**Консультация для родителей: «Как поведение родителей влияет на ребёнка»**

Исследования показали, что большинство людей употребляют алкоголь или курят так же, как это делали их родители. Также обнаружено, что вероятность курения повышается у тех детей, чьи родители курят. Так что, одни находки учёных подтверждают другие. Интересно, что само по себе употребление алкоголя на глазах детей не оказывает на них вредного влияния. Однако специалисты советуют не пить при детях много. Демонстрация того, что Вы можете, в зависимости от ситуации или вовсе не пить, или пить умеренно, является хорошим примером, а Вы сами служите положительной ролевой моделью.

Однако количество выпитого Вами алкоголя или выкуренных сигарет далеко не всё в Вашем поведении, что замечает ребенок. Дети также видят, почему Вы пьёте или курите, когда Вы пьёте, пьёте ли, когда Вы за рулем. Совмещаете ли Вы с употреблением алкоголя плавание в реке, вождение машины, работу. То, как Вы относитесь к связанным с этим опасностям, не остаётся не замеченным.

Иногда родители, которые не пьют и не курят, совершают ошибку, не обсуждая проблему употребления табака или алкоголя с детьми. Эти родители должны помнить, что они к сожалению, не являются единственными образцами и ролевыми моделями своих детей.

Одним из примеров здорового поведения и положительной ролевой модели для ребёнка являются родители, организующие праздники, где алкоголь – не центр события. На ряду с алкогольными напитками предлагайте своим гостям и безалкогольные напитки. Никогда не заставляйте кого – либо пить, если он не хочет, убедитесь в том, что ваши подвыпившие гости не будут за рулём по дороге домой.

Особенно тяжёлая ноша ложится на семьи, в которых один из родителей страдает алкоголизмом. Поступки больного алкоголизмом отца и реакция на его болезнь здоровой матери, и наоборот, формируют опасные для детей в будущем модели поведения. Ниже приведено несколько правил, которых следует придерживаться в целях облегчения положения ребёнка в такой семье:

* Не пытайтесь скрыть от детей проблему – заболевание супруга. Дети могут справиться с ситуацией лучше, если будут твёрдо знать, что один из родителей болен.
* Убедитесь в том, что Ваши дети понимают, алкоголизм – это заболевание, как рак или диабет. В этом случае они могут возненавидеть болезнь, но продолжать любить больного отца или мать.
* Узнайте побольше информации об алкоголизме сами, а затем передайте её детям. Понимание избавляет, хотя бы частично, от страха перед заболеванием.
* Посетите группу поддержки для семей или супругов алкоголиков, помогите своим детям найти такую же группу для детей, родители которых страдают алкоголизмом.
* Убедитесь, что дети не чувствуют, что являются причиной болезни в целом или очередного запоя в частности.
* Постарайтесь внести некоторую стабильность и порядок, ритуалы и традиции в жизнь вашей семьи. Здоровому развитию детей способствуют постоянство и предсказуемость окружающей среды.