**В ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ, КОТОРЫЕ БЕСПОКОЯТСЯ О СВОИХ ДЕТЯХ**

***Эффективное общение***

Эффективного общения между родителями и детьми не всегда легко достигнуть. Дети и подростки имеют разные стили общения, они по-разному отвечают на вопросы в беседе, время и атмосфера в семье будут определять, насколько успешным является общение. Родители должны выделить время для разговора со своими детьми в спокойной обстановке, когда никто никуда не спешит. Следующие советы предназначены для того, чтобы сделать общение наиболее эффективным.

***Слушание***

1.Обратите внимание на своего ребенка, на его реплику, высказывание, чтобы завязать разговор.

2.Слушайте его не перебивая.

3.Не готовьте ответ заранее, пока ребенок еще говорит.

4.Приберегите Ваше суждение до тех пор, пока Ваш собеседник не закончит говорить и попросит Вас ответить (может быть в виде паузы).

***Наблюдение***

1.Обращайте внимание на выражение лица ребенка и язык его тела (позу, мимику, движения). Ваш ребенок нервозен, чувствует себя неудобно, хмурится, постукивает ногой или барабанит пальцами, смотрит на часы. Или он выглядит расслабленно - улыбается, смотрит Вам в глаза. Чтение этих знаков поможет родителям узнать, что чувствует ребенок.

2.В течение беседы подтверждайте то, что говорит Ваш ребенок своими позами и жестами - наклоном тела вперед (если вы сидите), кивните головой или установите контакт глазами, если идете.

***Ответы***

1.Ответ должен быть осмысленным и понимающим непохожим на традиционную нотацию, начинающуюся словами Ты должен... или Если бы я был на твоем месте... или Когда я был в твоем возрасте, мы не... Лучшие способы ответа: Меня очень беспокоит то..., или Я понимаю, что иногда трудно...

2.Если ребенок говорит вещи, которые Вы не хотите слушать, или они Вас возмущают, не игнорируйте его, не позволяйте гневу лишить себя контроля,

3.Не давайте советов после каждого утверждения ребенка. Лучше внимательно выслушать и попытаться понять истинные чувства лежащие за словами.

4.Убедитесь, что Вы правильно понимаете своего собеседника, что имеет в виду Ваш ребенок. Повторите и переспросите это для подтверждения, не следует читать мысли или пристрастно интерпретировать собеседника, ведь он с Вами рядом, лучше переспросить.

***Реализация принципов***

Основные принципы разговора с детьми об алкоголе и других наркотиках особенно эффективно реализуются, если мы будем принимать во внимание знания, которыми дети уже обладают и их готовность воспринимать информацию в разные возрастные периоды.

В подростковом возрасте идет мощная ориентация на друзей-сверстников. В некотором смысле начало пубертата похоже на «второе рождение». Дети хотят найти свою собственную уникальную идентичность. И часто это выглядит как охлаждение отношений с учителями и другими взрослыми. Будьте готовы к тому, подростки будут принимать новые решения, основанные на новой информации и новых целях.

Умейте противопоставлять влияние родителей влиянию сверстников. Усильте правила неупотребления алкоголя и других психоактивных веществ, чтобы ребенок четко понимал, что выпивки и употребление других психоактивных веществ неприемлемы и нелегальны в Вашей семье. Обращайте внимание на других его сверстников как с позитивным так неупорядоченным поведением, однако старайтесь избегать оценок, лучше вместе подумать, почему так происходит. Дети часто говорят «так все делают», в таких случаях подчеркните и найдите аргументы, что «все этого не делают». Расскажите, какими непредсказуемыми могут быть последствия алкоголя и других наркотиков. Хотя многие люди, употребляющие наркотики могут выглядеть вполне респектабельно для других, на самом деле это один из самых негодных путей изменить свою жизнь.

Постарайтесь узнать друзей своего ребенка и их родителей. Приглашайте к себе домой друзей ребенка. Поделитесь своими ожиданиями по поводу его поведения в плане употребления психоактивных веществ с другими родителями. Постарайтесь работать вместе, может быть не сразу, но Вы найдете единомышленников. Разработайте свод правил по поводу «комендантского часа», вечеринок и встреч, проходящих без присмотра взрослых.

Следите за тем, где находится Ваш ребенок. Например, если он пошел к приятелю, будьте уверены, что Вы знаете этого приятеля и его родителей. Весьма нежелательны изменения планов в последнюю минуту, если дети не ставят в известность об этом взрослых.