**Como influenciar as decisões do seu filho para com o álcool?**

Sendo o álcool uma droga que lentifica o sistema nervoso central, é de extrema importância que os pais influenciem de forma positiva as decisões dos filhos para com o álcool, independentemente da respectiva maturidade e personalidade.

Sabe-se que actualmente mais de 80% dos adolescentes experimentam o álcool até aos 14 anos, o que deveria apenas acontecer aos 18 anos dado que ainda se está perante um desenvolvimento cerebral importante.

De onde vem a grande motivação dos adolescentes experimentarem o álcool?

Muitos adolescentes associam o álcool a tornar-se adultos. Outros à adrenalina associada a um comportamento de risco. Outros ao combate de problemas emocionais e psicológicos, problemas sociais na família e na escola.

Enquanto pai, deve incentivar o seu filho a experimentar o álcool apenas aos 18 anos, quando atinge igualmente a idade para conduzir e votar, ao mesmo tempo que deve incentivar o seu filho a ter uma vida preenchida com actividades de lazer, de trabalho e descanso.

A regra de dividir o dia em 3: 8h de trabalho, 8h de lazer e 8h de descanso é válida para toda a família e potencia a sensação de qualidade de vida e de equilíbrio emocional.

Por outro lado, nunca se esqueça que os seus filhos estão constantemente a modelar o seu comportamento, portanto tenha também um comportamento responsável quanto ao álcool.

Marta Pimenta de Brito (Psicóloga)

Ciência na Imprensa Regional – Ciência Viva