каким образом можно уберечь ребенка от раннего приобщения к алкоголю и развития алкогольной зависимости?**

**1. 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 посоветуют ребенку?

**2. Внимание.**

Умение слушать означает:

- быть внимательным к ребенку;

- выслушивать его точку зрения;

- уделять внимание взглядам и чувствам ребенка, не споря с ним;

**3. 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.

**4. 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, алкоголя и наркотиков.

**5. Знание круга общения.**

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

**6. 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 достижениям, повышается уровень его самооценки. А это, в свою очередь, заставляет ребенка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление ПАВ.

**7. 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

**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, переменчивость 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 членов семьи, хорошее воспитание, отсутствие конфликтов в семье.

• Высокий уровень интеллекта, физическое и психическое здоровье, устойчивость к стрессам.

• Хороший уровень достатка, обеспеченность жильем.

• Регулярное медицинское наблюдение.

• Низкий уровень криминализации в населенном пункте.

• Высокая самооценка, способность эффективно решать возникшие проблемы,

устойчивость к давлению, умение контролировать эмоции и свое поведение.

• Соблюдение общественных норм.

***Профилактика алкоголизма***имеет перед собой цель **усилить факторы защиты и по возможности устранить факторы риска.**

**Государственное учреждение образования**

**«Кормянский районный социально-педагогический центр»**

**Памятка для родителей**

****

**Профилактика алкоголизма несовершеннолетних**

**г.п. Корма, 2018**