



## Родители и профилактика вредных привычек: Как подготовить подростка к колледжу

### Родители – это по-прежнему самый сильный фактор влияния

Начало учебы в колледже – это важное и волнительное событие для первокурсников и их родителей. Как в любой новой ситуации, дети ждут от родителей помощи, поддержки и руководства, чтобы сориентироваться в этой новой для себя среде. Одновременно с этим подростки стремятся к большей независимости. При подготовке к началу учебы в колледже думайте, как Вы можете оптимально установить правила и ожидания, поощрять независимость ребенка и подчеркивать важность выборов, решений и их последствий.

#### До наступления важного дня

*Это важный день для всех в Вашей семье, и ожидания у всех самые наилучшие, но крайне важно в честном и открытом общении подготовить подростка к началу учебы в колледже. Это серьезная перемена в жизни, и потребуются время, чтобы найти друзей и привыкнуть к новому расписанию. Важно, чтобы у подростка было реалистичное представление о колледже.*

*Родители могут предпринять позитивные меры, чтобы помочь ребенку справиться с естественным чувством стресса или беспокойства перед началом учебы в колледже. Подобные разговоры в течение нескольких недель до начала учебы помогут Вашему сыну или дочери свободно поделиться своими чувствами и возможными страхами. Вместе вы можете выработать позитивные навыки для решения сложных ситуаций и проблем, которые могут возникнуть в колледже. Среди подростков, владеющих здоровыми и продуктивными навыками решения проблем, снижается риск употребления алкоголя и наркотиков в связи с возможными трудностями или сложными ситуациями.*

*Также важно помнить, что многим подросткам просто не терпится начать учебу в колледже, и они испытывают лишь радость и энтузиазм – никакого страха. Это вполне нормально. Вы можете использовать это время, чтобы радоваться вместе с Вашим ребенком, отвечать на любые вопросы и помочь ему/ей подготовиться к началу студенческой жизни.*

#### Как начать разговор об употреблении алкоголя

- Ищите возможности для естественного начала этого разговора. Выбирая курсы, варианты жилья или соседей по комнате, Вы можете говорить о том, как алкоголь может влиять на учебу, качество жизни и отношения с окружающими.
- Четко установите правило «Нет употреблению алкоголя».
- Подчеркивайте влияние алкоголя на физическое, социальное и эмоциональное здоровье и безопасность.
- Проявляйте готовность помочь найти продуктивные альтернативы употреблению алкоголя. Помогите подростку найти группы или клубы по интересам или общежитие, где строго запрещено употребление алкоголя и наркотиков.
- Напоминайте, что важно следить и за употреблением алкоголя окружающими – это также может влиять на учебу, жилищные условия или создавать опасные ситуации.
- Повторяйте, что употребление алкоголя – это серьезный риск и выбор, который влечет за собой серьезные последствия.

#### Советы о переходе к учебе в колледже

- Оказывайте ребенку поддержку без назойливости
- Поощряйте чувство независимости и уверенности в себе
- Слушайте, когда ребенок делится беспокойством
- Позвольте подростку собирать информацию, взвешивать все за и против, принимать решения
- Давайте подростку свободу для знакомства с новым окружением, а также с профессорами, сокурсниками и соседями по общежитию
- Поощряйте участие в общественных делах
- Поощряйте здоровое питание, сон и физические упражнения

#### Важность первых 6 недель

*В течение первых шести недель возрастает риск начала или роста употребления алкоголя первокурсниками. Общайтесь с Вашим ребенком в этот период. Призывайте к здоровому и правильному поведению. Напоминайте о рисках, связанных с алкоголем, и отмечайте любые изменения в поведении или привычках, которые могут указывать на наличие проблемы. Около трети первокурсников не переходят на второй курс.*

- ✓ Поддерживайте связь.
- ✓ Задавайте вопросы. Спрашивайте о соседях по комнате, уроках и студенческом городке.
- ✓ Обращайте внимание на занятия подростка в течение первых недель в колледже. При увеличении количества «свободного времени» у многих повышается риск употребления алкоголя, что может помешать адаптироваться к студенческой жизни.
- ✓ Вы должны понимать правила колледжа об «уведомлении родителей» в отношении употребления алкоголя.
- ✓ Убедитесь, что подросток понимает правила колледжа в отношении алкоголя и дисциплинарные наказания за употребление алкоголя, использование фиктивного удостоверения личности, нападения и драки, управление автомобилем в состоянии опьянения и другие нарушения, связанные с употреблением алкоголя.
- ✓ Убедитесь, что подросток понимает, как алкоголь может приводить к насилию, нападениям с целью изнасилования, падениям, алкогольному отравлению и другим видам поведения высокого уровня риска.

## Что нужно знать родителям: Миф об ответственном употреблении алкоголя

Родителям привычно готовить детей к тому, что ждет их в будущем ... мы учим их готовить, водить машину и распоряжаться деньгами. Поэтому логично предположить, что для подготовки подростка к «студенческой жизни в колледже» родители должны научить его/ее «ответственно употреблять алкоголь» еще дома, до начала учебы в колледже. Это в корне ошибочное убеждение и абсолютно неправильный подход.

Родители, которые предоставляют подросткам алкоголь и место для его употребления, могут полагать, что они учат своих детей «ответственному употреблению алкоголя». Согласно данным последних исследований, это ошибочное убеждение. Результаты исследований показывают, что предоставление алкоголя родителями повышает риск злоупотребления алкоголем среди подростков. В некоторых случаях предоставление родителями алкоголя также связано с повышением уровня эпизодического злоупотребления алкоголем и уровня различных проблем, связанных с употреблением алкоголя, согласно данным, опубликованным в [Журнале исследований по вопросам употребления алкоголя и наркотиков](#).

«Мы полагаем, что «употребление алкоголя в компании с разрешения взрослых» весьма распространено — родители сами дают алкоголь детям и их друзьям», — отметил д-р Кен С. Винтерс, д-р наук, профессор Отделения психиатрии Медицинского факультета Университета Миннесоты. — «Вполне вероятно, родители даже и не знают, что в некоторых штатах это может повлечь за собой уголовную ответственность при возникновении непредвиденных последствий. Я могу понять, что у родителей могут быть самые лучшие намерения при организации подобных вечеринок для своих детей и их друзей. Им кажется, что они предотвращают последующее злоупотребление алкоголем, позволяя детям употреблять алкоголь дома с друзьями. Но риск злоупотребления алкоголем в дальнейшем от этого не уменьшается».

Ведущий исследователь д-р Овгу Кейнак и группа соавторов рассмотрели результаты 22 исследований о связи между предоставлением алкоголя родителями и употреблением алкоголя среди подростков. В свете полученных результатов, они рекомендуют родителям запрещать и делать все возможное для предотвращения употребления алкоголя подростками до достижения возраста 21 года.

Родители имеют прямое и косвенное влияние на риск употребления алкоголя их детьми подросткового возраста, отмечает д-р Винтерс. Косвенное влияние проявляется, когда родители перестают следить за жизнью подростков, когда они живут дома с родителями, позволяя им употреблять алкоголь, выражая свое одобрение или предоставляя неограниченный доступ к алкоголю дома. Прямое влияние проявляется в ситуациях, когда родители предлагают купить алкоголь для подростков, предлагают алкоголь на вечеринке для своих детей и их друзей или позволяют подросткам употреблять алкоголь дома в присутствии взрослых или без них.

«Худший пример, который родители могут дать своим детям — демонстрировать ненадлежащее поведение, распивая спиртные напитки в их присутствии или предоставляя доступ к алкоголю», — подчеркнул Винтерс. — «Я не имею в виду глоток спиртного или изредка бокал вина за ужином для подростка старшего возраста. Я говорю о родителях, которые устраивают вечеринки со спиртным и предлагают детям алкоголь, думая, что они обеспечивают его безопасное употребление. Это скорее создает проблемы, чем решает их. Данные исследований показывают ошибочность мнения о том, что можно «научить» подростков ответственно употреблять алкоголь. Исследователи отмечают, что «разрешая употреблять алкоголь в раннем возрасте, родители могут способствовать повышению риска возникновения алкогольной зависимости и последующего самостоятельного употребления алкоголя подростками». Разрешение родителей употреблять алкоголь может сформировать чувство комфорта при употреблении спиртного, что повышает риск дальнейшего употребления алкоголя в присутствии родителей или в их отсутствие. Сами того не подозревая, родители дают ребенку определенные установки в отношении алкоголя, подчеркивает Винтерс. Например, при просмотре фильма или телепередачи с детьми родители не используют возможности выразить свое негативное отношение к употреблению алкоголя несовершеннолетними.

Исследователи отмечают, что родители должны понимать следующее — позволять детям употреблять спиртное, даже в присутствии родителей, всегда связано с повышенным риском злоупотребления алкоголем в будущем. Они подчеркивают, что вечеринки с алкоголем для подростков неприемлемы. «Подростки, посещающие вечеринки, на которых родители позволяют употреблять алкоголь, сталкиваются с повышенным риском последующего эпизодического злоупотребления алкоголем, проблем, связанных с употреблением алкоголя, и управления автомобилем в состоянии алкогольного опьянения», — отмечают исследователи.

Источник: <http://drugfree.org/learn/drug-and-alcohol-news/parents-teaching-teens-responsible-drinking-myth-study>

### Институт детского развития: 4 способа помочь подростку подготовиться к колледжу

<https://childdevelopmentinfo.com/development/4-ways-help-teen-prepare-college/#ixzz3n42zytMZ>

### Употребление алкоголя в колледже: Меняем культуру

<https://www.collegedrinkingprevention.gov/Default.aspx>

### Употребление алкоголя в колледже: Меняем культуру – Ресурсы для родителей и студентов

<https://www.collegedrinkingprevention.gov/ParentsandStudents/Parents/Default.aspx>

### Центр для родителей студентов

<https://www.collegeparentcentral.com>

### Как подготовить подростка к началу учебы в колледже

<http://micheleborba.com/saying-goodbye-to-a-college-bound-teen/>

### Национальный центр биотехнологической информации: Могут ли родители предотвратить эпизодическое злоупотребление алкоголем, позволяя подросткам употреблять алкоголь дома?

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2942998/>

### Разговор с первокурсником об алкоголе <https://www.stopalcoholabuse.gov/videos/soyv.aspx>

В этом информационном листке использованы материалы из этих источников

«Родители и профилактика вредных привычек» — это образовательная серия, предлагаемая Decisions at Every Turn Coalition родителям и другим заинтересованным взрослым лицам, в целях повышения уровня информированности о важных проблемах молодежи и поощрения открытого диалога о том, как заботиться о здоровье и делать здоровый выбор.

Посетите сайт <http://www.AshlandDecisions.org/parent-tip-sheets.html>, где Вы найдете полный архив информационных листков

Decisions at Every Turn Coalition • 65 Union Street, Ashland MA 01721

[www.AshlandDecisions.org](http://www.AshlandDecisions.org) • [CoalitionInfo@AshlandDecisions.org](mailto:CoalitionInfo@AshlandDecisions.org) • 508.881.0177 x8284