**Как общаться с ребенком. Полезные советы для родителей.**

Многие родители испытывают затруднения в общении со своими детьми (особенно подросткового возраста) на темы профилактического характера. Как тактично и доходчиво говорить с ребенком? В этом огромное значение имеют положительные детско-родительские отношения, выстроенные на доверительных отношениях, и здесь важно родителям не допустить употребление ребенком ПАВ и предотвратить у него формирование деструктивных форм поведения.

Советы для вас, родители, которые вы можете использовать в процессе воспитания детей:

**Совет 1. *Общайтесь друг с другом.***

1. Общение – основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Говорите о себе, делитесь своими впечатлениями и переживаниями, тогда и Ваш ребенок научится говорить с Вами о себе, начнет делиться своими переживаниями. Разделяйте проблемы ребенка и оказывайте ему поддержку, и в трудный момент он скорее доверится Вам, нежели чужому человеку. Учите ребенка решать проблемы, а не избегать их. Если у него не получается самостоятельно, пройдите весь путь решения проблемы с ним вместе.

Умение слушать – основа эффективного общения. Не запрещайте безапелляционно, задавайте вопросы, обозначьте свою позицию. Не надо настаивать, чтобы ребенок безоговорочно принимал Ваши представления о чем-либо. Важно, чтобы в семье ребенок имел право высказывать свое мнение, тогда ему будет легче сопротивляться давлению сверстников, склоняющих его к употреблению ПАВ. Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте Вашу заинтересованность в том, что он Вам рассказывает. Например, спросите: «А что было дальше?» или «Что ты об этом думаешь?».

**Совет 2. *Ставьте себя на место ребенка. Учитесь видеть мир глазами ребенка.***

Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что Вы осознаете, насколько ему сложно. Договоритесь, что он может обратиться к Вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребенок чувствовал, что Вам всегда интересно, что с ним происходит.

**Совет 3. *Чаще проводите время вместе.***

Очень важно, когда родители умеют вместе с детьми заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребенком совместный досуг: поход в кино, на стадион, на рыбалку, за грибами или просто совместный просмотр телевизионных передач. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя и наркотиков. Поддерживая увлечения подростков, которые способствуют их развитию и личностному росту, Вы делаете очень важный шаг в предупреждении употребления психоактивных веществ.

**Совет 4. *Обратите внимание, с кем общается Ваш ребенок.***

Очень часто ребенок впервые пробует психоактивные вещества в кругу друзей. Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки Ваших детей. Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе и так далее. В подростковом возрасте весьма велика тяга к различным экспериментам. Поэтому важно в этот период принять участие в организации досуга друзей своего ребенка, по мере возможностей привлекайте и их к занятиям спортом, творчеством, социально значимой деятельности. Организовав досуг, вы окажете помощь не только другим детям, но в первую очередь – своему ребенку.

**Совет 5. *Подавайте положительный пример.***

Дети учатся на примерах своих родителей. Если есть желание привить какие-либо нормы, нужно самим их придерживаться. Это касается всех сфер жизни: отношения к чистоте и порядку, ведения здорового и активного образа жизни, уважения к старшим и т. п. Результата не будет, если Вы стремитесь к идеалу в ребенке, а не в себе! Помните, что употребление табачных изделий или других психоактивных веществ в Вашей семье, пусть даже не частое и по определённым поводам, будет восприниматься Вашими детьми как норма.

**Совет 6. *Показывайте и говорите детям, что Вы их любите.*** Поцелуи, объятия, слова «я тебя люблю» способствуют тому, что у ребенка формируется адекватная самооценка. Безусловная родительская любовь помогает ребенку (в любом возрасте) уверенно идти по жизни, чувствовать поддержку со стороны родных, а также учит ребенка принимать себя и других, такими, какие они есть. Дети никогда не бывают слишком взрослыми для того, чтобы услышать, что они самые любимые.