**Памятка для родителей**

**по профилактике алкогольной зависимости**

Вы не можете помешать детям попробовать алкоголь или даже злоупотреблять им, если они сами так решат. Но **Вы в силах оставаться искренними с ними**, предоставлять им точную информацию об алкоголе и его влиянии.

1. **Давайте понять своему ребенку, что всегда готовы выслушать их, что Вы его любите** не за что-то. Не осуждайте, создавайте такие отношения, чтобы дети не боялись говорить с Вами и интересоваться Вашим мнением о своем выборе, не беспокоясь, что их накажут или осудят.

2. Когда вы не осуждаете своих детей, они будут знать, что если попадут в беду из-за своих экспериментов**, Вы всегда будете любить их и поможете, что бы ни случилось.**

3. **Обсуждайте с детьми рекламу на телевидении**, чтобы донести до их сознания, что на них просто дождем выливается информация о «медикаментах», которая преподносит их как средство для избавления от чувств или их «лечения».

4. Если Вы не всегда понимаете своего ребенка или чувствуете, что отношения уже не такие доверительные, как раньше, **обратитесь за помощью к психологу.**

5. **Вспомните себя в возрасте Вашего ребенка и постарайтесь понять его** интересы, увлечения, желания, риски.

6. Не запрещайте безапелляционно. **Задавайте вопросы и внимательно выслушивайте вопросы ребенка**, какими нелепыми они Вам не казались.

7. Выражайте свое мнение и **уважайте мнение ребенка.**

8. **Учите ребенка говорить «нет».** Важно, чтобы он в семье имел это право. Тогда ему будет легче сопротивляться давлению сверстников, предлагающих наркотики.

9. **Разделяйте проблемы ребенка и оказывайте ему поддержку**. Пусть он знает, что может получить от Вас поддержку и принятие в любой ситуации.

10. **Учите ребенка решать проблемы**, а не избегать их. Если у него не получается самостоятельно, пройдите весь путь решения проблемы с ним вместе.

*Материал подготовила*

*Сализянова Нина Владимировна,*

*педагог-психолог высшей*

*квалификационной категории*