**Будьте активной семьей**

Семьи, проводящие время вместе за интересными и активными занятиями, лучше узнают друг друга, больше делятся своими мыслями и имеют больше возможностей для общения. Дети чувствуют себя более важными и нужными, когда их родители проводят с ними время. А родители лучше понимают, в чем заключена индивидуальность их детей, особенно если каждый родитель проводит какое-то время наедине с ребенком. Иногда бывает сложно найти занятие, одинаково интересное для детей, так и для взрослых. Но все же существует много подобных занятий, нужно только немного подумать и посмотреть вокруг. Например, можно сходить в кино или парк. Сыграть в игру или заняться спортом. Организовать свое время таким образом, чтобы поужинать вместе за пределами дома. Научитесь ценить увлечения вашего ребенка, его друзей, музыку, которую он слушает, его кумиров. Если возникают проблемы, разрешить их будет гораздо проще, потому что вы уже выстроили прочный фундамент любви и доверия.

Совместное времяпрепровождение – один из лучших способов узнать лучше своих детей. Учите ребенка самостоятельно решать проблемы и принимать ответственные решения. Один из способов помочь детям принять правильное решение отказаться от употребления алкоголя до совершеннолетия – позволять им, по мере взросления, самостоятельно решать более мелкие проблемы, учиться на собственных ошибках. И если ребенок совершает ошибку, например, получив плохую оценку на контрольной, потому что не готовился к ней, вы можете спокойно обсудить

этот случай и помочь ему извлечь из него пользу. Помогая детям обдумывать различные ситуации и оценивать хорошие и плохие результаты определенных действий, вы закладываете для них фундамент, на основе которого им будет проще принимать более важные решения.

**В качестве рекомендаций родителям:(пространство для родителей)**

В подростковый период у ребенка возникает острая необходимость в

самоопределение во взрослом мире. И, прежде всего, в изучении такого поведения, которое отличает взрослого от ребенка – то, что можно делать взрослому, еще нельзя делать ребенку. Таким актом взросления зачастую может стать как раз употребление алкоголя. Причем для подростка не имеет значения, вкусен ли этот продукт, нравится он ему или нет.

Подросток ради того, чтобы его считали взрослым, готов терпеть страдания и отвращение, которые он реально испытывает к спиртному. Поэтому здесь важно:

1 Воспитывать у своего ребенка умение отказывать. Часто первый шаг в дурную компанию начинается с неумения дать отпор утверждению: «Что

слабо»? Поэтому необходимо научить подростка таким фразам, против

которых нечего возразить. Например, на предложение попробовать

спиртное можно ответить: «Я уже пробовал, и мне не понравилось».

2 Следует помнить, что прямыми запретами ничего не добиться. Гораздо эффективнее показать альтернативу дурному общению. Чаще ходить с ребенком на разные мероприятия, походы, путешествовать вместе, знакомить его с новыми, неординарными людьми. Общение с более увлекательными собеседниками постепенно вытеснит людей с ограниченными и примитивными интересами.

3 У вашего ребенка не должно быть слишком много свободного времени. Спорт, музыка, ежедневные домашние обязанности – все это наполнит его жизнь! При выборе разнообразных занятий обязательно учитывать его интересы, только в таком случае будет отдача.

4 В подростковом возрасте очень велика тяга к высоким жизненным

свершениям, к подвигам. Поэтому целесообразно сориентировать

подростка на изучение жизни великих людей (чтение книг, просмотр

фильмов, и т.п.). Затем можно начать разговор о личностных особенностях

понравившихся героев, на которых хочется ориентироваться. Можно

задать своему ребенку несколько вопросов, например: «Как ты

представляешь себе пьяного Александра Македонского? Смог бы он

завоевать мир?»

5 Признавайте таланты, умения, способности вашего ребенка. Если этого признания подросток не найдет в семье, он найдет их на стороне, часто в плохой компании. Поэтому необходимо чаще признавать достоинства

своих детей.

**Памятка для родителей**

Психологи утверждают, что прочные, открытые, доверительные отношения с подростком являются необходимым условием для того, чтобы помочь ему в принятии важных жизненных решений. От «Что же сегодня надеть на вечеринку?» до «Чего и как я буду добиваться в будущем?», «Как строить отношения с другом и любимым человеком?», «Как я отношусь к употреблению алкоголя?». Если ребенок в общении с вами чувствует себя комфортно, при откровенном разговоре у вас больше шансов помочь ему прийти к принятию.

При этом доверительность в отношениях между вами и вашим подростком развивает у него самоуважение, чувство собственного достоинства, помогает снимать напряжение, усиливает чувство безопасности и эмоционального комфорта, обучает умению устанавливать хорошие отношения с другими людьми.

Ребенок взрослеет, и с этим нужно считаться, изменяя стиль взаимоотношений. Чрезмерная опека (отношение как к маленькому ребенку) со стороны родителей не дает подростку возможности научиться самостоятельно решать сложные ситуации, анализировать свои поступки, а главное – их последствия. Относитесь к подростку с учетом развивающегося у него чувства взрослости! Ни чрезмерная опека, ни попустительство, ни подавление не являются оптимальными стилями воспитания. Постарайтесь найти «золотую середину» и, контролируя поведение ребенка, учитывайте его растущую потребность к независимости в личной жизни. Любите своего ребенка искренне и открыто, просто так, за то, что он у вас есть.