



## Как узнать, что ребенок употребляет алкоголь

Пьет ли ваш подросток алкоголь или нет?

Почти все родители рано или поздно сталкиваются с интересом их сына или дочери к алкогольным напиткам.

Взрослые часто не могут определить, в каком состоянии находится ребенок. Поведение подростка бывает странным, независимо от того пьян он или нет. Однако понимать, пьет ребенок или нет, очень важно, чтобы вовремя справиться с надвигающейся опасностью.

### Признаки того, что ребенок употребляет алкоголь

Если подросток вернулся домой в состоянии алкогольного опьянения, это можно понять по следующим признакам:

- плохая координация движений;
- заплетающаяся походка;
- неразборчивая речь;
- вялость или, наоборот, чрезмерная активность.

Определить, пьет ли ребенок алкогольные напитки, можно и по другим признакам.

#### Запах

На употребление ребенком алкоголя указывает и запах перегара, который сложно скрыть даже с помощью специальных средств. Запах можно почувствовать не только непосредственно изо рта подростка, но и в той комнате, где он находится.

#### Ухудшился внешний вид подростка

Ребенок может начать неопрятно одеваться, забывать умыться, причесываться, принимать душ. При этом то, как он выглядит, его совсем не волнует.

#### Изменились отношения ребенка с друзьями и близкими

Отношения с друзьями могут резко ухудшиться или улучшиться, если друзья имеют отношение к употреблению вашим ребенком алкоголя. У подростка может проявиться агрессивность, замкнутость, беспричинная злость, равнодушие к близким.



## Снизилась успеваемость в школе

Пропал интерес к обучению, повысилась неуспеваемость в школе. Ребенок может начать пропускать уроки.

## Алкотестер

Если по внешнему виду ребенка родители затрудняются определить, пьян он или нет, они могут отвести его в ближайшую лабораторную клинику для сдачи анализов. Чтобы определить алкоголь в организме, достаточно сдать мочу и кровь. Можно приобрести алкотестер, которым легко пользоваться в домашних условиях. Однако для точного результата, требуется несколько измерений этим прибором.

## Как говорить с подростком об алкоголе?

Родители, которые заметили, что ребенок пришел домой пьяным, не должны надолго откладывать разговор с ним. Необходимо делать это на следующий день, когда подросток протрезвеет. Хорошо, если в разговоре будут участвовать и папа, и мама, предварительно согласовав свои действия.

## Расскажите, что вы почувствовали

Расскажите ребенку о своих эмоциях, которые вы испытали, когда увидели его пьяным: страхе, огорчении, возмущении, удивлении. Не осуждайте его, говорите только о собственных чувствах. Расскажите ребенку о ваших опасениях, связанных с алкоголем. Говорите не только о вреде спиртных напитков, но и об ухудшении успеваемости в учебе, неопрятном внешнем виде ребенка, его грубости с близкими родственниками и т.д.

## Узнайте что и почему пил ребенок

Спросите ребенка о том, какие алкогольные напитки он употреблял, понравилось ли ему это, что он при этом чувствовал. Слушайте рассказ подростка, не перебивая его. Обратите внимание на то, что ему понравилось в алкоголе и почему.

Старайтесь построить беседу доверительно, в этом случае откровенность ребенка будет максимальной. Узнайте также, кто из друзей сына или дочери принимал участие вместе с ним в распитии спиртных напитков, кто был инициатором этого. Не настаивайте, если подросток не хочет отвечать на подобные вопросы.



## Поговорите о нормах поведения

Поговорите с подростком о нормах поведения в обществе и семейных ценностях. Скажите, что в вашей семье не принято употреблять такие напитки. Прямо скажите ребенку, что вы не желаете, чтобы он употреблял алкоголь, однако это не должно звучать, как строгий запрет. В разговоре сохраняйте уважение к подростку.

Попросите ребенка прекратить употребление спиртных напитков. Скажите ему, что бросив пить сейчас, он избежит многих негативных последствий. Приведите яркие примеры из жизни знакомых.

## Расскажите о вреде алкоголя

Подробно разъясните подростку, в чем состоит вред алкоголя. Делайте акцент на то, что для молодого организма спиртные напитки – это огромная нагрузка. Расскажите, что бывает некачественный алкоголь, объясните, как распознать его. Помните, что вы являетесь примером для своего ребенка. Не допускайте чрезмерного употребления спиртных напитков в своей семье. Не разрешайте ребенку пить алкоголь вместе с взрослыми.