



## **Семья и алкоголь... О чем важно помнить!**

Алкоголь, к сожалению, является частью нашей повседневной жизни: мы пьем дома и в командировках, перед обедом, после обеда, при ссорах и примирениях, когда у нас стресс или горе, и тем более, когда всё отлично. Это так естественно, что мы едва ли об этом задумываемся.

### **А как действует всё это на наших детей?**

Они учатся у нас. Однако этот опыт получают они не только от родителей, но и из телевидения, рекламы – ото всюду. И когда в жизни повзрослевших детей возникают какие-то трудности, они часто обращаются к алкоголю.

### **А теперь о воспитании.**

Общеизвестен тот факт, что дети до 6 лет полностью копируют взрослых и впитывают, как губка, все, что происходит в семье. И когда на приеме сидят родители, которые не испытывали от алкоголя проблем, но к наркологу привели спивающегося сына или дочь, мы начинаем расспрашивать о том, как рос ребенок, что видел, что слышал. И прослеживается ряд ошибок, допускаемых родителями.

Дело в том, что для маленького ребёнка именно его семья является авторитетом. И когда в семье приём спиртных напитков от детей не скрывается, а в их присутствии произносятся фразы типа «Я так устал, хочу выпить, расслабиться», либо «Давай позовем друзей, попьём пиво» и т.д., то у ребенка формируется мнение, что алкоголь в самом деле незаменимая в жизни вещь. Из таких на первый взгляд безобидных фраз ребёнок или подросток выносит для себя определённую информацию: алкоголь — это хорошо, ради него стоит собираться с друзьями; если на душе горе или радость, алкоголь всегда поможет.

Родители должны стремиться к тому, чтобы в семейных торжествах ребенок видел именно радость общения друзей, чтобы научился переживать печальные минуты в жизни независимо от наличия алкоголя.

**И если Вы хотите уберечь своего ребенка  
от алкоголизма, начните с себя.**

**Ведь Ваш малыш возьмет с собой в будущее  
эталон поведения семьи  
в горе и в радости.**

Намного сложнее обстоит дело с подростками, которые с детства растут в семье, где один из родителей страдает алкоголизмом. Такие дети с пелёнок находятся в неблагополучной семейной обстановке, впитывая в себя эталоны поведения алкоголика. И они наверняка получили в наследство предрасположенность к развитию алкоголизма.

Конечно же, нельзя утверждать, что такие дети в 100% случаев будут страдать алкоголизмом, но риск развития заболевания у них выше.

Вот **несколько советов специалистов** для родителей, желающих наслаждаться общением со своим ребенком не только в младенчестве, но и наблюдая его зрелую жизнь.

**Совет 1.** Сделайте все, чтобы Ваш малыш до 5-6 лет не видел спиртного в доме.

**Совет 2.** Если ребенок постарше и наблюдает в Вашей семье застолье, он должен прочувствовать, что тёплая и весёлая атмосфера за столом оттого, что людям нравится друг с другом общаться, и что атмосфера в компании ничуть не меняется, если за столом нет спиртных напитков.

**Совет 3.** Ни под каким предлогом не разрешайте приём даже слабых спиртных напитков до 16-17 лет, то есть до того возраста, когда можно говорить об окончании формирования печени.

**Совет 4.** Если у Вас в семье есть явные примеры страдающих хроническим алкоголизмом, проведите с ребенком ряд доверительных бесед о том, чего именно он должен опасаться в жизни.

**Совет 5.** Когда Ваш сын или Ваша дочь подрастут, поговорите с ними о культуре приёма спиртных напитков.

