**Несколько советов родителям старшеклассников**

***1) Говорите об этом***

Помните, что разговор об употреблении алкоголя, табака и наркотиков будет эффективной только в соответствующих ситуациях. Началом такой беседы может стать вопрос, который возникнет у вашего ребенка во время просмотра соответствующей программы по телевизору, или вопрос, который вы зададите себе. Например, когда вы пожелаете определить, какой информацией обладает ваш ребенок по этой теме, или узнать, обсуждается эта тема в школе и среди приятелей ребенка. Будьте реалистичны, запретить или просто запугать ребенка - не выход из положения. Наоборот!

***2) Знать достаточно***

Родители должны знать немного больше об алкоголе, табаке и наркотиках. Это столь же важно как, например, понимать, что даст вашему ребенку образование или какие преимущества употребления здоровой пищи. Знания о наркотиках помогут поддержать разговор на эту тему, когда в этом возникнет необходимость, вы будете не так волноваться о себе и своем ребенке.

***3) Давайте детям хороший пример***

Пример, который вы предоставите детям в употреблении алкоголя, сигарет, медпрепаратов и, возможно, наркотиков, гораздо больше повлияет, чем любая другая информация. Если вы докажете ребенку, что вы держите алкоголь под контролем, тогда и ребенок попытается подражать вам. Когда вы курите сигарету за сигаретой, ваши слова во время разговора о прекращении употребления алкоголя или наркотиков немного будут весить.

***4) Будьте позитивным***

Не акцентируйте внимание на том плохом, что есть в ребенке. Гораздо лучше говорить с ним о том, что полезно для здоровья и окажет большое «заряд» энергии. Будьте осторожны, вспоминая о свойствах наркотиков. Оставьте место для здорового любопытства.

***5) Дайте возможность ребенку на здоровую дозу любознательности***

Для лучшего развития дети должны приобретать опыт. Частью такого опыта может стать экспериментирования с наркотиками или алкоголем. Большинство подростков самостоятельно не прекратят их употреблять. Если вы будете об этом помнить, вы сможете вести разговор с ребенком, настаивая на том, что употребление наркотиков всегда приведет к зависимости.

***6) Позвольте ребенку пойти своим путем***

Где примерно с 12-летнего возраста дети начинают освобождаться от родительской опеки. Чем больше вы будете противостоять этому, вы дадите им лишний повод бунтовать против вас. Но они не против обсудить с вами некоторые «скользкие» темы. Если это позволит лучше объясниться, подобный разговор только усилит связь между вами и вашим ребенком, которая вам больше будет доверять во время, когда будет пытаться найти свой ​​«путь».

***7) Выработайте правила и наложите ограничения***

Ребенок воспринимает как-то не познанное и неизвестное. Поэтому она придерживается правил, которые предлагают родители. Правила позволяют ребенку понять, что родители заинтересованы в ее благополучии. Ребенок, который делает все, что хочет, чувствовать, будто родителям все равно, что с ней творится. Ребенок, к которой относятся как попало, никогда не научится вести себя осторожно.

***8) Научит детей переносить неудачу***

Учите своих детей борьбе с неудачами. Отчаяние, страх и злость также способствуют процессу развития. Ребенок часто хочет больше, чем ей разрешается, и сердится, когда ей что-то не позволяют. Глупо охранять своего ребенка от всех проблем, иначе он не научится справляться с ними. Это не значит, что вообще не надо поддерживать ребенка в сложных ситуациях.

***9) Стимулируйте независимость***

Позволяйте ребенку быть в разумных пределах независимым, предлагая ей соответствующие возрасту задачи. Независимая ребенок лучше держаться на ногах, поскольку меньше будет зависеть от других людей, научиться критически оценивать людей за их действий. В проблемах наркомании и алкоголизма независимое мышление имеет большое значение.

***10) Избегайте скуки***

Привести употребление алкоголя или наркотиков может просто скука. Разделяя с ребенком свободное время, помогайте ей, стимулируйте у нее какие-либо увлечения, желания заниматься спортом поддерживать контакты со сверстниками.

***11) Вместо запрета***

Вместо строгого запрета ребенку контактировать с детьми, употребляющими наркотики или выпивают, позвольте общаться с ними. Вы даже можете пригласить их домой. Вы сможете проконтролировать, что именно происходит с вашим ребенком и сможете поговорить с этими подростками об опасности употребления алкоголя и наркотиков. Не скрывайте свою озабоченность относительно употребления запрещенных препаратов. Такая обеспокоенность сделает больше, чем гневный окрик. Кроме того, ваш ребенок и его друзья поймут что их поведение не является чем-то страшным.