

Алкоголь и дети (консультация для родителей)

Очень вредно отражаются на развитии и здоровье ребёнка курение родителей и злоупотребление ими алкоголем. Достоверно известно, что дети курящих отцов и матерей значительно чаще болеют заболеваниями органов дыхания. Отказ от курения – огромное благо не только для родителей, но и для их детей. Вредное влияние на детей злоупотребления родителей спиртными напитками даже трудно измерить.

В семье, где один из родителей, а тем более оба страдают алкоголизмом, никогда не бывает спокойной благожелательной обстановки, что травмирует детскую психику. Дети, растущие в таких семьях, всегда угнетены, испуганы, болезненно переживают пьянство родителей, тем более что они практически всегда лишены правильного ухода, здорового рационального питания и других необходимых им родительских забот. Постоянное нервное напряжение приводит к возникновению у малыша детской нервности, снижает память, вызывает ночные страхи, заикание, способствует быстрой утомляемости. Тяжёлый «пьяный быт» отрицательно влияет не только на здоровье, но и на воспитание детей. Они часто растут слабыми, плаксивыми, невнимательными, в их характере проявляются черты жестокости, несправедливости, лжи, грубости, свидетелями которых они бывают в семье. А ведь, став родителем, человек берёт на себя большую и очень важную ответственность – воспитать нового полноценного гражданина. Обращаясь к родителям, Ф. Э. Дзержинский писал: «Огромная задача стоит перед вами: воспитать и сформировать души ваших детей. Будьте зорки! Ибо вина или заслуга детей в огромной степени ложится на голову и совесть родителей». А выдающийся советский педагог А. С. Макаренко продолжил эту мысль так: «Воспитывая детей, нынешние родители воспитывают будущую историю нашей страны, а значит, и историю мира».

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 неблагоприятной 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 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:

-желательно, чтобы на питейном столе присутствовал лимон, так как находящаяся в нём аскорбиновая кислота будет стимулировать печень к быстрой 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.