



• **Развивайте у ребёнка умение справляться со стрессом** через творчество, спорт, общение.

• **Поддерживайте доверительные отношения**, чтобы ребёнок мог делиться переживаниями.

☞ **Что могут сделать родители и близкие?**

• **Обеспечьте стабильную обстановку**. Ребёнку важно, чтобы в его жизни были постоянные ритуалы: утренние сборы, совместные приёмы пищи, вечерние сказки.

• **Разговаривайте честно, но по возрасту**. Не нужно вдаваться в подробности, но можно сказать: «Мама сейчас болеет и лечится», «Иногда взрослые делают ошибки, и им нужна помощь».

☞ **Профилактика ключ к здоровью семьи**

• **Формируйте трезвую атмосферу дома**: праздники без алкоголя, примеры здоровых способов отдыха.

• **Ограничьте контакт с ситуациями злоупотребления**.

Ребёнок не должен быть свидетелем конфликтов, пьянства, унижений.

• **Поддерживайте самооценку ребёнка**. Подчёркивайте, что он ни в чём не виноват.

• **Привлекайте помощь**. Психолог, социальные службы, группы поддержки родственников зависимых могут помочь не только взрослому, но и ребёнку.

Важно: женский алкоголизм это не «слабость характера», а серьёзное заболевание, которое требует лечения и поддержки близких. Чем раньше начата помощь, тем выше шанс сохранить здоровья всей семьи и эмоциональное благополучие ребёнка.



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

☞ **Буклет для родителей старших дошкольников**



Алкоголь и алкоголизм
что должны знать родители старших дошкольников

ОСОБЫЙ РАЗГОВОР О ЖЕНСКОМ АЛКОГОЛИЗМЕ В СЕМЬЕ

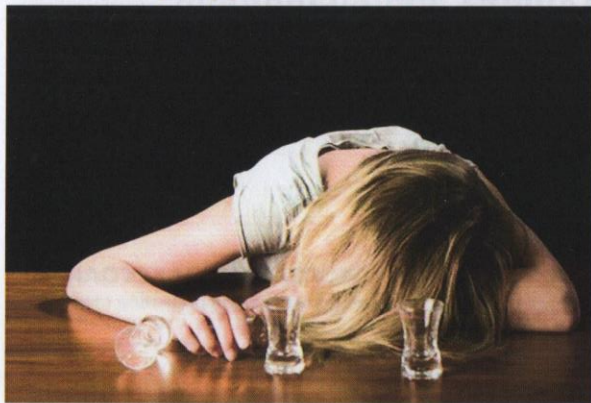
ПОЧЕМУ ЖЕНСКИЙ АЛКОГОЛИЗМ ОСОБЕННО РАЗРУШИТЕЛЕН ДЛЯ СЕМЬИ?

КАК ЭТО ОТРАЖАЕТСЯ НА РЕБЁНКЕ 5–7 ЛЕТ

ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ РОДИТЕЛИ И БЛИЗКИЕ

ПРОФИЛАКТИКА — КЛЮЧ К ЗДОРОВЬЮ СЕМЬИ

☞ Почему женский алкоголизм особенно разрушителен для семьи?



• Нарушение эмоциональной связи.

Ребёнок чувствует, что мама «отдаляется» или меняется, становится раздражительной или безразличной.

• Потеря чувства безопасности. Для дошкольника мама — главный источник уверенности в мире. Если поведение становится нестабильным, это вызывает тревогу и страх.

• Деформация модели поведения.

Дети перенимают видимое: «взрослые расслабляются алкоголем», — что повышает риск будущих проблем с зависимостями.

• Преждевременное взросление.

Ребёнок может начать заботиться о маме, защищать младших, выполнять «взрослые» обязанности.

☞ Как это отражается на ребёнке 5–7 лет?

• Повышенная тревожность, страхи, ночные кошмары.

• Агрессия или замкнутость.

• Проблемы с концентрацией внимания, обучением, памятью.

• Появление психосоматических жалоб: боли в животе, головные боли без медицинской причины.



☞ Что могут сделать родители и близкие?

• Обеспечьте стабильную обстановку.

Ребёнку важно, чтобы в его жизни были постоянные ритуалы: утренние сборы, совместные приёмы пищи, вечерние сказки.

• Разговаривайте честно, но по возрасту.

Не нужно вдаваться в подробности, но можно сказать: «Мама сейчас болеет и лечится», «Иногда взрослые делают ошибки, и им нужна помощь».

• Ограничьте контакт с ситуациями злоупотребления.

Ребёнок не должен быть свидетелем конфликтов, пьянства, унижений.

• Поддерживайте самооценку ребёнка.

Подчёркивайте, что он ни в чём не виноват.

• Привлекайте помощь. Психолог, социальные службы, группы поддержки родственников зависимых могут помочь не только взрослому, но и ребёнку.