**Полезная памятка для родителей: 10 правил, которые вам помогут**

1. **Больше общайтесь с ребенком**. Не оставляйте его наедине с возникающими проблемами и трудностями. Он должен понимать, что вы всегда готовы ему помочь, несмотря на тяжелый день на работе или плохое настроение.
2. **Уделяйте достаточно внимания**. Быть внимательным к своему ребенку – это значит помогать ему на каждом этапе взросления, выслушивать и принимать его мнение и точку зрения. Принимайте взгляды и чувства своего ребенка такими, какими они есть.
3. **Откажитесь от гиперопеки**. Чрезмерная опека – это то, что подталкивает многих подростков к алкоголю. Не давите на ребенка и всегда проявляйте интерес к его желаниям. Если вы будете чрезмерно его опекать, то проблем избежать не удастся.
4. **Умейте ставить себя на место ребенка**. Каждый подросток считает, что с такими проблемами, как у него, никто и никогда не сталкивался. И ваша задача – поддержать его и показать, что вы осознаете, насколько ему сложно.
5. **Понимание – это основа** **доверия**. Ребенок должен без опасений и страхов обращаться к вам в любой момент, когда ему это необходимо (например, чтобы посоветоваться или уточнить какой-либо вопрос). При этом с вашей стороны должна быть полная отдача и заинтересованность.
6. **Организуйте интересный досуг**. Музыка, спорт, творчество – все это помогает детям развиваться и расширять кругозор. Такие подростки никогда не променяют насыщенную и интересную жизнь на то, чтобы выпить бутылку пива в сомнительной компании.
7. **Подавайте правильный пример**. Если вы будете говорить ребенку о том, что спиртное – это вредно, но при этом продолжите его употреблять, то никакого результата не будет. Вы должны настоящим примером для детей.
8. **Помогайте развиваться**. Секции, спортивные клубы, общение с интересными и умными людьми – это лишь часть идей, как насыщенно и с пользой проводить время. У ребенка, заинтересованного этими занятиями, просто не будет времени или желания выпить.
9. **Разговаривайте об алкоголе**. Не делайте спиртные напитки темой, запрещенной в вашем доме. Наоборот, об этом можно и нужно разговаривать. Показывайте детям тематические ролики или фильмы о последствиях употребления спиртного.
10. **И самое главное: помните, что каждый ребенок уникален.**Он должен чувствовать, что его любят и понимают. Это повышает самооценку и укрепляет веру в самого себя. Из таких детей вырастают успешные люди, которые твердо знают, чего они хотят от этой жизни (и поверьте, это точно не алкоголь).