***Рекомендации***

1. Общайтесь с ребенком
Общение — основная человеческая потребность. Отсутствие общения с вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но кто они и что посоветуют?
Помните об этом, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения.
2. Выслушивайте детей
Умение слушать — основа эффективного общения, но делать это не так легко, как может показаться со стороны. Умение слушать означает:

* быть внимательным к ребенку;
* выслушивать его точку зрения;
* уделять внимание взглядам и чувствам;
* не надо настаивать, чтобы ребенок выслушивал и принимал ваши представления о чем-либо.

Важно знать, чем именно занят ребенок. Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребенка. Ваш тон «говорит» не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть насмешливым или снисходительным.
Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: «А что было дальше?» или «Расскажи мне об этом...» или «Что ты об этом думаешь?»
3. Ставьте себя на его место
Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ему сложно. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребенок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит. Если Вам удастся стать ему другом, вы будете самым счастливым родителем!
4. Проводите время вместе
Очень важно, когда ребенок занят спортом, музыкой, рисованием или иным полезным делом. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя и наркотиков. Поддерживая его увлечения, вы делаете очень важный шаг в предупреждении от их употребления.
5. Общайтесь с его друзьями
Очень часто ребенок впервые пробует психоактивные вещества в кругу друзей. Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки ребенка. Он может испытывать очень сильное давление со стороны друзей и поддаваться чувству единения с толпой. Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе и так далее. Кроме того: в этом возрасте весьма велика тяга к разного рода экспериментам. Дети пробуют курить, пить. У многих в будущем это может стать привычкой.
Поэтому важно в этот период — постараться принять участие в организации досуга всех детей класса, то есть их тоже привлечь к занятиям спортом либо творчеством.

6. Помните, что каждый ребенок уникален
Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Вы можете помочь ребенку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них. Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то, и вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки. А это, в свою очередь, заставляет ребенка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление наркотиков. Представьте, что будет с вами, если 37 раз в сутки к вам будут обращаться в повелительном тоне, 42 раза — в увещевательном, 50 — в обвинительном?...
Цифры не преувеличены: таковы они в среднем у взрослых, дети которых имеют наибольшие шансы стать невротиками и психопатами. Ребенку нужен отдых от приказаний, распоряжений, уговоров, похвал, порицаний. Нужен отдых и от каких бы то ни было воздействий и обращений!
Нужно время от времени распоряжаться собой полностью — т. е. нужна своя доля свободы. Без неё — задохнется дух.