



Ребенок пьёт!

**Что же
делать?**



Минздрав Карелии



Информируйте



Объясните ребенку, что вы не даете согласия на употребление, потому что вы заботитесь о здоровье ребенка. Убедите, что вы не будете его наказывать, а только хотите поговорить с ним и помочь ему.

Расскажите обо всех последствиях употребления: соматических, психологических и юридических. А также о последствиях нарушения вашего запрета.



Информируйте



Не критикуйте и не оценивайте. Выясните, почему ребенок прибегает к алкоголю и научите его другим методам, которыми он может достичь цели.

Сами откажитесь от алкоголя и не разрешайте никому употреблять его в вашем доме. Покажите своим примером, что проводить время весело и отдыхать можно без алкоголя.





Запишите все сформированные во время беседы правила в форме контракта. Данный «документ», который обязывает ребенка воздерживаться от алкоголя должен описывать все последствия, связанные с нарушением этих правил, а также определять награды и поощрения за воздержание от употребления.





Интервенция

Если вы точно знаете, что ребенок употребил алкоголь, проводить с ним беседу можно только после того, как улягутся ваши эмоции. Поговорите с супругом, подругой или еще кем-то, кто поможет вам отреагировать и прожить первые, самые сильные, эмоции.

Продумайте, что именно вы хотите сказать ребенку. Помните, что правильная беседа должна происходить в спокойном месте в подходящее время, ребенок должен быть трезв. Помните цели, которыми вы руководствуетесь.





Очень важно, чтобы ребенок явно услышал, что он вам не безразличен. Донесите, что вы любите его и заботитесь о его судьбе и благополучии. Ребенок должен быть уверен в том, что вы готовы поддерживать его в любой ситуации. Сохраняйте выдержку и уважительное отношение. Помните, что ребенок в периоде созревания переживает гормональный всплеск и это может временно усложнить ваше взаимодействие.

Помощь из вне



Если вы понимаете, что не справляетесь с проблемой самостоятельно и вам нужна поддержка – обратитесь за помощью к специалистам Республиканского наркологического диспансера.

Сделать это можно по телефону:

+7(8142)22-17-17



Минздрав Карелии

