**Как уберечь своих детей от наркотиков?**

***( беседа с родителями)***

Эмоциональный контакт с ребенком важен в любом возрасте. Однако, когда дети маленькие, этот контакт существует непроизвольно. В подростковый период, когда ваш подросший сын или дочь стремятся к самостоятельности и хотят избавиться от опеки, поддерживать эмоциональный контакт становится гораздо труднее. Но необходимость его возрастает.

В общении с подростком есть важные правила, которые становятся простыми, если входят в привычку. Если контакт с подростком нарушен, им следовать труднее, но все равно — без них нельзя. Это те нормы взаимоотношений, помня о которых, родители знают о своем подростке все, не следя за ним специально, отпускают его в компанию не допрашивая «с пристрастием» о тех, кто с ним будет, замечают, что с подростком не все в порядке раньше, чем он пожаловался. Вот эти правила.

*Разговаривайте друг с другом.*

У каждого человека есть потребность говорить с окружающими и слушать, что говорят они. Это необходимо и подросткам и родителям. Если общения не происходит, нарастает непонимание, вы отдаляетесь друг от друга. У ваших детей-подростков остается возможность найти отклик у кого-то другого, кто способен повлиять на них.

*Выслушивайте подростка.*

Способность слушать — ключ к нормальному общению. Это не так просто, как может показаться на первый взгляд. Если человек умеет слушать, то видно, что ему интересно, он старается понять что ему говорят, он старается узнать о чувствах, о взглядах своего ребенка, не вступая с ним в спор, он не перебивает, не настаивает на том, чтобы быть выслушанным.

*Рассказывайте им о себе.*

Подросткам часто трудно представить, что вы тоже были молодыми. Не бойтесь говорить старшему подростку о своем детстве, молодости, о тех ошибках, которые сами совершали. Это не повод для поучительных историй «когда я был в твоем возрасте...». Если вы можете поделиться с ребенком своими неудачами, проблемами, он увидит в вас не только родителя, но и друга, с которым и он может поделиться. Приучите себя и своего подростка, что проблемы можно обсуждать. Разделенная беда — это полбеды, как говорят.

*Умейте поставить себя на их место.*

Подростку часто кажется, что с теми проблемами, с которыми ему пришлось столкнуться, никто раньше не сталкивался. Хорошо, если у вашего ребенка не будет сомнений, что вы понимаете, что с ним происходит. Посмотрите на мир их глазами, вспомните, как, возможно, ваши родители критиковали вас за манеру поведения или одежду. Дайте подросткам почувствовать, что вы их понимаете.

*Будьте рядом.*

Вы, конечно, не сможете всегда быть вместе. Вы должны работать, вам нужно отдохнуть — ребята понимают это. Но важно, чтобы подростки знали, что дверь к вашему сердцу открыта, что всегда есть возможность поговорить или просто побыть с вами.

*Будьте тверды и последовательны.*

Твердость — не значит агрессия. Это значит, что подросткам известны ваши взгляды на жизнь и естественное желание, чтобы их уважали. Не меняйте свои позиции под влиянием ситуаций. Не выставляйте детям условия, которые не можете реализовать. Если вы последовательны, то подросток никогда не сможет упрекнуть вас, что вы поступили нечестно. Он будет знать, чего от вас ожидать. Хорошо, если в семье есть определенные правила и ограничения, которые меняются с возрастом ребенка. Например, возвращение домой после прогулки или спортивной тренировки в девять часов вечера, не позднее десяти. Еще одно полезное семейное правило — звонить, если задерживаешься. Ему должны следовать и дети и взрослые.

*Старайтесь больше времени проводить вместе.*

Конечно, важно проводить время с подростками и разговаривать с ними. Но не менее важно планировать общие интересные дела — походы, посещение музеев, театров, спортивных соревнований. Нужно как можно активнее развивать круг интересов подростков, чтобы дать им альтернативу, если вдруг им предстоит выбор, где одним из предложенных вариантов будет наркотик. Одна женщина, сыну которой уже исполнилось семнадцать, воскликнула в недоумении: «Куда же я могу с ним пойти?!» Да, на дискотеку мы не пойдем со своим ребенком. Но к тому времени, когда дети вырастают, в семье уже существуют определенные традиции общения и совместного времяпрепровождения. Чем старше становятся дети, тем труднее эти традиции создавать.

*Дружите с его друзьями.*

Как правило, подросток пробует наркотик в группе, со своими друзьями. Подросток часто ведет себя тем или иным образом, находясь под влиянием окружения. Убедитесь в том, что вы знаете, с кем дружит ваш подросток, общайтесь с его друзьями, даже если бы вы сами не выбрали их в компанию своему ребенку. Пусть они приходят к вам в дом или вам должно быть известно место, где они собираются. Только в таком случае у вас будет возможность хоть как-то влиять на то, что происходит.

*Помните, что каждый подросток*— *особенный.*

У каждого человека есть сильные и слабые стороны. У каждого подростка есть способности, даже если кажется, что это не так. Помогите ему поверить в себя, найти то, что у него получается. Если он поверит, что может чего-то добиться в жизни, то направит усилия на что-то более полезное и конструктивное, чем наркотики.

*Показывайте личный пример.*

Очень трудное правило. Алкоголь, табак, медикаменты — их употребление привычно, хотя может вызвать проблемы (алкоголизм, например). Все эти вещества легальны, но то, как вы их употребляете, какое место они занимают в вашей жизни — пример для ваших детей.

Не забывайте, что неоднократное появление перед собственными детьми с сигаретой или в нетрезвом состоянии в дальнейшем сведет на нет все ваши наставления о вреде никотина, алкоголя или наркотиков!