

Если в семье есть алкоголик, то страдают все.

Семейные неурядицы связаны, как правило, с финансовыми проблемами.

У детей возникает чувство вины, они считают, что из-за них происходят конфликты и пьянство родителей. Дети испытывают неловкость, стесняются пьющих родителей, скрывают от всех свои чувства.

Алкоголик может быть деспотично требовательным, что заставляет ребенка уходить из дома в возбуждённом состоянии.

Пьянство родителей порождает неадекватное поведение подростков. Помимо бродяжничества, подростки вступают на преступный путь или сами становятся алкоголиками.

**БУДЬ
ПРИМЕРОМ
ДЛЯ ДЕТЕЙ -
ЖИВИ
ТРЕЗВО!**

**ТРЕЗВЫЕ
РОДИТЕЛИ -
СЧАСТЛИВЫЕ
ДЕТИ**

ТРЕЗВОСТЬ - это

счастливая семья

весёлые дети

здоровье

радость

успех



Во многих семьях застолье со спиртным, к сожалению, дело привычное. И, ладно бы, по празднику. А то и каждый выходной, каждый вечер, «чтобы расслабиться». А наши дети всё видят, замечают и... и подражают.



Многие родители не видят ничего плохого в том, что в присутствии детей они распивают спиртное. И оправдывают это празднованием какого-либо торжества. А в сознании ребенка такие моменты фиксируются как счастливое времяпровождение: за столом весело, все улыбаются. Поэтому слова родителей о том, что пить вредно, ребенку кажутся странными, он их не воспринимает. Тут действует только пример того, как ведут себя родители.



К сожалению, в большинстве случаев знакомство со спиртным происходит дома, в семье. Многие родители считают, что, поощряя подростка «немного выпить» шампанского или пива за семейным столом во время праздника или «по поводу», они научат его «правильно пить». На самом деле, дети, начавшие выпивать дома «под присмотром родителей» в раннем возрасте пьют вне дома больше, а не меньше, чем другие подростки. Им кажется, что они «умеют обращаться с алкоголем», и считают, что получили негласное разрешение родителей на выпивку. Но стоит только раз прикоснуться к спиртному, как уже снимается «психологический барьер», и подросток чувствует себя вправе выпить с друзьями при первой возможности. Поэтому основное условие присутствия подростка за столом - ему никто не нальет алкогольных напитков и даже не будет этого предлагать. Заранее обговорите это с гостями. За столом при ребёнке уже неуместно объяснять, что он «мал ещё, не вырос...».

**Подумай обо мне,
мама**



Советы родителям

- Не злоупотребляйте алкоголем сами, ваш личный пример лучше всяких нотаций.
- Ни при каких обстоятельствах не угощайте и не разрешайте употреблять алкогольные напитки детям и подросткам.
- Не держите дома запасы алкоголя и не искушайте своих детей.
- При ребёнке не уговаривайте гостей выпить, не критикуйте их за отказ, не выясняйте причину отказа. Лучше, если алкоголь воспринимается нейтрально, не вызывая излишних разговоров и эмоций.
- Помогите детям в организации содержательного, интересного досуга без пива и вина. Огромное значение имеет наличие у подростков устойчивых интересов (спорт, музыка, изучение иностранных языков, творчество).
- Если ребёнок маленький, избавьте его от участия в застольях. Этот ритуал для него не актуален, и не нужно акцентировать его внимание на алкоголе.
- Практикуйте встречи с друзьями без алкоголя, показывая тем самым ребёнку, что общение может быть радостным и интересным без средств зависимости.
 - Научите ребёнка уметь проявлять социальную смелость при отстаивании своих убеждений в компании, где его будут уговаривать выпить.
 - Демонстрируйте ребёнку свою способность справляться со стрессами и неприятностями, не прибегая к алкоголю.