**Воспитание личности, независимой от наркотиков**

**Советы родителям по воспитанию личности, независимой от наркотиков**• Создайте в своей семье атмосферу любви и доверия, чтобы ребенок мог обратиться к вам за помощью.

• Содействуйте укреплению чувства самоуважения, и адекватной самооценки у ребенка. Дети с адекватной самооценкой с меньшей вероятностью могут стать жертвами наркомании.

• Определите ясные и справедливые правила жизни, будьте последовательны в договоренностях. Противоречивые и несправедливые требования родителей часто приносят боль ребенку и подталкивают к поискам «обезболивания».

• Поддержка, похвала и конструктивная критика дают значительно больше, чем наказание или постоянные придирки. Наказания, несправедливые обвинения, упреки, оскорбления отталкивают от вас ребенка.

• Содействуйте инициативе, самостоятельности ребенка, возлагайте на него посильную ответственность за поступки, жизнь и здоровье.

• Содействуйте разнообразию контактов и интересов ребенка (друзья, спортивные секции, общественные молодежные организации, хобби). Насыщенная жизнь, творческая деятельность несовершеннолетнего позволит ему мечтать, общаться, радоваться своим успехам.

**Ненасильственные методы воспитания**

1. Поддерживайте у ребенка веру в свои силы, укрепляйте самоуважение, создавайте условия для его самореализации, стимулируйте совершение им нравственных поступков.

2. Внимательно выслушивайте ребенка, показывайте им, что с их мнением считаются, его ценят.

3. Честно говорите детям о том, что испытываете (в том числе и о негативных эмоциях), но проявляйте свои чувства без агрессии, подчеркивая уважение к собеседнику.

4. Никогда не допускайте действий и слов, оскорбительных для чувства собственного достоинства ребенка, не срывайте на нем злость.

5. Попробуйте исключить из речи такие слова и выражения как «нельзя», «не разрешаю», «как сказал, так и будет и т.д.

6. Перечисленные правила нацелены на то, чтобы перевести детско-родительские отношения с позиции руководства и подчинения на принципы партнерства и взаимоуважения. Прибегая к запретам, запугиваниям и угрозам, родители зачастую не обосновывают свои требования. Дети очень восприимчиво и очень эмоционально реагируют на родительские запреты непослушанием, собственной грубостью, сквернословием, - не понимая причин такого к себе отношения.