**Как помочь ребенку сказать "НЕТ"**

Дети должны чётко 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 чёткую жизненную позицию, им должны помочь взрослые, — родители и педаго­ги. Для того, чтобы стать преуспевающими в жизни, дети должны научиться эффективно общаться, уметь действовать в коллективе и выбирать друзей, не име­ющих зависимости от алкоголя или наркотиков.

Как можно поощрять ребёнка к откро­венности и оказывать на него влияние?

Существуют пять приёмов, которые помогают родителям лучше понимать собственных детей.

Приём первый. Постарайтесь показать вашему ребёнку, что вы его понимаете. Иногда этот приём называют «отражённым выслушиванием». Он состоит из трёх частей:

* демонстрируйте ребёнку, что вы слышите , что он говорит (например, словами «да», «угу», вопро­сами «а что потом?», «и что же?» и так далее),
* позвольте ребёнку выражать его собственные чувства,
* докажите, что правильно поняли его рассказ или сообщение (например, коротко пересказав суть).

 Приём второй. Внимательно следите за лицом ребёнка. Часто дети уверены, что успешно скрывают свои эмоции (грусть, досаду, нетерпение...), но дрожащий подбородок, блеск глаз, сдвинутые бpoви скажут вам иное. Когда слова не соответствую - «языку тела», всегда полагайтесь на «язык тела».

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

Приём четвёртый. Выбирайте правильный тон для ваших ответов. Помните, что тон голоса связан со смыс­лом ваших слов. Не отвечайте безапелляционно и сар­кастично - дети могут расценить это как пренебрежение к своей личности.

Приём пятый. Используйте одобрительные фразы для поддержания разговора и показывайте вашу заинтересованность в нём. 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 ребёнка и помочь сказать «НЕТ!» наркотикам?

Как ни странно, предрасположенность к употребле­нию алкоголя и наркотических средств непосредственно связана с уровнем самоуважения ребёнка.

 Существует пять принципов формирования самоуважения ребёнка.

Принцип первый. Одобряйте, хвалите ребёнка за небольшие успехи и достижения и делайте это чаще. Его упорство и попытки сделать что-либо важнее полученных результатов.

Принцип второй. Помогайте вашему ребёнку выбирать и ставить перед собой реальные цели.

 Принцип третий. Исправляйте и оценивайте поступок или действие, а не личность самого ребёнка. 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!»

Семейные идеалы и ценности, привитые в раннем детстве, могут помочь ребёнку ска­зать «НЕТ!» наркотикам.

Вот несколько принципов, которые могут предот­вратить приобщение ребёнка к употреблению алко­голя и наркотиков.

Принцип первый. Рассказывайте о своих личных или религиозных установках и убеждениях, касающихся предупреждения пьянства и потребле­ния наркотиков.

Принцип второй. Имейте собственные ориги­нальные суждения, принимайте решения самостоя­тельно, а не потому, что «так делают все».

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

Владимир Лозовой, врач-психотерапевт, вице-президент Уральской ассоциации психотера­пии и психосоматической медицины, член координа­ционного совета Российской психотерапевтической ассоциации. Автор комплексного метода лечения и реабилитации больных с психосоматическими забо­леваниями (авторское свидетельство) и десяти научных публикаций.