*Советы психолога*

**Как помочь ребенку сказать «НЕТ!»**

Дети должны четко осознавать, что отсутствие зависимости от табака, алкоголя и наркотиков в будущем поможет приобрести хороших друзей и занять лучшее положение в обществе. Чтобы разобраться в этом, иметь четкую жизненную позицию, им должны помочь взрослые, - родители и педагоги. Для того, чтобы стать преуспевающим в жизни, дети должны научиться эффективно общаться, уметь действовать в коллективе и выбирать друзей, не имеющих зависимости от алкоголя или наркотиков.

**Как можно поощрять ребенка к откровенности**

 **и оказывать на него влияние?**

Существует 5 приемов, которые помогают родителям лучше понимать собственных детей.

**Прием первый**.

Постарайтесь показать вашему ребенку, что вы его понимаете. Иногда этот прием называют «отраженным выслушиванием». Он состоит из трех частей:

- демонстрируйте ребенку, что вы слышите, что он говорит (например, словами «да», «угу», вопросами «а что потом?», «и что же?» и так далее);

- позвольте ребенку выражать его собственные чувства;

- докажите, что правильно поняли его рассказ или сообщение (например, коротко пересказав суть).

**Прием второй**.

Внимательно следите за лицом ребенка. Часто дети уверены, что успешно скрывают свои эмоции (грусть, досаду, нетерпение …), но дрожащий подбородок, блеск глаз, сдвинутые брови скажут вам иное. Когда слова не соответствуют «языку тела», всегда полагайтесь на «язык тела».

**Прием третий**.

Выражайте свою поддержку и поощрение не только словами. Это могут быть ваши улыбка, похлопыванию по плечу, кивок головой. Взгляд в глаза, прикосновение к детской руке.

**Прием четвертый**.

Выбирайте правильный тон для ваших слов. Не отвечайте безапелляционно и саркастично – дети могу расценить это как пренебрежение к своей личности.

**Прием пятый.**

Используйте одобрительные фразы для поддержания разговора и показывайте вашу заинтересованность в нем. Для этого подойдут короткие фразы, отражающие ваше эмоциональное отношение к обсуждаемой теме, например: «Вот это да!», «Да ну, не верю!» и тому подобное.

**Как можно повысить самоуважение ребенка**

 **и помочь сказать «НЕТ!» наркотикам**

Как ни странно, предрасположенность к употреблению к наркотикам и алкоголю непосредственно связана с уровнем самоуважения ребенка.

Существует 5 принципов формирования самоуважения ребенка.

1 принцип

Одобряйте ребенка, хватите его за небольшие успехи и достижения и делайте это чаще. Его упорство и попытки сделать что-либо важнее полученных результатов.

2 принцип

Помогайте вашему ребенку выбирать и ставить пред собой реальные цели.

3 принцип

Исправляйте и оценивайте поступок или действие, а не личность самого ребенка. Например, лучше сказать: «Лазать по заборам опасно, ты можешь ногу сломать», чем: «Ты не должен лазать по заборам – это глупо» или «Так делают только дураки!».

4 принцип

Рассказывайте о своих личных или религиозных установках и убеждениях. Касающихся предупреждения пьянства и потребления наркотиков. Имейте собственные оригинальные суждения, принимайте решения самостоятельно, а не потому, что «так делают все».

5 принцип

Относитесь с уважением к сохранению своего здоровья и ведите здоровый образ жизни.