

## Подросток и алкоголь: 6 важных правил воспитания



Как разговаривать с детьми об алкоголе, сохраняя их доверие? Объясняет психиатр-нарколог Дмитрий Вашкин, главврач клиники Маршака.

1. Важно понимать, что вы не сможете на сто процентов уберечь подростка от среды, в которой употребляют алкоголь и запрещенные препараты. Потому что это – неотъемлемая часть взросления, молодежной культуры. Да, ваш подросток может быть, к примеру, убежденным спортсменом, который категорически против алкоголя. Отказаться пить вино или попробовать «что-то поинтереснее» из страха перед чересчур строгими родителями, но это, скорее, исключение из правил. Поэтому, отпуская подростка на вечеринку, вы должны заручиться простым правилом: «Доверяй, но проверяй». Определитесь заранее: либо посещения так называемых «вписок» табуировано в вашей семье. Либо, отпустив ребенка на мероприятие, вы должны принять тот факт, что пить там, вероятно, будут не только колу.

2. Кому-то может показаться, что подростковые тусовки стали более безумными и опасными, и это подтверждают многочисленные видео в Интернете. На самом деле, во времена вашей юности все это тоже было, но не было смартфонов и ютюба. Не стоит вообще сравнивать свой пубертат с взрослением сына или дочери.

3. Будьте в контакте со своим ребенком. Всегда. С самого раннего

возраста. Каждый день спрашивайте, как прошел день, что его волнует. Ко мне нередко обращаются родители подростков, которые находятся в стадии предзависимости или в употреблении (причем разница между этими стадиями может быть всего два-три месяца). Я спрашиваю: когда вы заметили, что ребенок стал хуже учиться? А родители не могут ответить. Потому что весь ресурс у них тратится на зарабатывание денег. Более того, они не привыкли наблюдать за ребенком, растет и растет, ну и славно. Разумеется, в условиях рыночной экономики, когда «жить на что-то тоже надо», родителей можно понять. Но порой стоит остановиться в собственных финансовых амбициях. Чтобы не пришлось заработанные деньги тратить на лечение ребенка.

4. Нередки случаи, когда подросток, начавший употреблять наркотики или алкоголь, живет в семье, в которой тема алкоголя табуирована. Как правило, в таких семьях мать и отец столкнулись с зависимостью собственных родителей и панически боятся дурной наследственности. Увы, запретный плод сладок. Именно в таких семьях подростки проявляют больший интерес к стимуляторам, чем в семьях, где к ним относятся спокойно. Если вы – тревожный родитель, но начать стоит с работы над собственной тревожностью с хорошим психотерапевтом.

5. И вот это произошло: подросток пришел домой в состоянии алкогольного опьянения. Даже очень демократичные взрослые в такой ситуации теряются: а вдруг что? Вдруг это «первый звонок»? Может быть, пора уже обратиться к специалисту? Спешу успокоить. Такое может случиться с каждым (хорошо, возможно, с вами не было никогда). Вовсе не обязательно подросток даже с отвратительной наследственностью, единожды попробовав алкоголь, станет зависимым. Для начала отправьте ребенка спать и отложите серьезный разговор до утра или момента, когда это будет удобно. Помните, что этот момент должен случиться в ближайшие дни. Объясните подростку, что вы обеспокоены этим эпизодом. Возможно, что-то случилось, поинтересуйтесь, нет ли какой-то серьезной проблемы. Не стоит бояться показаться «старым занудой», вы – родитель и заботитесь о физическом и ментальном состоянии ребенка - ваша обязанность. Метод наказания (а последствия должны быть непременно) стоит выбирать, исходя из образа жизни и уклада вашей семьи. Прекрасно действуют административные меры: ограничение Интернета, прогулок с друзьями, карманных денег.

6. И, конечно, воспитывать стоит личным примером. Если в вашей семье алкоголь – частный гость, сложно требовать от подростка осторожного к нему отношения. Тут напрашивается вопрос – а насколько часто можно употреблять спиртное без вреда для здоровья, особенно если речь идет о

легких напитках. Стоит ли пить вино или пиво на глазах у детей? И что говорить, если сами не рассчитали с дозой, то есть находились в состоянии алкогольного опьянения при ребенке. Давайте по порядку. Моя позиция неизменна – алкоголь допустим только по праздникам. Как в присутствии детей, так и без них. Я убежден, что здоровое отношение к спиртным напиткам вырабатывается, если они ассоциируются с важным событием, праздником. А не с пятницей, вечером после рабочего дня или самым простым способом расслабиться. Хотя всякое, конечно, бывает. Если ребёнок увидел вас в состоянии изрядного подпития (надеюсь, речь идет о единичных случаях), вы имеете право не оправдываться. Потому в семейной иерархии вы – старший. Но выводы про себя сделать стоит.

Дети, Дмитрий Вашкин