



«Не спаивайте своих детей».

О том, что алкоголь вреден не только для физического, но и для психического здоровья, знает каждый взрослый и ребенок. Оказывается, даже от однократного приема незначительного количества алкоголя у ребёнка заметно расстраивается умственная деятельность, страдает логическое мышление, в частности уменьшается способность к вычислениям. Им чрезвычайно трудно выучить наизусть даже несложное стихотворение, пересказать содержание прочитанного. Хоть и резко, но вполне справедливо высказался по этому поводу немецкий психиатр Э. Крепелин: "Нет лучшего средства для создания идиотов, чем алкоголь при его продолжительном употреблении".

Родители, позволяющие детям пробовать алкоголь, не помогают таким образом избежать проблем с выпивкой в будущем, а совсем наоборот, оказывают им медвежью услугу, предупреждает доктор Арик Сигман, биолог, член Королевского медицинского общества Великобритании, автор книги "Нация алкоголя: Как защитить наших детей от современной культуры распития спиртных напитков". Автор исследования советует подождать с употреблением алкоголя до достижения 24 с половиной лет – возраста, когда мозг окончательно сформируется.

Сигман считает, что взрослым не хватает понимания

специфического воздействия алкоголя на детей и юношество. В долгосрочной перспективе даже небольшое количество алкоголя влияет на мозг, тело и гены детей и подростков. В своей книге доктор Сигман осуждает относительно благополучных родителей, позволяющих своим детям пробовать алкоголь, приучая их к спиртному с раннего детства. Исследователь опровергает миф, согласно которому раннее знакомство с выпивкой предотвращает последующие проблемы с ее употреблением и алкоголизм. Наоборот, предыдущие исследования показывают, что ранние пробы спиртного увеличивают риск развития алкоголизма в будущем. «Даже если бы это было законно, мы бы не рекомендовали давать кокаин детям, чтобы предотвратить зависимость от наркотика в будущем, или предлагать детям покурить, чтобы впоследствии они не закурили, — объясняет Сигман. — Однако, когда дело доходит до алкоголя, наша логика дает сбой». Ученый предупреждает, что раннее употребление алкоголя приводит к запоминанию связи между употреблением спиртного и ощущением приятной награды, а также может «включить» гены, отвечающие за предрасположенность к алкогольной зависимости.

Дети имеют тенденцию пробовать все и вся. Они интересуются миром взрослых и хотят открыть его для себя. Главное родители должны понимать, что дети перенимают в большей степени поведение своих родителей, чем воспринимают их слова.

Алкоголь очень опасен для детей: как при приеме эпизодически, когда он поглощается в чрезмерных количествах, так и при регулярном употреблении. Если родители выпивают (ещё хуже напиваются), то вряд ли ВЫ сумеете удержать подростка от этого. ПОМНИТЕ - алкоголизм - процесс динамический, который имеет свое начало, течение и конечное состояние. Формируется он постепенно, исподволь, часто совершенно незаметно для окружающих, для самого будущего алкоголика. Этот период называют **бытовым** или привычным пьянством.

Выясняется, что первая рюмка в большинстве случаев была поднесена ребенку, подростку в семье. Он получил этот яд из рук родных и близких. Разумеется, родители вовсе не хотели причинить детям вред. Пьянство ребёнка стало результатом глубокого невежества взрослых. И все-таки преступны родители, которые сами открыли своим детям путь к алкоголю, считая: пусть лучше пьет дома, чем на улице.

Но вот факт, над которым стоит задуматься: в семьях с "либеральным" стилем воспитания, где детям позволено время от времени употреблять вино, внесемейное употребление ими спиртного в девять раз выше, чем у детей, которым родители запрещают пить.

Дело, разумеется, не в формальном запрете. Дети воспринимают алкогольные традиции семьи буквально, и если по малейшему поводу возникает бутылка на семейном столе, то отговорками типа "мал еще" их не обманешь.

Пора перестать подавать детям дурные примеры и поить их.

Выводы:

Поэтому, для формирования у ребенка правильного отношения к алкоголю, никогда не устраивайте застолий в его присутствии и не говорите, что алкоголь - это для взрослых, это может спровоцировать ребенка попробовать алкоголь, чтобы быть «как взрослые».

Необходимо объяснить ребенку – это то, что алкоголь вызывает у человека физиологическую зависимость, иными словами, организм начинает саморазрушаться. Обязательно нужно сказать, что не только крепкие спиртные напитки могут привести к алкогольной зависимости, но и легкие, вроде пива или слабоалкогольных коктейлей.

Сделайте акцент на том, что те, кто не употребляет алкоголь, легче достигают поставленных целей, а их жизнь - интереснее и насыщеннее.

Советы для родителей

1. Ни в коем случае не давайте ребенку пробовать табачные изделия и алкогольные напитки.
2. По возможности не курите в том помещении, в котором находится ваш ребенок, так как табачный дым отрицательно влияет на его здоровье и ум.
3. Попробуйте побеседовать с ребенком о вредном воздействии алкоголя и табака на растущий организм. Избегайте при этом прямых нравоучений и запретов, используйте детскую литературу на эту тему. Нарисуйте семейный плакат «Курить вредно!».
4. Попросите вашего ребенка рассказать, как он будет отвечать, как поступать, если старшеклассники, друзья или взрослые будут предлагать ему спиртное и сигареты. Поощрите лучшие из его ответов. Подскажите свои варианты отказа, а также посоветуйте, как можно избежать этих ситуаций.
5. Обсудите, как правильно надо поступать, если ребенок находится в помещении, в котором курят взрослые — знакомые или незнакомые.