

КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С РОДИТЕЛЯМИ О НАРКОТИКАХ

(для подростков, решивших заглянуть в книжку для своих родителей – это страничка из книжки «ЧТО Я МОГУ СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ МОИМ ДЕТЯМ ЖИТЬ БЕЗ НАРКОТИКОВ? Пособие для родителей»)

Случается, что между подростком и его родителями начинают возникать напряженные обсуждения темы наркотиков: иногда это просто беседы, а иногда и скандалы. Возможно, твои родители недавно узнали, что ты употребляешь наркотики; или, возможно, им кто-то сказал, что ребята, с которыми ты вместе гуляешь, «наркоманы». Родители, естественно, сразу за тебя испугались. А если к тому же в последнее время ты изменил/а свой стиль одежды или поведения, а твои оценки в школе снизились, то тем более родители могли сделать вывод, что у тебя возникли проблемы из-за наркотиков.

Давай обсудим некоторые возможные причины твоих конфликтов с родителями по поводу наркотиков, и постараемся найти несколько практических советов про то, как вести себя с родителями в таких ситуациях.

Наверняка, родители относятся к наркотикам совсем не так, как ты. И ты можешь понять, почему: ведь в годы их молодости мало кто курил траву, а об инъекционных наркотиках вообще почти не слышали. Тогда наркотики и наркомания считались преступлением против общества и преследовались милицией. С тех пор в сознании большинства людей из поколения твоих родителей осталась железная ассоциация: наркотики – это, во-первых, аморальность и

преступление, а во-вторых, это нечто абсолютно чужое, не наше, а наркоман – это хуже инопланетянина. Так что представь, как себя чувствуют твои родители, когда читают статьи в газетах про эпидемию наркомании. Ты можешь сказать, что все эти журналисты специально нагнетают ненужный страх вокруг наркотиков, а родители просто поддаются панике. В общем, так, но согласишься: не было еще ни одного репортажа о том, как наркотики хоть кому-нибудь в чем-то помогли. Так что, может, у родителей и впрямь отношение к наркотикам неверное, слишком паническое, но в целом оно правильное.

Еще одно различие между твоим и родительским мнением о наркотиках – это **представление о будущем.** Ты, конечно, планируешь в будущем не употреблять наркотики – дескать, побалуюсь пока, а потом брошу. Но родители, скорее всего, думают иначе. Скорее всего, они убеждены в том, что любое потребление наркотиков рано или поздно приведет к проблемам и к возникновению зависимости. Возможно, твои родители знают примеры людей, которые «сели на иглу» в твоем возрасте. Ты же, со своей стороны, наверняка видишь свое потребление наркотиков только как эксперимент и представляешь свое будущее вообще без наркотиков. К сожалению, до тебя уже много нарко-экспериментаторов в какой-то момент вдруг обнаруживали себя в глубокой «системе», мало понимая, как это могло случиться.

Наркотическая зависимость – вот то, из-за чего, скорее всего, твои родители боятся за тебя.

Когда родители видят (или думают), что ты втягиваешься в наркоманию, им очень плохо. Они чувствуют, что неверно воспитывали тебя, не помогли, не посоветовали, когда было

нужно; они обвиняют себя и страдают. Поэтому сейчас они, возможно, захотят компенсировать свои прошлые ошибки и взять тебя под свой полный контроль, чтобы больше не подвергнуть тебя никаким неприятностям и опять почувствовать себя внимательными родителями. Тебя, наверняка, такой контроль разозлит; но постарайся понять, почему они так поступают.

Ты, наверное, знаешь о таком психологическом термине, как «**давление сверстников**» – когда компания навязывает подростку какие-то взгляды, нормы поведения. Наверняка и тебе доводилось сталкиваться с ним, и ты представляешь, как сложно пойти против мнения приятелей. Так вот, твои родители тоже подвергаются «давлению сверстников». Для них важно, как их друзья и родственники реагируют на то, что ты (на самом деле или по их впечатлению) употребляешь наркотики. Возможно, они уже услышали, как кто-то плохо отзывался о тебе, или посоветовал им контролировать тебя. Ты можешь подумать: «А пусть они не обращают внимания на чужие разговоры!». Но на самом деле это не так просто. Постарайся учесть, что они так же, как и все люди (и ты в том числе), находятся под влиянием окружающих.

Вероятно, твои родители беспокоятся также потому, что по закону они несут за тебя ответственность, пока тебе не исполнится 16 лет. Если ты ввяжешься в какое-то правонарушение или, не дай Бог, преступление (кража, или хранение наркотиков, или еще что-то), то они будут отвечать в суде вместе с тобой (или вместо тебя!). Если же ты старше 16 лет, то им придется нанимать тебе адвоката и выплачивать штраф. Если из-за наркотиков с тобой произошел несчастный случай, то на родителей падает тяжелая нагрузка – платить за твое лечение. Они знают, что чем дальше развивает

ся наркомания, тем больше денег она высасывает из бюджета и его семьи. Представь, что они испытывают по поводу нищей старости, которая им предстоит, если их сын или дочь станет наркоманом.

И последняя вещь, которую мы хотели бы упомянуть. Это самая важная вещь. **Твои родители волнуются за тебя, вероятно, просто потому, что любят тебя.** Как бы ты ни оценивал/а их отношение к тебе, они всегда думают о своем ребенке. И поэтому иногда с ними трудно разговаривать – ведь они переживают за тебя, им трудно воспринять горькую правду о тебе. И может быть, сейчас тебя раздражает их любовь и опека. Но оттого, что ты скажешь «Оставьте меня в покое», они не перестанут тебя любить, и не перестанут бояться твоих наркотических проблем. Так что, тебе все-таки придется найти путь к переговорам с родителями; только так ты сможешь избавить свою семью от скандалов.

Если ты действительно хочешь улучшить ситуацию – тебе придется говорить с родителями спокойно, без эмоций.

Вот несколько советов.

1) Будь трезвым, когда говоришь с ними. Это значит – никаких наркотиков. Может, тебе как раз сейчас захочется принять что-то, что, как тебе кажется, успокоит тебя или придаст смелости перед такой беседой, но не делай этого. Ведь тогда ты сразу покажешь родителям и себе, что не можешь контролировать себя и свое потребление наркотиков.

2) Постарайся также говорить на их языке, без излишних выражений и жаргона.

3) Лучше всего сразу рассказать, как обстоят дела. Если ты просто экспериментировал/а с наркотиками, несколько раз попробовал/а, то так им и скажи, и объясни, что это значит. Наверняка они ждут худшего и думают, что проблема зашла намного дальше.

4) Во время разговора придержишься темы: «Я и

мое потребление наркотиков». Не позволяй себе и родителям соскальзывать на другие темы. Отложите это для отдельных бесед.

5) Не обвиняй родителей, не перекладывай на них вину. Ты решил/а поговорить с ними не для того, чтобы причинить им боль и стыд за то, как они тебя воспитывали. Сейчас вы разговариваете, чтобы помочь друг другу разобраться в том, что происходит.

6) Если можешь, пообещай родителям, что не будешь употреблять наркотики за рулем, в школе или во время других важных дел.

Если ты последуешь этим советам, твои родители смогут увидеть тебя как человека более зрелого и ответственного, чем им казалось. Если раньше, в других делах, ты проявлял/а себя как человек, которому можно доверять, ну что ж, возможно, родители согласятся доверять тебе и в этом вопросе.

Ты можешь попробовать и другой путь – особенно если ты чувствуешь, что не можешь поговорить с родителями (по какой-то причине – они могут быть разными), а проблемы с наркотиками уже стали серьезными. В такой ситуации попробуй найти помощь из другого источника. Лучше всего, если у вас есть взрослый друг семьи, к которому и ты, и твои родители относитесь с уважением, который сможет принять участие в семейном разговоре и спокойно, рассудительно поговорить о сложившейся ситуации.

Если есть учитель или школьный психолог, который знает тебя и которому ты доверяешь – постарайся привлечь его/ее. Также тебе стоило бы позвонить на телефон доверия (если такой есть в твоем городе); ты сможешь посоветоваться с телефонным консультантом о том, как тебе вести себя с родителями.

Мы советуем тебе постараться понять своих родителей и непременно поговорить с ними – все равно, употребляешь ты наркотики или им это

только кажется. Честный спокойный разговор позволит разрядить атмосферу в семье, прояснить ситуацию и уменьшить родительский страх за тебя.

И еще вот что. Мы посоветовали бы тебе еще раз посмотреть со стороны на свои отношения с наркотиками. Почему ты тратишь столько времени и нервов на то, чтобы убедить родителей, будто твое потребление наркотиков безвредно, и все это просто эксперименты? Если мнение родителей так задевает тебя, то, может быть, они действительно коснулись каких-то важных и болезненных вещей? **Подумай, не чувствуешь ли ты, что начинаешь втягиваться в наркогикки, хотя и не хочешь в этом себе признаться? Возможно, ты опасаясь, что наркотики начинают влиять на тебя сильнее, чем ты думал/а?**

Мы надеемся, что ты задумываешься над этими вопросами (раз уж ты читаешь эту главу!). И это очень здорово: ведь тогда у тебя есть возможность взять ситуацию в свои руки.

Ищи выход.

И знаешь, быть трезвым на самом деле здорово!