***Памятка для родителей***

**Что делать родителям, если подросток пришел домой**

**в состоянии алкогольного опьянения?**

* Сейчас нет смысла ругаться и злиться. Но и прикрывать подростка тоже нельзя. Дайте возможность ребенку увидеть последствия своего плохого самочувствия вызванного алкоголем (если они есть) и самостоятельно прибрать за собой.
* Оставайтесь спокойными и рассудительными, как бы трудно это не было, стимулируйте подростка на откровенный разговор. Ищите возможность побеседовать с ребенком, после того как он протрезвел.
* Узнайте о причинах, побудивших к эксперименту (скука, любопытство, не смог отказаться и т.д.), чтобы помочь ребенку впредь не пробовать алкоголь.
* Помните, что сейчас самое важное – не потерять контакт с ребенком. Критикуйте поведение, но не личность: «Ты поступил глупо, по-детски и т.д.»
* Потребуйте прекращения употребления алкоголя.
* Ваша задача – дать понять ребенку, что Вы наблюдательны, много знаете о признаках употребления алкоголя и вас не провести.
* Сообщите ребенку, что Вы предпримете, если требования не будут соблюдены. Ребенок должен быть предупрежден о Ваших действиях. Это поможет избежать чувства несправедливости и обиды.
* Будьте последовательны в своих действиях и словах (обещаниях наказания). Исполняйте своё решение, иначе ребенок не воспримет серьезность ваших намерений.
* Вы должны признать, что постоянно контролировать поведение подростка Вы не можете (и это на самом деле так) и поэтому рассчитываете, что он САМ сделает выводы и примет правильное решение. *И Вы верите в эту способность.* Отказ от контроля за поведением подростка повышает его ответственность за свое поведение.
* Позитивно завершите разговор. Хорошо, если после сказанного Ваш ребенок останется с ощущением, что Вы его любите, волнуетесь за него и он Вам не безразличен.
* Если из разговора с подростком Вы выяснили, что приём алкоголя регулярен, есть тяга, есть проблемы с учебой – немедленно настаивайте на обращении к специалистам. Назначьте ближайший день. Объясните ребенку, что руководствуетесь только заботой и любовью к нему.

**Пути предотвращения формирования зависимости**

**от алкоголя:**

- овладение способами саморегуляции;

- повышение уровня самооценки и уверенности в себе;

- осознание вреда для здоровья, наносимого алкоголем;

- умение отказываться от опасных предложений;

- умение распознавать собственные негативные эмоции и самостоятельно справляться с ними здоровыми способами.

*Ну и, конечно же, важным примером является*

*родительский опыт.*

***Взаимопонимания и здоровых привычек***

***Вам и Вашим детям!***