

# Внимание: алкоголь

## НЕПРОСТОЙ РАЗГОВОР С ПОДРОСТКОМ

Какой ребенок не задавал «коварных» вопросов родителям, например «Как я появился на свет?» И как часто родители тушуются и пытаются объяснить ребенку «как», придумывают самые немыслимые истории.

Это кажется очень сложной и трудной задачей. Но еще сложнее становится затрагивать непростые «щекотливые» темы, когда ребенок становится подростком и перестает задавать вопросы, а просто хочет все попробовать сам. Совершает глупые, порой опасные поступки, а родителям потом приходится разбираться с последствиями и обсуждать, как надо было поступить в той или иной ситуации.

Данный буклет создан для родителей, которые хотят помочь своим детям избежать опрометчивых шагов и опасных ситуаций.



## **Возможно, Вы спросите, зачем подросткам нужно знать про алкоголь?**

Реальность современного мира такова, что подростки довольно рано сталкиваются с таким продуктом, как алкоголь; при этом, существующее в обществе табу на тему алкоголя, приводит к тому, что подросток начинает скрывать от родителей свои наблюдения, сомнения, желания и опыт употребления. В данной ситуации вполне уместной, по мнению психологов, становится крылатая фраза «Осведомлен – значит, вооружен».

С подростком необходимо говорить об употреблении алкоголя потому, что Ваш ребенок должен знать, что существует запрет на продажу алкоголя подросткам не достигшим 18 лет. И это не просто прихоть взрослых, а обоснованное и важное условие нормального развития. Этому есть простое объяснение: в возрасте до 18 лет человек растет; формируются и активно развиваются его внутренние органы и психические функции, а алкоголь оказывает очень сильное и вредное влияние на ход этого развития. Кроме того, воздействие алкоголя на организм тем сильнее, чем меньше масса тела человека.

Психологи уверены, что разговор в подростковом возрасте может помочь не совершить ошибок во взрослой жизни, потому что игнорирование правил употребления алкогольной продукции может быть даже опаснее, чем риски, связанные с чрезмерным употреблением алкоголя.



## **Несколько слов об особенностях подросткового периода.**

До недавнего времени все особенности подросткового возраста списывали на игру гормонов: трудный возраст, период бури и натиска, подростковая гиперсексуальность и пр. Сейчас такой подход считают слишком упрощенным и односторонним. Основной

психологический конфликт этого периода связан с самоопределением личности; это самоопределение в треугольнике взрослости: «физическая-психологическая-социальная».

**Подростковый возраст условно можно разделить на следующие этапы:**

- Младший подросток (от 11 до 14 лет)
- Старший подросток (от 15 до 18 лет).

Для младшего подростка характерна довольно сильная связь с родителями, но он уже начинает выходить из-под их влияния, и постепенно группа сверстников становится референтной (т.е. более значимой). Подросток старается завоевать свое место в группе, при этом появляются какие-то вещи (одежда, манера поведения и т.д.) бесконечно важные не сами по себе, а как знак принадлежности ко «всем».

Для старшего подростка самым главным становится общение со сверстниками. Но теперь вместо того, чтобы стать «как все» подросток начинает искать свой собственный стиль, старается выделиться. Подростки хотят не столько самостоятельности, сколько признания права на самостоятельность.

Стоит отметить, что эти этапы неизбежны в развитии человека. Каждый ищет ответы на вопросы какой я, чем я похож и чем я отличаюсь от остальных, как ко мне относятся окружающие...

Путь этот непрост, полон трудностей, разочарований, ошибок, но все эти ошибки – это опыт, который каждый приобретает самостоятельно. И очень важно, чтобы на этом непростом пути взрослый не стал бы «врагом», а был бы человеком, который имеет свои взгляды и убеждения, но понимает и принимает другого, человеком, к которому всегда можно обратиться за помощью или советом.

Итак, подростковый период – это время, когда мальчики и девочки «примеряют» различные атрибуты взрослой жизни, одним из которых является употребление напитков, содержащих алкоголь.

**Как родители могут способствовать снижению риска употребления алкоголя в этом возрасте?**

Необходимо поддерживать с ребенком доверительные отношения. В таких отношениях появляется возможность открыто говорить о том, что волнует и беспокоит, о том, что является значимым. Такие отношения говорят о доверии, помогают подростку чувствовать себя взрослым и учиться не только принимать помощь и поддержку, но и самому уметь поддержать, почувствовать свою нужность в

семье, а при необходимости помочь и поддержать в трудной ситуации родителей!

Конечно, достичь такого уровня отношений очень сложно, это непростой процесс, в котором родитель и ребенок делает порой один шаг вперед и два назад, но результат того стоит!

Важно открыто говорить с ребенком о том, что Вас волнует, что Вы переживаете за него. Главное, что это не должно звучать как обвинение. Надо постараться наладить диалог, услышать своего ребенка и обсудить сложные вопросы.

Не уставайте говорить о том, что Вы всегда придете на помощь, поможете в сложной ситуации! Как ни странно, Вашему подростку это надо напоминать.

Не очень эффективным оказывается разговор, в котором родитель ругает или отчитывает. Старайтесь говорить о своих чувствах и обсуждать пути выхода из сложившейся ситуации. Зачастую дети перестают рассказывать родителям школьные новости, делиться сложностями, потому что думают, что родителям все равно или что отругают.

### **Как говорить об алкоголе с подростком?**

- Начинайте обсуждать тему алкоголя, когда Ваш ребенок еще достаточно мал. Полезно возвращаться к этой теме не один раз. Может казаться, что подросток не заинтересован разговором. Но поверьте, он впитывает информацию, может быть, не всегда полностью осознавая ее. Многие исследования показывают, что активность и вовлеченность родителей снижает риск употребления алкоголя в подростковом возрасте.
- Будьте убедительны в своем поведении и том, что Вы сообщаете подростку. Дети очень хорошо улавливают «двойные» послания. Ваше ответственное отношение к употреблению алкоголя – лучший способ формирования ответственного отношения у Вашего ребенка.
- Старайтесь избегать лекций и нравоучений. Подростки сразу начинают защищаться замыкаются, если почувствуют, что их будут осуждать, не выслушав.
- Выбирайте время для разговора об алкоголе, когда Вы и Ваш ребенок в хорошем настроении, а не в ситуации стресса. Старайтесь планировать совместные развлечения на вечера и/или выходные. Чем больше времени вы проводите вместе, тем больше возможности у Вас найти общий язык.

## **. Не бойтесь обсуждать проблему алкоголя с подростком**

Если Вам сложно напрямую начать такой разговор, Вы можете обсудить фильм или телевизионную программу, которую вы посмотрели вместе и где поднята эта тема. Постарайтесь поговорить о том, что подросток уже знает об алкоголе.

Сообщите о своей позиции относительно употребления алкоголя, а также о существующей политике Государства, о причинах существующих запретов. Расскажите сами или дайте соответствующую литературу о свойствах алкоголя, о его воздействии на организм

Можете поделиться своим опытом, тем, когда и при каких обстоятельствах Вы впервые попробовали алкоголь, каковы были последствия.

Обсудите ответственное отношение - употребление алкоголя только в подходящем месте, в подходящее время, по уместным поводам.

Помните, что существует ряд ситуаций, при которых употребление алкоголя недопустимо:

## **Алкоголь и управление автомобилем**

Здесь все очень просто: алкоголь и управление автомобилем несовместимы. Для безопасного управления автомобилем необходимы хорошее зрение, здравый смысл и быстрота реакций. Алкоголь – это фактор, влияющий на эти три способности сразу. Даже если уровень алкоголя в крови не превышает допустимую норму, риск возникновения несчастного случая возрастает в несколько раз.

Здесь также важно донести до подростка, что ни при каких обстоятельствах он не должен садиться в машину с нетрезвым человеком. В этой ситуации он должен связаться с Вами!

## **Алкоголь на работе**

Употребление даже небольшого количества алкоголя на работе может привести к большим проблемам, ведь он влияет на наш разум и двигательные навыки. Повышенное кровяное давление подвергает риску эффективность и безопасность работы, что ведет к ошибочным решениям и, возможно, к несчастным случаям. На результатах труда негативно скажется и похмелье, хотя концентрация алкоголя в крови может быть при этом равна нулю.

## Алкоголь и спорт

Спорт и алкоголь – вещи несовместимые. Алкоголь учащает пульс и частоту дыхания и одновременно обезвоживает организм, поэтому физическое состояние немедленно ухудшается. Даже небольшое количество алкоголя может ухудшить зрение, концентрацию внимания, координацию движений. Снижается и болевая чувствительность, а это увеличивает риск травматизма. Употребление алкоголя после занятий спортом снижает эффективность расщепления молочной кислоты – основного источника боли в конечностях.

## Алкоголь и беременность

Исследования показывают, что даже самые малые дозы алкоголя могут нанести вред плоду, поэтому употребление спиртного во время беременности – это реальный риск. Все виды алкоголя, которые употребляются во время беременности, накапливаются в плаценте, поэтому ребенок также подвергается воздействию алкоголя. Алкоголь может оставаться в крови ребенка до 24 часов.

Есть только одно надежное правило, применимое ко всем потребителям – и женщинам и мужчинам, независимо от телосложения и возраста. Всегда проявлять умеренность, пить спиртное в правильное время, в правильном месте и по правильным причинам.

