

Рекомендации родителям

Тактика поведения родителей при обнаружении у подростка признаков употребления наркотиков

Необходимо следовать правилам:

- ✓ Никакой паники и драматизации, оставайтесь спокойными. Помните, что страх и паника – плохие советчики.
- ✓ Ищите возможность побеседовать с подростком, не застревайте на компании в деталях, удержитесь в рамках обсуждения и разъяснения ситуации
- ✓ Опирайтесь на свои наблюдения. Старайтесь не использовать чьи-либо рассказы о ребенке. В противном случае ребенку будет легко сослаться на чью-либо предвзятость и увести разговор в сторону.
- ✓ Ваша задача – дать понять ребенку, что вы наблюдательны, много знаете о признаках злоупотребления и вас не проведи. Дать понять, что вам не все равно, что вы испытываете определенные чувства и говорите о них. Вы имеете право просить объяснений о ситуации, вызвавшей ваши подозрения. Вы можете просить изменить поведение. Но вы должны признать, что контролировать поведение подростка вы не можете и поэтому рассчитываете, что он сделает выводы сам и примет правильное решение.
- ✓ **Самое важное, не потерять контакт с ребенком.** Критикуйте поведение ребенка, но не личность. Недопустимо давать ему повод обидеться и хлопнуть дверью.

Правила разговора с подростком:

Этап прояснения ситуации. Только факты (воспользуйтесь списком признаков употребления наркотиков) и ваши искренние чувства.

Шаг 1. Объективно опишите подростку то, что вы видите в его поведении. Например, Коля, я замечаю, что ты рано ложишься спать, тебя

трудно поднять утром. Я видела, что ты куришь. Ты стал прогуливать уроки. Перестал общаться с одноклассниками, у тебя появилось много друзей вне школы.

Шаг 2. Отрадите свои чувства по поводу указанного поведения. Например, «Меня огорчает, я встревожена, боюсь за тебя...»

Шаг 3. Отрадите свои мысли по поводу указанного поведения. Например, так: «Мне кажется (предполагаю, думаю, догадываюсь) что это связана с приемом наркотиков»

Шаг 4. Дайте подростку подтвердить или опровергнуть ваши мысли. Вы уже знаете, что неудачно сказанное слово может вызвать вспышку возмущения. Поэтому проявляйте осторожность и терпение в разговоре. Подросток может говорить открыто, если чувствует, что вы на его стороне.

Шаг 5. Оставайтесь спокойны и рассудительны, независимо от реакции подростка на ваши слова. Примите эту реакцию и стимулируйте подростка на откровенный разговор. Если молчит – держите паузу. Минуты через 3 можете напомнить, что вы ждете: «Я вижу, что ты молчишь, а мне хотелось бы услышать твое мнение». Скорее всего молчание закончится каким-то ответом. Но если ребенок молчит по-прежнему, то продолжайте свое дальнейшее сообщение в виде монолога: «Ты молчишь. Я продолжаю думать, что твоя сонливость днем, бессоница ночью, снизившаяся успеваемость, частое общение с новыми друзьями могут быть связаны с употреблением наркотиков. И какие бы причины этого не были, я прошу тебя ликвидировать их. Это значит, что теперь я предпочитаю, чтобы ты спал ночью, утром вставал без моих напоминаний, познакомил меня со своими новыми друзьями и приходил домой в Я собираюсь контролировать тебя, хотя я очень хочу, чтобы твое поведение изменилось, И я верю, что ты примешь для себя правильное решение»

Если ребенок кричит, возмущается, обвиняет вас, возможно, это попытка вывести вас из себя. Не поддавайтесь. Сообщите подростку: «Я»

понимаю, что это раздражает тебя и звучит для тебя как придирка. И все-таки объяснись». Используйте метод испорченной пластинки, пока не получите объяснений. Если это не наркотики, то пусть объяснит, с чем связано изменение поведения. А если наркотики – попросите объяснить подробнее. Выясните, какие наркотики, как долго, как часто, какие причины предшествовали.

Шаг 6. Придите к соглашению.

1. Ребенок смог сделать объяснения. Если вы даже не поверили, все равно нет смысла проводить дознание. Лучше принять версию. И попросить, как можно быстрее решить свою проблему, последствия которой выглядят как употребление наркотиков: «Спасибо за прояснение ситуации. Однако я предпочитаю, чтобы ты изменил свое поведение: вставал утром без напоминаний, исправил оценки по двум предметам, познакомил меня с друзьями, хотя понимаю, что не могу тебя заставить» (Отказ от контроля за поведением подростка передает контроль самому подростку и повышает его ответственность).

2. **Если ребенок признает, что это поведение связано с наркотиками**, то важно выяснить, что это: стадия эксперимента или регулярное употребление. От этого зависит дальнейшая тактика поведения родителя. На стадии экспериментирования чаще достаточно воспитательных мер (прояснения причин и коррекция поведения), для того чтобы пресечь дальнейшие пробы. На стадии регулярного употребления, необходимо обращение к врачу.

Шаг 7. Сообщите ребенку, что вы предпримете, если требования (договоренности) не будут соблюдены. Ребенок должен быть предупрежден о возможных ваших действиях. Выберите для своего возможного поведения значимые для ребенка меры.

Шаг 8. Позитивное завершение разговора. Хорошо, если после всего сказанного ваш ребенок останется с ощущением, что вы его любите,

волнуетесь за него. Он будет знать, что вы верите и доверяете ему. С таким настроением легче менять поведение и контролировать его: «Я доверяю тебе, Я верю, что ты примешь правильное решение». Отрадите собственные чувства: «Я рада, что мы поговорили, я рада. Что ты меня выслушал».