**Как повысить самоуважение ребенка и помочь ему сказать «нет» алкоголю?**

Как ни странно, предрасположенность к употреблению алко­голя и наркотических средств непосредственно связана с уровнем самоуважения. Исследования психологов свидетельствуют, что страдающие алкоголизмом или злоупотребляющие наркотиками обычно имеют низкое самоуважение. Дети, имеющие высокий уровень самоуважения, чаще говорят «нет», когда им предлагают алкоголь. Точно так же, как существует пять приемов умения слушать, мы можем предложить родителям пять принципов формирования самоуважения ребенка.

*Принцип № 1.* Одобряйте, хвалите ребенка за небольшие успехи и достижения. Поощряйте даже маленькие достижения и делайте это чаще. Его упорство и попытки сделать что-либо важнее полученных результатов.

*Принцип № 2.* Помогайте Вашему ребенку выбирать и ставить перед собой реальные цели.

*Принцип № 3.* Исправляйте и оценивайте поступок или действие, а не личность самого ребенка. Например, лучше сказать: «Лазить по заборам опасно, ты можешь ногу сломать», чем: «Ты не должен лазить по заборам - это глупо (или: так делают только драки)».

*Принцип № 4.* Дайте Вашему ребенку реальную ответственность за какую-нибудь домашнюю работу. Ребенок, который имеет постоянное поручение по домашним делам, ощущает себя частью команды, и, достигая результатов в исполнении своих обязанностей, получает чувство удовлетворения.

*Принцип № 5.* Показывайте ребенку, как Вы его любите, демонстрируйте свою любовь к нему. Объятия, улыбка и слова: «Я люблю тебя» помогут ребенку ощущать Ваше хорошее отно­шение к нему. Когда дети становятся старше, они сообщают, что эти действия имели для них большую ценность. Вопреки распро­страненному мнению, неполные семьи могут дать ребенку основу для самоуважения так же, как и полные; в них могут существовать такие же крепкие и продолжительные связи между родителями и детьми. В то же время научные исследования свидетельствуют, что психологические проблемы детей разведенных родителей схожи с проблемами детей пьющих родителей.