

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ «АЛКОГОЛЬ И ПОДРОСТКИ»

Родителям, возможно, не нравится думать об этом, но правда в том, что многие дети и подростки пробуют алкоголь в течение обучения в средней школе и техникуме, - прежде, чем это им позволено пить по закону. Исследование показало, что почти 95 % детей уже в средней школе пробовали алкоголь. Таким образом, важно начать обсуждать использование алкоголя и злоупотребление им с Вашими детьми и продолжать говорить об этом, по мере того как они растут. Алкоголь влияет на восприятие человеком действительности и способность принимать правильные решения. Это может быть особенно опасно для детей и подростков, у которых еще мало опыта решения проблем и принятия решения.

Краткосрочные последствия принятия алкоголя включают:

- искаженное видение, слух, и координация;
- измененное восприятие и эмоции;
- похмелье;
- ослабление бдительности, которое может привести к несчастным случаям, потоплению, и другим опасным последствиям, и даже к использованию наркотиков или опасным сексуальным контактам;

Долгосрочные последствия могут быть такими:

- цирроз и рак печени;
- потеря аппетита;
- серьезный дефицит витаминов;
- болезни живота;
- повреждение сердечной и центральной нервной системы;
- потеря памяти;
- высокий риск передозировки;

Поэтому крайне важно, чтобы ваши дети знали обо всех этих опасностях, и знали, как сказать нет.

РАСПОЗНАЕМ И БОРЕМСЯ С ПОДРОСТКОВЫМ АЛКОГОЛИЗМОМ

Несмотря на Ваши усилия, Ваш ребенок может все равно употреблять или даже злоупотреблять алкоголем. Как об этом можно узнать? Вот некоторые общие предупредительные знаки:

- запах алкоголя;
- внезапное изменение в настроении или отношении;
- ухудшения результатов в школе;
- потеря интереса в школе, спортивным состязаниям, или другим действиям;
- проблемы с дисциплиной в школе;
- изоляция от семьи и друзей;
- общение с новой группой друзей и нежелания представить их Вам;
- алкоголь исчезает из Вашего дома;
- депрессия и трудности связанные с развитием.

Важно не делать поспешных заключений, основанных только на одном или двух признаках. Юность - время изменений — физических, социальных, эмоциональных, и интеллектуальных. Это может привести к неустойчивому поведению и колебанию настроения, поскольку дети пытаются справиться со всеми этими изменениями.

Если Ваш ребенок употребляет алкоголь, обычно присутствует группа этих признаков, скажем, изменение круга друзей, поведения, одежды, отношения к вам, настроения, и плохие оценки. Если Вы видите много изменений, и ищите все новые объяснения, поговорите с Вашими детьми, но не пропускаете алкоголизм.

Также попробуйте следующее:

- Следите за тем, куда Ваши дети идут.
- Знайте родителей друзей Вашего ребенка.
- Удостоверьтесь, что у Вас есть телефонный номер, по которому Вы можете связаться со своим ребенком.
- Сделайте так, чтобы дети регулярно отзывались, когда они вне дома.

Для подростков, особенно достаточно взрослых, подумайте о настоящем ведение переговоров или подписание поведенческого контракта. Этот контракт должен обстоятельно объяснить Ваши ожидания от поведения ребенка, и последствия, к которым приведет невыполнение правил.

Обязательно поощряйте ответственное поведение, такое как планирование количества выпитого, или зов на помощь взрослого вместо того, чтобы идти на поводу у неблагополучных друзей.

Важно держаться открытыми для коммуникации, и не ждать от ребенка слишком многого. Учите Ваших детей, что свобода идет только при наличии ответственности.