|  |
| --- |
| **Семья и алкоголь. Рекомендации для родителей**  Алкоголь к сожалению является частью нашей каждодневной жизни: мы пьём 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 по телевизору, в рекламе - всюду. И когда в жизни 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. 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 такие, как: «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 (значит, чем больше, тем лучше), 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 эталоны 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 себе 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. Есть 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 З.** 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:  -желательно, чтобы на питейном столе присутствовал лимон, так как находящаяся в нём аскорбиновая кис­лота будет стимулировать печень к быстрейшей переработке алкоголя;  -не забывать о приеме пищи, так как еда будет связывать алкоголь, не позволяя ему быстро всасываться;  - между выпиваемыми дозами нужно соблюдать достаточный временной промежуток, чтобы не пропустить момент, когда выпито уже достаточно и прием спиртных напитков нужно прекратить;  -не следует употреблять вперемешку различные спиртные напитки.  **Совет 6.** Желательно, чтобы первая алкоголизация Вашего ребенка, конечно достигшего 16-17 лет, произошла в Вашем присутствии, когда Вы сможете подсказать ему все тонкости общения со спиртными напитками.     И главное, объясните своему повзрослевшему ребенку, что он должен сам следить за выпиваемой дозой. Если количество употребляемых спиртных напитков от раза к разу неуклонно растет, нужно остановиться и сделать длительный перерыв в приеме алкоголя (2—4 месяца), так как это тревожный признак начинающегося заболевания.     Если Ваш сын или дочь таким образом будут относиться к своему здоровью, то нет сомнения, что, несмотря на имеющуюся генетическую предрасположенность, проблемы, связанные с алкоголем, будут сведены до минимума.    **Очень важно!**    Многие родители стыдятся говорить, что их ребенок зависим. Но, чем раньше Вы об этом скажете, тем лучше. Это происходит и в «лучших семьях». Говорите о своих проблемах, просите помощи. Это ваше право! Обратитесь за консультацией. Ваш ребенок получит помощь. И у Вас будет собеседник, с которым можно обсудить ваши проблемы.     Вам предложат свою поддержку и помощь, когда Вы:  • не уверены, употребляет ли ваш ребенок алкоголь;  • боитесь, что ваш ребенок подвержен этой опасности;  • знаете, что ваш ребёнок зависим... |