

Маленький ребёнок — как чистый лист бумаги. Дети дошкольного возраста на 95% копируют папу и маму. В школе роль родителей в воспитании значительно ослабевает, особенно после 4–5 класса. На ребёнка решающее влияние начинает оказывать коллектив сверстников (хотя и родители, и педагоги тоже принимают участие в его формировании).

*Ответьте: хотите ли вы, чтобы ваши дети пили и курили?*

Наверное, нет. Чтобы это предотвратить, устранять нужно не последствия, а причины вредных привычек. Существуют следующие причины формирования привычки к алкоголю и курению:

*Внешние:*

1. Сверхдоступность (легко купить, цены).
2. Реклама (в т. ч. скрытая).

*Внутренние:*

1. Искажённая картина мира (недоверие миру: зла больше, чем добра).
2. Неправильная самооценка (заниженная либо завышенная).
3. Нарушение взаимоотношений в семье (гипоопека либо гиперопека; неправильная иерархия семьи; утрата матерью женственности, а отцом мужественности; культ наслаждений и привычка к удовольствиям; созависимость).
4. Алкогольная запрограммированность сознания (мифы об алкоголе), бессознательного (психологические установки) и соответствующие действия (алкогольные обряды, ритуалы).
5. Табачная запрограммированность: психологические установки, действия (привычки) взрослых.

Повлиять на внешние причины — это задача законодателей и правоохранительных органов. Чтобы способствовать этому, граждане нашей

страны объединяются в трезвенное движение, создают трезвеннические общественные организации.

Первые три внутренние причины — тема для отдельного разговора.

**Остановимся на алкогольной запрограммированности.** Она начинается с наблюдения ребёнком обрядов и ритуалов, связанных с алкоголем (застолья и тосты). Они привлекают внимание ребёнка уже в 2–3-летнем возрасте, потому что являются для него чем-то необычным, не повседневным. Начинают вызывать интерес ярко раскрашенные бутылки с алкогольными изделиями, притягивают взгляд прозрачные бокалы с незнакомой жидкостью, а если взрослые демонстрируют при этом радость — такие же эмоции передаются и ребёнку.

Ребёнка необходимо оберегать от воздействия привлекательных аспектов алкогольного ритуала, а также наглядно демонстрировать отрицательные последствия употребления алкоголя и курения.

Как вы думаете, что эффективнее — слова, объяснения, нравоучения или собственный пример? Примером для большинства из нас, а уж тем более для детей, является не то, что нам говорят, а то, что показывают. Необходимым условием воспитания здорового, трезвого сына и здоровой, трезвой дочери является соответствующий образ жизни в семье.

К несчастью, в современном обществе чаще происходит обратное: символическое употребление спиртного с малых лет ассоциируется с весельем, непринуждённостью, отдыхом, взрослостью, успешностью и т. д. Таким образом, уже к 6–7 годам у ребёнка формируется психологическая установка (программа на употребление алкоголя), которая потом только подкрепляется окружающими

людьми, телевидением и, возможно, иногда даже самими родителями.

**Противодействие алкогольной запрограммированности:**

*Сознательное:*

1. Не повторять мифы об алкоголе.
2. Развивать самостоятельность мышления.

*Бессознательное:*

1. Отказаться от ритуалов употребления алкоголя в семье.
2. Формировать отрицательные ассоциации с алкоголем.

*Практическое:*

1. Искоренять алкогольные ритуалы.
2. Создавать сценарии трезвых, безалкогольных праздников, с играми и трезвым общением.

Главное средство противодействия алкогольной и табачной запрограммированности — создание трезвого пространства. Не только в семье, но и во дворе, на прогулке, в гостях ребёнок должен быть окружён такими же, как он, воспитанными в трезвости сверстниками.

Создавайте и поддерживайте трезвые семейные традиции: каждый день, каждый вечер садитесь за стол вместе, делитесь не только пищей, но и мыслями, впечатлениями. Чаще организовывайте трезвый семейный отдых.

При этом также очень важно общаться. Фотографируйтесь вместе, но не позволяйте проникнуть в кадр алкоголю или табаку, а также предметам, которые с ними ассоциируются.

Конечно же, следует помнить о недопустимости «двойных стандартов». Если мама говорит, что алкоголь вреден, а сама на праздники угощает им гостей, возникают сомнения: разве дорогих людей угощают тем, что вредно? Если курящий папа объясняет сыну, что сигарета — это плохо, ребёнок очень быстро привыкнет, что взрослым

разрешено делать «плохо». И начнёт доказывать свою взрослость...

Не бойтесь ломать порочные обычаи, избавляйтесь от мифов и иллюзий, и у вас всё получится. Говорят: «Моя семья — моя крепость», «В чужой монастырь со своим уставом не ходят». А значит можно вводить те обычаи и традиции, которые нужны вам и пойдут на пользу именно вам. Кто, если не вы сами, лучше защитит свою семью от всего аморального, порочного, низкого? Успехов!

### **Каковы последствия употребления алкоголя для общества?**

Человек, хоть и является индивидуальностью, взаимодействует с другими людьми. Люди вместе выполняют какую-либо работу, разговаривают, смотрят друг на друга или просто уступают один другому дорогу. Соответственно, у пьющего человека взаимодействие с другими людьми нарушается. Вот несколько примеров того, как употребление спиртного одним человеком может навредить окружающим:

- 90 из 100 так называемых «непредумышленных» (то есть «случайных», «нечаянных») убийств совершается людьми в состоянии алкогольного опьянения. «Мирное» распитие алкоголя в компании может внезапно превратиться в пьяную драку с непредсказуемыми последствиями;
- 88% погибших при пожаре были пьяны. В этом состоянии человек теряет осторожность в обращении со свечами и фейерверками, небрежен с газовыми и электрическими приборами. Он даже способен уснуть в постели с горящей сигаретой;
- 85% случаев так называемого «насилия в семье» также происходит по вине алкоголя.

Нормальный человек, затуманив свой рассудок спиртом, может стать агрессивным;

- 65% таких преступлений «на бытовой почве», как кражи, нанесение телесных повреждений (избиение) и т. д. — результат воздействия спиртного на мозг преступника. Когда же тот трезвеет, то порой не может объяснить мотивы, которые его на это толкнули;
- 42% автомобильных аварий — результат употребления алкоголя. Нетрезвый водитель зачастую не справляется с управлением, а выпивший пешеход попадает под колёса. В праздничные и выходные дни этанол становится причиной 72 аварий из 100;
- 30% травм (ушибы, переломы, сотрясения мозга) в будние дни и 50% в выходные — также последствия неосторожного поведения нетрезвого человека.

**Умение жить трезво** — это творческий процесс, связанный с умением преодолевать стрессы и трудности без ухода от реальных проблем в мир наркотических иллюзий, по созиданию интересного досуга, а также подлинного, а не суррогатного общения.

### **Теперь поговорим о трезвых обычаях и трезвых праздниках.**

У наших народов было много ныне забытых трезвых обычаев. Например, гостей всегда встречали с самоваром, угощали чаем с пирогами или баранками. В холодное время года люди пили горячий безалкогольный напиток из мёда, воды, различных пряностей и лечебных трав — русский сбитень. Также мало кто знает, что умерших всегда поминали не водкой, а киселём.

Можно иметь свои семейные трезвые обычаи.

Государственное учреждение  
социального обслуживания  
«Черновский комплексный центр  
социального обслуживания  
населения  
«Берегиня» Забайкальского края



## ***Трезвый образ жизни***

г. Чита, ул. Ползунова, 29а  
тел.: 20-87-63

Проезд маршрутным такси:  
21, 41, 51, 61, 91

Зенитка, остановка «Почта» ул. Ползунова  
Режим работы:

Пн-Пт: с 8.45 до 18.00  
Перерыв: 13.00-14.00

Источник: [http://kob-media.ru/wp-content/uploads/2014/08/Posobie\\_trezvivy\\_obraz\\_gizni\\_Simferopol\\_2013.pdf](http://kob-media.ru/wp-content/uploads/2014/08/Posobie_trezvivy_obraz_gizni_Simferopol_2013.pdf)

Чита, 2019