

Как уберечь детей от алкоголизма?

Вы случайно почувствовали запах спиртного от ребёнка и запаниковали. Столько раз сами встречали в подъезде подростков, распивающих бутылку вина или пива, но никогда не задумывались, что и Ваш сын, когда подрастёт, может оказаться в такой же компании.

От того, как Вы себя поведёте и что скажете, зависит, уйдёт ли он в себя, замкнётся или будет откровенен в доверительной беседе.

Надо ли рассказывать детям, вступившим в подростковый возраст, об опасности развития влечения к спиртному при регулярном употреблении алкогольных напитков? Вы не сомневаетесь, что это делать нужно и как можно скорее, однако такой разговор требует специальной подготовки. Дорогие родители, Вы умилялись всего несколько лет назад, увидев своего карапуза или чужого, забавно потягивающего из банки пиво, и спешили запечатлеть этот момент на фото. И, конечно же, он запомнил отношение своих кумиров к распитию алкогольного напитка.

Не помогут установить доверительный контакт Ваши гневные утвердительные запугивания: «Что ты себе думаешь? Алкоголиком станешь, наркоманом!». Не воспримет подросток и воспитательную неискреннюю риторику. Прежде всего, желательно выяснить: с кем и где распивалось спиртное, при этом не обязательно выпытывать конкретные имена – это настораживает. Достаточно, если Вам станет известно, что в одной компании с Вашим ребёнком были одноклассники или ребята из вашего двора.

Если сложилась компания школьников, и они регулярно встречаются, распивая спиртные напитки, то одних Ваших бесед и других усилий по предотвращению влечения может оказаться недостаточно, и надо идти в школу, чтобы подключались к пропаганде здорового образа жизни учителя. В случае дворовой компании требуется объединение родителей, хорошо осознающих опасность детского алкоголизма, для отвлечения подростков на спортивные мероприятия, на совместный общественный труд, на всё, что сообща придумается.

Только спокойные, доброжелательные действия могут вызвать у подростка желание продолжать контакт, обсуждая щепетильную тему! Однако не надо забывать, что система жизненных ценностей, в которых нет места алкоголю и наркотикам, за один разговор не создаётся, и придётся время от времени в течение многих месяцев

проводить профилактические беседы. Детский алкоголизм стал привлекать к себе внимание только тогда, когда появились хронические больные в десятилетнем возрасте, опровергнув рекламу взрослых дядей, что не пиво губит людей, а вода.

Пиво и джин-тоник по популярности затмили наркотики – доступно, не отнимают сразу жизни и никакой ужасной ломки. Однако регулярное употребление этих напитков в течение года может привести к заболеванию детей алкоголизмом – достаточно распивать по бутылке или банке три – четыре дня каждую неделю. Об этом нельзя забывать родителям, просвещая своих детей. А разговор начать можно издали, со своего дома, чтобы не насторожить подростка.

Для любого ребёнка свой дом, свою крепость олицетворяют его родители. Здесь его любят, кормят, одевают и всю жизнь чему-нибудь учат. Но это в благополучной семье, а каким становится дом для детей с пьющими родителями?

Расскажите подростку, что, когда он вырастет, то тоже заведёт семью, а у пьющих родителей дети страдают особенно – у них очень много всяких проблем и не только с наследственностью и здоровьем: им приходится изощряться, чтобы избежать побоев, не остаться голодными, не ходить в школу в лохмотьях, искать поддержку вне своего дома.

Если такой сирота при живых родителях найдёт сочувствие у родственников или соседей, то, возможно, и не станет алкоголиком, если нет, то очень быстро сопьётся вместе со своими родителями. Если злоупотребляет спиртным только один родитель и издевается при этом над семьёй, то у большинства детей, спасающих свои жизни и жизнь матери от пьяного буяна, вырабатывается стойкий психологический иммунитет к употреблению спиртного и презрение к алкоголику.

Медики много пишут о наследственной предрасположенности к алкоголизму, и непьющие родители могут решить, что их детям алкоголизм не грозит. Это, конечно же, заблуждение, и они рискуют пропустить необходимость строгого контроля в подростковом возрасте, когда ребята собираются вместе и распивают спиртное, которое растормаживает. Привычка употреблять регулярно алкоголь перед дискотеками, во время встреч с друзьями как раз и развивает влечение к спиртному.

Встречаются удивительные случаи тяги к спиртному, образовавшейся после длительного употребления в малых количествах настоев лечебных трав на спирту, причём в роду у этих людей алкоголиков не было отмечено. Чтобы избежать такого

привыкания, нужно делать перерывы в приёме лекарств.

Знаете ли Вы, что спирт на Русь завезли только в XIV веке, но уже в начале XX века учёными было установлено, что русские чаще умирают от спиртного, чем европейцы, несмотря на то, что алкогольная история Европы насчитывает тысячелетия?

Учёные обнаружили примерно у 70% обследуемых россиян «азиатский ген», программирующий десятикратную активность ферментов, благодаря которой человек пьянеет в десять раз медленнее европейца, следовательно, выпить может и хочет больше. При этом в крови его в 10 раз быстрее образуется яд.

Расскажите своему ребёнку, что у алкоголика вся жизнь вертится вокруг выпивки, и, если её нет, то всё теряет смысл. Начинается алкоголизм, как правило, у мужчин до тридцати лет. Алкоголик не властен над самим собой, и все трезвенники мучаются рядом с ним, но он долго не признаётся в своей зависимости от спиртного. Болезнь несёт на себе печать порока, и семья находится в изоляции – соседи, знакомые трезвенники и даже родственники избегают контакта с ней.

Обо всём этом и о других негативных последствиях при регулярном злоупотреблении спиртным родители должны рассказывать детям, вступившим в подростковый возраст. Если ребёнок усвоит, что алкоголизм страшная болезнь, практически неизлечимая, что риск заболеть в подростковом возрасте повышен, поймёт, что Вы, уважаемые родители, очень за него переживаете, то будет избегать регулярно употреблять спиртное.

Не утаивайте информацию от своих детей: расскажите про импотенцию алкоголиков, про алкогольное рабство, деградацию мозга, приведите примеры. Не забывайте, что алкоголизм – это не наследственное заболевание, а болезнь с наследственным предрасположенностью. Не оставляйте подростков без присмотра взрослых, когда сами уезжаете – они могут развеселить себя алкоголем и тем самым создать положительную установку на спиртное.

Если Вы видите, что слова Ваши не проникают в душу подростка, поведите к психологу или батюшке. Возможно, они смогут внушить доходчивее Вас, что жизнь – это великий дар.

Интересны советы Василия Петровича Стасова, воспитавшего интеллигентных и высоко образованных детей: «Для нравственности расположить время каждого дня, чтобы не было праздного часа до самого обеда», «При детях ни под каким видом не делать выговоров людям и никому даже спорливого или громкого разговора, ибо они делаются от того спорливыми или крикунами», «Никогда не страшать наказанием», «Беречься сколько можно, чтобы они не знали нарядов, а что им дадут – были довольны тем», «Чтобы всё делали сами и берегли по силе возраста и никому ничего не приказывали для себя», «Играли сколько хотят и чем хотят, лишь бы не вредно было им», «Чтобы рано ложились и рано вставали и больше проводили время с нами, а не одни в детской, ибо их там некому поправлять».

Очень плохой пример показывают родители, если для снятия стресса напиваются в присутствии детей. Подростки могут навсегда запомнить, что Вы пили из слабости, заглушая жизненные проблемы алкогольным опьянением.

Приучите детей на праздники готовить к столу разнообразные соки и коктейли без спиртного.

Рассказывайте им постоянно всё, что Вы узнаете про алкоголь, его употребление, опасность отравления и заболевания.

Берегите себя и своих детей, остерегайтесь вредных привычек.

Автор - **Татьяна Морозова**

[Источник](#)