**Рекомендации родителям находящимся в социально опасном положении.**

1.Когда вы оказались за праздничным столом или просто в тесной компании друзей, и вам щедро наливают бокал вина, вспомните, что это — коварный яд, от которого через несколько часов погибнут сотни и тысячи клеток вашего мозга, что это — наркотик, каждое употребление которого усиливает желание вкусить его еще и еще раз.

2. Подготовьте и заучите варианты твердого, вежливого отказа от предложения наполнить ваш бокал. Знайте, что тот, кто назойливо пытается вам еще и еще раз подлить ("Ну, что вы — не мужчина? Пару рюмок водки никому не повредит!"), — не просто плохо воспитан, он —человек, сам остро желающий снова выпить, но стыдящий­ся сделать это в одиночку. Своим отказом вы поможете и ему сдержать себя.

3. Даже небольшая доза алкоголя может сильно по­действовать, если ее употреблять на голодный желудок или в жару, в душном помещении, в состоянии усталости или после какого-либо перенесенного заболевания. Курение после выпивки значительно усугубляет действие алкоголя.

4. Если у сидящего за праздничным столом появи­лись симптомы действия алкоголя на головной мозг (чрез­мерное оживление, болтливость, громкий смех по незначительному поводу), ему следует немедленно прекратить пить. Поскольку сам он из-за опьянения не всегда мо­жет осознать это, остановить его следует присутствующим.

5. Пиво — отнюдь не "полезный и питательный про­дукт", как ошибочно полагают многие: пол-литра пива действует так же, как 40—70 граммов водки (в зависимо­сти от вида пива).

6. Никогда не угощайте детей, даже если они достиг­ли юношеского возраста, алкогольными напитками, в том числе и пивом. Помните, что их организм в десятки раз более чувствителен к спиртному, чем у взрослых, а при­страстие к нему может появиться уже после 2—3-кратного употребления.

7. У женщин алкоголизм развивается легче и быст­рее, чем у мужчин. Пусть помнят об этом те женщины, которым доставляет удовольствие дегустировать "невин­ные" коктейли, сладкие марочные вина.

8. Даже один стакан шампанского или вина, выпитый незадолго до зачатия, как правило, приводит к рождению психически неполноценных детей. И тогда за один бездум­но выпитый бокал и родителям, и их детям придется расплачиваться всю жизнь! К такому же результату приводит и употребление женщиной алкоголя в период беременности.

Дети и развод родителей.

Рекомендации родителям «Как сказать об этом ребенку»

1. О разводе детям желательно сообщать обоим родителям вместе. Это поможет сохранить у детей чувство доверия к родителям, когда супружеские отношения окончательно разрушатся.
2. Не подрывайте репутацию своего бывшего супруга. Дети не должны выслушивать пренебрежительные слова о человеке, которого они продолжают любить.
3. Будьте готовы сказать детям, какой теперь будет их повседневная жизнь, даже если это придется повторить не один раз.
4. Дети должны проводить достаточное количество времени с обоими родителями. После развода родителям желательно сотрудничать по вопросам воспитания детей.
5. Сообщая о разводе, приводите детям доводы, которые им понятны и доступны.
6. Если поводом для развода послужило асоциальное поведение/алкоголизм, пристрастие к азартным играм и тд./ одного из супругов, не следует замалчивать это, но также не стоит представлять своего супруга чудовищем. Это вызовет у детей еще большую тревогу и, возможно, обратную вспышку. Например, можно сказать так: «Да, проблема алкоголизма твоей мамы повлияла на мое решение развестись. Но главное не это, просто мы сошлись на том, что больше не можем жить вместе»
7. Если вы расстаетесь, но ещё не разводитесь, то постарайтесь дать детям как можно больше информации о том, как надолго вы собираетесь расстаться.
8. Детям следует напоминать, что не они причина развода. По возможности говорите детям сопереживающие слова.
9. Пока окончательное решение развестись не принято, не сообщайте об этом детям.
10. Никогда не ставьте детей в такое положение, которое вынуждало бы их сохранять вам верность и помогать вам, а другого родителя предавать.
11. Стараться поддерживать в доме теплую атмосферу и выполнять с супругом свои родительские обязанности.
12. Отрепетируйте с супругом то, как вы будете сообщать детям о разводе.

**Общие рекомендации специалистов:**

1. Заверьте ребёнка, что вы его любите, он вам нужен, и вы его не бросите. Делайте это неоднократно.
2. Если вы куда-то уходите, и ребёнок остаётся с кем-то другим, оставьте номер телефона, по которому вас можно найти, чтобы ребёнок мог туда позвонить.
3. Поставьте своего ребёнка в известность о разводе до того как это произойдёт.
4. Понятно и доходчиво, соответственно возрасту объясните детям причины развода.
5. Убедитесь в том, что ваш ребёнок понимает то, что вы ему объясняете.
6. Ставя ребёнка в известность о разводе, объясните, заверьте его, что он тут совершенно ни при чём. Он не мог и не сможет ничего сделать. Развод – это решение, которое принимается взрослыми, а не детьми.
7. Предоставьте ребёнку не одну возможность выяснить ситуацию с обоими родителями: задать вопросы, поговорить о своих чувствах.
8. Дайте ребёнку возможность в период развода оставаться в тесном контакте с обоими родителями. Не принуждайте ребёнка выбирать одного из вас.
9. Дайте ребёнку время всё обдумать и «переварить».
10. Признайте право ребёнка питать особые тёплые чувства к вашему бывшему партнёру по браку, даже если они не схожи с вашими.
11. Побуждайте ребёнка выражать свои мысли и чувства. Легче это делать в совместных играх и занятиях.
12. Дайте ребёнку чётко понять и усвоить, что вы всегда останетесь его родителями и будите о нём заботиться. Партнёры по браку могут разойтись, но расстаться с детьми родители не могут.
13. Если вы уходите из семьи, то заверьте ребёнка что вы его любите и он всегда останется в вашей жизни. Не давайте обещаний, которые не будут выполняться. Это «разобьёт» ребёнку сердце.
14. Заверяя ребёнка в том, что он вам дорог и вы его не покинете, дайте ему понять, что вы не позволите ему распоясаться и пренебрегать правилами поведения. Должна быть последовательная, рациональная дисциплина.
15. Если родитель не хочет поддерживать отношения с ребёнком, он должен объяснить что причина этого кроется не в ребёнке.
16. После развода важно предоставить детям время быть детьми и не взваливать на них огромную ношу различных проблем.
17. Выделите время специально для себя и своего ребёнка, чтобы просто посидеть с ним, поговорить, а главное, чтобы укрепить в нём чувство уверенности и собственного достоинства.
18. Постарайтесь обеспечить ребёнку спокойный, размеренный и предсказуемый, домашний режим. Постарайтесь вносить в привычную жизнь ребёнка как можно меньше изменений.
19. О встрече с родителем, который теперь живёт отдельно, лучше предупреждать ребёнка за несколько дней./ Лучше если это будет определённый распорядок/
20. Будьте внимательны к своему эмоциональному состоянию и эмоциональному состоянию своего ребёнка.