**Как родительская точка зрения на употребление алко­голя влияет на ребенка?**

Научные исследования показывают, что взгляды большин­ства взрослых людей на употребление алкоголя сходны со взгля­дами их родителей. Ваше отношение к вредным привычкам для Ваших детей характеризует количество выпитого и выкуренного Вами. Ваше поведение показывает им, как Вы пьете, когда Вы пьете и принимаете ли Вы спиртное, когда управляете машиной, катаетесь на лодке, купаетесь, или заняты любой другой деятель­ностью, опасной для выпившего человека.

Исследования свидетельствуют, что дети курящих или употребляющих алкоголь родителей чаще становятся злостными курильщиками. Особенно опасно бравировать этими привычками перед детьми. А вот если родители воздерживаются от выпивки, это является положительным примером.

Иногда непьющие и некурящие родители ошибочно считают излишним или неважным разъяснение своих прин­ципов детям. Этим родителям следует помнить, что они воспи­тывают детей не только примером своего поведения. Используя некоторые приемы, Вы сможете дать хорошие модели поведения на вечеринке или семейном празднике. Не фиксируйте внимание собравшихся на алкогольных напитках и их употреблении, предлагайте гостям безалкогольные напитки, не принуждайте их принимать спиртное и следите за тем, чтобы не выпивали те, кто за рулем.

Если один из родителей - алкоголик, то эксперименты детей с алкоголем предупредить труднее, чем в семье с обоими непью­щими родителями; если оба страдают алкоголизмом, то нередко прививают детям патологические стереотипы поведения. Однако есть несколько принципов, помогающих уменьшить вредное влияние семейного алкоголизма.

*Принцип № 1.* Не пытайтесь скрывать или «смягчать» правду. Дети могут справляться со своими проблемами лучше, если знают, что Ваш супруг (супруга) страдает алкоголизмом.

*Принцип № 2.* Необходимо объяснить ребенку, что алкого­лизм - это болезнь, подобно раку или диабету. И они могут нена­видеть болезнь, но любить больного родителя.

*Принцип № 3.* Создавайте и посещайте семейные группы самопомощи для близких алкоголиков (Ал-Анон) и помогайте вашим детям создавать и посещать группы самопомощи для детей алкоголиков (Ал-Атин).

*Принцип № 4.* Помогите Вашим детям осознать, что они не виноваты в алкоголизме своих родителей и не несут ответствен­ности за него.

*Принцип № 5.* Обучите детей рассудительности в принятии решений и поступках, привейте им позитивные традиции, принятые в Вашей семье, и объясните, что они могут и должны отвечать за посильные для них домашние обязанности.