**Рекомендации родителям по профилактике вредных привычек**

Как бы мы ни ограждали ребенка, но однажды это может случиться. К вашему ребенку подойдут - и предложат попробовать сигарету, алкогольные напитки или наркотик. Аргументация может быть различной: это безвредно, 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 надо готовиться заранее. Воспользуйтесь несколькими простыми рекомендациями, которые многократно использовались педагогами и родителями во всем мире и доказали свою эффективность.

**1. Разговаривайте дома о наркотиках, курении и алкоголе**

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

**2. Учитесь слушать**

Ребенок 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 ребенка, во вред ему.

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

**4. Подумайте о своем 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 ребенку.

**5. Поддерживайте в ребенке самоуважение и думайте о его самореализации**

Пожалуй, это самое важное и трудное.

**6. 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".