**Рекомендации родителям по профилактике ПАВ**

**Лучший путь – это сотрудничество**

**с Вашим взрослеющим ребенком.**

* Учитесь видеть мир глазами ребенка. Для этого полезно вспомнить себя в таком же возрасте, свой первый контакт с алкоголем, табаком.
* Умейте слушать. Поймите, чем живет Ваш ребенок, каковы его мысли, чувства.
* Говорите о себе, чтобы ребенку было легче говорить о себе.
* Не запрещайте безапелляционно. Задавайте вопросы. Выражайте свое мнение.
* Научите ребенка говорить «нет». Важно, чтобы он в семье имел это право. Тогда ему будет легче сопротивляться давлению сверстников, предлагающим алкоголь.
* Разделяйте проблемы ребенка и оказывайте ему поддержку.
* Учите ребенка решать проблемы, а не избегать их. Если у него не получается самостоятельно, пройдите весь путь решения проблемы с ним вместе.

**Как уберечь детей и подростков от алкоголизма:**

Подросток должен чувствовать себя комфортно в своей семье, чувствовать, что его понимают. Воспринимать своих родителей в качестве самых умных наставников в жизненных вопросах.

* Проявляйте уважение к подростку. Не манипулируйте своим опытом и возрастом. Не показывайте свое превосходство.
* Найдите общее увлечение. Оно позволит с большим удовольствием проводить совместно свободное время.
* Помогите подростку стать личностью, достойным взрослым человеком.
* Будьте всегда авторитетны, а для этого всегда ведите себе достойно в любых ситуациях.