**Подростки и алкоголь: советы родителям**

Ребенок возвращается домой пьяным, и кажется, что мир перевернулся и началась какая-то трагическая глава семейной истории. Чтобы избежать конца света в собственной семье, надо разобраться в причинах и продумать линию поведения.

**Девочки влюбляются**

Если это ваша дочь, то можете быть уверены на девяносто процентов в том, что причина тому – несчастная любовь. Для вас катастрофой кажется само появление выпившего ребенка, а для нее это ничто по сравнению с действительно рухнувшим миром.

Пережить острое горе дочь попыталась так, как делают это герои фильмов – с помощью вина и сигарет. И не только потому, что они приносят временное облегчение, а еще потому, что являются чем-то вроде атрибутов идеального страдания. Ведь переживать крушение мира тоже нужно красиво.

**Что делать в этом случае?** Во-первых, поговорить по душам. Причем разговаривать не об алкоголе (все-таки это следствие, а не причина). Поговорите о ее личной жизни, вместе поищите решение проблемы и постарайтесь сделать так, чтобы у ребенка не началась затяжная депрессия – в подростковом возрасте мы очень легко привыкаем к апатии и хандре.

Во-вторых, спокойно объяснить, что алкоголь – не лучший способ решать проблемы. А потом просто забыть о произошедшем и ни в коем случае не напоминать о нем каждый раз, когда ребенок вновь что-нибудь натворит.

**Мальчики самоутверждаются**

Что самое главное в жизни настоящего мужчины? Уважение и почет. Вы можете сколько угодно говорить своему сыну о принципах, морали и нравственности, но его собственные понятия о настоящих ценностях останутся неизменны. И будьте уверены, что главное место среди них занимает авторитет в компании друзей.

Ради этого авторитета мальчишки идут на самые смелые подвиги и самые большие глупости. Бегают по крышам, лазают по деревьям и отрабатывают на скейте такие трюки, какие неподготовленных родителей могут довести до инфаркта. Но любые опасности нипочем, если друзья скажут свое одобрительное «круто!».

Алкоголь и сигареты они, как правило, также впервые пробуют в компании друзей. Ради того, чтобы стать своим в мужском сообществе, ради того, чтобы наконец повзрослеть и не прослыть «девчонкой» и «маменькиным сынком».

**Что делать в этом случае?** Во-первых, даже не пытайтесь подорвать авторитет друзей в его глазах. Не потому, что для вас они должны стать такой же святыней, как и для сына. Просто ваши слова упадут в пустоту, в пропасть, отделяющую вас от бунтующего ребенка.

Во-вторых, попытайтесь объяснить, что авторитет и репутация зависят вовсе не от выигрыша в конкурсе «кто быстрее выпьет бутылку пива». Объясните, что примерка на себя атрибутов взрослой жизни вовсе не гарантирует этого самого взросления. Взрослеешь, когда учишься брать на себя ответственность, принимать верные решения и делать выбор между самоуважением и уважением друзей.

Подтверждайте свои слова делом – поощряйте любые проявления истинной взрослости и помогайте ребенку идти выбранным путем. Позже ваш мальчик и сам поймет, что компания с дешевым пивом на лавочке у подъезда будет сидеть там всю жизнь и мериться своими скромными достижениями. А самыми популярными парнями в школе станут вчерашние ботаники, которые смотрят арт-хаус и читают Умберто Эко.

**Им просто любопытно**

Любопытство вкупе с попытками нарушить запреты абсолютно естественны. Так мы взрослеем и познаем мир. Дети пробуют алкоголь, но с непривычки не могут себя контролировать. В результате ребенок, который хотел «просто попробовать», еле стоит на ногах.

**Что делать в этом случае?** Объясните ребенку, что даже из-за самых незначительных порций спиртного он может потерять над собой контроль. Не бойтесь в принципе разговоров на тему «культуры пития» – он живет в обществе и должен адекватно воспринимать присутствие на ваших семейных праздниках алкоголя.

**9 правил мудрых родителей**

Итак, ваш ребенок пришел домой пьяным. Что делать?

1. Убедитесь, что здоровью ребенка ничего не угрожает, ведь детский организм может тяжело реагировать даже на самые незначительные дозы спиртного.

2. Не стесняйтесь вызвать «скорую помощь», если ситуация того требует.

3. Оставьте задушевные беседы до утра. Без лишних комментариев предложите ребенку ужин и уложите спать. Поверьте, он еще не раз, будучи взрослым, расскажет друзьям и жене о том, какая понимающая у него мама.

4. Никаких истерик, скандалов, угроз и телесных наказаний. Психологи не устают повторять эту истину, родители не устают повторять эту ошибку.

5. Не можете себя контролировать? Переведите дух, заварите травяного чаю и пообещайте себе сохранять спокойствие.

6. Никаких «отрицательных внушений». Так психологи называют негативные прогнозы, вроде «ты сопьешься, как твой дядя», «хотели вырастить человека, а получилось не пойми что», «тебе прямая дорога в лечебницу».

7. Вспомните свой собственный опыт – это один из самых простых способов понять и принять своего ребенка. Я не знаю ни одного взрослого, который никогда не пробовал алкоголь. Главное, не думайте, что у вас это было безобидное любопытство, а ребенок специально старался разрушить ваш мир.

8. Не замалчивайте ситуацию и не делайте вид, что ничего не случилось. Вы должны следующим же утром тактично, но твердо и спокойно объяснить свою позицию.

9. Не переходите на личности. Вам не нравится поступок, вот и оценивайте сам поступок.

10. Не освобождайте ребенка от обязанностей. С утра придется идти на контрольную и заправлять за собой постель. Алкоголь – не способ увильнуть от ответственности, не повод для жалости и сочувствия.

**Наука взаимопонимания**

Ребенок пришел домой пьяным. Кажется, что с этого дня ваши отношения уже никогда не будут прежними, так же как и ребенок, который все дальше от безоблачного детства. Потому мы теряем контроль и готовы на все, лишь бы быстро, кардинально и прямо сейчас исправить ситуацию. Обычно взрослые называют этот бессмысленный и глупый процесс так: «выбить всю дурь». Не помогает, однако укрепляет в мыслях о том, что чадо вконец распоясалось. И тогда в ход идут все более серьезные угрозы, пока однажды и без того хрупкая связь родителя и подростка окончательно не оборвется.

Я помню, как после дня рождения общих друзей пришла домой моя подруга. Умница-отличница с косой ниже пояса, будущая гордость преподавателей консерватории. После звонка в дверь папа нашел примерную дочь на коврике перед дверью. Что он сделал? Рассмеялся, конечно. Чувство юмора вообще незаменимо в семейной жизни. Равно как и бесценный комментарий Карлсона: «Дело-то житейское!»

Алкоголь и прочие нарушения запретов – естественный этап взросления. Отнеситесь к нему проще и спокойнее, и тогда дальше взрослеть всей семье будет легче. Наутро ваш ребенок будет чувствовать себя ужасно, и похмелье – еще полбеды. Нарушая запрет, испытывая на прочность рамки дозволенного, мы ощущаем одновременно и сладость запретного плода, и стыд. Наутро от этой вдохновляющей смеси остается один стыд. А еще – ожидание наказания.

Поверьте, ваши отношения с подрастающим ребенком станут куда ближе и теплее, если вы научитесь проявлять понимание – не абстрактно, а как раз в таких критических ситуациях. Ведь «понимать» так просто, когда отношения в порядке, но любящая мама тут же устраивает скандал, стоит чаду сделать нечто выходящее за границы идеального поведения. «Понимать» – значит побеждать, ошибаться и взрослеть вместе. Ведь вместе не так страшно в этот непростой «переходный период».