|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| ***Материалы по профилактике наркотической зависимости******(Для работы с родителями)*** |

Не жди, что твой ребенок будет таким, как ты или таким, как ты хочешь. Помоги ему  стать не тобой, а собой.Не требуй от ребенка платы за все, что ты для него сделал. Ты дал ему жизнь, как он может отблагодарить тебя? Он даст жизнь другому, тот — третьему, и это необратимый закон благодарности.Не вымещай на ребенке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб. Ибо что посеешь, то и взойдет.Не относись к его проблемам свысока. Жизнь дана каждому по силам и, будь уверен, ему она тяжела не меньше, чем тебе, а может быть и больше, поскольку у него нет опыта.**Не унижай!**Не забывай, что самые важные встречи человека — это его встречи с детьми. Обращай больше внимания на них — мы никогда не можем знать, кого мы встречаем в ребенке.Не мучь себя, если не можешь сделать что-то для своего ребенка. Мучь, если можешь — но не делаешь. Помни, для ребенка сделано недостаточно, если не сделано все.Ребенок — это не тиран, который завладевает всей твоей жизнью, не только плод плоти и крови. Это та драгоценная чаша, которую Жизнь дала тебе на хранение и развитие в нем творческого огня. Это раскрепощенная любовь матери и отца, у которых будет расти не «наш», «свой» ребенок, но душа, данная на хранение.Умей любить чужого ребенка. Никогда не делай чужому то, что не хотел бы, чтобы делали твоему.Люби своего ребенка любым — неталантливым, неудачливым, взрослым. Общаясь с ним — радуйся, потому что ребенок — это праздник, который пока с тобой.Корчак Я. |

|  |
| --- |
| Эта «Памятка» не только своеобразный монолог ребенка, отстаивающего свои права, свой суверенитет, но и открытое приглашение взрослых к диалогу и взаимопониманию. «Чем проповедь выслушивать, мне ***лучше бы взглянуть***. И ***лучше проводить меня***, чем указать мне путь. ***Глаза умнее слуха*** — поймут все без труда. Слова порой запутаны, ***пример*** же — никогда. Тот лучший проповедник, кто веру в жизнь провел. ***Добро увидеть в действии*** — вот лучшая из школ. И если все мне рассказать, я выучу урок. Но мне ясней движенье рук, чем быстрых слов поток. Должно быть можно верить и умным словесам. Но ***я уж лучше погляжу, что делаешь ты сам.*** Вдруг я неправильно пойму прекрасный твой совет. Зато ***пойму как ты живешь: по правде или нет»*** |

|  |
| --- |
| Вечная детская мудрость 1. Не балуйте меня, вы меня этим портите. Я очень хорошо знаю, что не обязательно предоставлять мне все, что я запрашиваю. Я просто испытываю вас.\*\*\*2. Не бойтесь быть твердыми со мной. Я предпочитаю именно такой подход. Это позволяет мне определить свое место.\*\*\*3. Не отвечайте на глупые и бессмысленные вопросы. Если вы будете это делать, то вскоре обнаружите, что я просто хочу, чтобы вы постоянно мной занимались.\*\*\*4. Не обращайте слишком много внимания на мои маленькие хвори. Я могу получать удовольствие от плохого самочувствия, если это привлекает ко мне чересчур много внимания.\*\*\*5. Не позволяйте моим дурным привычкам привлекать ко мне чрезмерную долю вашего внимания. Это только вдохновит меня на их продолжение.\*\*\*6. Не заставляйте меня чувствовать себя младше, чем я есть на самом деле. Я отыграюсь на вас за это, став «плаксой» и «нытиком».\*\*\*7. Не делайте для меня и за меня то, что я в состоянии сделать для себя сам. Я могу продолжать использовать вас в качестве прислуги.\*\*\*8. Не поддавайтесь на мои провокации, когда я говорю или делаю что-то только затем, чтобы просто расстроить вас. А то затем я попытаюсь достичь еще больших «побед».\*\*\*9. Не требуйте от меня немедленных объяснений, зачем я сделал то или иное. Я иногда и сам не знаю, почему поступаю так, а не иначе.\*\*\*10. Не подвергайте слишком большому испытанию мою честность. Будучи запуган, я легко превращаюсь в лжеца.\*\*\*11. Пусть мои страхи и опасения не вызывают у вас беспокойство. Иначе я буду бояться еще больше. Покажите мне, что такое мужество.\*\*\*12. Не давайте обещаний, которых вы не можете выполнить — это поколеблет мою веру в вас.\*\*\*13. Не будьте непоследовательными. Это сбивает меня с толку и заставляет упорнее пытаться во всех случаях оставить последнее слово за собой.\*\*\*14. Не придирайтесь ко мне и не ворчите на меня. Если вы будете это делать, то я буду вынужден защищаться, притворяясь глухим.\*\*\*15. Не пытайтесь читать мне наставления и нотации. Вы будете удивлены, открыв, как великолепно я знаю, что такое хорошо и что такое плохо.\*\*\*16. Никогда даже не намекайте, что вы совершенны и непогрешимы. Это дает мне ощущение тщетности попыток сравняться с вами.\*\*\*17. Не расстраивайтесь слишком сильно, когда я говорю: «Я вас ненавижу». Я не имею буквально это в виду. Я просто хочу, чтобы вы пожалели о том, что сделали мне.\*\*\* |
|  Прежде всего, мы хотим Вас предупредить, что все ваши подозрения по отношению к сыну или дочери должны высказываться Вами тактично и разумно. Вы обязаны все взвесить, обсудить всей семьей и только в том случае, если не какой-то один, а практически все признаки измененного поведения появились в характере вашего ребенка, вы можете высказать вслух свои подозрения подростку.Какие же это признаки?**Он (она) начал часто исчезать из дома.** Причем, эти исчезновения либо просто никак не мотивируются, либо мотивируются с помощью бессмысленных отговорок. Ваша попытка объяснить, что вы волнуетесь и расспросить о том, где же все-таки находился Ваш ребенок, вызывает злость и вспышку раздражения.**Он (она) начал очень часто врать**. Причем, эта ложь стала своеобразной. Молодой человек врет по любому поводу, не только по поводу своего отсутствия дома, но и по поводу дел на работе, в школе, в институте и т. д. Причем, врет он как — то лениво. Версия 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.За достаточно короткий промежуток времени у вашего сына (дочери), практически, **полностью поменялся круг друзей.** Если вы с удивлением спрашиваете: «Куда исчез твой друг Петя, с которым Вас раньше было не разлить водой?» , Ваш ребенок пренебрежительно отмахивается и ссылается на свою и Петину 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 двери. Появилось очень 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 слэнговые словечки, которые Вы можете увидеть в прилагаемом нами ниже словаре наркотического арго.Вашего сына (дочь) **полностью перестали интересовать семейные проблемы.** Когда Вы рассказываете, например, о болезни или неприятности кого-то из близких, он только делает вид, что слушает. На самом деле думает о чем-то совершенно постороннем. Он изменился, стал по отношению к Вам более холодным, недоверчивым «чужим».**Он вообще изменился.** В основном в сторону ничем не мотивируемой раздражительности, вспышек крика и истерик. Вы стали замечать, что у него внезапно и резко меняться настроение. Две минуты назад был веселый и жизнерадостный, очень коротко поговорил с кем-то по телефону — до вечера впал в мрачное расположение духа, разговаривает только междометиями и крайне раздраженно.**Он (она) потерял свои прежние интересы.** Он (она) не читает книжек, почти не смотрит кино. Вы все чаще стали замечать, что он просто сидит с учебником, на самом деле даже не пытаясь делать уроки и готовиться к экзаменам.**У него изменился режим сна.** Он может спать, не просыпаясь, целыми днями, а иногда Вы слышите как он почти всю ночь ходит по своей комнате и спотыкается о предметы.**У Вас 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 наших пациентов.Вам все чаще **кажется, что он (она) возвращается домой** с прогулки **в состоянии** **опьянения.** Координация движений слегка нарушена, взгляд отсутствующий, молодой человек вообще пытается спрятать глаза и быстро сбежать в свою комнату.Еще раз хотим обратить Ваше внимание на то, что отдельные, описанные выше признаки могут быть симптомами различных психологических трудностей подросткового и юношеского возраста. В некоторых случаях так могут начинаться заболевания психики. Вы можете начинать всерьез **думать о наркотиках** только **если** Вы твердо уверены, что у Вашего ребенка **есть признаки, по крайней мере, восьми из девяти, описанных выше изменений поведения.** ***Хотите узнать, какими Вас видит ваш ребенок?******Пусть он нарисует лица!*** |
|  Давно известно, что болезнь легче предупредить, чем лечить. Эта банальная истина тем более актуальна, когда речь идет о болезни, полностью излечиваемой лишь в 7% случаев (именно таков процент абсолютного избавления от наркотической зависимости в развитых странах). Все родители желают добра своим детям. Калеча им жизнь, они попросту не ведают, что творят. Поэтому полезно задаться вопросом: а не унаследовали ли я от своих родителей бациллу несвободы, не кроется ли в наших семейных традициях проклятие зависимости?  Практика показывает, что родителям, "подавляющим" своих детей и насаждающим в них "несвободу", очень трудно это осознать. Между тем, первичную самодиагностику на выявление такого родового наследия можно провести, ответив на простой тест: 1. Ложась спать, думаете ли Вы о том, "что день грядущий нам готовит"? *а) всегда; б) иногда; в) никогда;*  2. Переходя улицу, Вы всегда соблюдаете правила движения? *а) всегда; б) обычно; в) почти никогда;*  3. Если вас вызывает к себе руководитель, Вы испытываете тревогу:  *а) всегда; б) иногда; в) никогда;*  4. Часто ли Вы опаздываете на встречу:  *а) почти всегда; б) иногда; в) практически никогда;*  5. Если Вы слышите негативный отзыв о себе сотрудников по работе, то Вы: *а) с ходу вступаете в конфликт; б) реагируете по принципу: собака лает - ветер носит; в) молча переживаете обиду;*  6. В споре вы: *а) твердо и бескомпромиссно отстаиваете свою точку зрения; б) пытаетесь понять и взвесить позицию оппонента; в) предпочитаете согласиться, лишь бы не доводить дело до конфликта;*  7. Если вы несправедливо наказали вашего подчиненного, то вы: *а) открыто признаете свою ошибку и извинитесь; б) никогда не признаете себя неправым, дабы не подрывать авторитет; в) не признавая своей неправоты, постараетесь загладить ее, сделав что-то приятное;*  8. По Вашему мнению, в воспитании детей следует руководствоваться в первую очередь: *а) рекомендациями специалистов; б) здравым смыслом и жизненным опытом; в) сведениями, почерпнутыми в специальной литературе.* **Посчитайте набранные Вами баллы. Система предельно проста:**в вопросах 1-3 за ответ: Вопрос 7 за ответ: а) - 2 балла; а) - 0 баллов; б) - 1 балл; б) - 2 балла; в) - 0 баллов. в) - 1 балл. В вопросах 4-6 за ответ: Вопрос 8 за ответ: а) - 0 баллов; а) - 2 балла; б) - 1 балл; б) - 0 баллов; в) - 0баллов. в) - 1 балл.А теперь, посмотрим, что у нас получилось.***От 0 до 6 баллов*** -Вы абсолютно свободный человек. Но Ваша свобода часто "перехлестывает через край" и толкает на то, чтобы не считаться ни с кем и ни с чем. Быть может, стоит время от времени напоминать себе, что личная свобода - это прекрасно, но паровозу дорогу лучше уступать!***От 6 до 10 баллов.*** Ваша свобода органично сочетается со здравым смыслом и осмотрительностью в поступках.***Свыше 10 баллов***. Быть может, есть смысл задуматься, обратиться за консультацией к специалисту и пройти более серьезное исследование. Но даже если вы набрали 16 очков, то это еще не повод паниковать либо зарекаться иметь детей. Просто в том случае, если подтвердится, что вас обременяет наследие несвободы, наследие зависимости, вам необходимо ради своего будущего и ради будущего ваших детей приложить усилия, чтобы избавиться от него. Помните: Вы действительно можете это сделать! В отличие от наркотической зависимости, зависимость как психологическое наследие благополучно снимается в 100% случаев. При том непременном условии, что человек, на самом деле этого хочет. Если же оставить все как есть, то родители оказываются попросту неспособными по-настоящему любить своих детей. Ибо, как говорил митрополит Антоний Сурожский, "…понятие свободы неотъемлемо от любви. Свобода предполагает такую любовь и такое уважение к ближнему, что он может быть полностью собой, а не тем, чем мы хотим его видеть!.. **Мы должны научиться любить так, чтобы, отдавая собственную жизнь на благо ближнего, оставлять этому ближнему свободу до конца быть самим собой".** Итак, первое, что необходимо сделать родителям для того, чтобы уберечь детей от угрозы зависимости - это избавиться от нее самим. Но это еще не все. Статистика свидетельствует: ребенок практически всегда становится наркоманом, если мать употребляла наркотические вещества во время беременности и, очень часто, - если во время беременности употреблялся алкоголь даже в небольших дозах. Об этом стоит знать и помнить всем будущим матерям и, в первую очередь, тем миллионам девочек, которые уже со школьной скамьи приобщились к рюмке, "косячку" или, тем более, к героину. Во много раз повышает риск приобретения ребенком зависимости и употребление матерью некоторых психоактивных веществ, в том числе и по медицинским показаниям. Если Вам довелось заболеть во время беременности, обязательно сообщите врачу о своем положении, чтобы он назначал лечение с учетом этого обстоятельства. |

(Из книги А. Данилина и И. Данилиной «Как спасти детей от наркотиков» М., 2001)

**В ЧЕМ СОСТОЯТ НАШИ ОШИБКИ И ЗАБЛУЖДЕНИЯ?**

Заблуждение 1. Мой сын (дочь) употребляет наркотики. Это страшно и стыдно. Необходимо сделать все возможное, чтобы никто из друзей и родственников не узнал об этом.

Наркомания, действительно, одна из самых страшных болезней. Но больны не Вы, а Ваш ребенок. Ваша же задача заключается в том, чтобы открыть для ребенка все доступные каналы помощи. Для этого, может быть, к Вашему большому сожалению, необходимо проинформировать об этом всех близких родственников и друзей, которые значимы для Вашего ребенка.

Во-первых, он будет уверен, что Вы не готовы мириться с наркоманией и замалчивать существующую проблему, ведь «молчание — знак согласия».

Во-вторых, тем самым Вы даете ему понять, что встали на путь открытой и бескомпромиссной борьбы не с ним, не с проблемой всеобщей наркотизации, а с его реальной болезнью.

В-третьих, возможно, Вы сможете уберечь чужих детей от наркотиков. Ведь у Ваших друзей и родственников тоже есть дети, и в их семью может прийти такое же горе.

В-четвертых, именно к этим близким для Вас людям Ваш ребенок, скорее всего, может под любым благовидным предлогом обратиться за финансовой помощью. Ваша задача — поставить их в известность, с какой целью будут использованы их деньги. Тем самым, Вы сохраните любовь, уважение и поддержку родных людей.

Помните, что главное — не сохранить собственный имидж, а помочь ребенку справиться с наркотической зависимостью.

Заблуждение 2. Вы и только Вы виноваты в том, что Ваш ребенок стал наркоманом. Значит, Вы его таким воспитали.

Основная проблема сейчас состоит не в том, «кто виноват?», а в том, «что делать?».

Как это ни трудно, попытайтесь забыть о прошлом, сконцентрируйте все свои помыслы и усилия на будущем. Старайтесь найти новые стратегии и тактики влияния на собственного ребенка «здесь и сейчас».

Ни в коем случае не пытайтесь принимать на себя ответственность за употребление наркотиков. Ведь это только поможет Вашему ребенку в очередной раз, скинуть всю тяжесть проблемы на Ваши плечи, а он и так в этом достаточно преуспел и научился Вами манипулировать.

Главное, что Вам необходимо сделать, — изменить отношение к своему ребёнку.

Первое, следует понять, что Ваш ребёнок — взрослый человек, и что он сам, по своей собственной глупости и самонадеянности, начал принимать наркотики, прекрасно зная, что это опасно. С точки зрения Вашего поведения это обозначает, что за принятое им решение и его последствия отвечает он сам.

Первый раз попробовав наркотики, он не посоветовался с Вами, а стало быть, предал Вас и то, чему Вы его учили. Вы должны отстраниться и посмотреть на своего ребёнка со стороны. День, когда вы узнали, что он наркоман, должен стать последним днём Вашего безграничного доверия и опеки.

Во всех, как отечественных, так и зарубежных учебниках наркологии, во всех руководствах для родителей Ваш первый шаг называется — лишение опеки. Ещё раз нам хочется повторить: главным принципом Вашего отношения к сыну или дочери в этой ситуации должна быть фраза: «Ты сам принял решение употреблять наркотики, теперь за все последствия ты отвечаешь сам».

С этого момента Ваш сын или дочь не должны получать ничего из того, что они привычно получают от Вас: никаких денег на расходы, никакой одежды и денег на неё, никакой оплаты отдыха, никакого финансирования ухаживания за девушкой. И если у молодого человека уже есть своя семья, никакой материальной помощи его семье. Очень многие молодые люди привыкли, что Ваши деньги — это их деньги. Даже ценой истерик немедленно дайте понять, что это не так.

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

«Не судите, да не судимы будете». Не пытайтесь переделать вашего ребенка сразу. Ведь Вам самим наверняка не нравится, когда кто-то насильно старается переделать Вас.

Обратите внимание на то, что его наркомания моментально спровоцировала Вас на непрерывный скандал. Вы припоминаете ему все его проступки и промахи за всю жизнь. Можем смело утверждать, что наказывать человека сразу за все невозможно и абсолютно бессмысленно.

Другое дело, что Вам придется разработать определенный набор правил его поведения и проживания в семье. Сами требования должны быть разумными и ни при каких обстоятельствах не подвергаться никаким изменениям. Он должен знать, что на каждый его неверный шаг незамедлительно последует Ваш ответ.

Угрозы же и наказания в этой ситуации очень часто оказываются малоэффективными. Поскольку обстановка в доме накаляется, то ребенок будет стараться как можно больше времени проводить вне дома, а, значит, в своей привычной компании.

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

Катастрофой для Вас может быть только одно состояние — состояние, в котором Вы неспособны 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.

Существует также несколько главных правил Вашего поведения:

Независимо от ситуации ведите себя достойно.

Вы взрослый человек и при возникновении беды не имеете права на «истерику». Вы не имеете права кричать, бить молодого человека по щекам и каждые две минуты бегать за валокордином или успокоительными таблетками. Поймите, что беда, которая стряслась в Вашей семье — поправима, если Вы сможете отнестись к ней так же, как Вы относились к другим Вашим бедам: спокойно и взвешенно.

Никогда не поддавайтесь на шантаж.

А шантажа в Вашей жизни возникнет много: «Если вы купите мне «Мерседес», то мне будет, чем заняться, и я брошу колоться». «Если ты не дашь мне пятьсот долларов 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 даже: «Если меня бросит любимая Маша, то я всё равно буду колоться».

На все эти «если ..., то» может 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 машины».

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

«Иди в ванну и кончай там жизнь самоубийством. Лучше не иметь никакой дочери, чем иметь истеричку, которая не в состоянии справиться с собой».

«Ты сам наплевал Маше в душу, отношения с ней будешь выяснять тоже сам. Хотя мы думаем, что Маша тебя любит. Если ты прекратишь колоться, она сможет всё понять и простить».

Не бойтесь шантажа самоубийством. Человек, который способен на такой шантаж, крайне редко способен на самоубийство. Вдумайтесь, он слишком себя для этого любит. Если даже он что-то сделает с собой, то только на Ваших глазах, чтобы Вы вовремя могли его спасти, а он добился бы от Вас желаемого результата.

Не «занудствуйте».

Подросток, и даже наркоман старше 20-ти лет, по своим душевным качествам всё равно остаётся мальчишкой, всегда всё делает наоборот. Поэтому бесконечные многочасовые разговоры о наркотиках, обвинения, нравоучительные беседы абсолютно бесполезны и могут дать только прямо обратный эффект.

Поменьше говорите, побольше делайте.

Молодой человек давно привык, что Вы грозите, обещаете «сдать» его в больницу принудительно, «засадить всех его друзей за решетку», «лишить его денежного довольствия». Он не слышит 80% информации, содержащейся в Ваших нравоучительных беседах.

Это происходит потому, что из всех своих угроз Вы не выполняете ни одной. После каждого Вашего возмущенного монолога он радостно даёт обещания. Причём обещает всё, что угодно, но при этом даже и не собирается эти обещания выполнять. Наркоман никогда не будет верить Вашим словам. Он считает вас своей собственностью и не ждёт от Вас никаких поступков. Зато, если вы найдёте в себе силы совершить поступок, он сразу станет гораздо более управляемым.

Заблуждение 5. Поскольку Вам известны многие печальные последствия употребления наркотиков, начиная от разрушения личности и заканчивая такими страшными заболеваниями, как гепатит и СПИД, то Вы должны быть очень озабочены этим, постоянно размышлять и концентрироваться на такой возможности.

Ваша задача заключается в том, чтобы в максимально доступной форме донести последствия употребления наркотиков до своего ребенка. Не пытайтесь скрывать от него информацию, какой бы страшной и нелицеприятной она ни была. К сожалению, приходится признать, что возможностей повлиять на данную ситуацию, кроме открытой «информационной войны», у Вас нет. Только постарайтесь не «впадать в лекцию».

Вы не сможете удержать ребенка дома, не сможете проконтролировать, каким шприцем и в какой компании он колется. Вам остается лишь надеяться, что Ваша «информационная война» увенчается успехом.

Таким образом, мы опять вернулись к вопросу об ответственности. Ответственность за собственное здоровье лежит полностью на Вашем ребенке.

Конечно же, степень риска заболевания гепатитом и СПИДом достаточно высока. Но, постоянно думая о такой возможности, Вы вгоняете себя в состояние хронического стресса. Чем больше Вы об этом думаете, тем больше Вы пугаетесь. Получается замкнутый круг. Более того, постоянно думая о неприятностях, мы их как бы бессознательно притягиваем, ждем, боимся, и ... они обязательно находят и догоняют нас.

Попробуйте проанализировать те изменения в личности Вашего ребенка, которые уже произошли, понять их причины и последствия. Не бойтесь заранее, на всякий случай.

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

Если Вы согласны с данным утверждением, то Вы сами уже нуждаетесь в лечении. Врачи и психологи называют это состояние созависимостью. 93% родителей наркоманов (особенно матери), не прошедших курса психотерапии и тренинговых групп под руководством психолога-практика страдают от созависимости. О том, что это такое мы подробно поговорим в следующей главе.

Здесь же мы хотели бы дать лишь главную практическую рекомендацию по построению нормальных семейных отношений.

Безусловно, невозможно не видеть страданий собственного ребенка и не реагировать на них эмоционально, не сочувствовать и не сопереживать. Но, обратите внимание, как виртуозно Ваш ребенок научился использовать Ваше эмоциональное состояние в собственных целях. Мы уже говорили, что все наркоманы совершенно виртуозно манипулируют собственными родителями.

Задумайтесь, ведь Вы практически отказались от собственной жизни и собственных интересов. Вы полностью зависите от того, в каком состоянии и настроении будет находиться Ваш ребенок, когда Вы переступите порог дома. Более того, Вы даже обижаетесь на других членов семьи, если им удается сохранить какой-то свой собственный мир, найти в семье свою «экологическую нишу». Вы же первые обвиняете их в бесчувственности и безразличии. Вы насильно втягиваете других членов семьи в состояние созависимости.

Что же можно сделать?

Необходимо четко провести грань между Вашей жизнью и жизнью ребенка, между своими и его интересами, а главное между своей и его мерой и степенью ответственности за происходящее в семье.

Дайте право другим членам семьи (особенно если это другие дети) возможность жить своей жизнью. Не противодействуйте их желанию не вмешиваться в проблемы наркомана.

Уделяйте другим членам семьи не меньше внимания, чем ребенку, употребляющему наркотики. Нам известны случаи, когда и второй ребенок в семье начинал употреблять наркотики, называя при этом главной причиной — борьбу за внимание, поддержку и сочувствие родителей. «Ему все, а меня просто никто не замечает, как будто у меня нет своих проблем». «Я все время слышу, что я такой благополучный и поэтому бессердечный. Ведь брату так плохо, а я все время лезу и пристаю к маме с какой-то ерундой». В ответ на это второй ребенок как бы бросает семье вызов: «Хотите не ерунду, получите...».

Если Вам не удается 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.

Любой человек, даже самый сильный и успешный, имеет право на минуты слабости и отчаяния. Ведь абсолютно сильных людей не бывает. Это иллюзия. У каждого в жизни могут наступить моменты потери эмоционального равновесия. Особенно часто это случается с родителями наркоманов, так как Ваша эмоциональная жизнь как бы постоянно находится на «точке кипения».

Правило 1. Обязательно дайте себе возможность расслабляться.

Это может быть встреча с друзьями, которые в курсе проблемы и способны Вас морально и эмоционально поддержать. Пойдите в театр и на концерт. Наконец, просто поезжайте за город или в отпуск. Помните, что Вы тоже имеете право на отдых от непрерывной борьбы.

Правило 2. Никогда не забывайте, что это не Вы боретесь с наркотиками, а Ваш ребенок.

И ответственность за эту борьбу должна полностью лежать на нем. Ваша же задача заключается лишь в том, чтобы эмоционально поддерживать его только при реальных шагах к выздоровлению. А ведь это скорее положительные, чем отрицательные эмоции.

Правило 3. Разрешите Вашему ребенку попробовать прекратить прием наркотиков самостоятельно.

Если Ваш ребенок впервые признался Вам, что он употребляет наркотики, но категорически отказывается идти к врачу, то разрешите ему попробовать бороться с зависимостью в одиночку. Вы должны понимать, что если он употребляет героин, то это практически невозможно. Дайте возможность ребенку убедиться в этом самому. Вы же можете позвонить по одному из телефонов доверия, и посоветоваться с врачом о том, как Вы можете помочь ребенку в такой ситуации.

Правило 4. Не боритесь в одиночку. Помогите ребёнку найти лечащего врача.

Это единственное «одолжение», которое Вы должны ему сделать. Самому идти в больницу, «сдаваться» бывает страшно и стыдно. Вам следует поддержать решение обратиться к врачу и присутствовать в качестве «моральной поддержки» на первом приёме. Ваш же собственный опыт поможет разобраться в вопросах доверия и недоверия к врачу и медицинскому учреждению.

Более того, все Ваши действия, о которых мы говорили раньше, должны иметь своей целью визит к специалисту. Врач — это человек, который видит Вашу семейную ситуацию со стороны, и поэтому всегда сможет дать конкретные советы по Вашему поведению, вместо тех общих, которые приводим мы.

Если Вы доверяете врачу, с которым начали общаться, старайтесь превратить своё общение с ним в длительное. Ведь пройдёт несколько лет, прежде чем Вы перестанете нуждаться в его советах.

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

Прошлое человека, безусловно, не может не влиять на его последующую жизнь, но оно порой имеет не только негативные, но и положительные последствия.

Любой подросток пытается найти собственное «Я» и свое место в жизни. Именно в процессе этого поиска Ваш ребенок и совершил ошибку, заменив при этом поиск реального «Я» поиском «Я» наркотического. Он пошел по самому легкому для себя пути. Может быть, он просто еще не научился бороться с трудностями. В любом случае, в процессе избавления от наркотической зависимости, трудностей и соблазнов на его пути окажется еще предостаточно. И если он сможет их преодолеть, то это и станет первым взрослым шагом в его жизни. Помогите ему сделать этот шаг.

К сожалению, он учится на собственных ошибках, а не на ошибках окружающих. Но это не дает Вам права лишать его надежды на будущее.

Очень часто своим недоверием и постоянными подозрениями Вы сами провоцируете сына или дочь на повторное употребление наркотиков

Помните: Доверие ребенку должно быть возвращено, как только он прекратил употребление наркотиков.

Если Ваш ребёнок не употребляет больше наркотики, в семье должно быть прекращено обсуждение этой проблемы. Вы можете говорить о чём угодно, о работе, учёбе, личной жизни, но вспоминать каждые две минуты былые грехи Вашего сына или дочери Вы не имеете права. Разговор о наркотиках может возникать только по инициативе самих юноши или девушки, которые хотят с Вами что-то обсудить. Учтите, любое, даже отрицательное упоминание наркотика вызывает воспоминание о нём. А непрерывное морализаторство на эту тему может вызвать только обострение желания принять наркотик. Любое излишнее напоминание работает как «якорь», как механизм, запускающий цепочку воспоминаний и провоцирующий вызов того приятного состояния, которое достигалось при помощи наркотика.

Заблуждение 9. Безусловно, существует какой-то определенный, точный, верный и совершенный способ избавления от наркотиков. Ваша проблема заключается в том, что Вы никак не можете его найти, или Вам не позволяют средства, поскольку лечение очень дорогостоящее.

Ваш ребенок — уникальная личность, не похожая на других, впрочем, как и любой другой человек.

Наркомания — болезнь особая, во многом не похожая на другие. Это сначала болезнь характера, а потом уже болезнь тела. Ее лечение протекает одновременно с перевоспитанием личности.

Безусловно, существуют определенные закономерности развития личности в подростковом периоде. Безусловно, существуют определенные типы личности, к которым в большей или меньшей степени принадлежит Ваш ребенок, а, следовательно, и определенные правила построения Ваших отношений. Безусловно, существуют различные виды семьи, в которых и Ваша модель семейной жизни нашла свое отражение. Безусловно, существуют основные медицинские и психотерапевтические школы и направления лечения, которые могут помочь именно Вашему ребенку. Учтите, что далеко не всегда, самое дорогостоящее лечение и есть самое лучшее. Часто бывает прямо наоборот.

Врачи помогут Вам разобраться во всех этих закономерностях и видах лечения. Главное же, что Вы должны осознать в качестве руководства к действию: стратегию достижения желаемого результата, Вам все равно придется выстраивать самому с вашим ребенком. Универсальных решений любой проблемы не существует. Оно всегда конкретно в каждой конкретной ситуации и всегда строго индивидуально.

Следовательно, по Карнеги, Вам нужно научиться «перестать беспокоиться и начать жить». А это значит, что, прочитав следующие главы, Вы должны выработать собственную стратегию поведения и начать воплощать ее на практике. Еще ничего не потеряно, но многое, действительно, зависит от Вас.

Здесь бы нам только хотелось предостеречь Вас от еще одной ошибки родителей, часто возникающей в процессе лечения:

Не набрасывайтесь на ребенка сразу, если Вам показалось, что он после перерыва вновь начал употреблять наркотики.

Сначала Вы должны успокоиться и помня, что при электромагнитных бурях и перепадах погоды у бывшего наркомана бывают симптомы, очень похожие на приём наркотика, понаблюдать за ним несколько дней. Созвонитесь за это время с лечащим врачом, организуйте дополнительную встречу его с Вашим ребёнком и послушайте его мнение. Ваши обвинения должны иметь под собой очень серьёзные основания. Если и Вы, и врач, считаете, что пациент возобновил приём наркотика, особенно героина, вместо длительного выяснения отношений, предложите ему сдать кровь или мочу на экспертизу.

СТЕРЕОТИПЫ ПОВЕДЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ

Призывая ребенка взрослеть, Вы же сами становитесь главным тормозом на этом пути. Ниже мы попробуем проанализировать причины подобных родительских стереотипов.

Впервые, вероятно, с момента рождения ребенка Ваш авторитет значительно пошатнулся. Если раньше: «Мама сказала...» обладало поистине магической силой, то теперь Вы все чаще слышите в ответ: «Ну и что...». Вас это не может не раздражать.

Дело в том, что Ваш ребенок взрослеет. Ведь Вы радуетесь его растущей способности анализировать и сравнивать другие, менее значимые для Вас факты.

Проблема заключается в том, что теперь он может адекватно оценивать и Вас самих и Ваше поведение со своих новых позиций. Он неизбежно начинает сравнивать Вас с тем образом идеальных родителей, который у него сложился, и является результатом растущих аналитических способностей, с родителями реальными, то есть с тем, с чем ему приходится сталкиваться каждый день. Увы, очень часто это выбор не в нашу пользу. Ведь ничего идеального на свете не существует. Мы с Вами тоже не являемся исключением из этого правила.

Ставя под сомнение Ваш авторитет, ребенок как бы дает Вам право на ошибку. Радостно примите эти новые правила игры, и Вам сразу станет легче. Подумайте, как приятно сойти с пьедестала и стать просто обычным человеком.

К сожалению, затяжная борьба за свой «былой авторитет» ни к чему хорошему не приведет. Ведь Вы уже знаете, как значимо для него мнение кумиров и референтных групп. В этом возрасте родители очень редко попадают в число кумиров, сказывается разница поколений. В лучшем случае, Ваша семья попадает в разряд референтных групп. В худшем же и этого не происходит. Реагируйте на это спокойно и попробуйте предпринять попытку привлечения внимания Вашего ребенка к тем семейным и Вашим личным качествам, которые в данный момент являются для него значимыми.

Вас не может не раздражать количество конфликтов, возникающих в семье в данный возрастной период развития Вашего ребенка.

Но если Вы вспомните главные причины ссор, то Вы с удивлением заметите, что основными поводами для конфликтов являются какие-нибудь мелочи, чаще всего повседневно-бытовые дела.

Проблема заключается в том, что Ваш взрослеющий ребенок уже пробует получить свои права взрослого человека, подчас игнорируя свои несложные обязанности. Здесь существует два основных принципа, которые необходимо соблюдать.

Во-первых, в спокойном тактичном разговоре объясните ребенку, что помимо прав, взрослость накладывает определенные обязательства на человека, и он сам, как и все взрослые люди, по правилам взрослой игры, теперь должен их выполнять.

Во-вторых, Вам самим необходимо осознать, что семейные конфликты по мелочам служат для Вашего ребенка как бы «полигоном» для испытания новых, непривычных, взрослых стратегий поведения, которые он еще только начинает осваивать в семейных, безопасных условиях. Безопасность семейного контекста заключается в том, что он совершенно точно знает, что Вы его любите и простите ему гораздо больше, чем посторонние люди. Попробуйте перевести конфликт в рамки деловых переговоров, где Вы даете ему возможность почувствовать себя не ребенком, на которого смотрят свысока и не принимают всерьез, а полноправным взрослым членом семьи, с мнением которого нельзя не считаться. Вы увидите, что количество возникающих конфликтов резко пойдет на убыль.

Вы, как и все родители, дети которых так «неожиданно» повзрослели, переживаете так называемый «кризис среднего возраста».

Бессознательно, Вы противодействуете повышению самостоятельности и взрослению собственного ребенка. Ведь он уходит во взрослую жизнь и неизбежно отдаляется от семьи. В американских семьях детей в это время принято обеспечивать собственным жильем и отселять от родителей. Поскольку у нас в стране такой практики не существует, в силу как материальных проблем, так и культурных традиций и норм, то Вы вынуждены жить вместе, приспосабливаясь друг к другу. Что же означает этот возраст для Вас?

А. Уход, пусть даже только психологический, ребенка из семьи ставит перед Вами новые личностные проблемы. До этого вся Ваша жизнь как бы крутилась вокруг него. Теперь Вы страдаете от того, что он отдаляется, и Вы становитесь ему не нужны. Он существует в своем мире, со своими друзьями и идеями. А Вы остаетесь одни. Ваша попытка противодействовать его взрослению — это своеобразно проявляющийся страх одиночества.

Б. Меняются отношения с Вашим супругом. Если много лет Вы общались опосредованно, через ребенка, и у Вас существовала общая цель — его воспитание, то теперь, оставшись вдвоем, Вы можете осознать, что не все в Ваших отношениях так гладко. Ребенок много лет как бы являлся центром семьи. Теперь Вам предстоит вместе строить «новую семью», выдвигая для себя новые общие цели и задачи. Этот процесс не всегда оказывается легким.

В. Наблюдение за повзрослевшим ребенком неизбежно вызывает активизацию механизма сравнения. Ведь, вроде бы, совсем недавно, и Вы хорошо помните это время, Вы тоже были таким же молодым. Казалось, что вся жизнь впереди и времени так много, что можно не торопиться.

Теперь же, оглядываясь на собственное прошлое, Вы мысленно начиная подводить итоги, думаете, что многое уже невозможно исправить и вернуть, что часть надежд так и останется несбывшимися. У Вашего ребенка, как когда-то у Вас, все впереди, у Вас же уже многое позади, а самое главное, остается все меньше сил, здоровья, времени и энергии, чтобы реализовать собственное «Я».

У кого-то из родителей этот процесс проходит легче, кто-то, анализируя собственные ошибки, реагирует более болезненно.

Главное, Вы должны понять, что Вы пытаетесь решить собственные проблемы за счет своего ребенка, а это недопустимо. Ведь Вы уже знаете основные психологические особенности развития Вашего ребенка в подростковом и юношеском возрасте, понимаете, что ему хватает своих нелегких проблем. Поберегите его. Решайте свои проблемы сами.

(из книги А. Данилина и И. Данилиной «Как спасти детей от наркотиков» М., 2001)

ЖИЗНЕСТОЙКИЕ ДЕТИ

В психологии существует еще одно косвенное, но крайне значимое для нашего исследования подтверждение существования «чувства Я». Это феномен жизнестойких детей.

В наш жуткий век множеству детей довелось вырасти в ужасающих условиях. Достаточно вспомнить судьбу умственно отсталых детей в нашей стране, детей из неблагополучных семей, особенно тех из них, которые выросли в семьях алкоголиков. Условия, в которых растут дети, лишенные семьи, в наших детских домах, можно смело назвать нечеловеческими.

С раннего детства такие дети сталкиваются с нищетой, проституцией, преступностью, невыносимыми жилищными условиями. Кто-то оказывается предоставлен самому себе, кто-то переносит побои, кто-то сталкивается с такими унижениями личности, описать которые не поворачивается язык.

Мы знаем, что душевные раны и язвы, возникшие у ребенка в первые годы жизни, останутся с ним навсегда. Чувство одиночества и ненужности чаще всего является постоянным спутником их взрослой жизни.

Такие дети всегда и во всем мире относятся к категории людей, потенциально опасных для общества. Когда они становятся взрослыми, они склонны к жестокости по отношению к собственным близким, начинают выпивать или употреблять наркотики, совершают уголовные преступления.

Но абсолютно очевиден тот факт, что это относится далеко не ко всем детям, выросшим в неблагополучных условиях. Часть из них почти невредимыми выходят из тех испытаний, которые их заставила пройти жизнь в раннем детстве.

Чем же такие дети, которые получили название жизнестойких, отличаются от других детей, находящихся в экстремальных условиях?

Автор знает, по крайней мере, одного профессора филологии, родившегося без отца у матери, страдающей алкоголизмом. Его мать имела 8 детей от разных отцов, за которыми практически не ухаживала. Их 8-х братьев и сестер, кроме профессора, остались в живых к сорокалетнему возрасту еще два человека. Каким образом этот человек, которому предназначалась совсем иная судьба, смог достичь положения уважаемого члена общества?

Проведя наблюдение за сотнями жизнестойких детей, западные специалисты (Pines, 1984; Rutter, 1984; Werner, 1989) обнаружили у них 5 общих качеств.

Высокую адаптивность. Такие дети социально компетентны и умеют себя вести непринужденно, как в обществе своих сверстников, так и среди взрослых. Они умеют расположить окружающих к себе.

Уверенность в себе. Трудности только подзадоривают их. Непредвиденные ситуации не смущают.

Независимость. Такие люди живут своим умом. Хотя они внимательно прислушиваются к советам взрослых, но умеют при этом не попадать под их влияние (Бехтерев сказал бы, что они мало подвержены внушению).

Стремление к достижениям. Такие дети стремятся демонстрировать окружающим свою высокую успеваемость в школе, спортивные успехи, художественные или музыкальные способности. Успех доставляет им радость. Они на собственном опыте убеждаются, что могут изменить те условия, которые их окружают. Если пользоваться терминами предыдущей главы, то можно сказать, что их поведение с раннего возраста согласовано с «Я-концепцией». Складывается впечатление, что их концепция «Я» формируется гораздо раньше, чем у большинства, и с самого начала выполняет функцию «защитника».

Ограниченность контактов. Обычно их дружеские и родственные связи не слишком обильны. Они устанавливают лишь несколько устойчивых и постоянных контактов с другими людьми. Малое количество связей способствует их чувству безопасности и защищенности.

Эми Вернер и ее коллеги длительное время наблюдали за жизнестойкими детьми, жившими на одном из Гавайских островов. Исследование длилось более 30 лет. Из 201 ребенка, отнесенного исследователями к группе риска из-за тех неблагоприятных условий, которые складывались у них дома, 72 с возрастом превратились в компетентных отзывчивых людей, умеющих справляться с трудностями и принимать решения.

Исследование Вернер сильно расширяло те условия, которые постулировались как «неблагоприятные». Ребенок входил в изучаемую группу даже если он жил в неполной семье с абсолютно нормальными материальными условиями существования.

Самое первое исследование жизнестойких детей (Pines,1979 год), проходило в негритянских кварталах и трущобах Миннеаполиса. Эта работа показала меньший процент жизнестойких детей, выживающих в неблагоприятных условиях. Их оказалось 14 человек среди 102, участвовавших в исследовании.

Мы считаем, что можно утверждать, что феномен жизнестойкости и то, что Роберт Лэнг упоминал как врожденную онтологическую уверенность, есть феномены чрезвычайно сходные, если не аналогичные. Пять перечисленных выше психологических свойств жизнестойких детей характеризует их как людей, обладающих врожденно высоким чувством собственной отдельности (независимости их «Я» от окружающих внешних условий).

Пользуясь языком предыдущей главы, такие дети имеют от рождения хорошо сформированное, устойчивое и ярко выраженное «Я-чувство». Именно «Я-чувство», а не «Я»-концепцию, так как максимальные тяготы их жизни приходятся на период раннего детства, на протяжении которого «Я-концепция» считается несформированной.

Только стойкое чувство «Я» может позволить таким детям чувствовать себя уверенными перед лицом агрессивной, по отношению к ним, внешней среды.

Чрезвычайно интересным в этой связи нам представляется тот описанный в литературе факт, что около 10—15% людей в популяции, сталкиваясь с наркотическими веществами, причем не только с галлюциногенами, но и с самыми сильными из них, например, с героином, испытывают минимально выраженные симптомы зависимости. За годы работы нам пришлось столкнуться лишь с 14-ю подобными случаями. Если рассматривать жизнь этих пациентов ретроспективно, то выяснится, что судьба, по крайней мере, восьми из них, позволяет причислить этих людей к повзрослевшим «жизнестойким детям».

Как мы уже видели выше, примерно те же 10—20% людей будут относится к ощущениям во время приема LSD как к субъективно-неприятному внедрению в душу чего-то чуждого их индивидуальности. По всей видимости, мы можем предположить, что эти люди, точно так же, как и жизнестойкие дети, имеют врожденно сильное и устойчивое «Я-чувство».

Именно оно позволяет им сохранять онтологическую уверенность при воздействии агрессивного химического фактора, угрожающего личности уничтожением или необратимыми изменениями. Точно так же, врожденно могучее «Я-чувство» ценности собственной индивидуальности позволяет жизнестойким детям сохранить уверенность при воздействии агрессивных факторов социума.

Если социализм представляет собой «диониссический», растворяющий личность «социальный наркотик», то мы вправе ожидать, что даже в самые страшные времена его воздействия, среди населения нашей страны сохранится от 10 до 20% «жизнестойких детей», которые пронесут факел значимости человеческой личности через горнило любых испытаний.

(Из книги А. Данилина «LSD. Галлюциногены, психоделия и феномен зависимости»)