**Рекомендации родителям по профилактике вредных привычек у подростков**

Как бы мы ни ограждали ребёнка, но однажды это может случиться. К вашему ребёнку подойдут - и предложат попробовать сигарету, алкогольные напитки или наркотик. Аргументация может быть различной: это безвредно, но от этого «ловишь кайф», «у нас в компании все употребляют это», «попробуй - и все проблемы снимет как рукой» или «докажи, что ты взрослый». К такой встрече ребёнка надо готовить заранее. Воспользуйтесь несколькими простыми рекомендациями, которые многократно использовались педагогами и родителями во всём мире и доказали свою эффективность.

**Разговаривайте с ребёнком о наркотиках, курении и алкоголе.**

Эксперты утверждают. Что разговор о наркотиках - первая ступень помощи детям. Помните, что нет возраста, когда ребёнок не нуждался бы в объективной информации о наркотиках и объективных последствиях злоупотребления ими. Задача таких бесед не только в доведении до ребёнка информации о наркотической опасности, но и в установлении доверия, открытости по вопросам о наркотиках.

**Учитесь слушать.**

 Ребёнок должен знать, что вам интересен его внутренний мир, его переживания и тревоги. Постарайтесь понять, что его беспокоит, какие проблемы он решает в настоящее время. Попытайтесь вместе с ним найти выход из проблемы. Никогда не используйте информацию, полученную от ребёнка, во вред ему.

**Давайте советы, но не давите советами.**

**Подумайте о своём примере.**

 Трудно поверить, что кто-то поверит советам родителям, которые сами злоупотребляет курением, алкогольными напитками или наркотиками. Не забудьте, что даже невинные пороки требуют объяснения ребёнку.

**Поддерживайте в ребёнке самоуважение и думайте о его самореализации.**

Пожалуй, это самое важное и трудное.

**Подростки, принимающие участие в семейных ужинах, менее склонны к вредным привычкам**

Подростки, которые ужинают в кругу семьи менее двух раз в неделю, более склонны к вредным привычкам. Такую взаимосвязь установили ученые из Национального центра по борьбе с зависимостью и злоупотреблением алкоголем и наркотиками при Колумбийском университете.

В ходе исследования, выяснилось, что вероятность употребления наркотиков подростками, не принимающими участия в семейных ужинах, возрастает как минимум в два раза. Кроме того, половина подростков, которые ужинают дома лишь один или два раза в неделю, склонны к употреблению алкогольных напитков.
         "Семейные ужины очень важны для ребят и девушек, они очень полезны для установления контакта и взаимопонимания между родителями и детьми", - считает один из организаторов исследования Элизабет Плэнет. Как выяснилось в ходе исследования, 84 процента  подростков "предпочитают обсуждать свою жизнь с родителями во время семейного ужина".
         В исследовании приняли участие более тысячи подростков в возрасте от 12 до 17 лет, а также их родители.

***Что делать родителям, чтобы помочь ребенку не попасть в беду:***

—Чаще завтракайте, обедайте, ужинайте всей семьей.
— Организовывайте семейные поездки, которых дети ждали бы с нетерпением.
— Поощряйте детей к выражению своих чувств (злость, грусть, радость и др.) и не заставляйте их скрывать.
— Больше доверяйте своим детям.
— Не заставляйте детей чувствовать, что их ошибки неисправимы.
— Никогда не угрожайтё детям: «Если ты когда-нибудь попробуешь курить, то я не буду тебя любить и откажусь от тебя!»
— Чаще давайте возможность детям принимать самостоятельные решения. — Внимательно слушайте то, что говорят ваши дети.
— Никогда не наказывайте детей в присутствии других и чаще хвалите их, чтобы укрепить хорошее поведение.

**Итог. Притча.**Заканчивая свое выступление, я расскажу вам притчу.

“Путник, идущий вдоль реки, услышал отчаянные детские крики. Подбежав к берегу, он увидел в реке тонущих детей и бросился их спасать. Заметив проходящего мимо человека, он стал звать его на помощь. Тот стал помогать тем, кто еще держался на плаву. Увидев третьего путника, они позвали и его на помощь… Но он, не обращая внимания на призывы, ускорил шаги…“Разве тебе безразлична судьба детей?” – спросили спасатели. Третий путник им ответил: “Я вижу, что вы вдвоем справляетесь. Я добегу до поворота, узнаю, почему дети попадают в реку, и постараюсь предотвратить это”.

Эта притча иллюстрирует возможные подходы к решению проблемы вредных привычек. Можно спасать “тонущих” детей, строя лечебницы и реабилитационные центры, воевать с наркодельцами. Заниматься этим должны, и занимаются профессионалы. Задача педагогов и родителей – “добежать до поворота реки и не дать детям упасть в воду”, то есть заниматься своим делом – профилактикой.