

## Памятка для родителей

### ***1. Нужно перестать себя обманывать и признать, что ребенок — наркозависимый.***

Необходимо осознать и принять тот факт, что в семье появилась серьезная проблема. Семья должна объединиться в борьбе с ней несмотря ни на какие 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 за помощью ко всем, кто может оказать реальную помощь; активизировать собственные силы подростка, давая ему ощущение поддержки с вашей стороны.

### ***2. До того как начать помогать подростку, нужно получить как можно больше достоверной информации по 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, а нередко является логическим завершением длительных явных или скрытых семейных проблем.

Параллельно с зависимостью подростка у родственников развивается расстройство под названием «созависимость». Это означает, что у родственников и близких наркомана 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 своего ребенка, забота о нем в ущерб интересам других членов семьи; усталость, обидчивость, раздражительность. У них может развиваться и неискренность в отношениях с окружающими, желание скрыть истинное состояние своего ребенка. Как только вы заметили негативные изменения в своем состоянии, обращайтесь к психологу, психотерапевту или в общественные организации.

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

Родители понимают, что наркозависимый остается несмышленным 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 не делает никому зла специально. Он живет своими фантазиями. Нередко в своем поведении 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 это делать. 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 вашим ребенком, основательно подготовьтесь. Начинайте разговор только тогда, когда ребенок не находится под влиянием наркотиков, а вы — спокойны и контролируете себя. Когда разговор пошел, следует, не стесняясь, спрашивать напрямую и досконально обо всех непонятных и беспокоящих вас его поступках и словах. Узнайте, как ваш ребенок сам относится к этой проблеме, понимает ли он, куда втягивается. Не начинайте с чтения морали, ни в коем случае не угрожайте и не наказывайте ребенка — это может сразу оттолкнуть его от вас.

Помните, что именно доброе отношение и любовь способны помочь ребенку в трудный момент. Одной из причин употребления наркотиков служит невнимательное и равнодушное отношение родителей к проблемам своего ребенка, скандалы и ссоры в семье. Важно понять — что вы делаете такого, что способствует употреблению наркотиков. Постарайтесь, чтобы ребенок понял, что нет в мире людей, более любящих его, чем родители, что они ближе всех принимают к сердцу его проблемы, стремятся предупредить возможные опасности.

Именно своей любовью и объясняйте свою твердую позицию, однозначно дайте понять, что вы 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. Во время разговора 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 причинами 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 ваш ребенок попытается играть на ваших чувствах. Будьте готовы, что он перестанет употреблять один наркотик (инъекционный), но тайно от вас 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.***

В случае, если вы подозреваете, что ваш 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 вашим 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 готовыми встретить сопротивление со стороны 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. Обратитесь за помощью к специалистам, если вы убедились, что ваши усилия не дали желаемых результатов.***

Помните: чем раньше вы обратитесь за помощью, тем больше шансов, что она будет эффективна. Не прибегайте к самолечению или помощи экстрасенсов, магов. Важно 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, следуйте правилу: перестаньте искать виноватых. 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 и не корить 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 получит полное моральное право на употребление наркотиков, заглушая обиду и чувство вины. Не поддавайтесь на провокации, не теряйте контроля 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. Добивайте одинакового отношения к этому всей семьи. Не верьте подростку на слово. Не давайте 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 подростка ничего из того, что он может и должен сделать сам. Он 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, не подверженных изменению. Он точно должен знать, как вы относитесь к той или иной его выходке или проступку и что предпримите в ответ. И если он нарушил оговоренное правило, вам лучше следовать своим обещаниям до конца. Вы должны быть исключительно 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. Такое 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 детей, пока еще не знакомых с наркотиками. И вы тогда не сможете простить себе это. Другие родители при подходящем случае не смогут удержать его от преступления, если не будут понимать его мотивы. Стремительное распространение наркотиков во многом связано с молчанием людей.

### ***14. Поддерживаете любые позитивные проявления.***

Выражайте веру в его возможности. 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 интересы 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.