

## АНТИНАРКОТИЧЕСКАЯ ЛЕКЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

**Категория слушателей:** родители учащихся средних и старших классов общеобразовательных учебных заведений, учреждений среднего профессионального образования.

Одна из самых актуальных проблем последнего времени - молодежная наркомания.

Многие родители осознают опасность наркомании и оценивают ситуацию как крайне острую. Однако часть из них стараются проблему не замечать. Оправданием для ухода от нее служат следующие позиции родителей.

- «Об этом все говорят, но в дальнем или ближайшем окружении такого примера нет».
- «Наркотики там, где деньги». Это фактор утешения для значительной части малообеспеченных родителей перед лицом опасности.
- «Мои дети еще слишком маленькие». Таким образом, родители успокаивают себя и постоянно отодвигают необходимость обсуждения, и принятия мер.
- «Семья не может в одиночку решить эту проблему». Наркомания пропагандируется видео- и шоу-индустрией, милиция откровенно бездействует (а иногда и способствует), государство не заботится о досуге и будущем молодежи и т.д. В этой ситуации усилия родителей кажутся малоэффективными.

Кроме того, встречается такая позиция: «От всего ребенка не убережешь...». Но самая распространенная - «С моим ребенком этого не произойдет».

В результате, столкнувшись в семье с проблемой наркомании, родители начинают паниковать. Они не знают куда и к кому обратиться за помощью, стараются скрыть факт употребления ребенком наркотиков и зачастую лишь запускают болезнь.

Что такое наркомания? Наркомания - это состояние хронического отравления организма, при котором человек испытывает непреодолимое влечение к наркотику.

Ученые выделяют 6 основных факторов приобщения к наркотикам: социальные, наследственные, биологические, культурные и болезненные.

В то же время одним из важнейших факторов, способствующих приобщению подростков и молодежи к наркотикам, является неблагополучная психологическая обстановка в доме. Недостаток тепла, любви в семье может пробудить в ребенке желание привлечь к себе внимание окружающих любыми способами, в том числе и социально негативными.

Только от умения, такта, терпения взрослых зависит характер их отношений с сыном или дочерью, а значит и их физическое и душевное здоровье. Подростки еще не готовы самостоятельно противостоять постоянно усиливающемуся социальному давлению, справляться со стрессовыми ситуациями. Им проще включиться в общий человеческий поток и делать так, как другие, как модно и принято в среде сверстников, как учат молодежные телепрограммы.

В подростковом и юношеском возрасте происходит бурное физическое и половое развитие человека. В этот период ребенок становится «жертвой бушующих гормонов», которые оказывают сильное влияние на его нервную систему. С точки зрения социальной это время перехода от детства к взрослости.

**Почему же ваш ребенок стал таким взрывным, отчужденным и неуправляемым? Какие психологические перемены происходят с ним?**

1. Существенно меняются внешность и физический облик подростка, причиняя ему подчас поистине невыносимые страдания и вызывая комплекс неполноценности.

В этом возрасте у человека уже сформировался идеальный образ собственного тела, активно навязываемый рекламой, фильмами и средствами массовой информации. Подростки хотят быть модными и красивыми, «как все». Но собственное лицо и тело приносят ему только разочарование. Неосторожные замечания, касающиеся их внешнего облика, воспринимаются в штыки и могут нанести душевную травму ребенку.

2. Сравнивая себя с другими людьми, подросток пытается ответить на два главных вопроса: «какой я?» и «для чего я живу?».

И именно здесь и кроется серьезная психологическая ловушка. Дело в том, что подросток сравнивает себя не с любыми людьми, а только с теми группами людей, мнением и ценностями которых он дорожит. Такие группы есть и в школьном классе, и во дворе. В каждой из них ребенок пытается самоутвердиться. И если мнением членов семьи подросток не дорожит, а компания приятелей-наркоманов для него действительно значима, то строить собственное «я» он начинает в соответствии с идеалами и нормами данной группы людей. В подростковом и юношеском возрасте такая группа может быть заменена кумиром - моделью, поведение которой ваш ребенок стремится копировать до мельчайших деталей.

Поскольку направленность ценностей, разделяемых той или иной группой или кумирами, различна, то возникает внутренний конфликт. И отсюда частые смены настроения, раздражительность, склонность к депрессии.

3. Эмоциональная нестабильность, свойственная практически всем подросткам, может принимать крайние формы, называемые проблемным поведением.

Неспособность к выбору, неумение решать свои проблемы, интеллектуальные и эмоциональные, вызывают у подростка постоянную тревогу. Если в детстве от чего-то страшного, непонятного можно убежать и уткнуться в мамины колени, то теперь, когда он «взрослый» и «самостоятельный», этот вариант выхода из кризиса уже неприемлем, а потребность убежать и спрятаться по-прежнему существует. Попытка «убежать в наркотики» означает определенную незрелость личности, неготовность к пугающей взрослой жизни.

4. Взрослеющий ребенок неизбежно требует пересмотра ваших с ним взаимоотношений. Одной из главных особенностей подросткового и юношеского возраста является стремление добиться хоть незначительной независимости. Даже если ваш ребенок, по-прежнему, зависит от вас материально, он пытается отстаивать свое право на собственные идеи, мнения и суждения, нередко отличные от ваших.

В этот период именно ваша неготовность пойти ему навстречу становится причиной серьезного эмоционального кризиса и возникновения проблемного поведения у подростка.

Помимо вышеперечисленных, можно выделить следующие факторы риска:

- неуверенность в собственных силах,
- неуверенность в правильности выбора профессии, страх за свое будущее;
- низкая самооценка и непопулярность среди сверстников;
- неудачи в учебе или на работе;
- поиск самореализации, самоутверждения в экстремальной ситуации;
- проблемы в семье как материальные, так и эмоциональные. Степень риска возрастает при увеличении количества конфликтов между родителями и практически достигает максимума при их разводе.

### **Какие изменения в поведении подростка должны вас насторожить?**

1) Он (она) начал часто исчезать из дома. Причем эти исчезновения либо никак не мотивируются, либо оправдываются с помощью бессмысленных отговорок. Ваша попытка расспросить и объяснить, что вы волнуетесь, вызывает злость и вспышку раздражения.

2) Молодой человек начал лгать по любому поводу, не только по поводу своего отсутствия дома, но и по поводу дел в школе, в институте и т.п. Версии обманов либо абсолютно примитивны и однообразны, либо, наоборот, слишком витиеваты и

непонятны. Ваш ребенок перестал тратить усилия на то, чтобы ложь была похожа на правду.

3) За достаточно короткий промежуток времени у вашего сына (дочери) практически полностью поменялся круг друзей. Если вы с удивлением спрашиваете: «Куда исчез твой друг Алмаз, с которым вас раньше было не разлить водой?», то ваш ребенок пренебрежительно отмахивается и ссылается на свою и его занятость. Появившихся у сына новых друзей вы либо не видите вообще, либо они не приходят в гости, а «забегают на секундочку» о чем-то тихо пошептаться у дверей. Появилось большое количество таинственных звонков и переговоров по телефону. Причем ваш ребенок практически не пытается объяснить, кто это звонил, а в тексте телефонных переговоров могут попадаться характерные для наркоманов жаргонные словечки.

4) Вашего сына (дочь) полностью перестали интересовать семейные проблемы. Когда вы рассказываете, например, о болезни или неприятностях кого-то из близких, он только делает вид, что слушает. Он (она) стал по отношению к вам более холодным, недоверчивым, чужим.

5) Он (она) вообще изменился, в основном, в сторону ничем не мотивируемой раздражительности, вспышек крика и истерик. Вы стали замечать, что у него внезапно и резко меняется настроение. Две минуты назад был веселый и жизнерадостный, очень коротко поговорил с кем-то по телефону и до вечера впал в мрачное расположение духа, разговаривает только междометиями и крайне раздраженно.

6) Он (она) потерял свои прежние интересы. Не читает книжек, почти не смотрит телевизор. Вы все чаще стали замечать, что он просто сидит с учебником, на самом деле даже не пытаясь делать уроки, или просто смотрит на экран телевизора, не понимая, что происходит с героями фильма.

7) У него (нее) изменился режим сна. Он может спать, не просыпаясь, целыми днями, а иногда вы слышите, как он почти всю ночь ходит по комнате и спотыкается о предметы.

8) В доме стали пропадать деньги или вещи. Эти неприятные события на первых порах могут происходить крайне редко. Однако хотя бы редкие попытки незаметно что-то украсть встречаются практически во всех семьях, где есть наркоманы.

9) Вам все чаще кажется, что он (она) возвращается домой с прогулки как бы в состоянии опьянения. Координация движений слегка нарушена, взгляд отсутствующий, молодой человек вообще пытается спрятать глаза и быстро уединиться в своей комнате.

Если у Вашего ребенка появился хотя бы один из признаков, советуем обратиться за помощью к квалифицированному психологу. Это поможет вам своевременно найти

контакт с ребенком и избежать больших проблем. У вашего ребенка могут быть неприятности со сверстниками (например, вымогательство денег), неразделенная любовь и многое другое.

Если ваши подозрения не напрасны и замеченные признаки (по крайней мере, восемь из девяти описанных выше изменений поведения) продолжают повторяться, вы обязаны провести первый разговор. Такой разговор должен быть абсолютно спокойным, но жестким. Такая беседа сразу даст понять вашему ребенку, что шутки кончились - его контролируют и все, что с ним происходит, не остается для родителей незамеченным.

Наиболее вероятно, что результатом первого разговора будет категорическое отрицание факта приема наркотиков. Если это так, то родители должны предпринять более действенный шаг. Можно предложить ребенку пройти экспертизу. Она должна быть проведена в течение суток после эпизода, который вы расцениваете как состояние наркотического опьянения.

Пройти экспертизу можно двумя путями:

Во-первых, можно обратиться в отдел наркологических экспертиз наркологического диспансера. Такая экспертиза может быть по вашему желанию анонимной.

Во-вторых, купить в аптеке экспресс-тесты. Подробные правила пользования ими имеются в прилагаемой к тесту инструкции.

Кроме того, в течение учебного года все учащиеся старших классов пройдут профилактические медицинские осмотры.

### **Каким образом дети достают деньги на алкоголь и наркотики?**

Деньги добываются несколькими путями:

1) Воровство. У посторонних начинающие наркоманы воруют достаточно редко, только если подворачивается случай. Чаще такие кражи совершаются если не в собственном доме, то в домах родственников и друзей.

2) Манипулирование. В эту группу можно объединить ряд простейших форм поведения, направленных на то, чтобы выманить у родных и близких деньги на наркотики (алкоголь или сигареты), не прибегая к воровству.

- «Шантаж» - выпрашивание денег под предлогом того, что случилось что-то страшное или с самим подростком, или с его друзьями. Самый частый прием шантажа - рассказ о собственных долгах и угрозах для жизни, связанных с этими долгами. Иногда подростку удается добиться результата, просто не разговаривая с родителями и лежа на

диване с трагическим выражением лица. Срабатывает модель «если ты не дашь мне денег - я больше не буду с тобой разговаривать и ничего тебе не скажу». Если в результате такого поведения деньги получены, то узнать, для чего они нужны, не удастся никогда.

- «Динамо-машина» - стратегия поведения направлена на то, чтобы выпросить деньги с помощью невыполнимых обещаний. «Я исправлю оценку в школе (сдам экзамен в институте), но мне нужно 100 рублей», «я буду убирать квартиру каждый день, но мне сегодня нужны деньги» и т.д. Родители в большинстве случаев не контролируют выполнение обещаний. Папы легче верят обещаниям дочек, а мамы - сыновей.

Симпатичные девочки могут, кокетничая, выпросить деньги у незнакомого мужчины или попытаться совершить что-то вроде сексуальной аферы, пообещав интимную близость и выпросив задаток.

- «Игра на понижение» - тактика поведения, направленная на выпрашивание маленьких денежных сумм под предлогом необходимости большой суммы. «Мама, мне срочно необходимо 5000 рублей, у меня девушка заболела, мне нужно купить лекарства... Ну, не можешь дать 5000, дай хотя бы 1000 рублей...». Мысль о том, что большую сумму денег давать не нужно, приносит родителям облегчение, и они легко, и даже не интересуясь, зачем ребенку нужны эти деньги, дают маленькую сумму. Наркоману этого бывает достаточно для приобретения очередной дозы.

- «Разделяй и властвуй». Чаще всего истории, которые подростки рассказывают родителям с целью получить у них деньги, подразделяются на истории для пап, мам, бабушек, дедушек, старших братьев и сестер и т.п. Польщенные «доверием» ребенка взрослые не рассказывают друг другу о «тайнах» и выданных подростку деньгах. Если родные найдут время и пообщаются друг с другом на тему, кто и когда давал ребенку деньги, то им будет легче понять, откуда у него берутся деньги на наркотики. Если ребенок использует метод шантажа, то он «обижается» сначала на одного из родителей, если результат не получен, начинает обижаться на другого.

3) Перепродажа. Покупают дозу, отсыпают из нее немного и добавляют туда какой-либо близкий по внешнему виду порошок. Потом разбавленную дозу продают кому-нибудь, чаще новичку.

4) Проституция и откровенное вымогательство. Встречается на поздних стадиях развития наркомании и когда другие формы добычи денег перестают быть эффективными.

Если ваш ребенок стал жертвой наркомании, то необходимо срочно обратиться в специальные центры к наркологам, то есть к тем, кто может оказать квалифицированную профессиональную помощь. Когда же речь идет не о лечении, а о моральной поддержке или предупреждении болезни - это вполне по силам каждому из нас.

### **В чем состоят ошибки и заблуждения родителей, чьи дети попали в беду?**

Заблуждение 1. Мы сами виноваты в том, что наш ребенок стал наркоманом. Значит, мы его таким воспитали.

Ни в коем случае не пытайтесь взвалить на себя всю ответственность за случившееся. Это только поможет вашему ребенку в очередной раз скинуть тяжесть проблемы на ваши плечи, а он и так хорошо умеет вами манипулировать. Сейчас проблема состоит не в выяснении, кто виноват, а в том, что делать.

***Первое, что вам необходимо сделать, - изменить отношение к своему ребенку.*** Отстранитесь и посмотрите на него со стороны. День, когда вы узнали, что он употребляет наркотики, должен стать последним днем вашего безграничного доверия и опеки.

С этого момента ваш ребенок не должен получать никакой финансовой поддержки: никаких денег на мелкие расходы, одежду, оплату отдыха и т.п.

Заблуждение 2. Мой сын (дочь) употребляет наркотики (алкоголь), это страшно и стыдно. Необходимо сделать все возможное, чтобы никто из друзей и родственников не узнал об этом.

В данной ситуации главное – не сохранить собственный имидж, а помочь ребенку справиться с наркотической зависимостью. Наркомания и алкоголизм действительно страшные болезни. Но больны не вы, а ваш ребенок, и ваша задача заключается в том, чтобы открыть для него все доступные каналы помощи.

Для чего нужно проинформировать о проблеме всех близких родственников и друзей:

- сын (дочь) будет уверен, что вы не готовы мириться с его болезнью и замалчивать существующую проблему, ведь молчание - знак согласия;
- тем самым вы дадите ему понять, что встали на путь открытой и бескомпромиссной борьбы не с ним, а с его болезнью;
- именно к этим людям ваш ребенок может обратиться под благовидным предлогом за материальной помощью.

- у ваших друзей и родственников тоже есть дети и в их семью может прийти такое же горе.

Заблуждение 3. Мой ребенок, употребляя наркотики, пал так низко, что должен быть за это жестоко наказан.

Угрозы и наказания очень часто малоэффективны. Не превращайте ваши отношения в непрерывный скандал. Если обстановка в доме накаляется, то подросток будет стараться как можно больше времени проводить вне дома, а значит, в своей привычной компании.

Разработайте определенный набор правил поведения и проживания в семье. Сами требования должны быть разумными и ни при каких обстоятельствах не подвергаться изменениям. Подросток должен знать, что на каждый его неверный шаг незамедлительно последует ваш ответ.

Заблуждение 4. Если мой ребенок, давая многочисленные обещания, все равно срывается, то это ужасно и является для меня катастрофой.

Катастрофой для вас может быть только одно состояние - состояние, в котором вы не способны реально оценить сложившуюся ситуацию и выработать новые стратегии собственного поведения.

В семье наркомана должны существовать правила поведения не только для него, но и для всех остальных членов семьи.

#### ***ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ:***

**Правило 1.** Независимо от ситуации ведите себя достойно. Вы не имеете права на истерики. Беда, которая пришла в вашу семью, поправима, если вы сможете отнестись к ней так же, как вы относились другим вашим бедам: спокойно и взвешенно.

**Правило 2.** Никогда не поддавайтесь на шантаж. А его в вашей жизни ожидается много: «Если вы купите мне компьютер, то мне будет чем заняться и я брошу колоться», «Если ты не дашь мне 1000 рублей и я не отдам долги, то меня убьют», «Если вы не дадите мне денег, то я покончу с собой - прямо сию секунду в ванной» и т.п.

На все «Если..., то» должен следовать один спокойный ответ: «нет».

«Через год после того как врач скажет мне, что ты больше не употребляешь наркотики, мы с отцом рассмотрим вопрос о покупке тебе компьютера».

«Пусть тот человек, которому ты должен, придет ко мне с паспортом, напишет расписку, и я отдам твой долг ему, а не тебе».

Не бойтесь шантажа самоубийством. Человек, который шантажирует таким образом, крайне редко способен на самоубийство, он слишком себя для этого любит.



**Правило 3.** Не занудствуйте. Подросток, а наркоман даже старше двадцати лет по своим душевным качествам все равно остается ребенком, всегда все делает наоборот. Поэтому бесконечные разговоры о наркотиках, обвинения, нравоучения бесполезны и могут дать прямо противоположный эффект.

**Правило 4.** Меньше говорите, больше делайте. Молодой человек давно привык, что вы грозите, обещаете «сдать его в больницу принудительно», «лишить его денежного довольствия». После каждого вашего возмущенного монолога он радостно дает обещания, но при этом даже и не собирается их выполнять. Подросток никогда не будет верить вашим словам. Он считает вас своей собственностью и не ждет от вас никаких решительных поступков. Но если вы найдете в себе силы совершить такой поступок, он сразу станет гораздо лучше управляемым.

Заблуждение 5. Поскольку мне известны многочисленные последствия употребления наркотиков, начиная от разрушения личности и заканчивая такими страшными заболеваниями, как гепатит и СПИД, то я должен быть очень озабочен этим, постоянно размышлять и концентрироваться на возможности таких последствий.

Конечно, степень риска заболевания гепатитом и СПИДом достаточно велика. Но постоянно думая о неприятностях, мы их как бы бессознательно притягиваем, ждем, боимся, и ... они обязательно находят и догоняют нас.

Ваша задача заключается в том, чтобы в максимально доступной форме, без нравоучений, довести сведения о последствиях употребления наркотиков до своего ребенка. Не пытайтесь скрывать от него информацию, какой бы страшной и нелицеприятной она ни была. Вы не сможете удержать подростка дома, не сможете проконтролировать, каким шприцем и в какой компании он колется. Ответственность за его здоровье лежит полностью на нем.

Заблуждение 6. Я не могу не зависеть от собственного ребенка. Родители должны жить его жизнью и его проблемами.

Если вы согласны с данным утверждением, то вы сами нуждаетесь в лечении. Врачи и психологи называют это состояние созависимостью.

Безусловно, невозможно видеть страданий собственного ребенка и не реагировать на них эмоционально, не сочувствовать и не сопереживать. Но обратите внимание, как искусно подросток научился использовать ваше эмоциональное состояние в собственных целях. Задумайтесь, ведь вы практически отказались от собственной жизни и собственных интересов. Вы полностью зависите от того, в каком состоянии и настроении находится ваш ребенок. Более того, вы обижаетесь на других членов семьи,

если они смогли сохранить хотя бы частицу собственного мира, обвиняете их в бесчувственности и безразличии.

### ***ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ?***

- Необходимо четко провести грань между вашей жизнью и жизнью подростка.
- Дайте возможность другим членам семьи жить своей жизнью.
- Уделяйте другим членам семьи не меньше внимания, чем ребенку, употребляющему наркотики. Известны случаи, когда и второй ребенок в семье начинает употреблять наркотики, называя при этом главной причиной борьбу за внимание, поддержку и сочувствие родителей.

Если вам не удастся выполнить эти рекомендации самостоятельно, обратитесь сами к врачу-психотерапевту.

Заблуждение 7. У меня нет больше сил бороться с наркотиками, я не знаю, как мне справиться с этой ситуацией.

У каждого в жизни могут наступить моменты потери эмоционального равновесия. Особенно часто это случается с родителями наркоманов.

### ***ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ:***

**Правило 1.** Обязательно дайте себе возможность расслабиться. Помните, что вы тоже имеете право на отдых от нервной борьбы.

**Правило 2.** Никогда не забывайте, что с наркотиками боретесь не вы, а ваш ребенок, вы ему только помогаете. Ваша задача заключается в том, чтобы эмоционально поддерживать подростка, если он предпринимает реальные шаги к выздоровлению.

**Правило 3.** Дайте ребенку убедиться самому в том, что прекратить прием наркотиков самостоятельно практически невозможно. Не уговаривайте его ежедневно пойти к врачу. Пусть он сам примет решение. Вы же можете встретиться с психологом и посоветоваться, как помочь ребенку в такой ситуации.

**Правило 4.** Не боритесь в одиночку. Помогите подростку найти лечащего врача. Самому идти в больницу бывает страшно и стыдно. Вам следует поддержать его решение обратиться к врачу и присутствовать в качестве «моральной поддержки» на первом приеме.

Заблуждение 8. Мой ребенок испортил себе всю жизнь. Он никогда не сможет быть нормальным человеком.

Прошлое человека, безусловно, не может не влиять на его последующую жизнь. Любой подросток, пытаясь найти собственное «я» и свое место в жизни сталкивается с трудностями. В процессе этого поиска ваш ребенок совершил ошибку. Если он сумеет

избавиться отказаться от наркотиков, то это станет первым взрослым шагом в его жизни. Помогите ему сделать этот шаг и не лишайте его надежды на будущее.

Часто своим недоверием и постоянными подозрениями вы сами провоцируете сына или дочь на повторное употребление наркотиков. Если он(она) не употребляет больше наркотики, в семье должно быть прекращено обсуждение этой проблемы. Разговор о наркотиках может возникать только по инициативе самого подростка, если он хочет с вами что-то обсудить. Даже упоминание наркотика вызывает воспоминание о нем, а непрерывные морали могут вызвать только обостренное желание принять наркотик.

Заблуждение 9. Моя проблема заключается в том, что я никак не могу найти верный и совершенный способ избавления от наркотиков. Безусловно, такой способ существует, а тот курс лечения, который проходит мой ребенок ему не помогает.

Наркомания – это болезнь особая, во многом не похожая на другие. Ее лечение протекает одновременно с перевоспитанием личности.

Безусловно, существуют основные медицинские и психотерапевтические школы и направления лечения, которые могут помочь именно вашему ребенку. Но подобрать их может только специалист, а лечение может длиться полгода и более.

И еще одна ошибка родителей, часто возникающая в процессе лечения подростка.

***Если вам показалось, что он после перерыва вновь начал употреблять наркотики, не набрасывайтесь на ребенка сразу.***

Успокойтесь и понаблюдайте за ним, похожие на прием наркотика симптомы могут появляться у подростка во время электромагнитной бури или резкого изменения погоды. Ваши обвинения должны иметь под собой очень серьезные основания. Связжитесь с врачом, организуйте дополнительную встречу. Если и вы, и врач считаете, что подросток возобновил прием наркотика, предложите ему пройти экспертизу.

Сегодня мы постарались дать ответы специалистов на наиболее часто встречающиеся у родителей вопросы.

При разработке лекции использована следующая литература:

1. А.Данилин, И.Данилина «Как спасти детей от наркотиков».
2. «Наркомания: как уберечь наших детей?» Советы родителям. Составители: А. Идрисова, Л.Кудряшова.

