

## Уважаемые родители!

Вам необходимо проявить особую внимательность и чуткость, чтобы уберечь своего ребенка-подростка от пагубной привычки – употребления алкоголя. Желание подростков пить алкогольные напитки является следствием соединения нескольких физических, психологических и социальных изменений. Подростки проверяют границы дозволенного и пытаются стать взрослыми. Они полагают, что алкоголь поможет войти во взрослую жизнь, но не понимают риска алкогольной зависимости.



## КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА-ПОДРОСТКА ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ?

Опрос в детских садах России показал, что 97% детей правдоподобно описывают алкогольное опьянение. К 11-12 годам у подростков формируются стабильные стереотипы употребления алкогольных напитков. В этом они копируют своих родителей и близких людей.

Для того чтобы уберечь вашего подростка от употребления алкоголя, придерживайтесь некоторых правил:

### 1 Начните с себя, откажитесь от употребления алкоголя

Если ребенок будет видеть Вас выпивающими, то бесполезно ему рассказывать о вреде алкоголя. Ваш личный пример – лучшая пропаганда.

### 2 Информируйте ребенка о здоровом образе жизни

В 60% случаев подростки узнают именно от родителей о том, как укрепить свое здоровье.

### 3 Узнайте, с кем дружит ребенок

Важно знать тех, с кем он общается и дружит. Пригласите домой его друзей, так Вы сможете составить о них какое-то мнение.

### 4 Поддерживайте ребенка в его положительных увлечениях

Если ребенок в свободное от учебы время занят в различных видах деятельности, которые приносят ему удовольствие, то у него будет меньше поводов начать употреблять алкоголь.

### 5 Объясните, как важно иметь свою точку зрения

Продумайте с ребенком причины отказа от алкоголя, которые помогут противостоять предложениям выпить и не стать при этом «белой вороной».

### 6 Проводите время вместе

Уделяйте внимание своему ребенку, интересуйтесь чем он увлекается, слушайте его.

### 7 Уважайте своего ребенка

Не смотрите на него как на маленького. Научитесь прислушиваться и уважать его мнение.

## СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ:

Учите ребенка ценить свою индивидуальность. Расскажите ему о том, что делает его особенным и уникальным. Объясните, что есть ситуации, в которых лучше не быть «как все».

Помогите сделать верный выбор друзей. Узнайте, как он понимает значение «дружба». Объясните, что настоящий друг всегда будет уважать его мнение и индивидуальность, не будет просить делать то, что противоречит его желаниям.

Объясните, что существуют предложения, на которые нужно отвечать твердым отказом. В определенных жизненных ситуациях, каждый имеет право высказать собственное мнение и сказать «нет».

Говорите с ребенком, что хорошо проводить время можно без алкоголя. Существуют ситуации, в которых подростки считают необходимым употребление алкоголя. Например, день рождения, вечеринка, и просто прогулка.

*Относитесь серьезно к проблемам ребенка, даже если Вам они кажутся смешными. У него меньше жизненного опыта, помогите ему, поделитесь своими знаниями.*



Краевое государственное автономное нетиповое образовательное учреждение «Хабаровский центр развития психологии и детства «Псилогия»

📍 г. Хабаровск, пр. Трамвайный, 5а,  
пер. Фабричный, 23 а  
☎️ +7 (4212) 22-12-33, +7 (4212) 21-29-69  
✉️ pmss2002@yandex.ru

### Приемные дни центра:

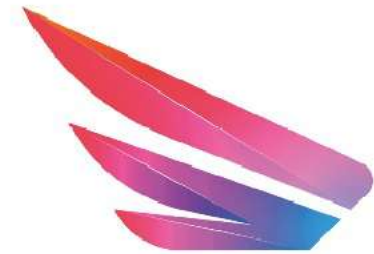
Понедельник-пятница  
С 9:00 до 18:00  
Обед: с 13:00 до 14:00

**ПОМНИТЕ, ВЫ НЕ ОДИНОКИ!**

**ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ:**

**8-800-2000-122**

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ХАБАРОВСКОГО КРАЯ



## ПОДРОСТКИ И АЛКОГОЛЬ

## КАК УБЕРЕЧЬ?

