

## Как доказать ребенку вред алкоголя?

Личный пример. Поведение родителей в семье является примером для подрастающего ребенка и воспринимается как эталон. Регулярное принятие алкоголя в праздничные и выходные дни, вечернее снятие стресса легкими алкогольными напитками, например пиво или джин тоник. Такое поведение начинает восприниматься ребенком естественным, а алкоголь - как естественный продукт в пищевом рационе. Частые застолья с употреблением спиртных напитков, акцентирование «пользы» выпивки для «здоровья», «для согрева» и тому подобные тосты, дадут ребенку ложное представление о пользе употребления алкоголя. Не следует пояснять, что алкоголь для взрослых, привлекать ребенка к участию в застольных ритуалах, чокается бокалами.

Все перечисленные действия будут противоречить вашим разговорам о вреде алкоголя, а подающий вами пример может подтолкнуть начать выпивать ребенка на более ранней стадии, чтобы выглядеть взрослее в своих глазах и в глазах сверстников. Очень важно само поведение и состояние родителей в семье, чистота, опрятность. В этом случае очень сильное впечатление на ребенка окажет вид пьяного человека на улице. Причем можно обратить внимание на две стадии «развития» алкоголизма.

Первая – поведение выпившего человека на улице, во что он превращается и как выглядит.

И вторая стадия – это потерявший человеческий облик, с мутным взглядом, противным запахом субъект. И завершающий этап: независимо от «наглядных пособий», с ребенком необходимо провести беседу о вреде алкоголя и ответить на все возникшие у него вопросы.

Как построить разговор с ребенком?

Во время разговора с ребенком избегайте ложной информации, например, что «алкоголь употребляют плохие люди», ведь вы сами иногда употребляете алкогольную продукцию, но не являетесь плохими. Старайтесь не допускать возникновения у ребенка

подобных сравнений. Так же не разговаривайте поучительным тоном.

Дайте почувствовать ребенку доверительную беседу. Расскажите, как алкоголь вызывает привыкание, как происходит разрушение психологического и морального состояния человека. Следует отметить ухудшение физического состояния. Отдельно обратите внимание на алкогольную зависимость и на то, что она может насупить не только от злоупотребления спиртосодержащих напитков, но и от регулярного «расслабления» с помощью пива или коктейлей. Уделите внимание заболеваниям, которые приобретают люди, злоупотребляющие алкоголем. До какой степени осложняется их жизнь. Как зависимость и тяга к спиртному делает из людей заложников и они готовы на все ради выпивки. Расскажите, что такое состояние приводит к потере уважения людей, потере близких и родных.



Ребенок должен узнать, что под действием алкоголя, в 90% случаях, совершаются преступления. Появляется агрессия и на этой почве происходят конфликты, часто с печальным концом. Огромное количество ДТП происходит по вине пьяных водителей, которые

можно было избежать в трезвом состоянии. Вам стоит развеять мифы, что алкоголь согревает в холод, снимает стресс и прочее. Расскажите о существующем риске отравления дешевым и некачественным алкоголем.

Уточните, что употребление такого алкоголя может привести к потере зрения и даже жизни. Поведайте, что алкоголик не может остановиться, не может контролировать меру выпитого, и лишь один способ избавиться от алкогольной зависимости это долгое лечение алкоголизма. Отдельно заострите внимание на напитке «подростков» - сладких коктейлях с добавлением энергетиков. Содержание алкоголя превышает его уровень в пиве, а энергетические добавки делают напиток более опасным.

Ребенок должен знать, что алкогольный бизнес приносит пользу только тем, кто его продает и производит. И этих людей не интересует здоровье и состояние чужих детей. Наоборот, чем больше подростков будут употреблять их продукт, тем быстрее их прибыль будет расти. К слову добавьте, что сами производители не употребляют свои напитки. Приведите примеры того, как успешные люди, не злоупотребляющие алкоголем и обладающие трезвым мышлением, распоряжаются своей жизнью. Не полагаются на случай. Они постоянно в действии, идут к достижению своих целей и желаний, а не сидят на лавочке с пивом и жалуется на свою судьбу.

Человек, ведущий здоровый образ жизни, имеет больше сил, здоровья и энергии, он весел и счастлив. Такие люди имеют большой кругозор, проводят более интересную жизнь. Каждый взрослый сам решает, как проводить беседы с ребенком о вреде алкоголя. Главное помнить, что личный пример всегда более нагляден и более усваиваемый детьми, чем долгие и умные разговоры. То, что дети видят своими глазами в поведении родителей, всегда воспринимается на подсознательном уровне как правильное.