



У американских подростков, которые регулярно посещают семейные обеды, гораздо меньше вероятность того, что они будут употреблять наркотики, алкоголь или марихуану, по сравнению с их сверстниками, которые редко обедают семьей. Новое исследование проведено учеными из Национального центра по проблемам наркомании и токсикомании (CASA), Колумбийский университет. Те подростки, которые определены как посещающие семейные обеды делали это от пяти до семи раз в неделю, остальные – обедали с семьей реже, чем три раза в неделю.

Авторы обнаружили, что 72% подростков в США считают, что регулярные семейные обеды с родителями, очень важны.

Исследование показывает, что подростки, которые не имеют возможности поговорить с родителями во время семейных обедов, в два раза чаще курили по сравнению с коллегами, которые регулярно встречаются с родителями за обеденным столом. Употребление марихуаны оказалось в полтора раза чаще.

Kathleen Ferrigno, директор CASA по маркетингу, который руководит программой «День семьи», сказал:

Новость для родителей, не может быть более понятной. С увеличением в последнее время числа американцев в возрасте 12 лет и старше, которые принимают наркотики, наше исследование является более важным, чем когда-либо. Семейный обед, разговор о своей жизни, своих друзьях, школе – это достаточно просто. Задавайте вопросы и внимательно слушайте ответы на них. Конечно, нет железную гарантию, что ваши дети будут расти без наркотиков, но знание - это власть, а чем больше вы знаете, тем лучше шансы, что вы будете растить здорового ребенка.

По данным доклада, подростки, которые редко собираются со своей семьей за обеденным столом, в два раза чаще имеют возможность достать наркотики или марихуану по сравнению с другими подростками. С другой стороны, гораздо более высокий процент подростков, которые посещают семейные обеды, часто говорят, что не

могут достать марихуану или отпускаемые по рецепту наркотики.

Исследователи также обнаружили, что меньшее число подростков, обедающих с семьей, имеют друзей, которые употребляют наркотики.

Авторы пишут, что число подростков, сообщивших о частых семейных обедах, остается на прежнем уровне, около 60% в течение последних десяти лет.

Joseph A. Califano младший, основатель и председатель CASA, бывший министр здравоохранения, образования и социального обеспечения, сказал:

Нам уже давно известно, что чаще всего дети, обедающие вместе с родителями, имеют меньше шансов курить, пить или употреблять наркотики. Теперь мы можем подтвердить другой положительный эффект семейных обедов: чем чаще подростки обедают с родителями, тем больше вероятности, что они поговорят с родителями о том, что происходит в их жизни. В современном мире все заняты, и то, что родители находят время, чтобы собраться вместе на обед, действительно имеет значение в жизни ребенка.

Исследование показывает, что сильные семейные связи четко обуславливают меньшую вероятность подросткового курения, потребления алкоголя и наркотиков. Подростки, которые сообщают, что их отношения с родителями доверительны, с гораздо меньшей вероятностью будут использовать запрещенные веществ.

CASA подчеркивает, что:

Родительское участие, объединение семьи вокруг обеденного стола является одним из самых мощных инструментов, чтобы помочь родителям вырастить здоровых, свободных от наркотиков детей.