**Профилактика алкоголизма среди несовершеннолетних**

**Профилактика алкоголизма среди несовершеннолетних**

В последнее время отмечается рост употребления алкоголя среди подростков, возраст несовершеннолетних, употребляющих алкоголь, с каждым годом уменьшается.

Личность человека начинает формироваться уже в раннем возрасте. Именно поэтому профилактика алкоголизма среди несовершеннолетних должна начинаться как можно раньше. Важно уделить внимание формированию здоровой и высоконравственной личности. С раннего детства показать человеку верные ориентиры в жизни.

Для того чтобы профилактика алкоголизма среди несовершеннолетних возымела свои действия, нужно проводить её на различных уровнях.

**Профилактика алкоголизма среди несовершеннолетних со стороны государства**

Государство применяет разные профилактические меры, которые способствуют выработке у граждан, такого образа жизни, при котором употребление алкоголя исключалось бы вообще, либо значительно ограничивалось: Что касается несовершеннолетних, это:

* Запрещение употребления алкоголя несовершеннолетними;
* Запрещение продажи спиртных напитков лицам моложе 18 лет;
* Предусмотрена ответственность за втягивание несовершеннолетних в распитие алкоголя;

**Профилактика алкоголизма среди несовершеннолетних на уровне школы**

Несовершеннолетние проводят значительное количество времени в школе. Именно там закладывается мнение об окружающих людях: сверстниках, взрослых. В школе создаются условия, поощряющие занятия спортом, физическими упражнениями, проводятся профилактические мероприятия, указывающие на пагубное воздействие алкоголя.

**Профилактика алкоголизма среди несовершеннолетних на уровне семьи**

В семье должны быть созданы условия для ведения здорового образа жизни. Родители обязаны быть примером для своих детей. В связи с этим родители, не употребляющие алкоголь, являются отличным примером для них. Воспитание детей направленное на формирование отрицательного мнения об алкоголе, должно иметь важное место.

**Советы родителям по профилактике алкоголизма.**

***Причины подросткового алкоголизма***

Одна из основных причин подросткового алкоголизма - взаимоотношения в семье. Подросток может начать употреблять алкоголь, если в семье негативные межличностные отношения, насилие, непонимание, чрезмерная опека со стороны родителей. Часто подростки пробуют алкоголь в семьях, где принято со спиртным отмечать «семейные праздники», «приход гостей» расслабляться по выходным.

Для подростков очень важными являются отношения с друзьями. Поэтому они могут употреблять алкоголь:
• чтобы не отставать от своих выпивающих друзей, быть более коммуникабельным, много говорить, не бояться сторонней оценки своих суждений;
• быть смелее и увереннее в себе;
• чтобы отвлечься от сложной действительности.

***Последствия употребления алкоголя подростками***

Регулярное употребления алкоголя подростками гораздо серьезнее и опаснее, чем алкоголизм в зрелом возрасте. Потому что в этот время происходит рост и развитие всех жизненно важных систем органов и функций человека. Алкоголь затрагивает все системы органов человека.

У подростка появляются эмоциональные нарушения: огрубение, взрывчатость, беспечность, внушаемость. Отсутствует контроль за своим поведением. Естественным считается прием алкогольных напитков в выходные дни, во время отдыха с друзьями. Выпивка принимает регулярный характер. В результате этого, употребление спиртного незаметно становится практически главным смыслом жизни.

***Советы родителям:***

***Как распознать что подросток начал употреблять алкоголь***

Необходимо обратить внимание на резкое изменение в поведении ребенка.
• Если появились такие черты как грубость, агрессия, раздражительность.
• Ребенок стал замкнутым, скрытным.
• В доме пропадают деньги, вещи.
• У ребенка резко снизилась успеваемость.
• Приходит поздно домой с запахом алкоголя.

***Что делать если подросток пришел домой пьяным***

С подростком необходимо поговорить. Но разговор лучше отложить до утра, в состоянии алкогольного опьянения подросток не станет слушать никакие доводы.

В разговоре с подростком необходимо выяснить причины, по которым он решил попробовать алкоголь и найти способ достигнуть тех же целей, но без спиртного. Научить подростка отстаивать свое мнение, говорить «Нет». Это поможет подростку завоевать авторитет среди сверстников, без выпивки.

Если ребенок всерьез интересуется спиртным, необходимо обратиться за помощью к врачу или психологу, специалисты дадут соответствующие рекомендации.

***Подростки из благополучных семей и алкоголизм***

Многие люди думают, что детский алкоголизм распространен только в неблагополучных семьях, где родители часто сами страдают от алкогольной зависимости. Часто алкоголиками становятся дети из благополучных семей, где родители не страдают алкоголизмом и в материальном плане полностью обеспечивают своих детей.

В таких семьях родители часто заняты, и не всегда следят за развитием своего ребенка.

Часто родители не знают, с кем общается их ребенок, чем он занимается в свободное время, как, где и с кем он проводит свое время. Родители часто считают, что главное в воспитании ребенка, это обеспечить его здоровым питание, хорошей одеждой и карманными деньгами.

Когда подросток начинает вести себя странно, часто вызывающе и дерзко, они оправдывают его поведение переходным возрастом или еще чем-нибудь, и решают все трудности и споры подарками и карманными деньгами, даже не подозревая, что эти деньги продолжают спонсировать детский алкоголизм.

***Как уберечь детей и подростков от употребления ПАВ (алкоголь, наркотики)***

***Начать с себя***

Известно, что алкоголизм и наркомания по наследству не передаются. Передается лишь предрасположенность, так как глубина проблемы состоит еще и в том, что алкоголизм родителей является причиной различных отклонений в умственном и физическом развитии детей. Кроме того, ребенок, живущий в условиях семейного алкоголизма, испытывает постоянный стресс, недостаток положительных эмоций и переживаний, чувствует себя незащищенным. Подобная психотравмирующая ситуация является дополнительным фактором риска.

Ситуации, в которых родители допускают употребление алкоголя, служат детям примером для подражания. Недаром, русская народная пословица гласит, что «ребенок учится тому, что видит у себя в дому». Следовательно, задача родителей при распитии спиртных напитков вести себя достойно, не злоупотреблять, делать акцент на общении, а не на алкоголе.

***Как и что рассказать ребенку о ПАВ***

Не держите ребенка в информационном вакууме – он заполнит его из других источников (улица, сверстники, Интернет и т.д.), и не факт, что они будут достоверными и адекватными. Постарайтесь дать ребенку правильное представление о медицинских, социальных и правовых последствиях употребления ПАВ.

Поводом для начала разговора могут послужить ситуации из жизни знакомых людей, фильм, в котором затрагивалась тема наркомании, алкоголизма или статья в газете. Основной акцент обсуждения лучше сделать на том, как употребление ПАВ может отразиться на значимых для подростка ценностях, причем беседу не нужно превращать в монолог родителя. Самое разумное - это организовать обмен мнениями, в ходе которого родители тактично могут  повлиять на взгляды подростка.  Не нужно заострять внимание ребенка на эйфорическом эффекте, вызываемым различными одурманивающими веществами, а также технологии их приготовления и применения. Ошибочно угрожать подростку  наказаниями в случае возможной пробы ПАВ, иначе такая угроза сама по себе может стать провокацией. Не стоит даже из лучших побуждений стремиться запугать ребенка, преувеличивая опасность употребления ПАВ, так как это может вызвать у подростка недоверие к сведениям, получаемым от взрослых.

***Живите не рядом, а вместе с ребенком***

Семейная профилактика должна заключаться не только в беседах об опасности одурманивающих веществ. Намного важнее сформировать у ребенка жизненно важные навыки (умение конструктивно общаться, адекватно вести себя в стрессовой ситуации, умение говорить «нет», противостоять психологическому давлению и т.п.), дающие ему возможность решать возникающие проблемы и реализовать свои потребности, не прибегая  к ПАВ.

Поощряйте подростка в его интересе к любой деятельности – общественной, спортивной, творческой. Не препятствуйте, когда дети начинают пробовать множество кружков и секций, не задерживаясь надолго ни в одном из них. Это нормально, таким образом, они примеряют на себя различные виды деятельности, набираются опыта и самореализуются.

Всегда показывайте ребенку, что вы его любите – словами, объятиями, улыбкой, поощрением. Воспитывайте в нем самоуважение и осознание собственной ценности, значимости для родных и близких. Старайтесь как можно больше интересоваться делами и жизнью ребенка,  выстраивайте доверительные отношения.

***Доверяй, но проверяй***

Адекватный родительский надзор является хорошим сдерживающим  фактором употребления ПАВ.  Если подросток будет знать, что его проверят, то он лишний раз подумает, прежде чем пробовать алкоголь, табак, наркотики. Каждому родителю необходимо знать круг общения своего ребенка,  поэтому постарайтесь познакомиться с друзьями вашего сына или дочери. Помните, что запрет на общение можно использовать лишь в самых крайних ситуациях, когда у вас не остается сомнения в том, что влияние этого человека опасно для вашего ребенка.

Даже следуя всем этим рекомендациям, нельзя исключить возможность пробы подростком психоактивных веществ. В этой ситуации надо четко представлять, что проблема, с которой столкнулась семья, достаточно серьезная, чтобы рассчитывать лишь на собственные силы. Чем раньше вы обратитесь за помощью к специалистам, тем больше шансов помочь подростку избежать медико-социальных последствий употребления ПАВ.