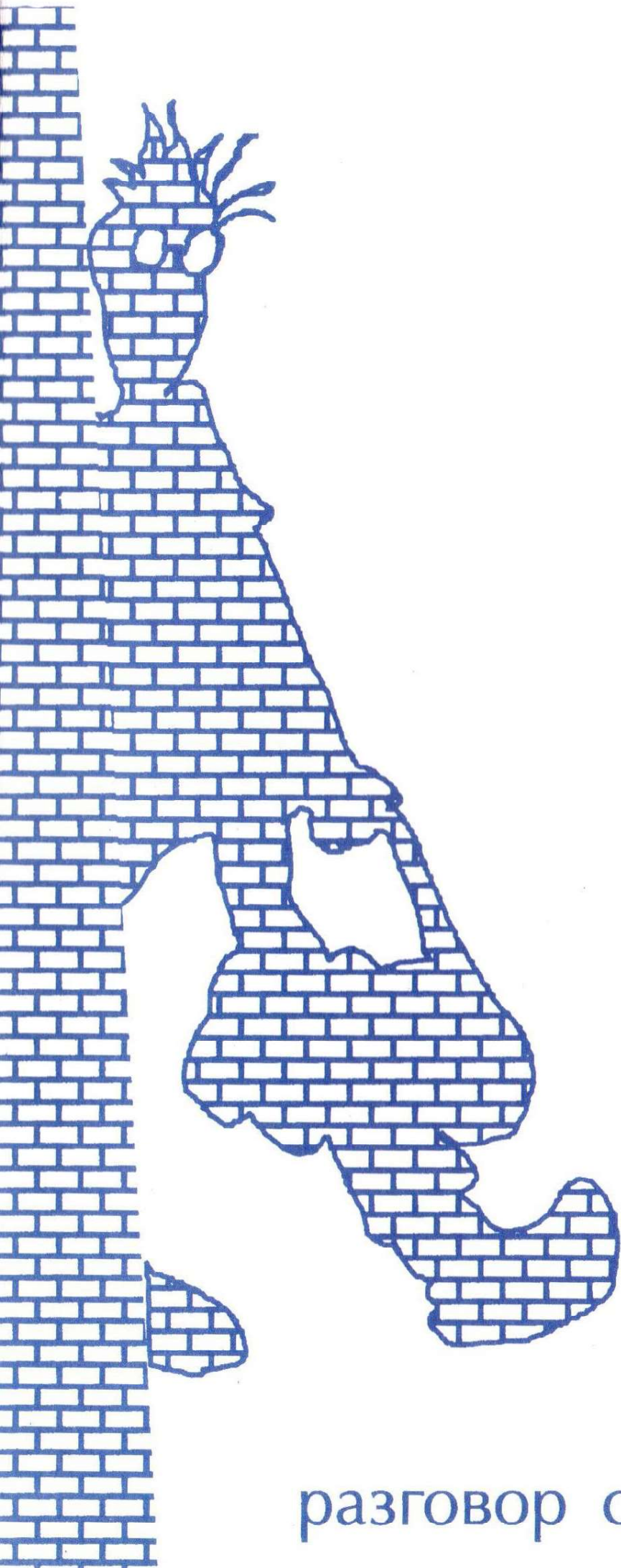


ЧЕЙ
ЭТО
ВЫБОР?



разговор с родителями

Тихомирова Анна

Чей это выбор.
Разговор с родителями.

Нам кажется очень важным поговорить с Вами о том, почему наши дети употребляют наркотики. Говорить об этом можно по-разному. Можно абстрактно, можно научно, можно эмоционально, можно с позиций политических, можно - с социальных или медицинских. В это книжечке мы хотим сделать это совсем по-другому - просто по человечески. Так, как говорим с реальными и живыми родителями на консультациях. Так, чтобы у мам и пап кроме ужаса и растерянности появилось понимание того, что происходит с ребенком. Так, чтобы огромная энергия, которую они дарят детям, была направлена в конструктивное русло.



Итак, почему же вдруг вы начинаете подозревать, что ваш ребенок употребляет наркотики?

- он стал часто задерживаться, надолго пропадает
- у него часто и резко меняется настроение, иногда он бывает очень раздражительным и даже агрессивным
- стал плохо учиться
- появились проблемы с милицией
- вы находите шприцы, таблетки, закопченные ложки и прочие предметы, которых вроде у него не должно быть
- у него появляются подозрительные друзья, причем в большом количестве
- становится скрытным - например, прекращает разговор по телефону при вашем появлении
- непонятно куда уходят карманные деньги
- пропадают ваши деньги и вещи из дома
- периодически бывает в «непонятном» состоянии - нарушена координация, глаза странные, несвязная речь
- странные запахи (горелая трава, уксус, ацетон или клей...)
- пропадает аппетит, он худеет
- то, что раньше интересовало становится безразличным

- он не хочет разговаривать с вами, очень отдалается
- ваша интуиция просто кричит о том, что что-то с ним не так



Если это все так, скорее всего он действительно употребляет наркотики. Но имейте в виду, что многое из перечисленного переживает 90% родителей, когда их дети становятся подростками. Просто подростки - они такие. И с этим очень трудно что-то сделать. И что же вы начинаете думать по этому поводу?

- ... с моим ребенком такого не может произойти, я, наверное, ошибаюсь...
- ... это просто переходный возраст - перебесится, все будет хорошо...
- ... во всем виновата его ужасная компания, сбили с пути, а мой ребенок хороший...
- ... я обязан срочно спасти своего ребенка любой ценой ...

- ... наверное, я очень плохая мама (или папа)...
- ... влияние запада - раньше такого не было, все-таки комсомол - нужная вещь
- ... если бы я не развелась, все было бы по другому...

*...трудно перечислить все, о чем можно подумать
когда понимаешь, что твой ребенок
употребляет наркотики.
Очевидно одно - начинается паника...*

Получается так, что эти мысли затмевают все остальное. В душе родителей прочно поселяются страх и тревога... Появляется раздражительность, забывчивость, растерянность. Ничто не радует. Вы перестаете спать, есть, и понемногу перестаете обращать внимание на себя и свою жизнь.

В голове пульсирует один вопрос –

ЧТО ДЕЛАТЬ???????????

...Только я могу что-то сделать...

...Кроме меня мой ребенок никому не нужен...

...Срочно, сегодня, сейчас...

...Он ничего не понимает, поэтому все на мне....

Что делать? Что делать? Что делать? Что делать?

Что же вы начинаете делать?

- ждете - вдруг все образуется?
- скрываете от бабушек, школы, друзей; бурная деятельность направлена на то, чтобы никто ничего не узнал
- ищете подпольных анонимных наркологов за большие деньги (а эти большие деньги собираете по всем знакомым или продаете что-нибудь из драгоценностей)
- обращаетесь к ясновидящим, колдунам и другим светилам медицины
- боитесь разговаривать с ребенком, чтобы не было еще хуже
- кладете его в наркологическую больницу насильно
- пугаете ребенка страшным будущим, отнимаете компьютер, лишаете собственной комнаты, не даете денег, не покупаете вещей
- наоборот, покупаете музыкальный центр, отправляете в Испанию отдыхать в хорошей компании, устраиваете прочие «отвлекающие» праздники жизни
- запрещаете общаться с друзьями, не подзываете к телефону
- запираете дома, водите за ручку в школу, институт, на работу

- когда ребенка нет дома - обыскиваете его стол, записные книжки, личные вещи
- при возвращении домой устраиваете личный досмотр, проверяете вены
- отправляете учиться в закрытый пансион в Англии или военное училище в Тьмутаракани
- ничего
- пытаетесь объяснить, что так нельзя, обращаясь к тому месту, где по вашему мнению у ребенка должна быть совесть, не находите такого и начинаете злиться, кричать и отвешивать пощечины
- только когда вам кажется, что вы сделали все, что могли - обращаетесь за помощью к специалистам

*Очень многие родители делают все это
одновременно,
не понимая того, что действия направлены
в противоположные стороны. Это нормально.
Находясь в паническом состоянии трудно
осознавать ситуацию и собственные действия.*

Есть предложение - на секунду остановитесь, вздохните глубоко, почувствуйте себя, свое тело...
А теперь давайте спокойно разбираться - что происходит на самом деле.

Что на самом деле происходит с подростком?

Во-первых - для него употребление наркотиков привлекательно т.к.:

- это доставляет удовольствие и дает новые ощущения
- это позволяет чувствовать себя свободно и уверенно среди сверстников
- это делает его особенным, он знает то, что недоступно другим
- это помогает решать проблемы, не чувствовать себя закомплексованным и одиноким
- это делает жизнь осмысленной и наполненной
- это дает пропуск в подростковую субкультуру
- это не вызывает особых проблем (пока), а если и вызывает - то он знает средство избавления от них - употребление
- у него нет страха за собственную жизнь, т.к. он подросток, и боятся за его жизнь пока родители, ему вроде как ни к чему

Во вторых - он продолжает употребление, т.к. возникает химическая зависимость - изменение химического баланса головного мозга.

Его психика перестроилась таким образом, что без наркотика жизнь становится серой и скучной, а через какое-то время - непереносимой.

Эти изменения происходят неконтролируемым образом, и не зависят от силы воли, наличия совести, чувства вины и желания человека.

Важно понимать следующее:

- Мы живем в таком мире, где причин, для того, чтобы употреблять наркотики гораздо больше, чем причин, чтобы их не употреблять. Кстати, очень многие из этих причин приходят из «правильного» мира взрослых - разве вы не считаете, что радость обязательно связана с употреблением алкоголя или что когда больно, нужно просто выпить таблетку - станет легче?...
- Не наркотик сам по себе вызывает кайф. Наркотик действует на нейромедиаторную систему мозга, заставляет естественные механизмы получения удовольствия работать в «усиленном», неестественном режиме.
- Ощущения, возникающие при употреблении наркотиков, оказываются намного ярче, привлекательней и приятней всего того, что испытывалось подростком раньше.
- Наркотик «внедряется» в работу нейромедиаторных систем и его воздействие не контролируется сознанием человека. Когда наркотик становится необходимым элементом работы систем мозга, без его употребления человек действительно чувствует себя плохо и физически и эмоционально.
- Постепенно употребление становится единственным действенным способом избавления от негативных ощущений. Чем больше человек употребляет, тем больше боли, страха и стыда. Чем больше боли, страха и стыда - тем больше он употребляет.

- Зависимость от наркотика - заболевание, человек не в силах прекратить его волевым усилием. Основная черта этого заболевания - когда еще можно просто остановиться - это не нужно, потому что пока нет особых проблем, а когда проблемы есть и хочется бросить - это становится крайне сложным, потому что без наркотика все больно, сложно и отвратительно.

А что же он говорит вам, родителям?

- ... вы насмотрелись ТВ, вы все придумываете, у вас «крыша съехала» на почве наркотиков...
- ... я только пару раз пробовал, сейчас все, мне это уже не нужно...
- ... не ваше дело, я вас не просил для меня ничего делать, никогда...
- ... все, больше не буду...
- ... в этом нет ничего страшного, сейчас все это делают - вы пили, мы курим и колемся...
- ... я только курю травку (или нюхаю что-нибудь), ведь не колюсь...
- ... я в любой момент брошу...
- ... это всё (шприцы и т.д.) не моё, это Андрюхино, я тут не причем, я хороший...
- ... я так хочу, мне так лучше...

И много чего другого ваш подросток придумает, чтобы попытаться скрыть или оправдать свое употребление. Важно одно - он пытается

защититься. Это значит, что он считает, что вы нападаете. Это значит, что он не услышит вас и не сможет принять помощь из ваших рук.

Для подросткового возраста это естественно - строить высокий забор от окружающих и внутри него - свой мир. Чем больше проблем - тем выше забор. И только когда никто не видит он выходит на разведку и берет что-то важное для себя из мира взрослых - предметы первой необходимости, информацию, навыки.

Он делает вид, что вы совсем не нужны ему, но это не так.

Ему очень нужны ваша любовь, принятие и поддержка.

Ему нужно знать, что в этой жизни есть кто-то, кто любит и ждет его таким, какой он есть.

Ему нужно знать, что кому-то важно, что с ним и как он себя чувствует.

Он просто не хочет за это платить так дорого - своей независимостью и свободой. Он не хочет платить за это собой. Он не хочет рушить с таким трудом возведенные стены своего замка и капитулировать, хотя там трудно и холодно. Он хочет иметь возможность выходить из него, греться и получать помощь без риска быть связанным и лишенным возможности остаться независимым.

Что вы не можете сделать для него...

- Вы не можете прожить жизнь за него
- Вы не можете изменить его
- Вы не можете контролировать его жизнь и управлять ей
- Вы не можете заставить его быть другим
- Вы не можете заставить его открыться
- Вы не можете заставить его захотеть
- Вы не можете заставить его быть благодарным
- Вы не можете заставить его принять помощь
- Вы не можете заставить его услышать вас

Если вы смогли это - значит, вы сломали крепость и заставили его капитулировать. Не известно, найдутся ли у него силы вновь отстроить стены и прорыть ров, но если да - они будут вдвое мощней и хитрей.

Один человек может привести лошадь к водопою, но даже сотня не смогут заставить ее пить...

А что вы все-таки можете сделать для него?

- Вы можете быть рядом, не переходя границ
- Вы можете быть открыты для диалога
- Вы можете быть безоружны, но готовы помочь
- Вы можете быть честным
- Вы можете положить рядом с крепостной стеной брошюрки с нужной информацией

- Вы можете проводить переговоры и устанавливать экономические отношения с защитником крепости
- Вы можете подавать пример здорового образа жизни
- Рядом с вами может быть интересно
- Вы можете отдать ему ответственность за его жизнь
- Рядом с вами может быть тепло и



безопасно

- Вы можете не набрасываться на него с расспросами и советами (т.е. не пытаться контролировать его жизнь) как только он попробует выйти из своего убежища

- Вы можете заботиться о нем ровно настолько, насколько хотите, но не требовать ответной благодарности
- Вы можете обратиться за помощью и сказать ему об этом

А ещё - Вы можете очень многое сделать для себя.
 Во-первых, вы тоже имеете право на существование, вы тоже человек, который может быть счастливым.

Во-вторых, только если вы будете заниматься благоустройством собственной крепости, вы перестанете быть опасным соседом. А если вы там еще и порядок наведете, и в вашем хозяйстве будет тепло, уютно и интересно - будет ради чего снимать оборону и устанавливать дипломатические отношения.

- Вы можете заниматься своим здоровьем
- Вы можете заниматься любимыми делами
- Вы можете ходить на группы взаимопомощи
- Вы можете заниматься спортом
- Вы можете обращаться за помощью к специалистам
- Вы можете общаться со своими друзьями
- Вы можете жить активной и интересной жизнью
- Вы можете научиться быть счастливым (и сразу перестанете быть опасным)
- Вы можете радоваться тому, что есть небо и солнце

- Вы имеете право на собственную крепость
- Вы можете искать и надеяться

Родителям очень трудно бывает понять, что их ребенок отдельная личность, рядом с которой нужно научиться жить. Они так привыкли хозяйничать на его территории, пока он был маленьким и удобным, что колючки и заборы подростка воспринимаются как неожиданное и досадное недоразумение, с которым нужно бороться, причем бросить на это все свои силы и энергию.

Помните, пока вы отвечаете и боретесь за его жизнь и не обращаете внимания на СВОЮ - он также не научится обращать внимание и брать ответственность за СВОЮ жизнь.

Чей это выбор?
разговор с родителями

“ПЕРЕКРЕСТОК”

2002

