



## Если ваш ребенок наркозависим

1. Нужно перестать себя обманывать, признать, что ребенок – наркозависимый.

Необходимо осознать и принять тот факт, что в семье появилась серьезная проблема. Семья должна объединиться в борьбе с ней, несмотря на любые разногласия.

Нужно настроиться на долгий и трудный путь помощи ребенку в его борьбе за жизнь. Успех реален, если родители смогут изначально настроиться на то, чтобы проявлять максимум терпения и веры в успех, быть максимально честными с собой и подростком, обращаться ко всем, кто может оказать реальную помощь, активизировать собственные силы подростка, давая ему ощущение поддержки.

2. До того как начать помогать подростку, нужно получить как можно больше достоверной информации о проблеме.

3. Прежде чем спасать ребенка, необходимо оценить свое собственное состояние и, если необходимо, улучшить его.

Зависимость появляется не вдруг, она формируется

в продолжение какого-то времени, нередко является логическим завершением длительных явных или скрытых семейных проблем.

Параллельно с зависимостью подростка у родственников развивается расстройство под названием «совзависимость». Это означает, что у родственников и близких в результате психической травмы и попыток приспособиться к ней вырабатывается комплекс особых черт характера, мешающих нормальной и счастливой жизни: неуверенность в своих силах и своей правоте, чувство вины за поведение ребенка, забота о нем в ущерб интересам других членов семьи, усталость, обидчивость, раздражительность.

У них может развиться неискренность в отношении с окружающими, желание скрыть истинное состояние своего ребенка. Как только вы заметили негативные изменения в своем состоянии, обращайтесь к психологу или психотерапевту.

4. Нужно вырабатывать реалистический взгляд на проблему, избегая иллюзий и мифов.

Родители понимают, что наркозависимый остается

## Подросток должен столкнуться лицом к лицу с негативными последствиями употребления наркотиков, иначе он не захочет освободиться от зависимости

ся несмышленым ребенком, у него детский подход к взрослым проблемам. Он легкомыслен, нетерпелив, самонадеян, не принимает во внимание возможности других и объективные обстоятельства, уверен, что все сойдет ему с рук. В душе он хороший человек и никому не делает зла специально.

Он живет своими фантазиями. Нередко в своем поведении и родители уподобляются своему ребенку, оторванному от реальности.

Важно разделить ваши проблемы и проблему ребенка. Необходимо признать, что ребенок вырос, несмотря на свое безответственное поведение. Он имеет право на собственную жизнь. Он не ваша собственность. Вы не можете контролировать его жизнь, как бы ни старались. Он вправе выбирать свой путь, даже если его не одобряют окружающие. Он сам, и только сам, должен нести ответственность (перед собой, законом и перед Богом) за свою жизнь.

5. Постарайтесь прежде всего понять причины и степень вовлеченности ребенка в употребление наркотических веществ.

Прежде чем начать серьезный разговор с ребенком, основательно подготовьтесь. Начинайте разговор только тогда, когда ребенок не находится под влиянием наркотиков, а вы спокойны и контролируете себя.

Следует, не стесняясь, спрашивать напрямую и досконально обо всех непонятных и беспокоящих вас поступках, словах ребенка. Узнайте, как он сам относится к этой проблеме, понимает ли, куда втягивается. Не начинайте с чтения морали, ни в коем случае не угрожайте и не наказывайте ребенка: это может сразу оттолкнуть его от вас.

Именно доброе отношение и любовь способны помочь ребенку в трудный момент. Одна из причин употребления наркотиков – невнимательное и равнодушное отношение родителей к проблемам своего ребенка, скандалы и ссоры в семье. Важно понять, что вы делаете такого, что способствует употреблению ребенка наркотиков.

Постарайтесь, чтобы ребенок понял: нет в мире людей, более любящих его, чем вы, что вы ближе всех принимаете к сердцу его проблемы, стремитесь предупредить возможные опасности.

Объясняйте свою твердую позицию. Однозначно дайте понять, что будете настойчиво стремиться помочь ему избавиться от этого пристрастия: «Мы любим тебя и не успокоимся, пока ты не справишься со своей проблемой». Проводите эту мысль регулярно.

Выражайте свои чувства спокойным и ровным тоном. Подчеркните, что вы не приемлете не самого ребенка, а именно наркотики, так как они ведут к смерти. Четко выразите свое негативное отношение к наркотикам. Выясните его позицию к ним. Ваша любовь к ребенку и борьба за его жизнь должны стать гарантией вашей твердости. И ребенок обязательно должен это знать.

6. Будьте готовы встретить сопротивление вашего ребенка, вернее, его аддикции.

Приготовьтесь выслушать типичные заявления. Будьте готовы, что ребенок попытается играть на ваших чувствах. Будьте готовы, что он перестанет употреблять один наркотик, инъекционный, но тайно будет использовать другие.

7. Действуйте совместно.

Если в разговоре участвуют оба родителя, чрезвычайно важно, чтобы они были едины и последовательны в своем подходе. Не позволяйте играть на ваших разногласиях. Протестуйте только против наркотиков, их употребления, поведения, связанного с ними. Не ополчайтесь на ребенка как на личность. Выразите вашу безусловную любовь к нему, веру в его силы. Если ваш ребенок крещен в православную веру, помощь может оказать беседа с православным священником, посещение храма, временное проживание в нем.

8. Подумайте, что можно изменить в условиях жизни ребенка и семьи.

Если вы подозреваете, что ребенок продолжает принимать наркотики, изучите ситуацию более подробно. Известны случаи, когда проблема решилась путем перевода в другое учебное заведение, смены места жительства, отрыва от порочной компании.

Пристально и внимательно наблюдайте за своим ребенком. Заведите дневник. Отмечайте факты характерных поступков с указанием дат и времени.

9. Демонстрируйте твердую позицию несогласия с образом жизни его друзей-наркоманов.

Выясните его точку зрения на этот счет. Будьте готовы встретить сопротивление ребенка, угрозу покинуть дом. Не меняйте позицию и постоянно разъясняйте ее подростку. Ищите возможность отвлечь его от компании, включить его в другие социальные группы.

10. Если убедились, что ваши усилия не дали желаемых результатов, обратитесь за помощью к специалистам.

Чем раньше вы обратитесь за помощью, тем больше шансов, что она будет эффективной. Не прибегайте к самолечению или помощи экстрасенсов, магов. Важно

## Стремительное распространение наркотиков во многом связано с молчанием окружающих

совместно с подростком выбрать ту форму реабилитации, которая наиболее подходит для него и семьи. Не останавливайтесь ни перед чем, пока подросток не пройдет полный курс реабилитации.

11. Постарайтесь избавиться от непродуктивного чувства вины за проступки своего ребенка.

Независимо от того, на какой стадии реабилитации подросток находится, перестаньте искать виновных. Если он достаточно взрослый, чтобы не выполнять ваших требований, значит, взрослый и для того, чтобы отвечать за свое поведение. Вы все равно не сможете прожить его жизнь за него, не корите себя понапрасну. Даже если вы найдете причину его порока в недостатках ваших методов воспитания, вы ничего не сможете изменить.

Не пугайте. Не угрожайте. Не читайте нотаций. Не устраивайте истерик. Если подростку удастся спровоцировать вас на грубость, он как бы получит моральное право на употребление наркотиков, чтобы заглушить обиду и чувство вины. Не поддавайтесь на провокации, не теряйте контроль над собой.

Ни на день не отказывайтесь от борьбы с зависимостью. Убеждайте: наркотики смертельно опасны, тебе это не нужно, ты можешь справиться с этим, если сам захочешь и обратишься за помощью.

Ставьте перед подростком конкретные задачи на короткие промежутки времени. Ставьте условия, поддерживайте его только в том, что не связано с наркотиками.

12. Не помогайте подростку поддерживать его аддикцию.

Не потакайте все увеличивающимся капризам и выпрашиванию денег. Добивайтесь одинакового отношения к этому всей семьи. Не верьте подростку на слово. Не давайте ему обхитрить себя. Не верьте его обещаниям, верьте только делам. Не покрывайте подростка, не давайте деньги, не отдавайте за него долги, не решайте его проблемы. Не делайте за него ничего, что он может и должен сделать сам. Подросток должен столкнуться лицом к лицу с негативными последствиями употребления наркотиков, иначе он не захочет освободиться от зависимости. Отношения с наркозависимым необходимо строить на твердых правилах. Он точно должен знать, как вы относитесь к той или иной его выходке, проступку, и что предпримете. Если он нарушил оговоренное правило, вам лучше следовать своим обещаниям до конца. Вы должны быть исклю-

чительно правдивы и принципиальны с подростком. Если он знает, что ему могут солгать, он не будет ни доверять вам, ни выполнять ваши условия.

13. Не стоит скрывать правду о том, что ваш ребенок употребляет наркотики, от родных и друзей.

Он может пользоваться неосведомленностью окружающих, чтобы выманить деньги на покупку дурмана. В этом случае ваше поведение он расценивает как неявное согласие с употреблением, по принципу: «Если окружающие ни о чем не догадываются, значит, я не так уж сильно отличаюсь от нормальных людей, значит все не так страшно». Главное же в том, что, скрывая свое несчастье от знакомых, друзей и родных, вы остаетесь с проблемой один на один.

Если родители друзей вашего ребенка не будут знать о его проблеме, у него будет больше шансов сделать наркоманами других детей. Вы не сможете простить себе это. Другие родители не смогут удержать его от преступления, если не будут понимать его мотивы. Стремительное распространение наркотиков во многом связано с молчанием окружающих.

14. Поддерживаете любые позитивные проявления. Выражайте веру в возможности ребенка. Убеждайте в необходимости отказа от наркотиков.

Загружайте его работой по дому, даче, занятиями спортом, прикладным искусством, контролируйте темпы и качество работы. При этом сохраняйте контакты с подростком и его доверие. Ему нужна ваша поддержка и вера.

Больше времени проводите вместе с ним, не выпуская из поля зрения, не давая воссоединиться с друзьями-наркоманами. Чаще посещайте школу, действуйте согласованно с педагогами (факт наркотизации все равно долго не скроешь).

15. Не давайте зависимому командовать в семье и разрушать ее.

Не подчиняйте его желаниям и требованиям интересов семьи. Помните, что подросток – это не вся семья. Семья должна жить нормальной жизнью, иначе она разрушится сама и не сможет помочь подростку. Вы не должны забывать, что у вас есть своя собственная жизнь, за которую отвечаете только вы. Займитесь своей жизнью и жизнью своей семьи.

**Главное управление по контролю за оборотом наркотиков МВД РФ**