**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. И когда на приёме 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 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 |
| Дети в семье алкоголиков живут по привычному сценарию, который откладывается на их подсознании следующим образом: |

**Заниженная самооценка**. В чрезвычайно редких случаях ребенок будет гордиться семьей, где любят заложить за «воротник» оба родителя. Если страдает алкоголизмом или папа, или мама, то ситуация может не перерасти до размеров катастрофы. Дети в этом случае в какой-то мере защищены от неадекватного человека за счет поддержки непьющего члена семьи. Однако в последнее время учащаются ситуации, когда активно и систематически употребляют спиртное оба родителя. Это скоро становится очевидным фактом для ближайшего окружения, которое начинает активно обсуждать возникшую проблему. Ребенок, находясь в эпицентре пересудов и осуждения, начинает себя чувствовать человеком второго сорта. Понимание, что «я не такой, как все», становится вердиктом для маленькой личности, которая потеряла поддержку взрослых.

**Скрытность в общении**. После запуска механизма заниженной самооценки начинается второй этап негативного влияния алкоголизма родителей на психологическое состояние ребенка. Если стесняешься главных членов своей семьи, то не хочется на показ выставлять их «достижения». Стыдно пригласить в дом друзей, потому что там функционирует вечный праздник под влиянием чарки горячительного напитка. Не всегда при этом горе-родители удосуживаются прибраться в своем жилище, поэтому оно очень часто имеет весьма неприглядный вид.

**Неумение сказать «нет»**. В семьях, где взрослые любят побаловать себя спиртным, очень часто вырастают нерешительные в своих поступках дети. Человек в состоянии алкогольного опьянения бывает во многих случаях неуправляем, что не может не сказаться на его близких. Ребенок в этом случае становится заложником ситуации, которая затем делает из него послушную марионетку для всех и на всю жизнь.

**Неспособность к адаптации**. Социум часто диктует довольно жесткие правила нахождения в нем. Следовательно, дети из семьи алкоголиков, во многих случаях не готовы стать полноценными членами общества. Данная неспособность приспосабливаться к действительности делает жизнь ребенка из неблагополучной семьи проблематичной и бесперспективной.

**Повышенная внушаемость**. Некоторые взрослые, которые страдают алкоголизмом, способны влиять на своих детей в самом негативном ключе. С целью оправдать аморальный образ жизни они готовы взвалить весь груз совершаемых поступков на плечи своего ребенка. Такие маленькие личности начинают корить себя за алкоголизм пап и мам, превращая затем самобичевание в стойкий комплекс вины.

**Отказ от экстремального мышления**. Дети из проблемных семей часто не способны находить правильный выход из критической ситуации. При любой проблеме они стараются замкнуться в себе, потому что, как правило, лишены поддержки и мудрого совета со стороны взрослых.

**Повышенная агрессивность**. В некоторых случаях, не желая мириться с негативной обстановкой в доме, дети алкоголиков превращаются в маленьких бунтарей. С этого момента у них сразу начинаются серьезные проблемы при общении со сверстниками и педагогами. Иногда это становится либо просто защитной агрессией, либо же копированием поведения одного из агрессивных родителей.

**Склонность к правонарушениям**. Подобное имитационное поведение возникает из-за чрезмерной невротизации и неустойчивости в эмоционально-волевом плане. Из-за озвученных проблем ребенок может превратиться в мелкого воришку, бродяжку и хулигана