Исследования показали, что большинство людей употребляют алкоголь или курят так же, как это делали их родители. Обнаружено, что вероятность курения повышается у тех детей, чьи родители курят. Так, что одни находки ученых подтверждают другие. Интересно, что само по себе употребление алкоголя на глазах детей не оказывает на них вредного влияния. Однако специалисты советуют 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 все в вашем поведении, что замечает ребенок. Дети так же видят, почему вы пьете или курите, когда вы пьете, пьете ли, когда вы сидите за рулем. Совмещаете ли вы с употреблением алкоголя плавание в реке, вождение машины, работу. То, как вы относитесь к связанным с этим опасностям, не остается 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 для своих детей.

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

 Особенно тяжелая 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 ребенка в такой семье:

* не пытайтесь скрыть от детей проблему – заболевание супруга. Дети могут справиться с ситуацией лучше, если будут твердо знать, что один из родителей болен.
* Убедитесь в том, что ваши дети понимают, что алкоголизм – это заболевание, как рак или диабет. В этом случае они могут возненавидеть болезнь, но продолжать любить отца или мать.
* Узнайте побольше информации об алкоголизме сами, а затем передайте ее 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.

Наши ценности – это во что мы верим с детства. Стандарты поведения, обычно воспитываемые семьей, кажутся нам самыми правильными и важными. Даже маленькие дети легко усваивают, что правильно и что неправильно, и принимают решения, основанные на семейных ценностях. Поэтому строгая система ценностей может помочь детям отказаться от курения и употребления алкоголя.

 В каждой семье система ценностей своя. Не существует единых стандартов воспитания, предупреждающих употребления табака и алкоголя. Скорее всего, ваш ребенок будет наблюдать, как семейные ценности влияют на ваше поведение, и перенимать ваши стандарты поведения, установки и убеждения.

 Ниже приведены примеры семейных ценностей, относящихся к профилактике употребления табака, алкоголя и наркотиков детьми и подростками:

* наличие личных убеждений или религиозных представлений, отрицающих употребление алкоголя или наркотиков;
* признание ценностей своей свободы, ценностей принятия собственных решений; при этом стремление быть «как все», «следовать за толпой» не является ценностью и стандартом поведения;
* уважение к человеческому телу и стремление к тому, чтобы быть здоровым и красивым; следование к здоровому образу жизни;
* убеждение, что контролировать свое поведение следует всегда.

Каких из перечисленных выше или подобных ценностей вы придерживаетесь, не столь уж важно. Главное, что бы у вашего ребенка были здоровые стандарты поведения и ценности, которые он считает правильными и важными. В случае, когда на него станут давить, предлагая или даже заставляя курить, пить алкоголь или пробовать наркотики, семейные ценности помогут сохранить контроль за своими поступками и остаться здоровым.