**Как избежать беды**

**Семь правил, которые должен знать каждый родитель**

*1. Говорите о том, во что вы верите.*

У любого взрослого человека есть свои жизненные правила, принципы, убеждения, ценностные приоритеты. Если вы хотите, чтобы они стали для ваших детей образцом, нужно открыто говорить о том, во что вы верите. Дети должны знать о вашем отношении к Добру и Злу, к правде и лжи, к ответственности за свои поступки и т. п. Это чрезвычайно важно, так как авторитет родителей позволяет детям уже в раннем возрасте учиться принимать правильные решения. Очень важно также, чтобы проповедуемые вами истины подтверждались вашими делами, поведением, жизненной практикой.

*2. Устанавливайте в доме четкие, обоснованные и разумные правила.*

Дети, с которыми проводились беседы о вреде наркотиков, уже знают, что за нарушение семейных правил будут обязательно наказаны. Если же с детьми подобных разговоров не велось, необходимо сделать это как можно скорее. Очень важно привлечь детей в соавторы вырабатываемых в семье правил. Это не только воспитывает в ребенке ответственность, но и не позволит ему в дальнейшем считать наказание несправедливым. Семейные правила должны предусматривать самые разные случаи и ситуации, в которых может оказаться ребенок, будь он дома, в гостях или на вечеринке.

*3. Не подвергайте своих детей искушению.*

Идеальный выход — полностью очистить дом от сигарет, пива и прочих алкогольных напитков. Лекарства храните в недоступных для детей местах.

*4. Убеждайте своих детей в преимуществах активного деятельного образа жизни.*

Безделье, скука, отсутствие контроля становятся хорошей почвой для детской наркомании. Часто родители ссылаются на свою занятость, на физическую невозможность быть рядом со своими детьми каждую минуту. Но этого и не требуется. Нужно вместе с детьми выработать план повседневных занятий, интересных дел, которые наполнят смыслом и пользой каждый их день. От ребенка, уже попробовавшего наркотики, можно потребовать письменного обязательства, в котором будет расписан режим его дня и предусмотрено наказание за его нарушение. В ответ на такое письменное обязательство ребенка родители могут написать свое и непременно выполнять обещанное.

*5. Привлекайте других родителей для совместной борьбы с наркотиками.*

Жить в своем доме как на свободном от наркотиков острове, окруженном отравленным миром, очень трудно, да и практически невозможно. Объединитесь с другими родителями. Создайте вместе с ними, соседями и школой некий единый блок, щит на пути наркотиков. У ваших детей будет оставаться все меньше мест, где они могут доставать и употреблять наркотики. Помогайте в организации безалкогольных вечеров, игротек и т. п. Объединившись, люди успешнее могут противостоять любой беде.

*6. Боритесь не столько против наркотиков, сколько за здоровый образ жизни.*

Тем, кто ставит перед собой благородные пели, всегда труднее, чем тем, кто ничего не делает. Пусть вашей целью станет здоровая жизнь, дружная семья, счастливое будущее детей. Научитесь сами и научите детей отделять зерна от плевел, хорошее от дурного, полезное от вредного.

*7. Верьте своим ощущениям и подозрениям.*

Никто лучше родителей не знает и не чувствует своих детей. Поэтому, если вам вдруг показалось, что ребенок пробует наркотики или вернулся к ним снова, действуйте, не колеблясь ни секунды.

**Правила, которые помогут вам создать нормальный психологический климат в доме**

***Правило первое:*** проявление бурных эмоций оказывает разрушительное воздействие.

***Правило второе:*** не питайте надежд, чтобы не обмануться. Ваш близкий человек не может дать никаких гарантий. Сегодня он решил бросить наркотики. Если у него это получится, вы будете радоваться вместе, нет — печалиться. Но чем меньше ожиданий, тем легче вам перенести очередной срыв.

***Правило третье:*** близкие люди не должны исполнять роль надзирателей. Вы можете предложить только помощь, если расстаться с наркотиками — его решение. Отказ от героина не должен напоминать игру, когда одна половина семьи бьется как рыба об лед, чтобы помочь, спасти, а вторая — придерживается принципа, что человек слаб во грехе. «Я не виноват. Хотел самый последний раз уколоться, ну давайте еще раз попробуем, вдруг получится... у вас сделать так, чтобы я больше не укололся». Знайте: так у вас ничего не выйдет! Получиться может только у того, кто сам хочет по-настоящему порвать с наркотиками, а не играет в игру «заключенный и надзиратели».

***Правило четвертое:*** нужно терпение. С наркотиками не расстаются за один день. На это уходит гораздо больше времени, чем хотелось бы.

***Правило пятое:*** вы можете помочь ему спланировать свою жизнь так, чтобы не было ни минуты свободного времени.