

# **ПРОФИЛАКТИКА ВОСПИТАНИЕМ**

**Методические материалы для классных руководителей  
и родителей по профилактике употребления ПАВ  
среди детей и подростков**

**Самара  
2012**

УДК 159.2  
ББК 88.8  
Б 758

**Б 758 Бодягина, Н. В. Профилактика воспитанием:** методические материалы для классных руководителей и родителей по профилактике ПАВ среди детей и подростков / Н. В. Бодягина, Н. В. Илюхина, С. В. Жадаева, Е. А. Поспелова. – Самара: Региональный социопсихологический центр, 2012. – 208 с.

**ISBN 978-5-9011707-60-9**

Эта книга предназначена для тех, кто занимается воспитанием и понимает, что это единственный действенный путь к тому, чтобы их дети не попали в сети алкогольной и наркотической зависимости. Здесь повествуется о том, что и как для этого делать.

Книга может быть полезной для практических психологов, социальных педагогов, учителей и, в первую очередь, для родителей.

**ISBN 978-5-9011707-60-9**

©Авторы, 2012

## Содержание

**От авторов..... 5**

**Введение..... 8**

**Глава 1. Родители и проблема наркомании среди подростков..... 11**

*Дети и наркотики. Наркотики и их воздействие на организм подростков. Возраст, в котором дети начинают употреблять наркотики. Почему и для чего дети употребляют наркотики? Как родители могут воспринимать проблему наркомании? Что нужно родителям, чтобы помочь детям?*

**Глава 2. Встать на пути опасности..... 33**

*Что значит быть эффективным родителем? Чья проблема? Стадии возникновения зависимости. «Дерево зависимости». Как родители могут способствовать возникновению зависимости. Чувства и мысли родителей, «способствующие» безответственному поведению детей. 5 принципов профилактики зависимости.*

**Глава 3. Знать и ожидать..... 52**

*Осознание опасности – лучший стимул к действию Индикаторы неблагополучия. Кризисные проявления в поведении. Насилие в семье как одна из причин наркомании.*

**Глава 4. Быть дипломатом..... 60**

*Возраст новых ощущений и новых возможностей. Возраст «двойных стандартов». Принципы установления ограничений. «Отпустить» ребенка. Диалектика доверия и ответственности в воспитании. Ложь и доверие.*

**Глава 5. Будьте начеку..... 87**

*Контроль и дисциплина в воспитании. Воспитательные меры и наказание. Мотивы нарушения дисциплины. Ориентиры: контроль и система ценностей. Искать и преподносить позитив.*

**Глава 6. Делитесь чувствами..... 111**

*Как рассказать подростку об эмоциональных состояниях. Как помочь подростку справиться с негативными чувствами? Родительские навыки в сфере работы с чувствами. Уметь слушать – значит быть близким. Умение общаться. Я – сообщение. Поддержка.*

**Глава 7. Найдите время для себя ..... 134**

*Время для себя. Время для семьи.*

**Глава 8. Если ваши попытки предотвратить беду оказались  
тщетны..... 142**

**Заключение..... 151**

## ОТ АВТОРОВ

Эта книга предназначена для тех, кто занимается воспитанием и понимает, что это единственный действенный путь к тому, чтобы их дети не попали в сети алкогольной и наркотической зависимости. Здесь повествуется о том, что и как для этого делать.

В основе этой книги – переводные работы американских авторов Билла Оливера и Дэвида Дж. Уилмеса. Написанные в конце 90-х, они по-прежнему сохраняют свою актуальность, поскольку, с одной стороны, угроза зависимости существует и по сей день, если не сказать, что только возрастает, а с другой, любой опыт воспитания всегда был и остается предметом пристального изучения для тех, кто по-настоящему хочет вырастить счастливых детей. И тем более такой опыт, который был выстрадан на собственном примере.

Итак, в основу этой книги были положены две работы. Одна из них – учебная программа «Родитель родителю» для родителей подростков, созданная американским специалистом по лечению наркомании Биллом Оливером [7].

Билл Оливер – не ученый, и не психолог. С одной стороны, это может вызвать опасение: что может нам сказать этот дилетант? С другой стороны, этот человек имеет большой личный опыт в преодолении своей беды (девять лет борьбы за дочь и многие годы работы в реабилитационном центре для больных наркоманией), и наверняка может рассказать о том, что нужно делать, на простом, доступном и понятном каждому родителю языке любви к своему ребенку. Он делится с родителями тем, чему научился, пройдя через боль. Сейчас ему ясно, насколько легче все это можно было бы пережить, если бы знать об этом раньше. Он видел детей в боли, а родителей в таком страшном страдании,

что до сих пор трудно поверить, что такое может быть. Тогда-то и появилась идея: если дать родителям 8 – 12-летних детей хотя бы некоторые знания, которые получали родители наркоманов в процессе лечения, то хоть какую-то долю бед можно будет предотвратить. Билл Оливер делится с родителями своим видением роли родителя в предотвращении наркомании и опытом решения родительских проблем.

Абсолютно созвучен идеям Оливера подход к профилактике наркомании, описанный в книге Дэвида Дж. Уилмеса, название которой можно перевести как «Воспитание для профилактики» [8]. Она, в большей мере, описывает практику воспитания и содержит в себе профилактический подход, основанный на обучении детей *жизненно важным навыкам*, способствующим тому, чтобы дети самостоятельно принимали здоровые, ответственные решения относительно своей жизни. В книге рассматриваются родительские проблемы в связи с таким воспитанием. В ней также дается объективная информация, основанная на результатах исследований и опыте профессионалов, работающих с проблемами наркомании среди подростков.

Книга отличается абсолютно позитивным настроем. В ней нет угроз или предупреждений, нет длинных списков с описанием того, что «не надо...» Вместо этого говорится, фактически, следующее: если вы действительно хотите уберечь своего ребенка от алкоголизма и наркомании, есть хороший способ: учите его определенным жизненным навыкам, и тогда вы вырастите здорового, гармоничного ребенка, который будет крепко стоять на своих ногах, сможет оказать сопротивление нездоровым влияниям, будет принят и уважаем в любом месте.

Единый подход Билла Оливера и Дэвида Дж. Уилмеса к проблеме, а также наша убежденность в правоте данного подхода, основанная на опыте работы специалистов в этой области, позволили связать эти работы

и некоторые собственные наблюдения вместе. Используя идеи и текст Билла Оливера и Дэвида Дж. Уилмеса, мы постарались снабдить предлагаемую читателям книгу реальными примерами из жизни, чтобы сделать ее интересной и доступной для родителей. Внимательно читая книгу, родители и педагоги смогут найти ответы на многие вопросы, с которыми ежедневно сталкиваются в воспитании детей, а социальные педагоги и психологи – получить методические материалы для бесед и практикумов по работе с детьми и родителями.

## Введение

Эта книга адресована родителям подростков. Почему подростков? На самом деле, подростковый возраст для книги выбран не случайно – ведь он традиционно представляет трудности для родителей. Ситуацию воспитания, в которой часто оказываются родители подростков, можно сравнить со способом составления карт во времена Христофора Колумба. Тогда неизвестные места обозначались драконами: образ драконов нередко использовался для обозначения неизвестного и потому страшного из того, с чем человеку приходилось сталкиваться в жизни. Именно таким драконом иногда представляется родителям поведение их детей-подростков. Так что же с ними, с этими драконами, делать? Как с ними бороться? Тут нередко нужна консультация специалиста или просто совет, прочитанный в доброй книге. Такой совет необходим еще и потому, что к недостатку знаний об особенностях подросткового возраста примешивается реальный страх за будущее детей в связи с угрозой наркомании.

Эта книга для тех родителей, которые мечтают о том, чтобы беда алкоголизма и наркомании не вторглась в жизнь их детей. Она о том, что для этого нужно делать. В сегодняшнем беспокойном мире многие семьи серьезно задумываются о том, что делать, чтобы их ребенок не попал в сети зависимости, и ищут совета у профессионалов. Все чаще и чаще обеспокоенные родители обращаются в местные социальные службы, к школьным психологам с вопросом: «Как нам уберечь своих детей?»

Опыт работы профессионалов с подростками-наркоманами и их семьями показывает, что родители – единственные люди, которые не только *ДОЛЖНЫ*, но и *МОГУТ* взять на себя инициативу в предупреждении того, чтобы их ребенок не оказался под влиянием алкоголя или наркотиков.



Чтобы добиться успеха в этом нелегком деле, они должны учить детей жизненно важным навыкам.

Что же такое *жизненно важные навыки*, и почему они так важны в решении проблемы предотвращения наркомании? Жизненно важные навыки – это целый комплекс социальных умений и качеств, которые дают нам возможность чувствовать себя свободно в наших многочисленных и разнообразных контактах с другими людьми. Это набор чувств, убеждений, действий, помогающих справляться с трудностями жизни и оставаться здоровыми как физически, так и психологически. Среди них основными являются: *уверенность в себе, умение принимать самостоятельные решения и отвечать за их последствия, умение эффективно общаться с другими людьми*. Эти жизненные умения исцеляют наши раны и дают нам силы жить счастливо и плодотворно с другими людьми и с самим собой. Люди, владеющие этими умениями, отличаются тем, что ставят перед собой цели и достигают их, они умело распоряжаются своим временем, в семье и с друзьями строят отношения, основанные на взаимовыручке и поддержке. Они отвечают за свои чувства, мысли и действия.

Вы скажете: «Причем тут жизненные навыки, когда речь идет о предотвращении наркомании? Чем они помогут?» На наш взгляд, иметь навыки, помогающие самостоятельно и уверенно строить свою жизнь, – самое лучшее средство профилактики.

Почему? Потому что, как показывает опыт, они помогают в здоровой семейной обстановке воспитывать уравновешенных детей, а это способствует принятию взвешенных и разумных решений в трудной ситуации выбора. Эти навыки, конечно, не чудодейственное средство, которое может решить проблемы за один день, особенно там, где есть легкий доступ к наркотическим веществам. Более того, их действие можно скорее сравнить с многоаспектной физической оздоровительной

программой, когда день за днем, год за годом вы неотступно следуете правилам здорового питания, упражнений, сна и отдыха, которые постепенно выстраивают крепкое тело. Такая жизненная практика – лучшая программа профилактики!

Эта книга вооружит вас знаниями и поможет приобрести навыки, которые смогут пригодиться в оказании помощи своим детям в преодолении подросткового периода с наименьшими эмоциональными и социальными потерями.

Вам придется пересмотреть свои собственные чувства, многие убеждения и поведение. Вам дается реальная возможность заглянуть внутрь себя и поработать над собственными жизненными навыками. Открытия и умения, которые вы приобретете на этом пути, будут лучшей страховкой для защиты вашего ребенка от сетей наркомании и алкоголизма, поскольку вы поможете ему вырасти человеком, который может твердо держаться на своих собственных ногах, противостоять негативным влияниям и быть уважаемым везде, где бы он ни был.

## Глава 1. Родители и проблема наркомании среди подростков

### *Дети и наркотики*

Лет 200 назад проблемы «дети и наркотики» не существовало и в помине. Хотя наркотиков было много: алкоголь, кокаин, марихуана. То есть сейчас они для нас не в новинку, они существовали и раньше. Но в этих веществах скрывается страшное зло. Не зря же в России алкоголю дали название «зеленый змий». Поэтому родителям надо быть готовыми к борьбе с этим злом: оно представляет реальную опасность для их детей. Результаты проводимых социологами исследований просто шокируют.

В 1940 году в американских школах был проведен опрос среди учителей. Их просили назвать наиболее распространенные нарушения дисциплины. Тогда были названы следующие: дети шумят на уроке, жуют жвачки, разговаривают, бегают по коридорам, выкрикивают с мест, не носят форму, мусорят. В 1996 году в результате подобного опроса получен уже другой список нарушений: наркомания, алкоголизм, ранняя беременность, самоубийства, насилие, воровство, грабеж, оскорбление, терроризм, пропуски занятий, вандализм, вымогательство, разборки банд, аборт, венерические заболевания. Эта же тенденция начинает проявляться и в российских школах.

По данным Министерства здравоохранения России, в 2010 году в нашей стране зарегистрировано 562 тыс. наркозависимых, т.е. состоящих на учете. Для получения реальной статистики умножьте это число на 4.

Возрастная статистика:

- 18% – школьники;
- 61% – молодые люди от 16 до 30 лет;
- 21% – взрослые.

Последние годы в России и других странах появляются все новые и новые виды наркотиков (таблетки, курительные смеси, порошки), неизвестные медицине. Часто в их состав не входит ничего, что запрещено законом, а значит, они легальны. Естественно, через какое-то время эти вещества, прежде легальные, попадают под запрет. А теперь давайте вспомним полученное нами число наркозависимых людей. **Это более 2 200 тысяч человек, употребляющих наркотики только в России (по данным на 2010 год).** Вы только подумайте, какие деньги крутятся в наркобизнесе, а ведь пока есть спрос, есть и предложение.

- *1985-й – основной наркотик – морфин;*
- *1995-й – «ханка»;*
- *2005-й – героин;*
- *2015-й – ?*

В конце 2011 года в Комитет ООН был представлен доклад о ситуации с наркозависимыми в России «Атмосферное давление» (некоторые данные доклада мы приводим в этой книге). Доклад подготовлен общественным механизмом по мониторингу реформы наркополитики в Российской Федерации, координируемым Фондом содействия защите здоровья и социальной справедливости им. Андрея Рылькова ([www.rylkov-fond.org](http://www.rylkov-fond.org)), при поддержке Канадской правовой сети по ВИЧ/СПИД ([www.aidslaw.ca/ru](http://www.aidslaw.ca/ru)) и Евразийской сети снижения вреда ([www.harm-reduction.org](http://www.harm-reduction.org)).

### **Статистическая ситуация с наркоманией в России**

- Оценочное число людей, употребляющих незаконные наркотики в России, составляет 5 миллионов.
- Оценочное число людей, незаконно употребляющих опиаты в России, – 1,7 миллиона.

- По данным на конец 2010 года, 547 тысяч людей состояли на официальном учете как потребители наркотиков. Около 72% из них употребляли наркотики инъекционным путем.

- У 59,2% ВИЧ-позитивных людей, выявленных в 2010 г., основным фактором риска заражения, как указывается в официальных данных, является использование нестерильного инструментария при употреблении наркотиков. (По количеству ВИЧ-инфицированных наркоманов США занимает второе место в мире (22%), на **первом месте – Россия, здесь 74%** официально зарегистрированных наркоманов имеет положительный ВИЧ-статус по данным за 2008 год.)

- Около 75% мужчин и 54% женщин, живущих с ВИЧ и ТБ, инфицировались ВИЧ посредством инъекционного употребления наркотиков.

- По официальным данным, в 2010 году от передозировки скончались 7 192 человека.

- Россия занимает второе место после США по количеству заключенных (из расчета на сто тысяч населения). Ежегодно в тюрьмах России находится от восьмисот пятидесяти тысяч до одного миллиона заключенных.

- К переполненности тюрем приводит репрессивная наркополитика: исследования показывают, что до 65% потребителей наркотиков имеют опыт лишения свободы.

Эти данные позволяют сделать вывод о том, что выросло новое поколение, склонное к таким проявлениям поведения. Но одновременно это означает и то, что в данный момент каждый подросток сталкивается с проблемой наркотиков. Уже один тот факт, что мы стали учить их говорить «Нет!» наркотикам, означает, что эта проблема для них существует вне зависимости от того, употребляют они наркотики или нет.

Нравится вам или нет, алкоголь и наркотики – это реалии нашей сегодняшней жизни, и особенно в мире наших детей. Рано или поздно нашим детям придется принимать решение по поводу употребления спиртных напитков или наркотиков, так же как и решения насчет учебы, друзей, стиля жизни, и др. Если мы хотим быть их помощниками в трудные минуты выбора, они должны знать, что всегда могут к нам обратиться. Но при этом важно, чтобы они были уверены в том, что вы знаете, о чем говорите. Они видят вас насквозь, и если вы дадите им сведения, не соответствующие реальности, то они будут искать более надежный источник информации, в качестве которого часто избираются непосредственные потребители алкоголя или наркотиков. Информация из первых рук – самая надежная. Поэтому желательно быть вооруженными и знать объективную информацию об алкоголе и других наркотиках: какие вещества дети употребляют; как это действует на их организм; где, когда (в каком возрасте) и почему дети употребляют наркотики. Надо знать своего врага.

### ***Наркотики и их воздействие на организм подростков***

Давайте для начала рассмотрим, что же такое наркотики. Наркотики – это разнообразные вещества, которые имеют одно общее: все они влияют на химические процессы, происходящие у нас в мозгу, и поэтому часто называются веществами, изменяющими сознание. Сейчас наши дети имеют доступ к гораздо большему количеству наркотиков и алкогольных напитков, чем мы (когда были в их возрасте). Возможно, нам будет нелегко это изучить, но это надо знать. Мы приводим список наиболее распространенных наркотиков, которые сейчас употребляют дети, и также даем наиболее важную информацию о каждом из них. К наркотическим веществам относятся:

- алкоголь (пиво, вино, крепленые напитки) – самое распространенное наркотическое вещество в нашем обществе. Подавляет центральную нервную систему. Может вызвать интоксикацию, потерю сознания и даже смерть. За последние несколько лет повсеместно выросло число старшеклассников, употребляющих алкоголь;

- табак – одно из наиболее распространенных психоактивных веществ, содержит никотин – стимулятор центральной нервной системы. Никотиновая зависимость – одна из серьезнейших медицинских проблем;

- марихуана и гашиш употребляются в виде курева или как добавка к пище. Обладают эффектами депрессантов, стимулирующих веществ и галлюциногенов. Изменяют ритм сердцебиения, могут вызвать тревогу, приступы паники, паранойяльные явления. (Речь убеждающая. У него миссия мессии. Жертвует собой и людьми, манипулирует, ломает традиции. Вероломен, часто использует шантаж. Заставляет работать на идею. Тяжел для семьи.) Ухудшают кратковременную память, рассеивают внимание, ухудшают координацию движений;

- ингалянты (вдыхаемые вещества) – различные материалы с запахом и содержанием веществ, вызывающих интоксикацию, такие как резиновый клей, бензин, лаки и краски. Обычно жидкость помещается в целлофановый мешок и вдыхается. Ингалянты подавляют нервную систему, но часто не воспринимаются как наркотики. Вызывают поражения печени, почек, легких;

- галлюциногены (вещества, вызывающие измененное состояние сознания) – ЛСД и др. Употребляются в виде таблеток, капсул, порошка. Изменяют функционирование мозга, меняют состояние, мысли, восприятие. Наиболее мощные психоактивные вещества. Могут вызывать неблагоприятную реакцию на их употребление;

- кокаин – белое, порошкообразное, растворимое в воде вещество без запаха. Вдыхается через нос или вводится в вену. Дает кратковременное чувство эйфории. Очень быстро приводит к зависимости. Может приводить к судорогам, затруднению дыхания, сердечным приступам. После эйфории возникает сильное чувство тревоги, которое снимается последующим приемом наркотика;

- другие стимуляторы (амфетамины, метамфетамины). Употребляются, в основном, через рот, но некоторые вводят их в вены. Сильно стимулируют центральную нервную систему. Приводят к повышенной активности, тревожности, нарушениям питания, паранойе, смерти;

- опиаты – героин, морфин, опиум, метадон, кодеин и т.д. За исключением героина и опиума, в основном употребляются через рот. Опиум и героин – курят, героин часто вводится в вены. Опиаты часто используются в медицинских целях в качестве анальгетиков. Передача игл другим людям при использовании героина зачастую приводит к возникновению СПИДа;

- успокоительные вещества – барбитураты, транквилизаторы. Используются в виде таблеток, но иногда вводятся в вены. Подавляют центральную нервную систему. Опасны в сочетании с другими депрессантами, особенно с алкоголем;

- синтетические заменители наркотиков (особенно амфетаминов), которые зачастую производятся в подпольных лабораториях. Наиболее известные среди них «Экстази» и «Спид». Некоторые из них сильнее и дешевле настоящих наркотиков. Имеют вид беловатого порошка или пудры. Употребляются всеми возможными способами. Употребление грязных игл также нередко приводит к СПИДУ.

Итак, наркотики – это вещества, которые, фактически, убивают детей. Это вещества стали причиной ужасной проблемы, которая



коснулась людей почти во всем мире. Сейчас в России сложилась такая ситуация, что 10 тысяч подростков из каждых 100 тысяч находятся под влиянием алкоголя или наркотиков. Каждый десятый! Это и есть те чудовища, с которыми нам и нашим детям приходится сталкиваться. Во времена Колумба драконы были мифом. Сейчас они – реальность.

Наркотик интересует только один орган нашего тела – МОЗГ. Нам редко приходится задумываться о мозге в нашей суетной жизни. Мы знаем, что он существует, и что он предназначен для того, чтобы с его помощью думать. С детства нам твердили: «У тебя есть ум, шевели мозгами». Вот, пожалуй, и все, что нам известно. Но когда сталкиваешься с проблемой воздействия наркотиков, то начинаешь воспринимать мозг по-другому.

Мозг – это чудесный прибор, которым обладают люди, и ваш ребенок в их числе. Этот прибор – настоящее чудо природы. В нем есть удивительный отдел, который никогда не спит, с самого рождения человека и до самой смерти. Он регулирует наше дыхание. Это позволяет нам жить ночью, когда все остальные части тела спят. Он контролирует наше кровяное давление, температуру, следит, чтобы все было в порядке. В мозгу есть отдел, который помогает нам нюхать, есть отдел, который помогает видеть. И в нем одни клетки помогают нам видеть голубое, а другие – синее, серое и т.д. Есть отдел, который регулирует равновесие, что позволяет нам делать головокружительные упражнения и не упасть, регулирует время и расстояние. Мы не будем долго рассказывать об этом, а просто попросим вас сделать упражнение.

### ***Упражнение 1***

*Закройте глаза, разведите руки и попытайтесь соединить указательные пальцы.*

*Многие из вас были близки к цели, но промахнулись. Сделайте вторую попытку.*

Получилось? Мозг отрегулировал ваши действия. Феноменально!

И это чудо природы – мишень для наркотиков! Орган, который выполняет столь феноменальные функции! Кроме того, это орган, с помощью которого мы думаем, чувствуем, принимаем решения. На этот счет учеными проведено очень много исследований.

В мозгу каждого человека есть как бы экран, на котором абстрактные слова превращаются в образы.

### ***Упражнение 2***

*Попробуйте сделать так: мы называем вам слово, а вы постарайтесь увидеть его, например: елка.*

*Посмотрите, что вы увидите на мысленном экране? Какая это елка? Новогодняя? Которая обычно бывает дома на Новый год, в игрушках? А может быть у кого-то другая елка? Как она выглядит? Может быть, вы даже почувствовали запах леса?*

Не значит ли это, что мозг имеет способность отражать прошлое на мысленном экране?

*Вспомните какой-нибудь момент в вашей жизни, когда вы были счастливы, одержали победу.*

Наверняка, вы видите этот эпизод. И то, что вы видите, вновь рождает в вас чувство, которое вы испытывали тогда, в прошлом. Это феномен, с помощью которого наш мозг помогает нам творить и наше будущее. Так мы планируем, предсказываем свою жизнь, проектируя мысленно, каким будет наше будущее. Ребенок может увидеть себя футболистом, и становится футболистом. А может представить себя врачом, как он находится в операционной и, в конце концов, становится доктором. А поскольку мозг – это цель наркотиков, то, если мозг поврежден, человеку становится безразлично его будущее. Получается, что именно на этот орган нацелены все, кто продает и распространяет наркотические вещества (алкоголь и сигареты в их числе). Производители

различных наркотических продуктов, которым надо было привлекать своих потребителей, тоже проводили исследования мозга. Существует целая индустрия, направленная на привлечение покупателей с помощью знаний о работе мозга.

Наркотические вещества изменяют то, как наши дети чувствуют, думают, действуют, проектируют свое будущее, вспоминают прошлое и ощущают себя сейчас, то, как принимают решения. Вот, что должно быть нашим аргументом, когда мы говорим своим детям, что употреблять алкоголь и наркотики плохо.

Вы спрашиваете себя: «Как могло случиться, что мой ребенок убежал из дома?» Но под воздействием наркотиков ребенок просто теряет способность «проектировать» дом. Не видит его на своем мысленном экране. И если его мозг нагружен наркотиком, то перед вами человек, который абсолютно лишен чувств по отношению к своему прошлому или будущему. *Он полностью живет в настоящем.*

Давайте теперь поговорим о том, как мозг живет, что происходит у него внутри под воздействием наркотиков. Мозг состоит из клеток. Между клетками есть маленькие промежутки, и когда одна клетка хочет «поговорить» с другой, то она просто посылает электрохимический разряд, который вторая клетка ловит. Вот так, примерно, происходит их общение. Это происходит миллиарды раз в минуту. Что делает наркотик? Он мешает этому взаимодействию двумя способами: или замедляет, или, наоборот, ускоряет его. Если это депрессант, то взаимодействие клеток замедляется, если это стимулятор, то ускоряется. Но при этом происходит и еще кое-что: у клеток есть свойство подпитываться, то есть поглощать различные питательные вещества, а также свойство избавляться от ядовитых веществ. Если человек употребляет наркотики, то и эта способность нарушается, и организм лишается возможности питаться и избавляться от яда. Что происходит в этом случае? Организм умирает.

Когда, например, отмирает клетка волоса, то она восстанавливается, восстанавливается и ногтевая клетка. А вот клетки головного мозга не восстанавливаются, у них нет такой способности. Когда дети нагружаются наркотиками, они убивают мозговые клетки.

Наркотики действуют и на кровь, хотя это воздействие не столь опасно по сравнению с тем вредом, который наносится мозгу. В законодательстве прописана норма наличия алкоголя в крови. Но это законодательная, а не медицинская норма, и она не рассчитана на детей. Дай такое количество алкоголя двенадцатилетнему, и может случиться, что он впадет в кому. А дай такое же количество алкоголя 130-килограммовому взрослому мужчине, он будет только улыбаться. То есть, возраст и вес имеют значение для того, в какой степени происходит повреждение в мозгу. Дети при этом быстрее теряют функции мозга, поскольку в детском возрасте они все еще находятся в процессе формирования.

Поговорим теперь о марихуане, так как иногда можно слышать и такое: «С моим сыном ничего страшного: только чуть-чуть марихуану покуривает». Особенно это характерно для людей с юга России. Но исследования говорят о том, что марихуана – один из самых разрушительных наркотиков для клеток мозга. Если попросить вас назвать наркотики, которые являются деструктивными, то вы наверняка назовете кокаин, крэк, героин, а марихуаны, возможно, не будет в вашем списке. Но употребление марихуаны подвергает мозг ребенка особому риску. Проблема здесь носит специфический характер. Алкоголь выводится из организма примерно за 24 часа. Вечеринка, выпивка вечером, похмелье наутро, но завтра днем или вечером нет и следа алкоголя. А марихуана относится к разряду веществ, следы которых можно обнаружить в организме в течение 4-6 месяцев. Тесты на наличие наркотических веществ оказываются положительными. То есть, если ваш

ребенок выкуривает по одной сигарете марихуаны в течение 4-6 месяцев, то он наращивает наличие марихуаны в организме и увеличивают степень отравления организма. Он действительно накапливает яд в своем организме.

Можно говорить и о других типах наркотиков, стероидах например. Спортивные врачи обеспокоены: дети начинают пользоваться этими препаратами все шире и шире, в секциях и командах. Эти препараты меняют личность детей. Можно говорить и об искусственных наркотиках, которые часто используются на дискотеках. Если есть желание узнать о наркотиках поподробнее, то вы можете почитать об этом в Интернете, например, статьи в электронной библиотеке наркотических средств (<http://narcotics.su/>), материалы сайта Russlav.ru (<http://russlav.ru/narkotik/vidy-narkotikov.html>) или сайта Psycity.ru (<http://psycity.ru/index.php?main=5;sub=1;sort=0>), и многих других.

### ***Возраст, в котором дети начинают употреблять наркотики***

Думая о том, когда начинать по-настоящему быть начеку по поводу того, чем занимается наш ребенок в свободное время, нам придется принять во внимание, что возраст начала употребления алкоголя и наркотиков все более и более снижается.

В РФ был проведен мониторинг наркоситуации, первый его этап завершился в 2004 году, сейчас начался второй этап. Мероприятиями первого этапа мониторинга было охвачено 88 субъектов РФ, около 5 тысяч подростков и молодых людей в возрасте от 11 до 24 лет, представляющих основные социально-профессиональные группы и безработных.

По данным мониторинга, никогда не употребляли наркотики 70% опрошенных, пробовали наркотики 16%, употребляют наркотики не чаще одного раза в неделю 16%, употребляют наркотики 2-3 раза в неделю и

чаще почти 4% респондентов. Укажем средний возраст, в котором дети и молодежь начинают приобщаться к потреблению психически активных веществ: табачные изделия начинают употреблять в 11,5 лет, причем девочки начинают употреблять табак раньше; алкогольные напитки дети и подростки начинают употреблять в 13 лет, наркотические средства – в 14 лет. Современное поколение молодежи ломает представление о нравственных традициях, отмечено, что в последние 10 лет массовое приобщение к табачным изделиям начинается на 3,5 года раньше, средний возраст приобщения к алкогольным напиткам снизился на 2,7 года, к наркотическим веществам – на 3,7 года. К сожалению, мониторингом не охвачены живущие в теплотрассах дети и подростки, большинство которых употребляют ингалянты – клей БФ, «Момент» и др.

Есть несколько предположений по поводу причин такого явления. Одной из причин называется возросшее стремление детей к независимости, поскольку жизнь предоставляет им для этого все большие возможности. Семейные консультанты утверждают, что причиной этого часто является давление родителей, которые хотят, чтобы их дети получили все возможное, и нагружают их сверх меры различными занятиями, фактически лишая их детства. Какова бы ни была причина, факты свидетельствуют, что дети взрослеют раньше, и это приводит к тому, что им приходится принимать решения по поводу алкоголя и наркотиков во все более раннем возрасте.

### ***Почему и для чего дети употребляют наркотики?***

На наш взгляд, прежде чем предпринимать какие-либо меры профилактики, имеет смысл посмотреть, почему же дети начинают употреблять алкоголь и наркотики. Причем интересно сравнить две точки зрения – родителей и детей. Отвечая на вопрос, почему дети начинают употреблять алкоголь или наркотики, родители в первую очередь

начинают искать виноватых. Возможно, они подсознательно хотят переложить ответственность на других. Обычно в своих ответах они обвиняют:

- *школу*: «Разве эти учителя не видят, что происходит? Совсем за детьми не смотрят!»;
- *других родителей*: «Ну что еще можно ожидать от такой семьи?»;
- *сверстников*: «У моего сына никогда не было никаких проблем, до тех пор, пока он не связался с этой компанией!»;
- *наркодельцов и владельцев баров и кафе*: «Надо посадить всех этих дельцов в тюрьму, позакрывать эти злачные места, и все тогда будет чисто!»;
- *средства массовой информации*: «Что можно ожидать, если в кино показывают, что наркотики – это то, что надо?»;
- *милицию (а теперь полицию)*: «Если бы милиция была на дискотеке, они бы взяли этих детей в первый же раз, когда они соскочили с катушек, и все было бы нормально»; «Если бы милиция не гонялась за детьми, как будто за преступниками, они бы даже не помышляли об этом. Что ожидаем, то и получаем!»;
- *образцы для подражания*: «Эти рок-звезды и спортсмены-профессионалы жить не могут без наркотиков. И на них хотят быть похожими наши дети!»

Когда же мы спрашиваем самих детей, почему они стали пить или употреблять наркотики, мы получаем очень разные варианты ответов.

- Хотел посмотреть, как буду себя чувствовать.
- Я всего лишь хотел развлечься.
- Мне нравится рисковать.
- Я не ребенок. Сам могу решать, что мне делать.

- Мне нравится пробовать новое.
- Я хотел почувствовать себя взрослым.
- Я не хотел отделяться от остальных.
- Мне не хотелось быть «белой вороной».

Глядя на противоположные, если не сказать противоречащие друг другу, ответы родителей и детей на вопрос, почему дети употребляют алкогольные напитки и наркотики, обращает на себя внимание следующее. Подростковый смысл объяснений *внутренний*: дети начинают это делать, потому что что-то внутри них толкает их по этому пути: любопытство, желание, тревога. Это личный выбор. Родительский смысл объяснений *внешний* – они указывают на что-либо или кого-либо, что окружает подростка: на школу, одноклассников, на плохое влияние. Почему мы так думаем? Насколько правильны наши объяснения? Или объяснения наших детей? Что эти объяснения заключают в себе?

Наверное, прежде всего, мы бессознательно выбираем самый легкий выход из положения: всегда удобно иметь ясное, простое объяснение, найдя виноватого. Родители действительно убеждены в тех объяснениях, которые дают. Специалисты, занимающиеся лечением наркомании, могут рассказать вам о семьях, которые меняли школы, даже переезжали с семьей в другие города, в тщетной попытке найти обстановку, которая бы изолировала их детей от внешних влияний, связанных с алкоголем и наркотиками. Надо признать, что внешних влияний никогда нельзя избежать. На детей может влиять школьная атмосфера, в которой не хватает дисциплины, друзья, кумиры и т.д. Но относить решения подростков всецело на счет внешних влияний – явное преувеличение. Более того, такое мнение опасно. Оно превращает наших детей в беспомощные пешки в тисках громадных, не поддающихся контролю внешних сил. Дети легко могут перенять от нас это суждение. И так мы будем способствовать тому, что они поверят, что сопротивляться



алкоголю и наркотикам бесполезно. Такое мнение вынуждает нас самих опустить руки от отчаяния. «Что мы можем сделать, когда от нас в этом мире ничего не зависит? Если мы ничего не можем сделать, зачем тратить время и усилия?» Так мы становимся пособниками распространения наркомании.

И еще на один момент стоит обратить внимание при анализе ответов: это объяснения своего поведения самими детьми, особенно когда эти объяснения говорят о том, что на них никто не влияет. Одно интересное открытие, сделанное исследователями в области химической зависимости, подтверждает, что дети принимают решение пить или не пить, употреблять или не употреблять наркотики **самостоятельно и добровольно**. Исследования также показывают, что дети часто меняют друзей так, чтобы, в конце концов, оказаться с теми, кто относится к употреблению алкоголя и наркотиков так же, как и они. Такие самостоятельные решения детей говорят о том, что они отнюдь не пластилин в руках своих друзей-сверстников. Они делают самостоятельный выбор, взвешивая в данной ситуации все «за» и «против» своего решения.

Выводы отсюда для нас ясны и очень обнадеживающие. Если мы и наши дети сами можем управлять нашими жизнями и принимать самостоятельные решения по поводу употребления алкоголя и других наркотических веществ, мы, родители, можем строить нашу семейную жизнь так, чтобы помочь детям противостоять алкоголю и наркотикам. Необходимо только понимать, что движет детьми при принятии решений.

В 40-х годах А. Маслоу предложил иерархию мотивов, причин, по которым люди принимают решения. Их, в основном, пять:

- 1) *выживание* (у меня должен быть дом, жилище, одежда, мне нужно выжить);

2) *безопасность* (я должен ощущать себя в безопасности, защищенным в той среде, где мне приходится жить);

3) *любовь, принадлежность, близость* (подростку особенно необходимы дружба, принадлежность к группе, близость. Это то, чего подростки постоянно ищут, иногда находя все эти вещи в сексе. Но на самом деле им в это время нужна простая человеческая близость, возможность открытого общения, возможность поделиться своими чувствами);

4) *признание* (признание своей ценности: «Я хочу, чтобы в какой-то момент моей жизни мне сказали, что я действительно чего-то стою, что я в чем-то молодец»);

5) *самоактуализация* (то есть возможность делать что-то свое. Это та ситуация, когда нам приходится принимать самостоятельные решения по поводу нашей жизни).

Фактически эти мотивы лежат в основе любых решений, которые мы принимаем, будь то решение выпить или, например, купить пирожок.

Можно ли представить, что кто-то покупает пирожок для выживания? Да, конечно. Голод не тетка. И пирожок иногда может сослужить хорошую службу, не так ли?

Для безопасности? Можете ли вы представить себе, что кто-то покупает пирожок, чтобы обезопасить свою жизнь? Вы знаете, да. Кто-то опасается в машине заснуть и попасть в аварию, и покупает пирожок, чтобы съесть его и не заснуть.

Купить пирожок для того, чтобы тебя любили? Конечно! Давайте сегодня вечером пойдем куда-нибудь в кафе, выпьем кофе, поговорим...

А можете себе представить, как кто-то покупает пирожок для того, чтобы его признавали? Вы можете смеяться, но если я могу себе позволить его купить, я уважаем в кругу своих сверстников, скажет вам ваш ребенок. Может, мне не так уж и хочется его есть. Но я хочу, чтобы

меня увидели, заметили, что мне позволено нечто, что не позволено другим.

Самоактуализация, когда добиваешься чего-то своего? Да! Мама, например, говорит мне, чтобы я не ел до ужина. Но я иду, покупаю пирожок и показываю ей, как я ем. Я борюсь за свои права.

Дети употребляют наркотики по тем же самым причинам. В этих мотивах нет ничего плохого. Это потребности, а не желания. Человек хочет, чтобы они были реализованы тем или иным путем. Вот в путях реализации этих потребностей люди часто и попадают в ловушки.

Если мы поймем мотивы поступков наших детей, нам проще будет строить наши родительские отношения так, чтобы наш ребенок удовлетворял свои потребности нормальным, реалистичным способом, а не уходя от мира. Чудовище наркотической зависимости, которое уводит наших детей от реальных дел, существует. За долгие века своего существования оно не питалось детьми. Мы стали наблюдать это лишь в последние годы. Для того чтобы решить эту проблему, действительно нужны эффективные, то есть *понимающие, осведомленные и знающие, что делать*, родители. Надеемся, что вы к ним присоединитесь.

### ***Как родители могут воспринимать проблему наркомании?***

В соответствии с тем, как родители относятся к угрозе наркомании, их можно разделить на четыре категории.

1. Это те родители, которым все равно, что будет с их детьми, будут ли они употреблять наркотики или нет. Есть такие родители, которым все равно. Многие из них сами пьют или употребляют наркотики (в России пока еще употребление наркотиков родителями – редкий случай, однако если мы не сможем противостоять наркотической волне, это вполне может ожидать и нас). Такие родители встречаются не только в беднейших слоях населения, но и во всех других.

2. Это те родители, которые просто не знают о проблеме наркотиков. И вас наверняка удивит, как много еще тех, которые просто не знают об этой беде, хотя этот вопрос открыто обсуждается обществом, идут телевизионные передачи, посвященные этим вопросам, печатаются статьи в газетах, говорящие об этой опасности. Это наивные родители. Для них создаются различные буклеты и видеофильмы. Но хоть ты завали такими материалами весь белый свет: если родителям все равно, ничто не поможет. И наша книга тоже может оказаться вне поля их зрения, но все же хочется надеяться, что она все-таки может быть полезной и для тех, кто до сих пор не знает об этом страшном зле.

3. Это те родители, которые знают о проблеме наркотиков, но не знают, что с этим делать. Эти родители ведут себя как параноики. Они подозрительны, беспокойны. Они боятся. Им известна степень риска, они знают, чем это может грозить, но у них нет плана действий по воспитанию своего ребенка так, чтобы он не попал в лапы чудовищ.

4. Это те, кто знают о проблеме наркотиков, которые имеют свой план оказания помощи подростку в преодолении этого труднейшего этапа его развития.

Наша книга предназначена для последних трех категорий родителей. Даже если у вас есть план того, что делать, дополнительно поработать над тем, как этого добиться, никогда не помешает.

И, как выяснилось, есть всего два типа детей. Мы охарактеризуем их вашими же словами: свои и чужие. Вам неинтересна эта книга сама по себе. Вам неинтересны проблемы других детей. Вас не интересует, как избавиться от наркотиков в национальном масштабе. Вас интересует только ваш ребенок. Поэтому мы и даем вам возможность подумать о своем ребенке хотя бы пару часов, читая эту книгу, и стать таким родителем, который нужен вашему ребенку для прохождения этого трудного подросткового периода без наркотиков.

### *Что нужно родителям, чтобы помочь детям?*

В практике наркологов, специалистов по лечению наркомании, часто используются различные истории, которые помогают людям, обратившимся за помощью, увидеть себя со стороны. Один детский нарколог, которому ежедневно приходится сталкиваться с родителями попавших в беду детей, часто использует историю о героях из маленького городка Канзас и о Волшебнике Изумрудного Города. Может быть, сравнение покажется несколько неожиданным, но эту историю можно соотнести с ситуацией родителя, у которого ребенок-подросток оказался наркоманом. Некоторые родители думают, что стоит им отвести ребенка к врачу или психологу (показать их Волшебнику), как они тут же поправятся, волшебник их вылечит. Помните трех друзей в сказке: Страшила, у которого нет мозгов, Дровосек, у которого нет сердца, и Льва, который страдает от отсутствия храбрости? Где-то в далекой стране есть Волшебник, который может им все это дать. Один взмах волшебной палочки – и ты опять здоров и нормален, как все люди. Все герои проходят тяжелейшие испытания, чтобы получить то, чего им не хватает, и оказываются, наконец, в Волшебной стране. Но тут выясняется, что Волшебник-то фальшивый! Оказывается, что за волшебным занавесом находится обыкновенный человек, у которого нет никакой особенной силы, никакого волшебства. И у героев наступает разочарование: как же теперь им стать нормальными, здоровыми, если волшебник не может помочь? Но волшебник говорит нашим героям, что раз им хватило сил пройти все испытания, выпавшие на их долю, то они получили то, что хотели получить, чего им не хватало. Все необходимые им черты характера они получили в борьбе: Страшила научился думать, быть мудрым, Дровосек научился любить, а Лев приобрел мужество. И не

стоило так далеко за этим ходить. Все это можно найти дома . Дом – это все, что человеку нужно.

Что бы мы ни говорили, подростковый период – это особый период в жизни человека. Он связан с бурным становлением личности. А буря – это всегда выход за пределы нормы, своего рода нездоровье. Это необходимо признать. Чтобы помочь ребенку справиться с проблемами этого трудного периода, родителям в это время как никогда нужны три основные качества.

Первое – это МУДРОСТЬ – *способность претворять имеющиеся знания в соответствующие действия.*

Уважаемые.../03.02.2016/Downloads/%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%B6%D0%B0%D0%B5%D0%BC%D1%8B%D0%B5 родители! Знания – это еще не мудрость. Мудрость проявляется в наших поступках. Мы можем знать все о наркотиках, о действии марихуаны, кокаина, таблеток «экстази», мы можем знать всю теорию по этому вопросу. Но если мы бездействуем – это не будет иметь никакого значения.

Второе качество – ЛЮБОВЬ – *способность действовать в лучших интересах другого, нравится ли им это или нет.*

И третье качество, которое нам необходимо – это МУЖЕСТВО – *способность действовать перед лицом опасности.* Способность действовать правильно в то время, когда вас охватывает страх: может быть, то, что вы делаете, неверно?

Таково родительское призвание – быть мудрыми, любить и иметь мужество, воспитывая своего ребенка. Это то, чему мы себя посвящаем. Это наша работа и наша ответственность. И даруй вам Бог спокойствие, чтобы принять то, что вы не можете изменить, мужество изменять то, что можно, и мудрость, чтобы отличить одно от другого.

Думаем, что вы согласитесь, что *цель семейного воспитания – это, прежде всего, воспитать ребенка здоровым, уверенным в себе и*

*отзывчивым человеком. Для этого необходимо создать прочные, рассчитанные на всю жизнь, уважительные отношения со своим ребенком и помочь ему стать взрослым ответственным человеком.*

Для этого, конечно, потребуется терпение. А еще – особые родительские умения, необходимые в воспитании подростков:

- *относиться к себе и подростку с уважением;*
- *оказывать поддержку;*
- *понимать чувства ребенка;*
- *выражать собственные чувства, чтобы ребенок больше хотел прислушиваться к вам;*
- *устанавливать правила и ограничения, исходящие из четкого понимания своих ценностей и убеждений, предоставляя при этом ребенку свободу, основанную на доверии и ответственности;*
- *дисциплинировать (понимать причины и цели плохого поведения, выбирать последствия в случае нарушений поведения).*

Обо всех этих умениях и о том, как они проявляются, речь впереди.

В деле воспитания вам также пригодятся следующие методы: личный пример, различные виды поощрений, постоянство в требованиях, предоставление детям возможности принимать ответственность на себя. Мы должны позволить им совершать ошибки, чтобы они смогли, в конце концов, научиться принимать ответственные решения. Чтобы в случае возникновения проблемы с употреблением алкоголя и наркотиков, у них уже был опыт переживания трудностей и радости принятия ответственности на себя.

И еще. Хорошо, когда родители воспитывают детей вместе. Родительская команда – хорошая страховка против угрозы алкоголизма и наркомании в вашей семье. Часто этого трудно достичь из-за того, что, как говорится, «притягиваются противоположности». Иногда кажется, что

мы выбираем жену/мужа, чтобы дополнить наши собственные достоинства или недостатки, но затем отказываемся сотрудничать с ними. Например, родитель, который верит в строгую дисциплину, находит меры другого излишне мягкими. Такие браки часто заканчиваются разводом. Но противоположные стили могут быть объединены, если родители учатся работать как команда, которая объединяет в себе все разнообразие взглядов и умений. При этом супруги должны избавляться от ошибочных взглядов, которые разрушают родительскую команду. Например, таких:

- *«Я занимаюсь детьми, когда они ведут себя хорошо. А ты будешь их воспитывать, когда они не будут слушаться».* В этом случае один родитель будет хорошим, а другой плохим. Выход из этого положения – учиться обоим. Одному учиться проявлять строгость, другому – строить легкие, приятные отношения;

- *«Я воспитываю мальчиков, а ты – девочек».* Стереотипы восприятия женщин нежными и мягкими, а мужчин сильными и строгими постепенно исчезают. Поэтому надо помочь самим себе и детям стать целостными личностями, совмещающими в себе эти черты;

- *«Я буду их воспитывать, пока они маленькие. Ты будешь ими заниматься, когда они пойдут в школу, и мы перестанем их воспитывать, когда они станут подростками».* Многим родителям легче с детьми того или иного возраста. Чаще всего это потому, что они сами недополучили чего-то в свои детские годы. Не допускайте, чтобы это случилось с вашими детьми.

Так что, будьте вместе. Успехов вам в нелегком и благородном деле воспитания.



## Глава 2. Встать на пути опасности

### *Что значит быть эффективным родителем?*

Попробуем ответить на этот вопрос, расшифровав само слово «РОДИТЕЛЬ»:

**Р** – *ратовать* за здорового ребенка. *Вмешиваться* всегда, когда есть для этого повод, встать на пути опасности, не допустить, чтобы чудовище наркомании съело вашего ребенка;

**О** – *ожидать* опасность возникновения наркотической зависимости. Осведомленность о повседневной жизни вашего ребенка – лучший помощник на этом пути. Мы расскажем о том, что может облегчить вам эту задачу;

**Д** – *докапываться* до истины, *дружить* с теми источниками знаний, которые могут рассказать вам об особенностях подросткового возраста: есть существенная разница между ребенком и взрослым, а подросток – ни то, и ни другое. Быть *дипломатом*;

**И** – *искать* способы контроля над детьми, соответствующие ситуации и особенностям вашего ребенка;

**Т** – *требовать* от своих детей только то, с чем они реально могут справиться. Тогда вы сможете воспитать своих детей так, чтобы они оправдали ваши ожидания;

**Е** – *если плакать и тревожиться, то никогда в одиночку*. Делитесь своими чувствами. Чувства очень важны во взаимоотношениях с детьми. Знание о ваших чувствах по отношению к поступкам детей действует гораздо сильнее, чем нотации;

**Л** – *любить себя*, находить время для себя. Детям мы нужны здоровые как физически, так и эмоционально. Последнее время много говорится о том, что родители выбились из сил, пытаюсь угнаться за

реалиями нашей современной жизни. Одна из причин этого явления то, что мы не уделяем времени себе;

**Б** – и что-то еще, у каждого свое, что невозможно описать словами, но что позволяет вашему ребенку говорить, что это «его» родители.

Итак, самое важное родительское дело – дело матери и отца – **вмешиваться**. Вмешиваться, когда наши дети совершают опасные, разрушительные вещи, подобные тому, что произошло с сыном друга Билла Оливера. «Вмешиваться» в дела ребенка – это одна из родительских ролей. Хочется, чтобы вы почувствовали разницу между «вмешиваться» и «предотвращать». Часто родители думают, что их основная задача – предотвратить беду. Но есть ли уверенность, что мы сможем это предотвратить, сможем удержать наших детей от употребления алкоголя и наркотиков, если их обуяла жажда новых ощущений. Разве их удержишь! Вдумайтесь: «предотвращать», в сущности, означает **удерживать** кого-либо от чего-то. То есть, если я предотвращаю что-то, это значит, что я держу ребенка в руках, ограждая его от чего-то. Я хочу, чтобы изменилось его отношение к этому. А это не так-то просто! Оно манит, особенно тогда, когда родители говорят: «Не пробуй, плохо будет!». Вот тут-то и хочется ввести другое слово: не «предотвращать», не удерживать, а «вмешиваться», то есть встать **между** ребенком и употреблением наркотиков, когда это потребуется. Это все равно, как встать между ребенком и ядовитой змеей. В сущности, говоря о разнице между предотвращением и вмешательством, мы имеем в виду время, когда это происходит. Если бы мы могли удерживать детей до 21 – 24-х лет, то возможность столкнуться с проблемой наркотиков у них появлялась бы только тогда, когда они вырастут, когда у них уже сложится определенное представление о мире. Но если дети начинают употребление в 10 – 12 лет, то шанс избежать столкновения с алкоголем и

наркотиками у них нулевой! То есть, важно не удерживать, а вмешиваться в случае необходимости и «ратовать», сражаться за здоровье ребенка именно в тот **момент**, когда это требуется. Встает вопрос: как определить, что вмешаться необходимо? Об этом мы и поведем речь дальше.

### ***Чья проблема?***

Часто вмешаться хочется тогда, когда ребенок совершает самостоятельный поступок и делает что-то по-своему, не так, как предлагают ему родители. Однако подросткам очень важно принимать самостоятельные решения, чтобы почувствовать свою взрослость. Ведь, по сути, быть взрослым – значит уметь принимать ответственность за свои поступки. И этого не надо бояться. Большинство решений, которые принимают подростки, не имеют опасных последствий. Эти решения нельзя назвать безответственными. В подобных случаях родителям лучше всего занять выжидательную позицию: просто слушать и наблюдать, пытаюсь понять, что стоит за данным выбором подростка. Большинство проблем, из-за которых возникают конфликты между родителями и подростками, не стоят того, чтобы делать из них предмет разбирательства. Но как определить, когда стоит вмешиваться, а когда нет?

Томас Гордон, американский психолог, знаменитый своими книгами по проблемам родительской эффективности, предлагает для начала определиться с тем, *чья это проблема*, поскольку наиболее заинтересованным лицом в ее решении является и *отвечает за ее решение тот, кому проблема принадлежит*. Если вы будете помнить об этом, то, возможно, сможете отказаться от вмешательства в решение тех проблем, которые принадлежат только вашим детям, и таким образом, уменьшить количество конфликтов с вашими детьми, сохраните с ними хорошие отношения, которые вам очень пригодятся при решении более сложных проблем.

Итак, чья проблема: моя или моего ребенка? Для того чтобы определить это, Томас Гордон [5] предлагает задать себе следующие вопросы:

### **1. Нарушаются ли в данном случае права родителей?**

Да, часто мы забываем, что и у родителей, и у подростков есть свои права. Несправедливо, например, ни по отношению к вам, ни по отношению к вашему ребенку, если вся жизнь вертится только вокруг ребенка. У вас есть право на свою жизнь. Как у родителя у вас есть право на дружбу и уважительное отношение к вам, право на личную жизнь, на свободное время, на то, чтобы уважали вашу собственность. У подростка же есть право на то, чтобы дом, в котором он живет, был полон любви и заботы, право иметь друзей за пределами семьи, право на личную жизнь и уважение к его собственности.

Эти права можно свести к одной фразе: уважение друг к другу. Посмотрите, уважаются ли ваши права в вашей семье, и как вы демонстрируете свое уважение к правам ребенка?

### **2. Может ли поведение ребенка кого-то задеть или ранить?**

### **3. Нет ли угрозы чьей-либо собственности?**

### **4. Может ли ребенок самостоятельно справиться с ответственностью?**

Если на все эти вопросы ответ отрицательный, то это проблема вашего ребенка. Часто в число таких проблем попадает, например, вопрос о том, на что ребенок тратит карманные деньги, или его прическа, или одежда, или музыка, которую он слушает, неубранная комната подростка. Решение таких проблем лучше предоставить самим подросткам, чтобы дать им возможность нести ответственность за свое решение. Так они учатся целеполаганию и осознают ценности. Мы понимаем: что бы мы ни

говорили, у родителя неизменно остается желание поучаствовать в выборе, совершаемом подростком, подсказать, как «правильно». Это неистребимое желание родителя поделиться своей мудростью. Но свое участие можно реализовать, поддерживая подростков в их стремлении решать проблемы, а не избегать их, уходя от ответственности за свои поступки, а также если мы будем учить их сотрудничеству с другими людьми в решении своих проблем, учить умению просить о помощи в случае необходимости.

В том случае, если вы отвечаете положительно хотя бы на один вопрос, это проблема ваша, или, в некоторых случаях, вы несете ответственность за ее решение вместе с ребенком. Примером таких проблем может быть то, что ребенок ругается (неуважительное отношение к вам) или оставляет в беспорядке кухню или всю квартиру (неуважение к вашей собственности). В этом случае, это чисто ваша проблема.

Но большинство проблем принадлежат как детям, так и их родителям. Например, если у ребенка подавленное настроение или неудачи в школе. Это касается обеих сторон, поскольку это влияет на ваши отношения, и это тот случай, когда родители могут оказать подросткам реальную помощь. А если уж вопрос встанет об участии в какой-либо подозрительной кампании или употреблении алкогольных напитков или наркотиков, то безоговорочно, это проблема, ответственность за решение которой несут обе стороны, проблема принадлежит как родителям, так и детям. Для этого надо очень хорошо понимать, как идет процесс зарождения зависимости. Она действительно появляется не сразу после употребления. Причем у детей возникновение зависимости происходит несколько быстрее, чем у взрослых.

### ***Стадии возникновения зависимости***

*1 фаза: знакомство с изменениями в настроении с помощью алкоголя;*

*2 фаза: желание и потребность изменять настроение;*

*3 фаза: болезненная зависимость;*

*4 фаза: употребление для нормализации своего состояния. Зависимость.*

### **«Дерево зависимости»**

В своей программе для родителей по профилактике наркомании Билл Оливер сравнивает процесс возникновения зависимости с деревом. В корнях дерева – **интеллект, воля, эмоции** человека, то, чем зависимость питается. Билл не первый человек, который сравнивает человеческую жизнь с полем, и не первый, кто говорит о семени, которое в эту землю попадает и дает урожай. Дерево не вырастает за ночь. Семена, из которых дерево вырастает, – это **мысли**.

Именно в мыслях и начинается процесс зависимости. Сейчас уже нельзя игнорировать действие рекламы на детское сознание, нельзя сбрасывать ее со счетов. Это целая индустрия, целью которой является насаждение идей. Она действует, она реальна, она может иметь огромное позитивное влияние и, в такой же степени, негативное.

Продажа алкоголя и табачных изделий – это огромный бизнес, в котором уровень продаж поддерживается гигантским рекламным бюджетом. Табачные производители тратят 3,7 миллиардов долларов в год, способствуя распространению этой продукции; производители вина и пива вкладывают дополнительно один миллиард, рекламируя алкогольные напитки. Многие из этих рекламных продуктов предназначены именно для молодежи.

Средства массовой информации оказывают сильное воздействие на молодежь. Дети проводят в среднем от 3 до 4 часов перед телевизором, другие от 20 до 30 часов в неделю слушают радио. Но табак и алкоголь рекламируется еще и на афишах, и в журналах. Естественно, реклама повышает аппетит потребителя на товар. Как отметил один рекламный

агент в еженедельных новостях, «если увеличение рекламы через некоторое время не порождает огромных прибылей, то что-то серьезно не так с коллегами, которые составляли бюджет».

Реклама не просто работает, она работает на молодежь. Национальный американский научный фонд сообщил: «Доказано, что телевидение влияет на детей, реклама может способствовать созданию положительного отношения к чему-либо и желания приобрести рекламируемые товары, молодежь – наиболее уязвимая категория зрителей».

Рассмотрим следующие факты:

- наиболее широко рекламировавшиеся в США сигареты (Marlboro и Camel) выбирали почти 90% курильщиков-подростков, в то время как те же сорта выбирали менее чем 30% взрослых курильщиков;
- исследования среди 8 – 12-летних подростков показали, что они могли назвать больше сортов пива, чем имен американских президентов;
- в Норвегии число 13 – 15-летних курильщиков упало с 17 % до 10% после того, как на рекламу сигарет был наложен запрет.

Как родители мы должны искать действенные пути влияния на средства массовой информации, и на тех, кто дает им заказ. Мы – большая сила. Как родители, деловые люди, педагоги или журналисты мы ответственны за ту информацию, которую получает наша молодежь об алкоголе и наркотиках.

Но реклама – это не единственный источник, из которого появляются мысли и мнения. Откуда же еще берутся «семена» крамольных мыслей? От сверстников? Да, они учат, что принятие наркотиков – это здорово. И от родителей тоже: дети часто не слушают того, что мы им говорим, но зато они видят, что мы делаем. Мы можем часами говорить о необходимости беречь свое здоровье, но если в наших

привычках, в нашем поведении этого нет, то мы попусту тратим наше время и энергию. Слишком часто у нас получается так, что слова расходятся с делами: с одной стороны, они слышат, что мы не одобряем алкоголь, а с другой стороны, мы разрешаем им употреблять его в определенных ситуациях. Дело в том, что дети полагаются на нас, думая что мы дадим им содержательную и полезную информацию, которая отражает ясные границы и ценности. Слишком часто мы разочаровываем наших детей, выбирая путь наименьшего сопротивления, поскольку мы пытаемся завоевать их одобрение, проявляя мягкость. Мы должны всегда помнить, что наши дети внимательно прислушиваются к нашим словам и видят ценности, которые находят отражение в нашем поведении. Власть, которая у нас есть как у родителей и взрослых, имеет гораздо большее влияние на детей, чем многие из нас могут себе представить.

Среди студентов Миннесотского университета, не употребляющих алкоголь и наркотики, было проведено исследование с целью узнать, почему они не употребляют. С очень большой долей достоверности исследование показало, что основной причиной неупотребления является то, что студенты думали, что это расстроит их родителей. Поэтому чрезвычайно важно передать детям наше отношение. Причем отношение не только на словах, но и в поступках.

Проводилось исследование, в котором ученикам задали вопрос, одобряют ли их родители употребление ими алкоголя. 95% учеников ответили на этот вопрос отрицательно. Затем, желая сделать результаты опроса более значимыми для родителей, исследователи заменили этот вопрос на другой: «Разрешают ли вам родители употреблять алкогольные напитки?». Полученные ответы разительно отличались от ответов на предыдущий вопрос. Оказалось, что две трети родителей десятиклассников позволяли детям употреблять алкогольные напитки в особенных ситуациях, как, например, на празднике, за праздничным



обедом дома и т.д. Родители часто объясняют это тем, что если они будут запрещать детям пить дома, они все равно попробуют это, но уже в менее безопасных местах. Они думают, что разрешение пить пиво или вино убережет детей от более опасных, по их мнению, наркотиков, таких как марихуана, кокаин и т.д. И еще одно интересное объяснение: если дети не будут пить, они будут изгоями среди друзей. Так что уж лучше пусть выпивают понемножку.

Что происходит, когда мы позволяем детям пить? Несмотря на то, что многие родители, позволяющие своим детям пить, руководствуются самыми лучшими намерениями, результаты часто бывают противоположными. Когда родители дают согласие на употребление алкоголя несовершеннолетними, их дети:

- *в 3 раза более подвержены аварии из-за вождения машины в нетрезвом состоянии;*
- *почти в 2,5 раза более склонны к употреблению запрещенных наркотиков;*
- *более чем в 3 раза чаще переживают различные последствия, напрямую связанные с употреблением алкоголя или других наркотических веществ (например, проблемы с друзьями или неприятности в школе).*

То есть, вопреки распространенной точке зрения, мнение родителей оказывает на выбор детей более сильное воздействие, чем давление сверстников.

Телевидение – еще один источник для формирования суждений подростков. Фактически это один из самых влиятельных учителей в стране. И в то же время оно является одним из самых плохих учителей для наших подростков. Музыка, песни, кино, которое предлагает телевидение, – это своеобразные формы аутотренинга. Подростки видят здесь образцы для подражания. Например, они видят, что взрослые пьют

пиво, и это меняет их настроение. Для них это положительный образец поведения, это создает мнение о пиве в голове подростка.

То есть, «**мнение**», семя, из которого может вырасти дерево зависимости, приходит извне. И мы ничего не можем поделать с тем, что наши дети все это видят. Единственное, что в наших силах, свести к минимуму возможность встречи с негативным влиянием. Но не можем же мы совсем запретить им смотреть кино и телевизор! Да, в конце концов, мнение относительно употребления наркотических веществ может возникнуть у подростка при совершенно непредвиденных обстоятельствах, и мы никогда не сможем увидеть, как это происходит.

Что же происходит с мнением дальше? Человек обыгрывает мнение на том самом мысленном экране, на котором вы видели елку, и представляет: «Что будет, если я сделаю...» Если результат на экране сулит ему удовольствие, удовлетворение, то вероятнее всего он это сделает и в жизни. Если же он видит, что это принесет ему боль или негативные последствия, то он не будет этого делать. Но опять же как родители мы не в силах ничего сделать ни с мнениями своих детей, которые пришли вне нашего контроля, ни с размышлениями, которые эти мнения порождают в голове подростка, приводя его к **убеждениям**. Мы ничего этого не видим и не знаем об этом.

Тогда как же быть? Есть ли что-то такое, что подвластно нашему контролю, то, что мы можем увидеть? Да, есть: мы можем видеть **их отношение**. И это уже то, что находится на поверхности.

Отношение – это решение вести себя тем или иным образом, которое мы принимаем в связи с жизненными явлениями. Вернее, это вариант решения, который можно принять к исполнению, а можно и нет. Это предварительная «обертка» решения, то есть: «Если у меня будет шанс, я это сделаю». Как же узнать отношение ребенка? Какими

способами? Какие способы узнать его отношение к тому или иному явлению вам уже известны?

Наверняка вы назовете **обсуждение**. Наверное, многие из родителей его пробовали, но вряд ли добились большого успеха. Это может быть также **наблюдение** за реакцией ребенка, когда он смотрит рекламу или телевизионные передачи. Часто язык тела гораздо более красноречив, чем то, что ребенок говорит. Это его непосредственная реакция на происходящее «здесь и сейчас».

А еще посмотрите на то, чем оклеены стены в его комнате, на то, что он слушает, на его одежду. Дети буквально кричат о собственных взглядах своей одеждой. И еще об их отношении к чему-либо очень красноречиво говорят их герои, их кумиры, те, от кого они «тащатся». Дети стремятся подражать поведению своих героев, выбирают их ценности и отношения.

Когда отношение создалось, то есть возникло предварительное решение о возможности того или иного действия, мы уже готовы **действовать**. Еще раз хочется подчеркнуть: за нашими действиями всегда стоит система наших **убеждений**. Когда у нас в голове есть план, намерение что-либо сделать, то мы начинаем действовать. Если действие повторяется, то постепенно приобретается **привычка**.

Если мы хотим *предотвратить* образование вредной привычки, то нам необходимо *вмешаться* (цель нашего вмешательства – воздвигнуть преграду между ребенком и наркотиком). Самое благоприятное время для этого тогда, когда мы впервые видим его отношение. Видите, в этом месте у дерева зависимости корни еще слабы, они еще не могут давать побеги. И если мы упустим момент, и отношение перерастет в поступки, корни дерева укрепятся, нам придется бороться с побегами всю оставшуюся жизнь. Придется реагировать на действия и привычки, тратя при этом свое здоровье, силы, деньги. И чем более отдален этот момент по времени

от того события, которое породило *мнение, отношение*, тем больше сил, энергии, денег нам придется потратить на борьбу с вредными привычками. Причем ваша борьба превратится в борьбу с побегами, *поведением*, которое вас в ребенке не удовлетворяет. Ведь тут-то и хочется реагировать сильнее всего. Чем глубже дать расти корням этого поведения человека, тем больше они влияют на его **мысли, волю, чувства, на его настоящее и будущее**. Вы срубите побег в одном месте, он только больше начнет куститься в другом – появятся новые ветви и т.д.. Вырастет огромное кустистое дерево. Необходим год-полтора непрерывной борьбы с побегами для того, чтобы искоренить глубоко засевшее 5, 6, или 7 лет назад мнение, до тех пор, пока оно не приобретет новую форму, не изменится. И пока вы не измените этого мнения, вы можете никуда не продвинуться в своем стремлении помочь своему ребенку.

О каких мнениях или суждениях идет здесь речь? Например: «Я могу с этим справиться», или: «Со мной этого не случится». Каждый ребенок, которого видят специалисты по лечению наркозависимости, начинает выздоравливать только тогда, когда приходит к мысли: «Я с этим сам не справлюсь». Им приходилось работать с детьми по 3, 4, 5 месяцев для того, чтобы доказать им, что не плохие они, и не слабые, не сумасшедшие. Что это не они являются проблемой, а наркотики. Это наркотики заставляют их терять контроль над собой, приносят беду в семью. Все дело в том, что они никогда не связывали эти вещи, никогда не думали, что наркотики являются их проблемой. Они воспринимали наркотики в качестве решения для своих проблем. Поэтому в работе с ними необходимо пройти долгий путь до того, пока у них возникнет другое мнение, другое убеждение: «Да, я не могу с этим справиться». Именно с этого шага начинается работа по избавлению от наркотической зависимости по программе «12 шагов». Первый шаг в ней таков: «Я

признаю, что я бессилен перед наркотиками и алкоголем». Пока человек не признает этого, выздоровление не наступит.

Мы говорили о важности знания отношения детей к наркотикам, знания об их позиции. Мы обязаны это знать и для этого хорошо ощущать, различать, смотреть во что они одеваются, кому поклоняются, с кем гуляют. Надо смотреть и прислушиваться к ним: что носят, что смотрят, чем занимаются. Быть внимательными, но не запрещать, поскольку мы сами можем толкнуть детей на не одобряемые нами действия своими запретами. Здесь имеет смысл поговорить о **пособничестве** – поведении окружающих, которое часто неосознанно способствует тому, что дети оказываются вынуждены сделать роковой выбор.

### ***Как родители могут способствовать возникновению зависимости***

Профессионалы в области химической зависимости часто говорят о родительском поведении, которое способствует возникновению зависимости. Чтобы узнать, нет ли у вас таких тенденций, ответьте, пожалуйста, «Да» или «Нет» на следующие вопросы:

1. \_\_\_ Я часто не обращаю внимания на плохое поведение своего ребенка, так как думаю, что он вырастет, и все пройдет.
2. \_\_\_ Я придерживаюсь политики не допускать разговоров о возможности возникновения проблем с алкоголем или наркотиками в нашей семье.
3. \_\_\_ Иногда я выгораживаю своего ребенка перед учителями в школе: например, когда он пропустил школу, говорю, что он болел.
4. \_\_\_ Мы с супругом часто делаем по дому то, что является обязанностью ребенка.
5. \_\_\_ Часто я не понимаю, что значит – быть родителем.
6. \_\_\_ Даже если я очень сильно подозреваю, что мой ребенок употребляет алкоголь или наркотики, я, скорее всего, отбрасываю свои опасения, думая, что делаю из мухи слона.
7. \_\_\_ Мне думается, что если у моего ребенка появятся какие-нибудь серьезные проблемы, это потому, что я – плохой родитель.
8. \_\_\_ У нас с супругом частые разногласия по поводу того, как

Если вы такой же, как и большинство родителей, то наверняка дали положительный ответ по крайней мере на несколько вопросов из приведенных выше. Скорее всего, вы делаете или думаете так, потому что хотите как лучше: хотите, чтобы ваши дети не расстраивались, хотите думать о них лучше, хотите сохранить мир в семье. К сожалению, ваши хорошие намерения могут обернуться абсолютно противоположным. Специалисты называют такое поведение родителей «пособничество». *Пособничество – это действия, которые родители совершают с благородными намерениями, но, сами того не подозревая, способствуют этим безответственному и разрушительному поведению своих детей, отгораживая их от последствий совершаемых ими поступков.*

*Например:* Виктор, ученик 10 класса, многообещающий футболист. У него были проблемы с поведением в школе. Занятия спортом помогли эту проблему более или менее решить. Однако последнее время он стал опять вести себя вызывающе. В начале года тренер предупредил ребят, что закон спорта запрещает спортсменам употреблять алкоголь и наркотики, и Виктор дал обещание подчиняться этому закону. Через несколько недель после этого отец, проходя через парк, увидел своего сына с друзьями. Они пили пиво. Отец рассердился, но Виктор сказал, что когда они шли в парк, он не знал, что у ребят было пиво. Он отказывался, но на него надавили.

На самом деле эта традиция существовала у ребят уже почти полгода. Сначала отец был настроен скептически, потом решил проглотить рассказанную историю и никому о ней не рассказывать. Что, если тренер выгонит Виктора из команды? Или: а что, если этот случай разрушит его карьеру? Матери нельзя говорить, потому что она

расстроится до смерти. И если у них будет маленький секрет, Виктор будет больше его ценить. Лучше все позабыть.

Понимаете, что произошло? Защитив Виктора от последствий его поступка – пить пиво вопреки обещанию не употреблять алкоголь – отец, фактически, способствовал тому, что тот в будущем будет вести себя безответственно. «Ведь ничего же не случилось?» – скажет себе Виктор. Кроме того, этот поступок отца ослабил семейные связи: мать была лишена возможности поучаствовать в решении проблемы. И надо признать, что это дешевый способ приблизить к себе подростка, тем более, что в последнее время у него были проблемы с поведением.

Приведенный пример свидетельствует о том, что часто очень трудно определить, какое поведение родителя является «пособническим». Посмотрите: в случае с отцом Виктора – он ведь хотел как лучше! Как же понять, что наше родительское поведение направлено на «пособничество» безответственному поведению? Мы советуем для этого обратить внимание на свои чувства, мысли и поступки, на то, чем определяется своеобразие нашего мировоззрения. Именно они могут послужить нам хорошим показателем того, что мы делаем что-то не так. Рассмотрим их более подробно.

### ***Чувства и мысли родителей, «способствующие» безответственному поведению детей***

Как родители мы любим своих детей, и поэтому, когда возникает повод для беспокойства, чувства играют большую роль в решении проблем. Родительские чувства дают нам радость и силу. Мы жизнь готовы отдать за наше любимое дитя. Но если мы живем только чувствами и не подкрепляем наши действия здоровыми рассуждениями, основанными на твердых ценностях, если мы не выражаем своих чувств в словах или своем поведении, и наши дети неправильно воспринимают

наши чувства, тогда это именно тот случай, когда родительские чувства могут внести свой вклад в «пособничество». Приведем примеры чувств родителей, наиболее способствующих дальнейшему безответственному поведению детей: это *инстинкт защиты, неуверенность в себе, страх, тревога по поводу того, что плохо воспитываете ребенка, гнев и т.д.* К этому приводят и такие рассуждения родителей:

- *«Я не думаю, что мой ребенок сможет быть сам за себя в ответе. Сейчас на детей столько плохого влияния!»*

– Да, средства массовой информации делают свое черное дело, но это не отменяет того, что каждый должен быть в ответе за свое поведение. Поэтому, когда пропуски в школе родители объясняют плохим влиянием друзей, это является пособничеством.

- *«Я ничего не могу с ним поделать. Он меня ни в грош не ставит.»*

– Наверное, все это переживали. Особенно в 10 – 13 лет подростки как будто нас не слышат. Но достоверные исследования показывают абсолютно противоположное: когда подростки принимают решение о принятии алкоголя или наркотиков, то наиболее значимым фактором является их мысль о возможной реакции родителей. Поэтому, если мы снимаем с себя ответственность за формирование убеждений у наших детей, мы тем самым способствуем тому, что они принимают безответственные решения.

- *«Если все так делают, значит все нормально.»*

– Нельзя оглядываться на других. Необходимо самим определить свои ценности и правила. Нашим детям нужны ограничения (они, на самом деле, хотят, чтобы они были). Они хотят, чтобы им давались четкие, твердые, однозначные указания. Если мы будем оглядываться на то, что делают другие, и разрешать то, что противоречит нашим



собственным представлениям о допустимом, то это может способствовать развитию негативных тенденций в наших детях.

- *«Мы любим своего ребенка, и поэтому должны всегда ему доверять».*

– Любовь и доверие – разные вещи. Об этом мы поговорим дальше. Что бы ребенок не делал, вы все равно будете его любить. Но, взрослея, дети начинают проверять, что на самом деле можно, а что нельзя, в чем-то переходя границы. В этом случае доверие естественно нарушается. Поэтому, когда дети начинают вас шантажировать: «Если бы вы меня любили, вы бы мне доверяли. Почему мне нельзя гулять до 12 часов?», можно ответить: «Я тебя очень люблю, но на данный момент ты заслуживаешь моего доверия настолько, чтобы быть на улице только до 10 часов. Сначала докажи, что ты хорошо с этим справляешься, а дальше мы посмотрим».

**Задание.** Подумайте, что вы сейчас можете изменить в своих чувствах и мыслях, чтобы воспитывать детей спокойно, не оглядываясь на других и понимая, какие последствия стоят за тем или иным **ВАШИМ** отношением и поведением.

### ***5 принципов профилактики зависимости***

Итак, подведем итоги сказанного. Мы уже говорили, что для того, чтобы предотвратить возникновение зависимости в самом начале, важно **видеть отношение подростков к алкоголю и наркотикам.**

Но кроме того, чтобы замечать проявления их отношения, **будьте внимательны к их ближайшему окружению.**

Когда родителям приходится решать одобрить или запретить то, о чем просит их ребенок, мы предлагаем всегда держать в уме три вопроса:

– во-первых, *кто там собирается быть?* Это значит, что родителю надо знать тех, с кем их ребенок учится. И если вы знаете этих детей и не одобряете их поведение, не позволяйте своим детям быть с ними. Что бы вашему ребенку ни пришлось делать в этой компании, для него это будет являться опытом научения, и они могут научиться чему-нибудь такому, от чего будут страдать всю оставшуюся жизнь;

– во-вторых, *есть ли кто-то, кто отвечает за мероприятие? Кто может повлиять на ребенка? И что вы об этих людях знаете?* И если вы знаете, что взрослого там не будет, нужно спросить своего ребенка: «Как ты думаешь: то, что там будет, приемлемо? Это хороший концерт (имея в виду выступление рок-певцов)?»

– в-третьих, желательно все-таки знать, *что это за мероприятие, чему оно может научить.* Если вы не знаете, как это может повлиять, лучше подождите отпустить ребенка до тех пор, пока это не станет быть понятным.

И третье, что мы настоятельно вам советуем родителям, **принимайте участие в деятельности детей, или будьте рядом.**

Появляйтесь там, где находятся они. Мы часто отказываем детям, говорим им «нет», и делаем это безо всякого объяснения. Ребенок подчиняется нам, потому что любит и уважает нас. Но пока ребенок маленький или в подростковом возрасте, вы еще являетесь авторитетом для него и можете стать предлогом для того, чтобы ребенок мог сказать «нет» тому, что ему предлагают другие. То, что «мои родители могут здесь появиться», может стать веской причиной для отказа от чего-то опасного.

В-четвертых, **ведите себя уверенно.** Наблюдения показывают, что родители становятся слабыми, беспомощными невротиками, когда доходит до дела и необходимо твердо высказать свое мнение, неприятное

для детей. Помните, что дети не сломаются, они очень гибкие и легко приспосабливаются, поэтому строгость не помешает.

**И, наконец, не спите, бодрствуйте, когда они приходят домой.** Это один из тех действенных способов профилактики, который многие родители выучивают на горьком опыте. Билл Оливер рассказывает, что когда их дочь возвращалась домой поздно, они встречали ее у дверей, смотрели ей в глаза, обнимали и говорили: «Мы так рады, что ты пришла домой живой и невредимой». И тогда имели возможность почувствовать запах, проверить, кто с ней рядом, в общем, сделать свой анализ ситуации. И хорошо, когда дети знают, что вы не будете спать. В каждом доме должно быть четко установленное время, когда ребенку следует быть дома. И тогда они хорошо будут его знать.

Итак, в наше трудное время, быть родителем – это работа, которую надо осваивать, если ваша цель – воспитать здорового ребенка. Для этого надо бороться за здорового ребенка, встать на пути опасности.

Дети сейчас раньше взрослеют. Специалисты утверждают, что дети вступают в подростковый период уже в 9 – 10 лет. Это означает, что их надо начинать учить жизненно необходимым навыкам как можно раньше.

### Глава 3. Знать и ожидать

Итак, вторая буква в слове РОДИТЕЛЬ – **О**. С ней связана вторая идея, которая может помочь нам в нашей родительской работе, – *ожидать опасность зависимости*. Тем, кто много знает о своем ребенке, легче предотвратить беду. Мы расскажем о том, что может облегчить вам эту задачу.

#### *Осознание опасности – лучший стимул к действию*

У каждого родителя имеется внутри сигнал тревоги, данный Богом. Он начинает работать с первой минуты после рождения ребенка. Некоторые называют его инстинктом, некоторые интуицией. Но родители знают, что иногда бывает такое чувство, когда даже при отсутствии фактов мы ощущаем, что что-то не так. В 99% случаев мы себе говорим, что ничего страшного, что все не так плохо. Но, так или иначе, вот этот звоночек внутри вас – это и есть начало осознания опасности. В случае с опасностью наркотической зависимости эту способность можно развить. Чем больше вы знаете, чем больше вы находитесь рядом с ребенком, чем больше вовлечены в решение проблемы, тем выше становится ваш уровень осознания опасности.

Наиболее часто задаваемым является вопрос родителей: как узнать, что ребенок употребляет наркотики? Ответ самый простой: сделать анализы. По содержанию особых веществ в моче можно определить, употреблял ли человек наркотики. Но для большинства из родителей взять такие анализы просто не под силу. Как же узнать это о ребенке без специальных анализов? Необходимо наблюдать за ребёнком, следить за тем как протекает его жизнь.

Первое понятие, которое мы получаем о жизни, это осознание «себя». Каждый ребенок знает, что он существует: он знает, когда он голоден, когда мокрый, когда устал, и сообщает нам об этом.

Второе понятие – «семья». В возрасте 3 – 4 недель дети уже могут узнавать членов семьи, отличают посторонних. Если посторонний наклонится над ребенком, ребенок будет реагировать не так, как на своих – отца, сестру, бабушку или дедушку.

В возрасте 6 – 7 лет осознается еще одно понятие – «школа». Дети понимают, что есть нечто большее, чем семья, чем только родители и родственники, есть что-то другое, где много других детей...

А потом появляется другой круг, который становится значимым для ребенка – «друзья». В 10 – 11, 12 лет друзья имеют для детей огромное значение. Они становятся самой влиятельной силой в жизни детей, движущей силой. И здоровый ребенок постепенно выбирает подходящих себе друзей, близких по духу, чтобы вместе с ними чем-то заняться.

То есть, он выбирает себе «занятие», решает, что делать с собой, со своим временем. Фактически, происходит выбор своего призвания. Ребенок решает для себя: «Я буду врачом, юристом, футболистом...» В этом возрасте остро присутствует чувство «судьбы», будущего.

Когда ребенок попадает в беду, то, что стоит за этими понятиями в реальности, начинает рушиться одно за другим, как карточный домик. Можно расположить эти понятия в виде круга, где одно понятие последовательно входит в другое, и это поможет вам понять и отследить, где происходит какое-то нарушение в жизни вашего ребенка. Если увидите последовательные изменения, то вы наверняка будете знать, что ваш ребенок в беде. Когда ребенок начинает употреблять наркотики, он начинает сбрасывать эти круги, один за другим, начиная с внешнего и переходя к внутренним. Если вы это будете знать, то у вас в голове будет картинка, схема, как узнать, что с вашим ребенком что-то не в порядке.

### *Индикаторы неблагополучия*

Прежде всего, ребенок перестанет заниматься чем-то привычным, **бросит какие-то занятия**, которые не связаны с наркотиками. Например, перестанет заниматься спортом. «Скучно!», – скажет он. Перестанет посещать какой-нибудь кружок или группу: «Там надо мной смеются!» или «Там неинтересно!». В общем, ребенок перестает заниматься чем-то полезным.

С одними это случается сразу, с другими постепенно, причем это происходит так незаметно, что мы к этому постепенно привыкаем. Родители рационализируют: ребенок переживает «трудный период». Но это только на поверхности. На самом же деле все гораздо проще.

Наркотику в большом количестве требуются две вещи: время и деньги. Чем глубже человек уходит в зависимость, тем больше ему приходится перестраивать свое время. И особенно меняется то, как наркоман тратит деньги. Поэтому на занятиях с родителями подростков им часто предлагается дать отчет о 98% времени своего ребенка. Родители должны знать, где он, с кем. И пусть те 2% времени, в которых вы не уверены, будет его дорога в школу. Родители должны знать о 95% денег, которые у них есть. Тем более, что ребенок сам еще не работает, и это ваши деньги, заработанные вашим трудом.

Чем дольше ребенок продолжает употреблять, тем больше это начинает влиять на **круг его друзей**. При этом происходит примечательное явление: хорошие дети обычно не водятся с теми, кто употребляет наркотики. И наоборот. Эти группы поляризуются, дети расходятся. «Ты перестал встречаться с Сашей. Где он?» – «Он дурак». «Где Света?» – «С ней скучно». Или: «Она предательница», или еще что-нибудь. Можно предположить, что это «трудный возраст». Но на самом деле все не так однозначно. Если **друзья меняются** на тех, кого вы не

знаете, кто вам не нравится (не нравится потому, что у них другие ценности, другая жизненная позиция), это для вас должно служить сигналом предупреждения об опасности.

Иногда, заметив, что дети начали время от времени гулять с хулиганами, родители выдвигают такой аргумент: «Мой повлияет на группу положительно». Но не зря же в народе говорят: «С кем поведешься, от того и наберешься». Если надеть на руку белую перчатку и опустить руку в ведро с грязью, грязь не станет белой. Тот же процесс отдаления происходит и в обратном направлении: когда ребенок начинает употреблять наркотики, друзья начинают отдаляться от него.

Затем **начинаются проблемы в школе**, так как наркотики влияют на мозг, который помогает человеку думать, чувствовать, принимать решения. То есть, наркотики влияют на успеваемость детей. Когда это происходит, они начинают ходить в школу не для того, чтобы учиться, а чтобы пообщаться, договориться о следующей встрече. Через некоторое время снижаются оценки. Отличник становится хорошистом, хорошист съезжает на тройки. Троечник начинает избегать занятий в школе и идет в банду, где есть возможность заработать деньги грабежом.

Что происходит после того, как возникают проблемы в школе? Семья начинает давить на ребенка, а тот – бурно реагировать. Тут уже не возникает никакого сомнения, что проблема существует. Это становится катастрофой. Возникают проблемы дисциплины в школе, что **не может не сказаться на отношениях в семье**. Если задета честь семьи, члены семьи часто начинают закрываться друг от друга, ребенок в одну комнату, мать в другую, отец в третью. Братья и сестры думают, что все сошли с ума. Чувства в таком доме ненормальны. *Страх, вина, боль, гнев, депрессия* – вот чувства, которые преобладают в семье. И вы постоянно впадаете то в одно, то в другое из этих пяти негативных состояний. Отец обычно начинает подолгу пропадать на работе – у него дела. Но самое разумное в

этом случае – набраться мужества, вернуться домой и стать, наконец, отцом! Чем больше прячешься, уходя в работу, тем больше теряется возможность восстановления утерянного контакта с ребенком, который может еще помочь повернуть ситуацию к лучшему.

И, наконец, у подростка **меняется самоотношение**. Часто говорят: «У нас нет проблемы с самооценкой, у нас проблема с ПАВ (наркотиками)». Но, как правило, эти две проблемы взаимосвязаны. Откуда эта проблема берется, и как она связана с наркотиками? Она возникает у подростка, когда он видит, что все в доме как будто с ума сошли, постоянно подозревают и видят только недостатки; в школе отставание по многим предметам; друзья его используют; нет никаких положительных представлений о будущем. Неудивительно, что у подростка возникает негативный образ себя. У него есть на то причины – он не слышит ничего хорошего о себе. В таком состоянии дети могут даже решиться на самоубийство. Говорят, что нынешнее поколение более, чем другие, склонно к самоубийству. Но это не так. Просто у этого поколения ко всем обычным проблемам, связанным с переходным возрастом, добавилась еще проблема с наркотиками (ПАВ).

### ***Кризисные проявления в поведении***

Чтобы определить, все ли в порядке с вашим ребенком, не стал ли он употреблять наркотики, можно использовать наблюдение за его поведением. Внешние признаки употребления наркотиков описаны во многих популярных книгах и брошюрах. И надо просто бить тревогу в тех случаях, когда в поведении вы заметите следующие кризисные проявления:

1. **Побег из дома**. Это не просто побег, а крик о помощи, и надо очень быстро реагировать на него. Как? Найти компетентную профессиональную помощь в службе семьи. Побег – это не игрушки.



Любители с ним не справятся. Компетентная помощь – это психотерапевт, консультант-психолог, программа лечения наркомании – профессионалы, которые сталкивались со множеством подобных случаев и знают симптомы, знают, что с этим делать. Профессионалы, работающие с зависимостью, не верят в «ограниченное употребление». Как только вы услышите, что профессионал говорит вам о том, что можно употреблять алкоголь, если ответственно к этому относиться, то забирайте кошелек и бегите. Нет такого понятия как «ограниченное употребление», когда дело касается ребенка и наркотиков. Нельзя даже речи вести о том, чтобы учить наших детей пить ответственно, т. к. это просто недопустимо в связи с их возрастом.

2. Второй случай, когда следует обращаться за помощью к профессионалу, – это **физическое насилие** со стороны подростка. Особенно, если это происходит по отношению к родителям, или братьям и сестрам.

3. **Воровство собственности.** Большое количество случаев обращения в милицию связано с детским воровством. И часто побудительная причина воровства – необходимость иметь средства на наркотики. Обычно наркоманы начинают тащить из собственного дома: деньги, драгоценности, ценные вещи. Они продают их. И чем дальше, тем больше денег им надо.

4. **Любой разговор о самоубийстве.** Его надо воспринимать серьезно.

И конечно, первые ростки озабоченности тем, что возможны негативные последствия, у вас должны появиться, если вы увидите нарушения во всех пяти кругах (занятия, друзья, школа, дом, самоотношение), о которых мы говорили выше. Это **знак** для начала действий или обращения за помощью. Слушайте себя и действуйте, спасайте жизнь детей.

### ***Насилие в семье как одна из причин наркомании***

И еще один важный момент в осознании опасности возникновения химической зависимости – понимание того, что может послужить причиной для ее возникновения. Одна из этих причин – насилие в семье. Мы часто не признаем тот факт, что в семьях нередко совершается насилие одного из трех видов – психологическое, физическое или сексуальное. Когда ребенок подвергается хотя бы одному из этих видов насилия, это увеличивает во много раз его шансы попасть в сети алкоголизма и наркомании.

***Моральное или психологическое насилие*** совершается тогда, когда за детьми не смотрят, бросают их, унижают, стыдят. Когда дети ощущают себя ненужными, нежеланными, не важными. Все эти состояния наносят несказанный ущерб самоуважению ребенка. Поэтому, когда мы имеем дело с проступком ребенка, важно, чтобы дети понимали, что мы выступаем **не против них самих, а против их поведения**. Эмоциональное насилие совершается над ребенком и тогда, когда мы не уважаем его права и не учитываем его потребностей. У подростка есть право на дом, полный любви и заботы, на друзей вне семьи, на личную жизнь и на уважение к его собственности. Эти права можно свести к одной фразе: уважение друг к другу. Посмотрите, уважаются ли права ребенка в вашей семье, как вы демонстрируете свое уважение к этим правам?

***Физическое насилие***. До сих пор встречаются случаи, когда детей наказывают физически, порют ремнем, бьют. Мало того, что это наносит ущерб самоуважению ребенка и его самооценке, это еще рождает большие проблемы во взаимоотношениях. Хорошие отношения, как средство воздействия на ребенка, нежелательно терять. Хорошие отношения – основа сотрудничества при решении возникающих проблем, вне зависимости от того, кто является второй стороной во взаимоотношениях – взрослый или ребенок.

*Сексуальное насилие.* Оно происходит тогда, когда члены семьи или взрослые совершают различные сексуальные действия с детьми или соблазняют их. Когда люди стали больше об этом рассказывать, когда об этом заговорили на телевидении и по радио, а также в Интернете, просто шоком было узнать, сколько семей сталкиваются с этой проблемой. Члены семьи зачастую интуитивно чувствуют, что что-то происходит, даже когда насильническое поведение скрывается. В таких случаях членам семьи важно любое подозрение принимать всерьез, потому что насилие слишком разрушительно, чтобы игнорировать это.

Когда подростки говорят о насилии, физическом, моральном или сексуальном, они обычно говорят правду. Выявление такого поведения и признание его как пагубного – это необходимый первый шаг в помощи жертве и всей остальной семье.

Проводимые исследования ясно показывают, что дети, которые являются жертвами физического, сексуального или морального насилия, в значительной степени более подвержены опасности употребления алкоголя и наркотиков. Чувства стыда, страха и гнева, приобретенные ими в результате насилия, часто заставляют подростка употреблять алкоголь или наркотики для того, чтобы избавиться от этих неприятных эмоций. А дальше вы уже знаете, что происходит.

Итак, мы вкратце рассказали о том, что надо знать, чтобы не пропустить момент, когда необходимо вмешаться. Но работа родителя заключается еще и в том, чтобы просто жить со своими детьми. Так, чтобы они, став взрослыми, были вам благодарны за эту жизнь. Для этого чрезвычайно важно *понимать* их. Особенно это понимание важно в подростковом возрасте, когда у детей происходит «притирка» к взрослой жизни. Об этом – в следующей главе.

## Глава 4. Быть дипломатом

Буква Д в слове РОДИТЕЛЬ предлагает *быть дипломатом*, то есть проявлять ум и гибкость в своем поведении с детьми, учитывая особенности подросткового возраста и *дружить с теми источниками знаний, которые могут рассказать вам об этом*: есть существенная разница между ребенком и взрослым, а подросток – ни то, и ни другое. А еще лучше будет сказать, что ваш сын уже не ребенок, но еще и не взрослый.

### ***Возраст новых ощущений и новых возможностей***

У многих родителей к подростковому периоду появляется желание «исправить» своих детей. Уж очень они становятся непослушными и капризными. Хотят, чтобы все было так, как они желают. Но дело-то в том, что подростка нельзя «исправить». И заставить его что-то делать нельзя. Единственный способ что-либо изменить – это работать над совершенствованием своих отношений с вашим ребенком-подростком, проявляя свои дипломатические способности. Как только вы сами начнете менять свой подход к решению проблем, вы увидите, что отношения с детьми меняются тоже. Тем более, что такое поведение подростка закономерно. Подростковый возраст – это время перемен. Помните себя подростком? Ты уже не ребенок, но еще и не взрослый. Многого хочется, и многое кажется возможным, но страшно – смогу ли я? Это время изменений и неопределенности.

Современный подросток оказывается в такой же ситуации. Честно говоря, для них этот период, наверное, еще более неопределенный, волнующий, опасный и замечательный. Газеты, журналы, телевидение, кино, радио, Интернет, CD, видео – все эти средства массовой информации несут детям сообщения о мире и их месте в нем. Об этом же

им говорят их сверстники, учителя, родители, соседи. Перед подростками открываются многочисленные возможности узнать о проблемах, существующих как в мире, так и в их жизнях. *С одной стороны, они с нетерпением стремятся войти в мир взрослых, с другой, они навсегда хотят остаться детьми.* Они хотят получать удовольствия, и в то же время хотят, чтобы их принимали серьезно. Их может одолевает скука и тяга к неизведанному, к приключениям. Они могут быть заняты до предела и тревожиться о том, как бы все успеть. Они *беспокоятся* по поводу своей внешности и одежды. Они беспокоятся о будущем.

Меняется их физиология, и это сказывается на их физическом, эмоциональном и интеллектуальном состоянии. Большинство подростков в это время осознает свое тело и чутко реагирует на его изменения. *Они чувствуют свою уникальность и одновременно хотят быть похожими на своих друзей.* У них может быть очень переменчивое настроение. *Они могут примерять на себя различные стили жизни.* Они могут при этом рисковать, пробуя то, что кажется неприемлемым: кто раньше жить не мог без мяса и колбасы вдруг становится вегетарианцем; тихий и вежливый ребенок начинает ругаться матом; всю жизнь была активным участником движения против наркотиков, и вдруг стала сама употреблять наркотики...

И часто это происходит из-за сверстников. Для подростков *быть принятыми* среди сверстников – это все. Для многих это более важно, чем принятие родителей. Часто даже нет ничего важнее, чем это. Одеваться как друзья, слушать одну и ту же музыку, смотреть одни и те же фильмы, быть приглашенными в одно и то же место – это очень важно для подростков. Родители часто возмущаются: у них что, своей головы не хватает? Зачем им быть похожими на других? Но надо помнить, что это особенность подросткового возраста – *стремление быть признанным где-либо вне семейного круга.* Со временем это поможет им почувствовать

себя более независимыми и способными справиться с проблемами. А потом уже появится и желание принимать самостоятельные решения и действовать самостоятельно.

Когда ребенок взрослеет, родителю приходится меняться: приходится строить с ним взрослые отношения, которые включают в себя собственный взгляд каждого на взаимоотношения между полами, на употребление алкоголя и наркотиков, насилие. У подростков появляются свои друзья, свои привычки в еде (может быть, отличные от ваших), свое видение мира. Трудно принять растущую независимость подростка. Самое, пожалуй, *трудное в этом – ощущать свою ненужность*. Но это закон природы. Взрослея, дети становятся все независимее. Они хотят принимать собственные решения, самостоятельно отвечая за свою жизнь. Умение отвечать за свою жизнь – показатель здоровья личности. Поэтому это совершенно нормально, когда подростки заявляют, что хотят самостоятельно решать, кто будут их друзья и как им проводить время.

Подростки ищут признания самыми разными способами: иногда пытаюсь научиться чему-нибудь новому, участвуя в играх и спорте, участвуя в различных кружках по интересам. Они вступают в различные организации, становятся добровольцами в различных акциях, идут работать. Но есть и другие способы: они могут покрасить волосы, проткнуть нос, выколоть татуировку. Могут носить необычную одежду, или курить, пить, употреблять различные наркотики, блудить. Могут стать рокерами, рисковать своей жизнью, или присоединиться к какой-либо преступной группировке, хулиганить, воровать. Часто дети используют как позитивные, так и негативные способы получения признания. Дети *экспериментируют*. Примеряют различные способы поведения на себя. **Наша реакция на выбранное ими поведение может помочь им определиться в своем выборе.**

При этом не надо забывать, что одна из наших основных обязанностей – относиться к подростку с уважением. Что это значит – относиться с уважением? Посмотрим на это с противоположной точки зрения: в каких случаях подросток понимает, что его не уважают? Родители жалуются, что дети их не уважают, забывая при этом, что нередко сами дают им пример неуважения. Они читают нотации, пилят, кричат, унижают словами и действиями. Делают за детей то, с чем дети могли бы справиться самостоятельно. Или наоборот, разрешают все. Это тоже воспринимается как неуважение, поскольку для взрослых существуют ограничения, и вседозволенность воспринимается как отношение к ним как к малым детям. А что может быть обиднее для подростка, чем быть отнесенным к детям? В то же время, когда для взрослых и подростков устанавливаются разные правила, это детьми тоже воспринимается как проявление неуважения. Проблема существования разных правил для подростков и взрослых заслуживает особого рассмотрения.

### ***Возраст «двойных стандартов»***

В языке политики существует такое понятие: «двойной стандарт». Это когда одним странам или людям что-то можно, а другим почему-то нельзя. В отношении подросткового возраста можно задать вопрос с подвохом: «Разве это не двойной стандарт: родителям пить можно, а детям нельзя?». Первой реакцией на этот вопрос может быть реакция согласия: да, конечно, это двойной стандарт. Но в отношении подросткового возраста иначе и быть не может! Подростковый возраст – это действительно возраст двойных стандартов. Поскольку по определению подросток – это уже не ребенок, но еще и не взрослый.

Давайте посмотрим на этот возрастной период между детством, предположим с 11 - 12 лет, и взрослостью, 18 лет, и попробуем

определить двойные стандарты, правила, которые применимы к одному возрасту и не существуют для другого. Итак:

- употребление алкогольных напитков – можно, как только тебе исполнится 18 лет (кстати, в Америке – 21 год), а до этого нельзя;
- вождение автомобиля – с 18 лет, а до этого – только за городом, или с родителями;
- покупка сигарет – с 18 лет;
- заключение брака – с 16 лет;
- некоторые фильмы – запрещено смотреть детям до 16 лет и т.д.

То есть, это время «двойных стандартов» в положительном смысле: время, когда мы готовим ребенка к принятию стандартов взрослой жизни, с которыми им просто не позволяет справиться их возраст. Ведь это только юридические ограничения, то, что общество определило с помощью законов. Это не означает напрямую, что человек имеет право, например, управлять автомобилем в 16 лет. Он сможет воспользоваться этим правом только в том случае, если он может это делать, может с этим справиться.

Родителям необходимо знать, как показать детям, что сейчас они не смогут справиться с чем-то, что в более взрослом возрасте будет сделать значительно легче. Это трудная задача, поскольку желание быть взрослым – одна из движущих сил подросткового возраста. И часто это желание проявляется в отнюдь не мирном виде. Однако эти ограничения и правила, которые они с таким трудом воспринимают сейчас, – всего лишь малая доля того, что им предстоит выполнять будучи взрослыми. Поэтому так важно для родителей уметь воспитывать в детях умение подчиняться правилам.

Здесь родителям необходимо особое умение – **умение устанавливать границы.** Часто вопрос о том, что можно, а что нельзя, становится основным вопросом семейных дискуссий.



*Когда птенец учится летать, ему нужно гнездо, которое дает ему ощущение безопасности. Причем просторное гнездо, дающее ему свободу похлопать крыльями, расправить их, сделать первые короткие пробные полеты, даже если вначале приземления будут неудачными. Крылья могут немного пострадать, но все-таки птенец не получит серьезных повреждений.*

Этот образ очень хорошо описывает то время, когда наш подросток уже достаточно вырос, и ему пора учиться летать. Пока он не умеет этого делать, родители должны контролировать его, учить правилам безопасности. Пока ребенок маленький и полностью от нас зависит, мы ограждаем его от множества опасностей, кормим, одеваем, содержим в чистоте. Но когда дети вырастают, то они уже **много умеют делать сами**: они могут себя накормить, одеться, могут защитить себя, и, наконец, могут принимать важные решения о том, с кем дружить, чего избегать, чем заниматься. И когда они становятся способными сами о себе позаботиться, у нас **уменьшается возможность их контролировать**.

Часто родители боятся, что дети получают слишком много свободы и не смогут с нею справиться. Всегда есть опасение, что подростки могут сделать какой-нибудь нелепый выбор. Но важен сам факт, что *они принимают решения*. Они приобретают опыт принятия решений, который чрезвычайно пригодится им в их дальнейшей жизни. Они учатся на опыте расплаты за принятые ими решения. Если вы все-таки боитесь, то необходимо давать подросткам возможность принятия самостоятельных решений в разумных, четко обозначенных границах. Эти границы должны изменяться по мере взросления детей и увеличения их способности быть ответственными. Проблема дисциплины, контроля и свободы должна постоянно решаться в соответствии с уровнем взрослости вашего ребенка.

*Уровень взрослости всегда связан мерой ответственности, которую человек на себя берет, когда ему дается свобода. Это предмет для размышления как для родителей, так и для детей.*

Для родителей это означает, что когда дети проявляют свою способность отвечать за себя и за свои поступки и слова, мы не только должны дать им возможность эту способность проявить, но и поддерживать их в этом. Так мы постепенно ослабим поводки и позволим им совершать самостоятельные полеты.

Для детей это означает, что, если они хотят получить свободу в принятии самостоятельных решений, они должны научиться брать на себя ответственность за последствия принятых решений.

И очень важно, чтобы у родителей не было расхождений в понимании принципов свободы и ответственности. Это нужно, чтобы дети ощущали, что обстановка вокруг них безопасна, она постоянна и предсказуема. Предсказуемость (чего не может быть если мнения родителей расходятся) – важная составляющая безопасности.

### ***Принципы установления ограничений***

Родители обычно начинают устанавливать границы для ребенка с раннего детства. Малыш всегда стремится исследовать окружающий его огромный и загадочный мир, и родители должны его в этом поддерживать. Ребенок узнает цвета, звуки, формы, строение, запахи, он медленно движется к новому, неизведанному – все это часть процесса взросления. Но мы всегда вынуждены ставить ограничения. Мы не разрешаем ребенку дотрагиваться до горячей плиты, учим, что значит «горячо»; мы не разрешаем ему выходить на улицу в холодную погоду, уча, что такое холод. Мы ставим ограничения во многих вещах. Чем старше становятся дети, тем более серьезных вещей эти ограничения начинают касаться. Попробуйте не навязывать ребенку в семье свои

убеждения и ценности (о семейных ценностях разговор пойдет в главе 5). Подождите до восемнадцати, и пусть они сами решают, что им надо. Представляете, что получится? Но если бы они ждали до восемнадцати лет!

Так что, чем раньше мы начнем что-то делать, тем лучше. Мы ведь не заставляем их ждать до восемнадцати, когда речь идет о чистке зубов, аккуратности в одежде и т.д. Поэтому осознание своих убеждений и ценностей, на которых будет основано установление правил поведения в вашей семье, – один из основных принципов установления ограничений. Важно понимать, что вы хотите воспитать в ребенке.

Устанавливая границы, мы не ограничиваем их, мы даем им свободу. В 13 – 14 лет знание границ увеличивает чувство безопасности. Без этих границ они находятся в совершенном неведении и могут пойти куда угодно. Давая им ориентиры, мы обеспечиваем фактор безопасности, границу действий, которые не нанесут вреда их жизни.

Немудрено, что подростки начинают проверять эти границы. Особенно когда они только вступают в подростковый возраст и получают некоторую независимость. Им обязательно надо испытать нерушимость этих границ. Насколько родители серьезны, давая задания по хозяйству, в доме и на даче? Сколько денег я и вправду могу тратить? Что я могу и не могу носить? Во сколько я должен быть дома вечером? А что, если я попробую сигарету, вино или наркотики? Насколько далеко можно пойти? И что произойдет, если я пойду слишком далеко? Самое главное – те границы, которые они ощутили в подростковом возрасте, служат им затем ориентиром во всей последующей жизни.

Поэтому вне зависимости от того, как часто подростки подвергают сомнению или проверяют правила и ограничения, устанавливаемые нами, мы все равно должны эти границы ставить. Реальный мир, в котором мы живем, имеет много правил и ограничений. Подросток, который не обучен

принимать ограничения в домашней жизни, вряд ли примет их в отношении решений об употреблении алкоголя и других наркотических веществ, потому что для него в этом случае существует неписаное правило: «Делай все, что тебе нравится». Поэтому устанавливайте правила и ограничения и ждите, что подросток будет их проверять на прочность. К счастью, они переступают границы только на чуть-чуть. Если скажешь им прийти домой в 10 часов, они придут в 10:30, а не в три часа ночи. Поэтому учитывайте эту особенность при установлении правил и ограничений, и давайте допуски.

**Но когда речь идет об алкоголе и наркотиках, то недопустимо позволять их употребление ни в коей мере. Это опасно и противоречит закону.** В семье должна быть четко декларируемая политика в отношении использования алкоголя и наркотиков. Имеет смысл, чтобы использование алкоголя было хотя бы по минимуму в соответствии с законом. Например, ваш ребенок говорит, что хочет начать пить в шестнадцать лет, хотя по закону это разрешено с восемнадцати лет. В этом случае можно просто сказать: «В нашей семье мы живем по законам. Я, конечно, могу помочь тебе побороться с законодательством, напишем письмо в Думу, позвоним президенту, если ты захочешь. Но пока есть закон, мы должны жить в соответствии с ним». Поэтому дети должны четко понимать, что мы ожидаем от них абсолютного неупотребления. Дети будут проверять и эти правила, но любая уступка с нашей стороны будет означать, что мы это поддерживаем.

Как устанавливать границы? Существуют три принципа установления границ: **четкость, приемлемость, и последовательность в их соблюдении.**

Правила должны быть **ясными** для ребенка. Он должен уметь воспроизвести их своими словами «Ты должен прийти домой через час после игры», – говорим мы. Но он должен знать, что «прийти» – значит

быть дома, а не отправляться домой в это время. Поэтому лучше сказать: «Ты должен быть дома». «После окончания игры» – означает «сразу, когда игра закончилась», а не через полчаса, когда он поговорит с друзьями.

Правила должны быть **приемлемыми**. Они должны соответствовать **возрасту** ребенка. Они должны учитывать **основные потребности** ребенка (личная жизнь, общение со сверстниками, независимость и возможность рисковать в пределах разумного). В подростковом возрасте к таким потребностям относится и необходимость быть принятыми вне круга семьи. Поэтому если вы будете запрещать ребенку дружить с ребятами, то, скорее всего, эти ограничения будут нарушены, и ваш родительский авторитет пострадает. Или случится другое: он подчинится, ваш родительский авторитет не пострадает, но ребенок лишится возможности нормального развития, которое требует общения со сверстниками в этом возрасте. И еще правила должны учитывать **доверие**, которое ребенок заслужил. Доверие – очень важный инструмент в родительской дипломатии.

### **«Отпустить» ребенка**

Чтобы хорошо управлять этим инструментом, нужно понять, зачем нам надо доверять своим детям. Дело в том, что, в конце концов, дети должны будут покинуть семью. И нам нужно дать им понять, что они временны в своей семье. Понятно, что этот тезис многим покажется спорным: наши традиции предписывают поддержание ребенка до тех пор, пока родители в силах это делать. Отпустить ребенка – значит перестать быть ему нужным, кажется родителям. Эту мысль трудно принять. Однако так складывается жизнь. Дети взрослеют и уходят от нас, начинают самостоятельную жизнь.

Беспомощный ребенок, который зависит от нас практически во всем, постепенно вырастает из этой абсолютной зависимости. Для нас это сладко-горький опыт, когда мы, с одной стороны, наслаждаемся развитием нашего ребенка, но одновременно понимаем, что он нуждается в нас все меньше и меньше. Некоторые дети начинают нам сопротивляться и даже отвергать наше руководство.

Подростковый возраст – это время, когда наши дети начинают возражать против наших ценностей и границ, которые мы устанавливаем. Они могут даже открыто протестовать. В любом случае, необходимо понимать, что это естественный процесс, который помогает нашим детям приобрести независимость, жизнь, отдельную от нас. Некоторые родители понимают это как личное отвержение. И тогда многие из них противодействуют независимому поведению детей: вместо того, чтобы «отпустить» их, они стараются контролировать их во всем, доходя иногда даже до принятия на себя их ответственности, защищая детей от последствий их собственного поведения. В этом случае дети становятся все более и более безответственными и могут начать разрушать себя, в том числе злоупотребляя алкоголем и наркотиками.

***Пример1. Женя и её мама (мать-одиночка). Вот как она заботится о своей дочери:***

- *Будит ее по утрам, потому что Женя часто просыпает.*
- *Провожает ее в школу, потому что та часто опаздывает или пропускает занятия.*
- *Стирает ее белье, потому что та отказывается делать это сама.*
- *Убирает у нее в комнате, потому что иначе там будет страшный беспорядок.*
- *Постоянно напоминает ей, что нужно делать домашнюю работу, и подсказывает ответы к задачам, с которыми Женя не может*

*справиться.*

- *Дает ей деньги на все, о чем Женя ни попросит.*
- *Сдается всякий раз, как только увидит первые признаки слез или гнева.*

*А теперь посмотрим, что случилось в результате нескольких лет такого воспитания. Прежде всего, Женя быстро поняла, что можно легко уходить от ответственности, потому что ее мама все за нее сделает и вытащит ее из любой беды. Она выросла ленивой, беззаботной, невнимательной к другим. Чем больше мать брала на себя ее обязанности, тем более зависимой от нее становилась ее дочь, на что та реагировала гневом и неприязнью. Женя не любила себя, но скрывала свои чувства под защитным панцирем – во всем винила мать. Хотя все было не так уж плохо, мать просто часто делала из мухи слона.*

*То, что случилось потом, абсолютно закономерно. Когда друзья предложили ей выпить и попробовать наркотики, она быстро сдалась. Выпитое помогло ей забыть все проблемы, она почувствовала себя хорошо, и скоро это стало частью ее образа жизни. Женя попала на крючок. А дальше – лечение от наркомании. И только тогда мать осознала, что она сделала.*

*Когда Женя была маленькой, она много болела, и родители старались делать для нее все. Когда она выздоровела, они продолжали ее нянчить, что и привело к плачевному результату. Затем последовал развод с мужем. И мать, переживая, еще больше свою дочь опекала. Она не знала, как **отпустить** свою дочь от своего контроля, не позволяя ей стать самостоятельной. И взяв на себя все ее обязанности, она возвращала в дочери безответственность. Это и привело к тому, что Женя не смогла отказаться от алкоголя и наркотиков.*

Родителям трудно дать своим детям свободу. Помочь с этим справиться может понимание того, что этот процесс похож на то, что мы переживаем, когда теряем любимого человека, процесс переживания горя. Было замечено, что процесс «отпускания» детей от себя проходит те же пять стадий, как и процесс переживания потери, описанный в работе Элизабет Кюблер-Росс: отрицание, гнев/вина, попытки приспособиться, депрессия, принятие. Посмотрим, как это выглядит в ситуации с родителями, которые осознают, что их ребенок от них отрывается.

- Отрицание. Сначала мы не признаем, что ребенок постепенно уходит от нас. Мы можем определить то, что мы находимся именно на этой стадии в наших отношениях, если поймем себя на мыслях типа: «Я не могу поверить в то, что мой маленький ребенок вырос» или «Он/она еще не могут это делать, он/она еще ребенок». Отрицание обычно отгораживает нас от многих чувств, которые мы связываем с утратой и горем. Как только мы начинаем принимать реальность того, что мы действительно теряем своего ребенка, обычно различные чувства вырываются на поверхность, особенно гнев и вина, которые соответствуют уже второй стадии.

- Гнев/вина. Чувство гнева – обычно первая эмоциональная реакция на любую утрату. Многие родители держат свой гнев внутри, и затем гнев перерастает в чувство вины. (Многие профессионалы, работающие с эмоциями, знают, что вина – это ничто иное, как гнев, направленный внутрь).

Гнев и вина – это обычное явление в процессе расставания с теми, кого мы любим. Чем больше мы привязаны к кому-то, тем более остры наши чувства. Вероятно, нет никого, кого мы любили бы больше, чем собственных детей. Наше чувство вины может свести нас с ума, если мы пытаемся переживать его в одиночестве, и оно может быть одной из основных помех тому, чтобы дать ребенку свободу.



- Попытки приспособиться к ситуации. Пытаясь нейтрализовать эти неприятные и терзающие чувства гнева и вины, мы часто переходим к третьей стадии: мы начинаем торговаться с нашими детьми, желая, чтобы хоть что-то осталось по-прежнему, так, как нам хочется. Мы пытаемся:

- подкупить их, чтобы они были такими, как мы хотим их видеть;
- держать их в зависимости от нас финансово и/или эмоционально.

Для родителей бывает особенно трудно отпустить больных подростков (например, тех, у кого астма, диабет или умственная отсталость). Когда мы, в конечном итоге, все же принимаем реальность нашей утраты, то чаще всего наступает депрессия.

- Депрессия. Когда мы сталкиваемся с реальностью того, что дети действительно становятся самостоятельными и собираются уходить от нас, это приводит к депрессии. Мы осознаем, что годы родительства закончены, и чем дольше мы держимся за роль родителя, тем глубже может быть депрессия. Горечь утраты становится очень острой. Некоторые не знают, что делать, другие замыкаются в себе и начинают тяжело переживать. Ключ к тому, куда двигаться дальше, состоит обычно в открытии для себя новых областей деятельности и планировании дальнейшей жизни. Темнота депрессии начинает проясняться, как только мы начинаем по-новому смотреть на вещи, касающиеся жизни наших детей, как только мы откроем новые интересы и новые таланты, вспомним, что доставляло нам удовольствие до того, как наши дети появились на свет.

- Принятие. Принятие происходит только тогда, когда мы осознаем реальность того, что наши дети не зависят от нас, подчиняемся этой действительности и позволяем себе переживать чувства, связанные с этим. Наша любовь к нашим детям не заканчивается и даже не уменьшается. Наоборот, мы направляем нашу любовь на то, чтобы помочь нашим детям стать взрослыми. Эта ступень обычно означает начало

новых взаимоотношений с нашими детьми. Как только они утвердили себя как взрослые, они возвращаются к нам, чтобы навестить нас, но основа этих взаимоотношений уже другая. Многие родители говорят, что они приятно удивлены глубиной радости, которую они обнаружили в этих новых взаимоотношениях со своими детьми. «Я никогда не думала, что мои взаимоотношения с моим сыном/дочерью могут быть столь прекрасными», – это типичная реакция.

Принятие того, что наши дети выросли, позволяет нам принимать участие вместе с ними в их взрослой жизни. Мы можем быть с ними в их семейной жизни, в воспитании детей: мы – как любящие, но ненавязчивые родители, они – как взрослые дети. Но если мы будем мешать им на пути освобождения, то будем мешать им становиться счастливыми, состоявшимися и ответственными взрослыми. И, конечно, хочется, чтобы они могли принимать ответственные решения. Наш родительский долг – научить их этому. В этом случае доверие становится инструментом воспитания ответственности.

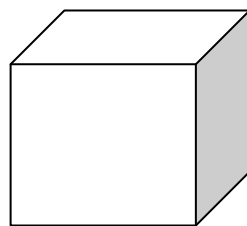
### *Диалектика доверия и ответственности в воспитании*

Возможно, надо извиниться перед школьными учителями за то, что мы часто возлагаем на них роль мудрецов и волшебников. Мы думаем, что вот если бы школы хорошо выполняли свою работу, мы бы давно превратились в здоровое общество. Надо признать, что некоторые родители ответственность за поведение учеников полностью делегировали школам. А в последние годы мы обременили школу еще и проблемой «дети и наркотики». Мол, это школа в ответе за воспитание молодого поколения. Но, на самом деле, основная обязанность учителей – давать детям образование, не воспитывать, а обучать их. Воспитывать же – первейшая обязанность родителей.

Разницу между образованием и воспитанием хорошо понимают бизнесмены. Капиталистическая промышленность тратит миллионы долларов на воспитание людей, на рекламу и пропаганду ценностей, способствующих сбыту различных товаров. Производителям не имеет смысла тратить деньги на образование людей. Что мы под этим понимаем? Цель образования – развитие интеллекта, то есть умения учиться и получать знания, критически оценивать информацию. А цель воспитания – формирование поведения человека, то есть, фактически, его характера. Здесь очень важны модели, идеалы, которым хочется подражать. И рекламодатели органично используют эту неистребимую потребность человека к совершенствованию. Используем ли это мы, родители? К сожалению, последнее время мы больше печемся о знаниях, и совсем мало о воспитании характера.

**Ответственность.** Ученые-исследователи пришли к заключению, что воспитание характера – одно из основных направлений любой эффективной системы воспитания. И в этой связи хочется поподробнее рассмотреть понятие, которое кажется нам основополагающим. Может быть, оно звучит слишком фундаментально, оно как будто из прошлого, но, заметьте, в связи с ростом демократии и расширением различных свобод в обществе, мы все чаще и чаще слышим это слово – «ответственность». Это свойство характера, которому люди и общество раньше уделяли много внимания, а сейчас почему-то позабыли.

Представим это понятие в виде куба, поскольку это понятие имеет как бы три измерения, связанные со словами «ответ», «отвечать».



Первое измерение – это **долг**, способность выполнять то, что **надо**. И необязательно это то, что ты хочешь делать. Это определенные долги перед другими. Это важно, поскольку уже сейчас видно, что системы воспитания, ориентированные на удовлетворение всех желаний детей, производят поколение искателей удовольствия.

Вторая сторона этого понятия – **ответ за свои слова**. Это означает выполнять то, что говоришь. Если ты ответственный человек, то это значит, что ты держишь слово. Или мы, родители, научим наших детей этому, или это сделает сама жизнь.

Третья сторона – **ответ за свои дела**. Это означает, что я отвечаю за последствия своих действий перед собой. Я не могу винить за это своих учителей, родителей, тренеров, брата, экономку, законы, друзей. Последствия моего поведения – мои!

Это три черты характера, связанные с ответственностью, о которых сейчас не часто говорят. Возможно потому, что это само собой разумеется. Но в воспитании важно все, все требует внимания. Эти три черты характера очень важно воспитывать в детях. Особенно в подростковом периоде, когда мы даем им все больше и больше привилегий взрослой жизни. Если мы этого не будем делать, общество неумолимо будет стремиться к распаду. Общественный порядок поддерживается ответственностью каждого.

**Доверие**. Есть один закон воспитания, о котором не часто говорят, – воспитать ответственность без доверия невозможно. Понятие ответственности мы всегда должны рассматривать в связи с проблемой доверия. Доверие – это медаль о двух сторонах. Когда тебе доверяют, это приятно, значит, ты достоин доверия. Особенно это важно с детьми. Они тонко ощущают, кому можно доверять, а кому нет. А во-вторых, доверие не дается само по себе. Это то, чего добиваешься своими делами. Если вы пойдете завтра в банк и захотите вложить в него большие деньги, вам не

поверят, даже если у вас книжка с миллионным вкладом. Вы скажете: «Вот же книжка, верьте мне». Но они скажут: «Подтвердите, как вы заработали эти деньги», они начнут проверять. То есть, без подтверждения того, что вы честно выполняете свой **долг** гражданина, **отвечаете за свои слова**, выполняя свои обязательства по различным договорам, **отвечаете за свои поступки**, у вас денег не возьмут. Чтобы вам доверяли, вы должны доверие заслужить, доказав, что вы ответственный человек. То есть, доверие и ответственность – взаимозависимые понятия.



*Доверие*

*Ответственность*

Давайте на одну сторону весов-качелей, олицетворяющих взаимозависимость доверия и ответственности между родителем и ребенком, поставим слово «доверие» (это со стороны родителей), а на другую сторону поставим куб со всеми сторонами «ответственности» (со стороны ребенка).

Рассмотрим, как эта схема будет работать в семье. И для дошкольников, и младших школьников, и старшеклассников – это справедливо для любого возраста: «Пока ты не вырос, я буду делать все, чтобы ты получил свободу стать настоящим человеком. Посмотри, как я это делаю. Я прошу тебя **ответственно относиться к тому**, что ты **должен** делать в зависимости от обстоятельств. Я требую от тебя, чтобы ты **держал слово**. Если ты говоришь, что придешь в 10, я хочу, чтобы ты

был в это время дома, или позвонил. Я хочу, чтобы **ты сам отвечал за свою жизнь**. Насколько ты справишься с этими задачами, настолько и я буду доверять тебе, а значит, добавлять к этому свободу действий». Когда вам придется говорить, что вы ребенку не доверяете, то это всегда должно зависеть от его конкретного поведения.

Независимость, свобода, к которой стремятся подростки, и ответственность неразрывно связаны между собой. Если человеку дается одно без другого, в обоих случаях это рискует обернуться большой бедой. Для подростков характерно получать независимость и не брать на себя ответственность.

*Пример 2. Виктор хочет, чтобы родители перестали контролировать его домашнюю работу. Но дело в том, что делая уроки, он часто отвлекается, начинает искать что-нибудь по Интернету, и вскоре оказывается, что он увлеченно играет в какие-нибудь компьютерные игры. Недавно он получил плохую оценку за контрольную работу. Виктор считает, что это несправедливо, поскольку он готовился к ней. Мать в этом случае поступает мудро: она не ругается, а спрашивает: «Почему же, по-твоему, ты не получил того, что хотел?». В этом случае подросток сам вынужден взять на себя ответственность за свои поступки.*

Когда подростки берут на себя ответственность, задача родителей отойти и позволить им отвечать за себя. Трудно определить степень соотношения ответственности и контроля, но в том то и искусство родителя! Родитель отдает свою долю ответственности за жизнь ребенка самому подростку, все больше и больше доверяя ему. Доверие растет. И если вы хотите, чтобы в ваших отношениях было доверие, добиться этого вы можете, позволив подростку принимать самостоятельные решения. Поверьте, это не страшно. Вы все равно будете рядом. Вы сможете

слышать их чувства и мысли. Вы по-прежнему сможете вести своих детей, высказывая свое мнение и суждение. Важно только помнить, что подросток все-таки не волен принимать решения по всем без исключения вопросам. Вне всякого сомнения, существуют ситуации и действия, которые недопустимы в определенном возрасте, несмотря на то, что вы доверяете своему ребенку. Помните о возрасте! Ребенок может принимать решения только в определенных пределах. Каждое решение ведет к определенным последствиям. Помогите подростку научиться самому принимать ответственность за последствия своих решений и получать уроки от последствий своих решений.

Надо использовать доверие как инструмент обучения ответственному поведению, что в конечном счете работает на увеличение степени доверия. Надо дать ребенку понять, что он будет обладать всей полнотой доверия, что доверие можно заработать, если он будет выполнять обещанное, если будет делать то, что положено и отвечать за свои поступки. Если это будет, доверие приблизится (посмотрите на весы-качели). Если нет, доверие отодвинется, и ему захочется вернуть его. Так и в жизни, не правда ли? Так на работе, так среди друзей.

Итак, доверие нельзя получить безусловно. Доверие надо заработать. Это особенно важно, если ваш ребенок вам часто лгал или нарушал договор. Понятно, что не хочется лишать ребенка доверия только на основании его прошлых ошибок, но и доверять ему всегда и безоговорочно тоже нельзя. Как же быть? Не доверять? Не думаем, что это принесет желанный результат. Как же доверять, если на самом деле не доверяешь? Это значит – вести себя и видеть происходящее с той точки зрения, «как будто» вы доверяете своему подростку. В таких отношениях очень большую роль играют ожидания. То есть, ведите себя так, как будто вы ждете, что ваш ребенок будет вести себя ответственно, что он пойдет на сотрудничество с вами. И, может быть, он отреагирует на ваше доверие

и поступит в соответствии с вашими ожиданиями. Если же он солжет или нарушит данное слово, то лишение его доверия в следующий раз в соответствии с его поступком позволит ему узнать ценность доверия в человеческих отношениях и даст ему возможность для роста. Это может также дать вам возможность поработать над вашими взаимоотношениями с ребенком. Уважайте свои чувства, старайтесь их понять. Прислушивайтесь к мнению и чувствам ваших детей. Помогите им принять ответственность за то, что доверие нарушено.

### *Ложь и доверие*

Иногда подросток начинает врать. Это еще не значит, что он вырастет лгуном. Надо признать, что родители сами нередко подают детям пример лжи. Например, когда просят подростка сказать, что их нет дома, когда не хотят с кем-нибудь разговаривать по телефону. Или, чтобы сэкономить деньги на проезд, скрывают настоящий возраст ребенка. Это может показаться пустяком, на который не стоит обращать внимания. Но исследования ученых показывают, что пример является самым действенным стимулом для формирования поведения. И когда родители обманывают, они тем самым дают понять, что ложь иногда нормальна.

Родители также рассматривают ложь как знак недоверия к себе. И еще: когда подросток врет, он не уважает ваши родительские права на честность по отношению к вам. В этом случае, (помните?) это – ваша проблема. Один раз вы, конечно, можете проигнорировать ложь, но когда это случается слишком часто, имеет смысл показать подростку, что ложь наказуема.

Подросткам нужны свобода и доверие. Доверять очень трудно. Невозможно сделать так, чтобы ваш подросток всегда говорил только правду. Но помочь ему в этом можно. Для этого необходимо, чтобы границы, которые вы ставите им, были разумными. Невозможно



запретить все: «Тебе нельзя смотреть этот фильм.». «Нельзя слушать такую музыку». «Нельзя ... ». Если подросток постоянно слышит только «нельзя», то ему ничего другого не остается, как только лгать. Еще старайтесь уйти от роли детектива: «Куда ты ходил?», «Зачем ты это сделал?» Большое количество вопросов, требующих однозначного ответа, толкают ребенка ко лжи. Создайте такие условия, когда говорить правду безопасно. Если ребенка часто наказывают и унижают, то у него создается представление, что говорить правду – себе дороже. Стремитесь уважать потребности ребенка. Уважительные отношения способствуют честности. Стремитесь показывать, что вы цените честность.

### ***Обязанности детей (проверено временем!)***

Важнейший аспект родительской дипломатии, который может помочь избежать многих страданий в воспитании, наличие у родителей ясного представления о том, что должны делать дети. Благодаря ясному видению требований со стороны родителей дети учатся **отвечать** за себя, родители учатся **отпускать** детей. Отпускать – значит не только позволять детям испытать нарастающую меру свободы, но также подталкивать их к этому. Свобода и ответственность неразделимы. Если к ним относиться с умом, они ведут к зрелости, способности справляться с проблемами реального мира. И это как раз то, что все хорошие родители желают для своих детей.

Дэвид Дж. Уилмес предлагает составленное им на основании опыта сотен родителей, детей и семейных консультантов описание тех областей, за которые дети должны отвечать. Итак, дети должны отвечать за:

- свои чувства;
- свое поведение;
- свои успехи в школе;
- жизнь вне дома;

- проступки, совершенные вне дома.

Рассмотрим эти сферы по отдельности.

*Чувства.* Иногда мы попадаемся на удочку эмоций и берем на себя ответственность за чувства наших детей. Например, *когда мы поддаемся взрыву их эмоций.* Когда ваша дочь хочет, чтобы вы позволили ей пойти на танцы, даже если она наказана из-за того, что поздно пришла домой прошлой ночью, можно ожидать самые разнообразные эмоции. Одна будет плакать, другая будет дуться, третья будет топтать ногами, проявляя свое недовольство. На первый взгляд, это выражение чувств, но на самом деле это попытка заставить нас нести ответственность за их негативные чувства. («Это все из-за вас! Если бы вы позволили мне пойти на танцы, все было бы хорошо!») Но если вы отступите, то дадите им понять, что мир всегда будет реагировать так, чтобы улучшить их самочувствие, и таким образом вы подтолкнете их к тому, чтобы использовать проявление своих чувств для манипуляции людьми. Или, *когда мы пытаемся избавить детей от ситуаций, которые вызывают в них чувства отверженности, одиночества или боли.* Когда ваш ребенок приходит домой и рассказывает о том, что его друг стал дружить с кем-то другим, вы, естественно, должны быть полны сочувствия и понимая. Но главное при этом – не вмешиваться в эти взаимоотношения. Дети должны знать, что настоящие взаимоотношения обязательно связаны с сильными чувствами, поэтому надо быть готовыми как к плохому, так и к хорошему. Если всегда защищать детей от неприятных чувств, для них это будет означать, что сами они очень слабы и должны полагаться на других в поисках защиты и вмешательства. Но если позволить им самим пережить и справиться с этими чувствами, мы поможем им понять сущность взаимоотношений и дадим возможность мудрого выбора друзей.

Называя основные причины употребления алкоголя и наркотиков, дети часто говорят, что они думали, что это поможет им избавиться от

негативных чувств. Поэтому очень важно помогать детям справляться с чувствами, особенно с неприятными.

*Поведение.* Существует ошибочное мнение, что мы можем и должны уметь управлять поведением наших детей. Но одно дело – установление границ для наших детей, а другое – как они справляются с этим. И если недопустимое поведение повторяется, мы иногда начинаем их защищать. Только сами дети могут взять на себя ответственность за свое поведение. А мы взваливаем эту ответственность на себя. Как? Когда обвиняем самих себя, супруга или школу, что наш ребенок плохо себя ведет. Когда мы заставляем детей делать все так, как мы хотим, потому что знаем, как лучше. Когда не позволяем детям совершать ошибки или испытывать неудачи. На самом же деле, дети должны понять на своем жизненном опыте, что ошибки и неудачи – это часть жизни. Главное – продолжать пытаться добиваться чего-либо. Если мы будем запрещать им рисковать или терпеть неудачи, они никогда не разовьют способность к созидательному, творческому познанию мира, способность к достижениям. А от скуки недалеко и до алкоголя и наркотиков.

*Успехи в школе.* Хочется, чтобы ребенок успевал в школе, и мы понимаем, что для этого нужны время и усилия. Совершенно нормально, когда родители устанавливают правило, что их дети школьного возраста будут определенное количество времени проводить за уроками, без телевизора или компьютера, и определяют, сколько им можно смотреть телевизор или пользоваться компьютером. То есть, обговаривается лишь время занятий, но они не берут на себя ответственность за результат обучения. Дети всегда должны чувствовать, что их школьные достижения – это прямой результат их собственных усилий.

Конечно, мы можем им в этом помочь. Они будут увереннее чувствовать себя в учебе, если мы:

- будем больше одобрять их старание и сосредоточенность, чем внешние признаки успеха;
- будем работать над развитием их индивидуальных талантов и способностей, чтобы они все делали хорошо ради самих себя;
- будем строить доверительные взаимоотношения с ними, обсуждать их дела и заботы, посвящая этому, по крайней мере, не менее часа в неделю;
- будем давать им возможность для роста их личности (то есть, если мы будем поощрять, чтобы их друзья приходили в наш дом, поощрять проявление инициативы и творчества во внеурочное время).

Дети, чьи родители начинают излишне вмешиваться в их школьные достижения, часто оказывают сопротивление или, того хуже, испытывая давление родительских ожиданий, становятся более уязвимыми и поэтому склонными к принятию таких быстрых и легких решений, как списывание в тестах, отказ от действий, использование алкоголя или наркотиков.

*Жизнь вне дома.* Мы отвечаем за установление ограничений, касающихся жизни наших детей вне дома. Например:

- «Ты должен быть дома в 11 вечера».
- «Ты не можешь встречаться с человеком, который больше чем на два года старше тебя».
- «Мы должны знать людей, с которыми ты идешь в поход».
- «Если ты идешь на вечер, мы должны знать, где он будет проходить, кто еще будет с тобой; и там не должно быть алкоголя и других одурманивающих вещей».

Мы устанавливаем ограничения. Но друзей, с которыми они будут чувствовать себя хорошо, и занятия в свободное время дети пусть выбирают сами и несут ответственность за свои решения и любые вытекающие из них последствия.

*Проступки, совершенные вне дома.* Здесь речь идет о последствиях решений, которые были приняты нашими детьми без какого-либо участия с нашей стороны. Хорошо, если у них будет опыт несения ответственности не дома, где любовь родителей и отношения в семье могут помешать наказанию за проступок, а в «реальном мире», где все происходит гораздо более жестко. Но несмотря на очевидную ценность такого опыта, мы зачастую видим, что некоторые родители не могут не вмешаться. Например, некоторые бросаются спасать своего ребенка от уплаты штрафа за разбитое окно; или нанимают адвоката, чтобы помочь своему ребенку избежать последствий какого-либо серьезного нарушения закона, такого как кража или воровство со взломом и т. д.

Иногда наши дети действительно могут быть подвержены несправедливому взысканию. Но до тех пор, пока у нас нет твердых доказательств, что это так, наше вмешательство во внешние обстоятельства обычно учит детей тому, что всегда найдется кто-нибудь, кто выручит, поручится за них в подобных ситуациях. Если же мы позволим им получить по заслугам сполна, то это научит их, даже если мир несправедлив, умению постоять за себя и отстаивать свои позиции. Ведь именно это нужно нашим детям для того, чтобы стать взрослыми и уважать себя.

Помните! Отрочество – это время между детством и взрослостью. И проблема в том, что наши дети в это время уже не младенцы, с которыми можно поиграть – и все проблемы решены, но в то же время и не такие взрослые, чтобы принимать абсолютно все решения о своей жизни. Этот возраст отличается установлением правил и стандартов, помогающих человеку принимать эти решения. Наша задача в это время – повернуться к ним лицом и строить отношения с ними, основанные на доверии и свободе в соответствии с их поступками.

Но не зря же говорят: доверяй, но проверяй. Нужен ли контроль? И как быть, если вы заметили, что ребенок, все-таки, начинает себя вести не так, как вам хотелось бы? Тут вам понадобится еще один важный родительский навык – умение *дисциплинировать* поведение. Об этом в следующей главе.

## Глава 5. Будьте начеку

### *Контроль и дисциплина в воспитании*

В соответствии со следующей буквой в слове РОДИТЕЛЬ – вам следует «инспектировать». Это слово было выбрано нами только потому, что буква **И** этого требует. Но на самом деле мы в этой главе больше будем говорить о *контроле*, о его роли в воспитании, о его проявлениях и о том, как его осуществлять.

Во-первых, необходимо сказать, что в родительской профилактике наркозависимости контроль – неотъемлемая часть работы родителей. Надо всегда быть начеку, чтобы не пропустить момент, когда можно вмешаться. Вмешаться, пока не станет поздно. Поэтому и встает задача поиска способов контроля, а в случае необходимости вашего вмешательства, и способов дисциплинирования, которые соответствуют ситуации и особенностям вашего ребенка.

Совет об инспектировании для многих родителей не кажется однозначным. Контролировать, смотреть за ребенком, и дисциплинировать – неприятно, считают некоторые. Зачем делать ребенку больно? И вообще непонятно: вроде как только что говорили о доверии, и опять предлагаете не доверять? Но давайте подумаем, что может означать для ребенка контроль.

Вы когда-нибудь сталкивались с такой ситуацией, когда вам давали задание, вы вкладывали в его выполнение массу усилий, времени, средств, а потом старшие об этом задании забывали, не оценив и не спросив о результатах его выполнения? Что вы чувствовали после этого? Злость, гнев? Почему? Вы много сюда вложили, а учитель не проконтролировал.

*Контроль – это возможность показать, что нам не все равно. Это не способ повыискивать, к чему бы придраться, как бы подловить, куда бы побольнее клюнуть. Контроль – способ продемонстрировать свое внимание к ребенку. Билл Оливер рассказывает о себе: «Когда я прихожу домой после работы и иду на кухню, я иду туда для того, чтобы посмотреть, на месте ли моя жена, а не для того, чтобы посмотреть как дела в кухне. Посмотреть, как жена выглядит, улыбается или хмурится. Хочу посмотреть, какой был день». То есть, фактически, когда мы проявляем себя для другого человека, это происходит в форме контроля, мы «смотрим» на него, за ним. Если мы не «смотрим» – это означает, что мы игнорируем его. То есть, очень четко говорим ему: «Ты не значим, не ценен для меня. У меня нет времени, есть дела поважнее». То есть, когда мы смотрим за нашими детьми, это не означает, что мы ищем недостатки. (Хотя, конечно, не исключено, что мы можем столкнуться и с чем-то недостойным в поведении ребенка). На самом деле, контролируя, мы желаем хорошего и ищем положительное.*

Результаты контроля – того, что вы увидели, – обычно принимают форму вашей реакции на поведение ребенка. Это или улыбка, или нахмуренные брови, то есть, невербальная реакция, реакция без слов. Или ваши действия. Или ваши слова. И любая родительская реакция, поскольку родители являются значимыми для ребенка людьми, является для него оценкой его поступка, а значит и ориентиром к дальнейшим действиям. Поэтому если мы хотим изменить поведение ребенка, мы в первую очередь должны посмотреть на свое поведение и разобраться, какие наши поступки приводят к нежелательному поведению ребенка.

*Как профессионалы, мы понимаем, что изменить свое поведение не всегда легко. Ведь это значит изменить свои взгляды на воспитание, свои убеждения и чувства настолько, чтобы начать реагировать на происходящее с вашими детьми совершенно иначе! Но стоит это*



*сделать. Хотя бы для того, чтобы увидеть, как наши реакции на их поведение влияют на их видение мира и на их поступки.*

*Представьте, что вы идете по тропинке. Вам навстречу, прямо на вас идет человек. Если вы оба будете идти, не сворачивая, то столкновение неизбежно. Чтобы этого не произошло, вы делаете небольшой шаг в сторону. То же самое можно сделать и в отношениях с вашим взрослеющим ребенком: уйти с привычного пути, отреагировать по-другому, не так, как вы привыкли. Особенно это важно сделать тогда, когда «столкновение неизбежно», то есть, когда надо решать какую-то проблему, связанную с вашим подростком.*

Проще, конечно, исправлять все за них и помогать в решении возникших затруднений. Проще, но не лучше. Поскольку это может привести к формированию таких черт характера, которые потом с легкостью могут способствовать тому, что ребенок попадет в лапы зависимости. Билл Оливер шутливо описывает 10 способов, помогающих воспитать ребенка-наркомана. «Если вы решите вести себя по отношению к своему ребенку в соответствии с этими ролями, – говорит он, – то удача вам гарантирована».

1. Станьте для своего ребенка **адвокатом**. Защищайте его, вне зависимости от того, в чем его обвиняют, при любых обстоятельствах. Будьте готовы защищать его от любого, кто выступает с обвинениями в его адрес. В школе часто можно увидеть классного руководителя, пытающегося поведать о проблемах в поведении или учебе, и рядом с ним родителей, защищающих своих детей. Защищайте своего ребенка, и вы научите его тому, что авторитету власти необходимо противостоять, и что у него всегда найдется защитник, что бы он ни натворил.

2. Станьте его **банкиром**. Дайте ему понять, что есть неиссякаемый источник, который может удовлетворить любое его желание. Сколько бы вам ни пришлось работать, чтобы заработать деньги

на их удовлетворение, вы всегда готовы платить. Это тут же их научит тому, что работа не является ценностью, а удовольствие можно получить сразу, стоит только попросить.

3. Станьте его **страховщиком**. Что бы он ни делали, будьте настороже, предотвращая последствия. Ему удовольствие, радость, а расплата – ваша. Пусть он знает: что бы он ни делал, его поведение всегда под вашим контролем, наблюдением.

4. Станьте его **агентом**. Договаривайтесь со всеми, кто может принести вашему ребенку пользу. Обязательно договоритесь с тренером или руководителем кружка, заставьте его доверить ребенку играть первую скрипку, даже если он не готов к этому. Используйте силу своей личности, политические приемы для того, чтобы ваш ребенок стал лидером группы. Не важно, есть ли у него достаточно знаний и умений для этого. Это позволит вашему ребенку понять, что он будет зависеть от вас всю свою оставшуюся жизнь.

5. Станьте его **механиком**. «Чините» его, поправляйте. Не позволяйте самостоятельно решать свои проблемы – «настраиваться» самому. Обязательно реагируйте, вмешивайтесь при любом столкновении или нападках со стороны внешнего мира. Так он никогда не научится жить своей собственной жизнью, заботиться о своих чувствах, обязанностях.

6. Станьте его **прислугой**. Каждому ребенку хочется, чтобы у него была чистая комната, одежда на месте, еда, поданная вовремя. Исполняя роль прислуги, вы приготовите его к жизни в роскошных гостиницах. Рано или поздно вы поймете, что приучаете своих детей к роскоши. Заботьтесь о ребенке, о чистоте его одежды, о том, чтобы еда была всегда подана вовремя, – и он научится ожидать этого от жизни, он будет думать, что другой жизни и не бывает.

7. Станьте для ребенка **помощником администратора**. В этой роли вы должны делать за него уроки, заботиться о его поручениях и обязанностях. Заботьтесь о том, чтобы его жизнь была правильно организована. Очень важны оценки, особенно когда ребенок только пошел в школу. Наш совет: для того, чтобы вырастить ребенка-наркомана, делайте за него домашнюю работу, чтобы у него были только четверки и пятерки. Если когда-нибудь в жизни ему понадобится помощник администратора, вы будете прекрасным образцом.

8. Извиняйте его за все. Будьте всепрощающим. Станьте его **«извинителем»**, оправдателем. Извиняйте его за все, что можно. Скажите миру: «Мой ребенок – неудачник, потому что есть проблемы в семье, экономика виновата, мы развелись. Мы с этим не справимся...» Его будут обвинять за неудачи, все эти здоровые, успешные ... Извиняйтесь за него и научите его чудным словам, которые помогают скрыть неудачу: «Мы почти одержали победу. Мы почти пятерку получили...», вместо того, чтобы сказать: «Мы проиграли и получили четыре». Обязательно оправдывайте его во всем, пока он растет.

9. Будьте для него **ковриком**, о который вытирают ноги. Станьте его жилеткой. Позвольте ребенку переложить груз всех своих несчастий и бед на вас, выливать на себя свой гнев, разочарование, горечь. Он оценит это позже и научится уважать вас за это. Во всяком случае, это наилучший способ обучения смирению, если вы этого хотите.

10. Станьте для него сказочным **волшебником**: исправляйте все, что было им сделано не так, превращайте тыкву в карету. Возьмите тающий семейный бюджет и растяните его, чтобы удовлетворить каждое желание ребенка. Организуйте его мир. Станьте супер-мамой или супер-отцом. Так он научится полагаться на вас во всем.

Если вы в каких-то ролях увидели себя и захотели измениться, то наша книга для вас.

### ***Воспитательные меры и наказание***

Итак, как же воздействовать на поведение ребенка (обратите внимание: не на ребенка, а на его поведение!), если оно вызывает ваше беспокойство или даже гнев? Можно пойти по пути уступок или по пути избегания конфликтов с детьми. А можно выбрать трудный, но действенный, как показывает практика, путь четкого реагирования на нарушения в поведении, путь применения «санкций». Попытаемся показать вам, что мы имеем в виду.

Самая привычная родительская реакция на проступок – наказать. Но наказание наказанию – рознь. Одни вспоминают то, как их наказывали родители, с благодарностью. Они понимают, что получали по заслугам, и расплата за совершенное помогла им осознать истинные ценности в жизни. Другие до сих пор вспоминают родительские наказания с чувством гнева и боли. До сих пор сохраняется желание сделать родителям наперекор. Все что угодно, вплоть до того, чтобы пойти и напиться. В чем же дело? Наверняка и тем, и другим родителям хочется, чтобы их реакция на поступки ребенка приводила к положительным результатам. Чтобы ответить на этот вопрос, необходимо, прежде всего, понять разницу между *наказанием* и *воспитательными мерами*.

Воспитательные меры и наказание – это не одно и то же. Хотя общее между ними то, что они применяются в случае нарушения дисциплины или, как часто говорят, плохого поведения. Давайте сначала ответим на вопрос, какое поведение называется «плохим» и, следовательно, требует воспитательных мер или наказания. Обычно это:

- действия или слова, которые не уважают или игнорируют права или безопасность других;
- отказ от взаимодействия и сотрудничества с вами;
- поведение, влекущее за собой опасные последствия;
- поведение, нарушающее закон.

В этих случаях возникает необходимость установления границ дозволенного в поведении и *санкций* (а не наказания) за нарушение этих границ. Мы предлагаем иногда называть «санкции» *воспитательными мерами*, в отличие от наказания, речь о котором пойдет ниже.

Наказание и поощрение – кнут и пряник – часто считаются основными средствами воспитания. Но, выбирая между наложением санкций и наказанием, надо помнить, что использование политики чередования наказания и поощрения мало помогает воспитанию независимости и ответственности в наших детях. Давайте посмотрим, чему учатся дети в результате применения наказания и поощрения:

- наказание учит детей ненавидеть и бояться нас. Оно может нанести урон отношениям, к которым мы стремимся;
- наказание часто порождает желание отомстить;
- поощрение учит детей добиваться всего самостоятельно, оно не учит сотрудничеству и принятию помощи от других.

Давайте рассмотрим наказание и воспитательные меры более детально.

**Наказание** – это стиль отношений, который включает в себя следующие действия:

**Угрозы, крик, унижение.** Иногда угрозы исполняются. Иногда нет. Если мы много кричим, это может привести к тому, что ребенок начинает обращать на нас внимание только тогда, когда мы кричим. Или отключается, когда мы кричим. Унижения никогда никого ни к чему хорошему не приводили. Подростки в ответ часто начинают обзывать и огрызаться.

**Лишение чего-либо и запреты.** Родители нередко наказывают с помощью запретов. Зачастую запреты не имеют ничего общего с проступком, что делает наказание абсолютно бессмысленным. А то, как родители лишают ребенка чего-то, часто выглядит просто бесчеловечно.

**Побои.** Родитель может ударить подростка в порыве гнева. Часто он служит для родителя последней попыткой справиться с подростком. У родителя иногда складывается впечатление, что заставить ребенка вести себя по-другому никаким другим способом невозможно. Но битие больно отражается как на родителе, так и на подростке. Ребенок ощущает, что его не любят. Родитель испытывает чувство вины. Фактически, над ребенком совершается насилие.

Можете ли вы назвать, что вашему ребенку нужно от вас, в чем он нуждается? Прежде всего, быть сытым и обутым, иметь крышу над головой. Затем ему нужно внимание, тепло, ваши объятия. А там уже друзья, улица. Да, все это обычно и называется, но забывается, что это не просто желания, а потребности. Помните наш разговор о потребностях детей в главе 2? Потребность – это то, без чего человек полноценно жить не может. Это еда, одежда, дом, безопасность, любовь, принятие, уважение. А еще у детей бывают желания. Желание – это то, что может быть удовлетворено, а может и нет. Сущность человека от этого не пострадает. Предметом желаний могут быть деньги, вещи, путешествия, развлечения... Часто, чтобы наказать за негативное поведение, родители лишают детей того, что удовлетворяет их потребности. Они могут лишить ребенка теплоты, перестать разговаривать с ним, лишить обеда или ужина, не пустить на улицу, часто используя такие меры наказания просто так, вне зависимости от того, какой проступок совершил ребенок. Помните, что *нельзя лишать ребенка предметов его потребностей*, поскольку он всегда найдет, где и как их удовлетворить, но уже вне семьи. Поскольку потребность должна быть так или иначе удовлетворена, а ребенок не получает в семье необходимых ему для нормального человеческого существования любви, чувства сопричастности, принадлежности и близости, то он стремится получить их где-нибудь в другом месте. «Вы лишаете меня дома, я пойду в другое место. Вы

лишаете меня безопасности, внимания, объятий – я знаю, где это получить...» И никогда нельзя лишать ребенка любви. Одно дело сказать ребенку: «Мне не нравится твое поведение. Но я тебя люблю», и другое – «Я не люблю тебя».

Поэтому мы решили говорить о другой форме реагирования на негативное поведение – о воспитательных мерах.

**Воспитательные меры** – это не просто действия, а достаточно длительный процесс. Его цель – формирование у ребенка ответственности за свою жизнь путем принятия самостоятельных решений. Дисциплинирование такого рода помогает подростку учиться на опыте расплаты за последствия принимаемых им решений. Расплата за совершенные поступки – хороший материал для учебы.

Не всегда расплата требует от родителей введения «санкций», или воспитательных мер. Иногда расплатой за совершенные действия являются *естественные последствия поступка*.

**Примеры.** *Если Тамара не позавтракает, она будет голодной в школе. Если Борис не ляжет спать до 3 утра, а ему вставать в школу в 6 часов, он быстро устанет.*

Но чаще всего родителям все-таки приходится принимать какие-то меры, вводить «санкции». Особый вид санкций представляет тот случай, когда необходимо отреагировать на поведение, которое лишь при определенных обстоятельствах может привести к негативным последствиям, но надо каким-то образом предупредить возможную беду. Чтобы этого не случилось, необходимо придумывать *соответственные «санкции»*, то есть наказание, непосредственно и логично связанное с действием, заключающим в себе опасность.

<p><b>Пример 1.</b> <i>Дети играют в футбол. Отец Игоря, мальчика, который всегда является организатором игры, видит, что они играют слишком</i></p>
--

*близко от шоссе. Он говорит Игорю: «Играть так близко от дороги опасно. Кто-нибудь может попасть под машину, или мяч окажется под колесами – это опасно для водителя. Я не против того, чтобы вы играли в футбол, но делайте это на спортивной площадке. Если я опять увижу вас у дороги, для меня это будет знаком, что ты решил завтра не играть в футбол. Выбирай!»*

*Игорь соглашается играть на площадке, хотя для них там мало места. Через несколько дней отец видит, что они опять играют у дороги. Вечером он говорит Игорю: «Я вижу, что ты решил завтра не играть в футбол».*

То есть, как видно в примере 1, есть определенная разница между «воспитательной мерой» и наказанием. Прежде всего, «воспитательная мера» отличается от наказания тем, что она:

- ***Демонстрирует уважительные отношения*** между вами и ребенком. То, что мы называем «воспитательной мерой», обычно выражается в твердой и дружеской манере. Хочется заметить, что быть твердым и быть строгим – не одно и то же. Твердость в общении проявляется тогда, когда вы своим поведением показываете, что ждете сотрудничества и уважения со стороны ребенка и относитесь к нему по-доброму.

***Пример 2.*** *Ваш сын слушает громкую музыку. Вы пытаетесь заснуть. Вы не кричите, чтобы он выключил ее, «или я не знаю, что с тобой сделаю!». Вы говорите: «Я вижу, ты весь в музыке! Ты знаешь, я хочу поспать. Пожалуйста, убавь звук, или включи наушники».*

- ***Соразмерна и соответствуют проступку.***



*Пример 3. Ваш сын оставил беспорядок на кухне. Можно было бы сказать, что никакого ему футбола вечером. Но футбол не имеет никакого отношения к беспорядку на кухне! Вместо этого вы говорите: «Мне больше нравится, когда у нас кухня в порядке. Пожалуйста, уберись. Иначе я не смогу готовить обед.»*

- ***Отражает отношение к поведению ребенка, а не к его личности.***

*Пример 4. Девочка без спросу надела мамины туфли на прогулку в лес. Идет дождь, туфли испорчены. Можно, конечно, ругаться, что она не имела права одевать туфли без разрешения. Говорить, что они дорого стоят, и т. д. А можно просто спросить: «И как же ты думаешь возместить мне ущерб?»*

- ***Относится к тому, что происходит сейчас и ожидается в будущем, а не является просто реакцией на то, что происходило в прошлом.***

*Пример 5. Сын просит разрешения пойти на дискотеку. Мать могла бы отказать на том основании, что последний раз он вернулся с дискотеки очень поздно, и от него пахло вином. Но вместо этого она говорит, что идти на дискотеку он может, но только в том случае, если не будет опаздывать, и там не будет выпивки. Если это случится и на этот раз, то она примет соответствующие меры, о которых они и договариваются.*

- ***Предполагают наличие выбора дальнейшего поведения.***

Если у ребенка есть выбор, он в какой-то мере получает свободу действий, во всяком случае, он владеет процессом принятия решений (См. пример 5.). Это очень важно для воспитания ответственности.

Если все-таки подросток выбирает поведение, которое должно повлечь за собою «воспитательные меры», то решение должно до определенного момента оставаться в силе.

*Пример 6. Предположим, четырнадцатилетняя Светлана хочет пойти в выходные в поход. И ей нужно сделать доклад на следующий день после похода. Еще две недели назад мама сказала, что дочь пойдет в поход только в том случае, если доклад будет написан. Светлана согласилась. В пятницу, накануне дня отъезда, дочь говорит, что доклад еще не окончен, но она сможет завершить его в воскресенье вечером. «Но ведь мы же договорились!», «Все очень расстроятся, если я не приду, от меня там многое зависит, они без меня не справятся!». Но мать твердо, соблюдая уважительный тон, говорит: «Плохо, что ты не закончила доклад. Но ведь у нас был уговор».*

Но можно и отменить свое решение.

*Девочка, расстроенная, остается дома. В пятницу вечером, она до полуночи пишет и заканчивает доклад. Она не разговаривает с матерью. Но утром раздается телефонный звонок, и выясняется, что родители одного из одноклассников собираются ехать к ребятам, и могли бы захватить Светлану с собой. Узнав, что девочка закончила доклад, мама разрешает ей ехать. Теперь у нее нет оснований для отказа. Если бы она отказала, то это было бы уже наказание, а не расплата за несоблюдение договоренности.*

Хочется отметить, что при этом опять-таки важно быть твердым. Твердость здесь проявляется в том, что «санкция» должна следовать неизбежно, в соответствии с уговором. Иногда получается так, что

ребенок не понимает, что «санкция» однозначно последует. Часто в этом виноваты сами родители, которые используют интонацию или слова, которые лишают их требование определенности.

***Пример 7.** «Никаких друзей пока меня нет дома, хорошо?». Если вы и правда не хотите, чтобы у подростка была другая альтернатива в поведении, то это должно быть отражено в ваших словах и интонации. В приведенном случае можно твердо сказать: «Пока меня нет дома, я не разрешаю тебе приводить друзей».*

Мы полагаем, что то, что мы рассказали вам о действии воспитательных мер, позволит вам сделать выбор в их пользу при необходимости реагировать на неприемлемое поведение ребенка.

### ***Мотивы нарушения дисциплины***

Почему подростки плохо себя ведут? Чтобы понять это, надо иметь в виду, что любое поведение имеет цель. Если они плохо себя ведут, значит, они получают то, что хотят. Они получают желаемую реакцию родителей: ваше внимание; подчинение их интересам; вашу боль и гнев, если подросток хочет вам отомстить за что-то; ваше сочувствие.

Основная цель их поведения – почувствовать себя признанными. И для этого они используют самые разные пути, в том числе и плохое поведение. Р. Дрейкурс обнаружил, что у подростков возникает желание вести себя плохо тогда, когда они некомфортно себя ощущают. Они хотят нравиться, хотят, чтобы их уважали, понимали, но не верят, что этого можно добиться положительным способом. Опытным путем они обнаруживают, что плохое поведение дает им необходимый результат: их

признают. И делают они это, в общем-то, четырьмя способами, которые Дрейкурс [6] обозначил в соответствии с целями негативного поведения:

- привлечение внимания;
- власть;
- месть;
- избегание неудачи.

Понимание целей, стоящих за поведением подростка, может помочь понять, чего они хотят, когда ведут себя плохо, а затем определиться, как вести себя в данной ситуации, чтобы помочь им вести себя как надо.

Для определения цели негативного поведения подростка выясните для себя:

- Что вы чувствуете, когда это происходит?
- Что вы делаете?
- Как подросток реагирует на ваши действия?

Если основной мотив негативного поведения – *привлечение внимания*, то, скорее всего, вы будете чувствовать *раздражение*. Вы отреагируете, попросив прекратить раздражающее вас поведение. Подросток на некоторое время исправится, а затем начнет делать то же самое. Иногда он специально ничего не делает, и это является пассивным способом привлечения внимания.

Если основной мотив негативного поведения – *показать свою власть*, когда основной подтекст поведения: «Не заставишь! Лучше делай так, как хочу я!», – чаще всего в этой ситуации родителя обуревают *гнев*. И тогда родитель начинает бороться за свои права. Ребенок в этом случае или продолжает ответные «боевые действия», или сдается: уступает и ведет себя хорошо. Идет борьба за право сказать: «Ты будешь делать так, как я хочу!»

В основе *мстительного* поведения подростка обычно лежит неверие в то, что его можно полюбить. Подростки думают, что признание в семье или школе они могут найти только в том случае, если будут жестокими по отношению к другим, или если сделают другим больно. Они делают что-то, что может ранить. Пассивным проявлением мстительного поведения может быть злобный взгляд, направленный на вас. В ответ рождается *чувство обиды, боли, даже, иногда, ярости*. Возникает желание наказать. В этом случае наказание часто является предлогом для продолжения мести. Начинается война. Обе стороны испытывают гнев, боль. В этом случае уместно помнить, что стремление к острым ощущениям – одна из особенностей подросткового возраста, и чем «круче» ощущения, тем дальше их несет...

Когда дети отказываются что-либо делать *из-за страха потерпеть неудачу* («Лучше ничего не делать, все равно ничего не получится»), то причиной такого поведения является низкая самооценка. Такие подростки всеми своими действиями показывают, что они НЕ МОГУТ справиться с домашней работой, найти друзей, понравиться и т.д. У родителя возникает ответное *чувство неудачи, беспомощности*. И если родитель сдается, то подросток добился своего: родитель «согласился», что ничего хорошего от подростка ожидать не придется. Часто это происходит в той области, где подросток терпит неудачи.

Иногда бывает трудно определить, какой же все-таки мотив движет подростком при совершении того или иного поступка. Часто это происходит в том случае, когда он хочет достичь нескольких целей сразу, например, когда в поступке одновременно присутствуют борьба за власть и месть, когда хочется получить власть над родителями и внимание сверстников. **Например:**

- Мальчик любит смотреть фильмы со сценами насилия. Его целью может быть как **стремление к власти**, так и **принятие** со стороны сверстников.
- Мальчик водится с друзьями, которые не нравятся его маме. В этом случае он может использовать **принятие** друзей для **привлечения внимания** матери.
- Девочка спит с парнем. Возможно, это происходит потому, что она хочет ему нравиться, хочет получить его **принятие**. Возможно, ей это просто нравится. А может быть она хочет проявить свою **власть** в области, которую ее родители не в состоянии контролировать.
- Подросток может курить для получения **острых ощущений** или для **принятия** сверстниками. Но в то же время, если родители пытаются его контролировать на каждом шагу, курение может выступать способом проявления самостоятельности, **власти**.
- Подросток может связаться с плохой компанией, поскольку его там выделяют, признают, в то время как он ищет **власти**, а также **принятия** со стороны сверстников.

Изменение нашей реакции может изменить поведение наших детей, особенно если это поведение уже вошло в привычку. И если мы этого хотим, то чтобы правильно отреагировать, нужно каждый раз разбираться, что стоит за «плохим» поведением подростка. Это нам нужно для того, чтобы определить, какой реакции ожидает от вас подросток, и сделать нечто противоположное, принимая во внимание *обратную сторону* каждого поведения.

- Ищущий внимания ищет также **возможности участвовать в общем деле** (он просто ощущает себя не принятым). Он как бы говорит: «Я хочу быть частью целого. Помогите мне внести свой вклад!».

- Ищущий власти на самом деле хочет **независимости**: «Я хочу быть независимым. Пожалуйста, позвольте мне принимать решения и учиться на собственном опыте».

- Тот, кто мстит, жаждет **справедливости**: «Я хочу справедливости. Дайте мне возможность ВМЕСТЕ С ВАМИ ее искать!»

- Избегающий неудач хочет уметь, хочет **быть компетентным**: «Мне нужно время для того, чтобы я смог самостоятельно это сделать. Я хочу добиться успеха. Пожалуйста, помогите мне доверять себе».

Зная эту оборотную сторону поведения, можно помочь подросткам поменять цель:

- от привлечения внимания – к стремлению участвовать;
- от стремления к власти – к стремлению к независимости;
- от мести – к справедливости;
- от избегания неудач – к компетентности.

Итак, определив мотив поведения, при выборе санкций постарайтесь определить, кому принадлежит проблема (См. Таблицу 1), а затем предложите выбор. В таблице мы приводим примеры проблем, часто возникающих у родителей подростков, и их возможные решения.

Таблица 1

Время дня	Проблема в поведении	Кто в ответе?	Предоставляемый выбор (в уважительном тоне)	Санкции и расплата
В течение недели Утро	Вовремя встать	Подросток	Дайте ему будильник. Он или установит его и встанет вовремя, или опоздает	Если опоздает, придется отвечать в школе
		Родитель, если он подвозит его в школу	« Если соберешься к ..., я отвезу тебя. Если нет, будешь добираться сам»	Если не поедет с вами, придется в случае опоздания иметь дело со школьными правилами
	Завтрак	Подросток	Подросток сам готовит завтрак или	Если не успевает на завтрак,

			остается без еды	остается голодным
Выходной	Неубранная комната	Подросток и родитель	Договоритесь, когда комната будет убрана, и что значит «убрана»	Если комната не прибрана, вы не разрешаете ему идти на улицу пока он не уберется
После школы	Домашняя работа	Подросток и родитель	Договоритесь, когда уроки должны быть сделаны: до или после обеда	Если уроки не сделаны, то на следующий день он не будет ужинать до тех пор, пока не сделает уроки. Если это превращается в борьбу за власть, родитель отступает, и тогда ребенок будет иметь дело со школой
	Друзья в доме в отсутствие родителей	Родитель	«Или ты ждешь, пока кто-нибудь из нас придет домой, или я попрошу кого-нибудь присматривать за вами»	Попросите кого-нибудь присматривать
	Опаздывает на ужин или обед.	Подросток	Договаривайтесь о времени ужина заранее	Подросток сам готовит ужин и ест в одиночестве
Вечер	Не моет посуду, как было договорено	Родитель	«Я не могу готовить в неубранной кухне»	Родитель не убирает посуду и не готовит еду
	Проводит слишком много времени у телевизора	Родитель	Договоритесь о продолжительности просмотра телепередач. И пусть выбирает любые передачи в рамках договоренного времени	Если время нарушается, выключите телевизор
	Хочет играть в футбол	Подросток	Пусть играет, если это не мешает учебе	Если успехи в школе ухудшаются (надо договориться насколько), играть запрещается



Если у вас возникла проблема с вашим ребенком, и вы все-таки не знаете, какие меры следует предпринять, то не забывайте, что ваше поведение должно быть «открытым»: дайте ребенку возможность выбора и смиритесь с решением ребенка. Обращайтесь к ребенку в дружелюбном тоне, который демонстрирует добрые намерения. Помните, что предлагаемые меры пресечения должны соответствовать проступку. Будьте последовательны и доводите дело до конца. Продолжайте применение мер, если негативное поведение продолжается.

Цель воспитательных мер – воспитание самодисциплины. Поэтому, как только подросток «исправился», имеет смысл тут же переключить внимание на то, что у него получается хорошо. Например, он внимателен по отношению к младшему брату или сестре, прилагает усилия в учебе или спорте и т. д. И поддерживать, словесно обращать внимание необходимо именно на это.

Принятые меры обычно срабатывают, но этот процесс достаточно длительный. Он требует усилий как со стороны ребенка, так и со стороны родителя. Немного терпения, и вы увидите изменения в лучшую сторону. *Постарайтесь вместо приказаний устанавливать границы и предоставлять выбор в зависимости от того, как ребенок поведет себя.*

### ***Ориентиры: контроль и система ценностей***

Говоря о контроле за детьми, мы не можем не поговорить о том, как сделать так, чтобы наши дети четко понимали, чего мы от них хотим. Для этого надо, чтобы все наши требования были взаимосвязаны и непротиворечивы, чтобы все они отражали определенную систему ценностей. Поэтому разговор о системе убеждений, ценностей кажется нам очень важным.

Любой социальный организм – будь то семья, научная группа, кружок – имеет свою систему убеждений, ценностей, которая удерживает их вместе. У страны эти ценности отражаются в конституции. До недавнего времени у нас в стране ценностям уделяли много внимания. Сейчас же идет процесс переоценки ценностей, и конституцию стали мало уважать. Отсюда и результат – люди потеряли ориентиры. Примером уважения к конституции своей страны может служить Америка. В этой стране попробуй не усвой декларируемую систему демократических ценностей! Стоит о ней забыть – и вы в беде. Неизменно последуют порицания, отставки, штрафы... Следование ценностям – это средство выживания в той среде.

Система ценностей формирует основу групповой *идентичности*. Мы знаем, что быть российским гражданином, значит быть человеком, уважающим национальную гордость других народов, быть готовым к сотрудничеству. Быть российским гражданином – значит быть открытым к диалогу.

Система ценностей составляет основу групповой *гордости*. Известно, что наш народ всегда славился своим хлебосольством.

Система ценностей составляет основу группового *поведения*. Известно, что русские способны очень долго терпеть, но если становится невтерпеж...

Система ценностей – основа для *вознаграждения*. Конституция не говорит о том, как себя вести, она провозглашает права, обязанности, свободу, ответственность. Она позволяет нам судить, кого можно считать хорошим гражданином, поскольку этот человек ведет себя достойно.

Система ценностей – основа для *санкций*, когда поведение недостойно.

То есть, система ценностей, система убеждений – чрезвычайно важная составляющая жизни нации. То же самое и в жизни семьи. Если в

семье нет убеждений, нет того, что она отстаивает, то в ней может происходить все, что угодно, особенно с детьми.

Мнение человека о себе и о мире формируется очень рано. Оно формируется из того опыта, который был у него в детстве, из того, какие отношения существовали между ним и его родителями, а также из того, что считалось ценным и уважаемым в его семье, из слов и поступков его родителей. В каждой семье существует своя особая атмосфера, которая включает в себя многое и в том числе то, что считается ценным в жизни. Дети осознают значимость образования, религии, спорта или искусства потому, что они видят, как родители к этому относятся, чему их учат. Но есть такие ценности, о которых никогда не говорят. Они передаются через устройство жизни в семье, через поведение. Среди таких ценностей:

- сотрудничество – его познают, когда в семье совместно обсуждаются проблемы;
- конфликтность – когда дети видят ссоры и драки, то видят что это ценно, без этого нет жизни;
- эгоцентризм – когда в семье отказываются от компромиссов, то осознается ценность эгоистических устремлений, когда каждый стремится получить все, что хочет.

Часто получается так, что родители оказываются бессильны передать детям основополагающие убеждения, как бы они ни старались делать это на словах, поскольку работает пример их жизни. Поэтому ясное осознание своих убеждений по отношению к семье – очень важный элемент воспитания.

Обычно, став родителями, мы воспитываем детей так, как нас воспринимали наши родители. Но надо помнить, что мы выросли в другом мире. За последние годы произошли такие значительные перемены в нашей культуре, что жизнь в семье тоже очень сильно изменилась. Надо хорошо понимать, как изменившийся мир влияет на

наших детей, и учить их таким навыкам и убеждениям, которые помогли бы им справиться с требованиями нового времени.

Жизнь стала гораздо более многообразной и сложной. Изменились роли женщины и мужчины в семье, у детей жизнь стала более насыщенной. В связи с этим появилась тенденция к тому, что люди стали жить по нормам ситуационной этики. Это значит, что они стали принимать моральные решения, не полагаясь на универсальные раз и навсегда закреплённые правила по поводу того, что хорошо и что плохо, а только после рассмотрения всех конкретных обстоятельств в каждой конкретной ситуации. Поэтому стало труднее воспитывать детей. Нет готовых рецептов. Надо искать то, что больше всего соответствует вашим убеждениям.

За это время кардинально изменились, по крайней мере, три сферы, в которых произошла смена ценностей и убеждений по поводу того, как воспитывать детей.

Произошла половая революция – дети сегодня становятся сексуально активными в гораздо более младшем возрасте.

Произошла революция в мире наркотических средств – они стали более доступными. Наркотики вошли в обиход жизни. Спортивная жизнь – яркий этому пример. Знание о действии анаболиков – часть профессии спортсмена. Сейчас уже не надо объяснять, что такое ломка. Детям также известно, где можно достать наркотики.

Произошла революция развлечений. Через фильмы, СМИ, Интернет в сознание детей вносятся понятия и предметы, о которых раньше не было представления, в том числе и об употреблении алкоголя и наркотиков.

Произошедшие изменения вызывают необходимость подходить к воспитанию сознательно. Наши родители делали это неосознанно. Когда они воспитывали нас, существовала монолитная система ценностей: кино, родители, общество говорили об одном и том же. То есть, не было

противоречий в информации о том, что надо делать для того, чтобы быть достойным уважения. Сейчас все по-другому: однозначности почти нигде нет. Поэтому система убеждений, которую необходимо сознательно создавать в своей семье, должна обязательно содержать отношение к сексу, наркотикам и алкоголю, а также к развлечениям.

При этом надо учесть, что воспитание приверженности к этим ценностям должно осуществляться в доброжелательной атмосфере. Можно дать детям понять, что в основе всех этих вещей – простые человеческие отношения и потребности. Детям надо помочь чувствовать себя комфортно и безопасно в этих сферах. Только информированность и спокойный разговор об этих вещах могут создать это чувство. Им также нужно знать, что случится, если переступить границы.

### ***Искать и преподносить позитив***

Контролируя детей, мы желаем хорошего и ищем положительное в их жизни и поведении – такова правильная установка контроля. Кстати, это трудно – искать хорошее. Любой может найти ошибки. Ошибки видят все. Но психологи рекомендуют находить во всем, что вы наблюдаете, хорошее, даже если то, что происходит, вам не очень нравится. Так создается ценностное представление ребенка о себе и мире, как о позитивном проекте.

У вас может быть самый что ни на есть непослушный ребенок, самый неряшливый, самый уродливый, и, *кажется*, ничего в нем хорошего нет. Но хорошее можно найти в любом человеке. Взять хотя бы его имя. Имя есть у каждого ребенка. Знаете, что у имен есть значения? Мы постепенно их утрачиваем, поскольку наша культура ими не пользуется, но эти значения существуют. Как правило, значения имен всегда положительные: например, Алексей – решительный, защитник;

Владимир – владеющий миром; Виктор – победитель; Софья – мудрая. То есть, как бы ни были плохи ваши дети, вы всегда можете найти нечто, что говорит о них хорошо. Так что, если ничего хорошего не можете сказать, разыщите значение имени вашего ребенка и расскажите ему о нем.

Есть еще одна очень сильная вещь, которая оставляет след в жизни человека. Это прозвище. Прозвище обычно рождается из того, что другие видят в человеке. У многих в школе были прозвища, поэтому они знают, как велико их воздействие на человека. Дайте ребенку позитивное прозвище, даже если он не очень смышлен. И посмотрите, как это повлияет на вашего ребенка

Размышляя о том, как создаются ценности и убеждения ребенка по отношению к себе, своей семье и будущему месту в обществе, нельзя не вспомнить о ценности семейной истории. Рассказывая своим детям об истории семьи, о корнях, о том, как вы дружили, встречались с женой или мужем, мы даем им понять, что вы и они очень похожи. Рассказывайте о своих ошибках – это поможет им признаваться в своих.

«Где найти для этого время?» – спросите вы. Кажется, что время неумолимо. В наш век бешеных скоростей его все меньше и меньше, нет времени для того, чтобы подумать о себе. У родителей все меньше остается времени на своих детей. Поэтому выходом здесь может быть тщательное планирование *качества* того времени, что вы проводите со своими детьми. Обучите их семейным традициям. Празднуйте их успехи. И «тройки» тоже можно отмечать.

Главное – не будьте равнодушны. Ожидайте и смотрите, контролируйте. Это возможность для вас понять своих детей и принять их такими, какие они есть.

## Глава 6. Делитесь чувствами

*Е – если плакать, то никогда в одиночку. Делитесь своими чувствами. Чувства очень важны во взаимоотношениях с детьми. Для ребенка знание о ваших чувствах по отношению к его поступкам действует гораздо сильнее, чем нотации.*

### *Делиться своими чувствами*

Помните, мы говорили о том, как важно делиться с подростками своим отношением к тому, что с ними происходит? Но делиться отношением – значит, делиться не только мыслями, но и чувствами. Билл Оливер рассказывает об одном своем знакомом, который никогда в жизни не выкурил ни одной сигареты и ни разу не попробовал наркотики. Этот человек объяснял это так: «Если бы мама узнала, это бы ее убило, но прежде чем умереть, она убила бы меня!». Может быть, стоит поучиться у мамы этого человека тому, как выражать свои чувства. Посмотрите, какой неизгладимый след оставила мама в его биографии! А ведь все могло случиться: куда только, в какие компании и ситуации тот человек не попадал. Может быть, как рецепт профилактики, «прописать» детям подобную маму? Она обладала прекрасным талантом не только высказывать ребенку свое отношение, но и показать, что она чувствует в душе. Многие сейчас потеряли эту способность.

Психологи утверждают, что настоящее общение происходит не тогда, когда мы обмениваемся фактами и информацией, а тогда, когда мы делимся чувствами. Мы называем это близостью. Близость – это то, что ищут сейчас молодые люди и искренне думают, что находят это в сексе. Они ищут кого-нибудь близкого, с кем можно было бы делиться

чувствами. Известно ли вам, что дети отнюдь не логики? Пробовали строить отношения с подростками, основываясь на логике? Пробовали читать нотации? Ну и как? Срабатывало?

Взрослые обычно обсуждают свои проблемы, вразумляя друг друга. Но помните, в начале разговора с вами мы говорили о том, что мозг подростка еще находится в развитии. Логические операции и рефлексия находятся у них еще в процессе становления и окончательно развиваются позже. Фактически это происходит только в выпускных классах. Поэтому, если вы хотите достучаться до подростка, не следует делать этого логическим путем. Надо достучаться до его сердца, до его нутра, потому что они воспринимают мир своими внутренностями. Ребенок чувствует. И сильно чувствует. Для детей естественно испытывать «кайф» и «черные дыры», перепады в настроении. Поэтому, абсолютно важным для них является наполнение этих «дыр» чувствами. «Достать» их можно только через чувства.

Вспомните себя подростком. Любая мелочь, с точки зрения вашего сегодняшнего опыта, тогда воспринималась как катастрофа. Кажется, что чувства овладевали вами. Вы не в силах были с ними справиться.

Отрочество – время крайностей в настроении, причем совершенно естественных, ничего плохого в себе не содержащих. В связи с наркотиками это свойство становится проблемой, поскольку крайность в настроениях у них усиливается настолько, что «кайф» является для подростка ярчайшим наслаждением. А если настроение плохое, оно настолько ужасно, что, кажется, просто необходимо принять дозу, чтобы его хоть как-то исправить.

Наши чувства – это, в первую очередь, телесные реакции, возникшие как инстинктивные реакции наших предков на окружающий мир. Они знакомы каждому, и в то же время окутаны тайной и вызывают беспокойство, поскольку часто они очень сильны, непредсказуемы, и с



ними трудно справиться. В своей истории люди по-разному относились к чувствам. Иногда они отдавались на волю чувств – и тогда погрязали в оргиях пьянства, разврата, убийств. Иногда, пугаясь этого, они пытались полностью подавить свои чувства, вести себя так, как будто их не существует или, в лучшем случае, просто не доверять им. Сейчас на чувства стали больше обращать внимания, но по-прежнему дети мало знают о чувствах и о том, как ими управлять.

Типичный подросток по-настоящему многого о чувствах не знает: он не знает, какие они, как влияют на нас, что мы можем сделать, чтобы они не только не вредили нам, но и приносили пользу, стали друзьями и помощниками в создании уравновешенной, сильной личности. Он только переживает бурю чувств, не зная, как с нею справиться. В момент, когда перед ним возникает соблазн употребления алкоголя или наркотиков, ему тоже, прежде всего, приходится иметь дело со своими чувствами! Отсюда следует, что владение чувствами – это жизненное умение, которому мы должны обучить детей, если хотим помешать им сказать «да» наркотикам. Если хотим – нам придется помочь подросткам побольше узнать о том, как владеть своими чувствами и поучиться этому самим.

В конечном итоге, владение чувствами лежит в основе развития всех других жизненных умений, поскольку наша жизнь во многом складывается из наших чувств. Нужно учить детей воспринимать свои чувства как своих друзей. Подобно термометрам чувства сообщают нам нашу эмоциональную температуру; подобно барометрам, они позволяют нам узнать, когда собирается гроза. Они говорят нам, например, кто или что нас привлекает, чего мы боимся или не любим. Они говорят нам, что нам нужно делать, и подталкивают нас к этому.

Можно поведать им, что так или иначе, апатия, скука, страх в небольших количествах – нормальные явления для подросткового возраста. Но иногда чувства и эмоции подростка выходят за пределы

нормы. Одно дело – горевать, другое – чувствовать себя подавленным. Одно дело – расстраиваться из-за своего веса, и совсем другое – ненавидеть свое тело. Можно рассердиться на что-либо, но когда ты постоянно находишься в раздраженном и агрессивном состоянии? Или когда влюбленность затмевает все на свете, особенно если эти отношения не приносят ничего хорошего? Совершенно нормально желание развлечься или получить удовольствие. Но если для этого надо принимать алкоголь или наркотики? В этих случаях можно говорить о том, что эти эмоции свидетельствуют об опасности и нужно принимать меры.

Итак, первым шагом в оказании помощи подросткам в связи с их эмоциональными состояниями является установление с ними нормальных отношений.

### ***Как помочь подростку справиться с негативными чувствами?***

Перемены в настроении – закономерная характеристика подросткового возраста. Когда подросток не в настроении, будьте рядом. Будьте готовы выслушать и подбодрить его. Иногда от детей можно услышать:

***Мне все равно...*** Это состояние **безразличия, апатии**. На самом деле этим детям все очень даже не все равно. Но они не верят, что сами в ответе за то, что происходит в их жизни. Им очень нужна поддержка. Чтобы помочь им почувствовать свою значимость, привлекайте их к принятию семейных решений. Стимулируйте их к выбору занятий по интересам. Здесь вам придется проявить свою смекалку, особенно с теми, кто не очень-то интересуется школой.

*Иногда состояние апатии или когда дети заявляют, что им «все равно», могут являться проявлением власти над вами. Тут вам следует прислушаться к своим чувствам, и если вы думаете, что это именно тот*

*случай (см. главу 5), то не вступайте в борьбу, пусть все идет своим чередом до наступления естественной развязки.*

**Мне скучно...** «Ничего интересного, мне здесь нечего делать». «В школе так скучно!» Есть ли родители, которые не слышали этих слов от своих детей? Многие родители в этой ситуации предлагают детям то или иное занятие, которое, на их взгляд, может увлечь подростка: «А почему бы тебе не заняться...» Но это часто может быть ошибкой. Подросток должен учиться сам отвечать за то, чтобы сделать свою жизнь интересной. Часто «мне скучно» означает попытку привлечь к себе внимание, или даже проявление власти. В этом случае лучше всего не обращать внимания на их слова.

**«Я не могу... Я боюсь... Что, если...?».** Страх и беспокойство подростка обычно свидетельствуют о том, что у него не хватает уверенности в себе. Уверенность в себе не возникает мгновенно. Но детям можно в этом помочь. Как? Один из способов – всегда отмечать их удачи или их дела. «Я заметила, что ты сегодня чисто вымыл посуду. Так приятно было войти в кухню!» А можно попросить их вспомнить случай, когда они чувствовали себя уверенно. И когда им будет страшно, пусть они вспомнят себя в тот момент. Можно также поискать с ними вместе другие пути достижения успеха.

Проявления подросткового **гнева** особенно пугают родителей. Если гнев направлен на вас, не вступайте в пререкания. Такие эмоциональные взрывы чаще всего требуют благодарного, хорошо реагирующего зрителя, поэтому лучше всего игнорировать такие проявления чувств у подростка. Если же гнев направлен не на вас, то используйте рефлексивное слушание (выражайте своими словами то, о чем говорит подросток), укажите, что гнев мешает решению проблемы, и потом, когда подросток успокоится, поговорите о способах преодоления гнева.

Чтобы дать детям основы понимания чувств и того, как управлять ими, можно познакомить их с *тремя стадиями* в изменении чувств:

- узнавание чувств,
- принятие своих чувств,
- выражение своих чувств (когда вы ими делитесь с кем-либо другим).

**Узнавание чувств.** Обычно легко определить чувства другого человека, особенно если это глубокие чувства. Но когда наши собственные чувства в смятении, что мы чувствуем? Иногда собственные чувства трудно узнать и определить. Дети обычно говорят: «Мне плохо», «Мне мутно». Но с помощью взрослых даже дошкольники могут назвать свои чувства: «я злюсь», «я горюю», «я рад». Чем старше они становятся, тем больше чувств они уже могут различать.

Следующий шаг – присвоение, принятие своих чувств.

**Присвоение чувств.** Под присвоением чувств мы понимаем принятие чувств как **своих**. То есть, что они исходят от **нас** и являются частью **нас**. Будь ли то чувство гнева и неловкости, когда кто-то нас оскорбляет, или чувство полета, когда нас хвалят. Все это **наши** чувства. Звучит, как будто это само собой разумеется, но это не всегда так. Часто мы виним **других** за те чувства, которые мы испытываем. Мы говорим: «Он меня так рассердил!» Или: «Она меня с ума сведет!» Мы думаем, что чувства нельзя контролировать, они рождаются и уходят помимо нас. Но подумайте вот над чем: ведь на самом деле другой лишь тем или иным образом ведет себя, а реакция на это поведение рождается в нас. Каждый сам в ответе за свои чувства. Мы сами выбираем свои чувства, в зависимости от того, как воспринимаем то или иное событие.

**Выражение чувств.** Выражать чувства можно по-разному. Можно выражать их в стихах, музыке, рисунках, в других произведениях искусства. Дети могут учиться описывать свои чувства посредством

искусства. Например, дети могут вырезать картинки из старых журналов и делать коллаж, описывающий их чувства, когда их команда выиграла в чемпионате по баскетболу, или как они себя чувствовали в день переезда в новый дом, или когда они создали команду. Дети в возрасте 6 – 11 лет обычно любят резать и клеить, и даже дети постарше наслаждаются этим занятием. Картинки, найденные в журналах и наклеенные на бумагу, часто позволяют большинству детей развить умение открыто выражать свои чувства.

Но особо важно научиться выражать чувства словами. Иногда трудно признаться, что тебе больно или, наоборот, очень хорошо. Но без этого трудно получить поддержку, которая так необходима, без этого можно остаться в одиночестве.

*Исследования показывают, что дети, которые не умеют выражать свои чувства, наиболее склонны к тому, чтобы употреблять алкоголь и наркотики с целью изменения самочувствия. Поэтому их нужно этому учить, тем более, что решения об употреблении алкоголя обычно принимаются в эмоциональных ситуациях.*

Как детям помочь, если им трудно выразить свои чувства? (Ведь не всякий взрослый с этим тоже справится!)

### ***Родительские навыки в сфере работы с чувствами***

Во-первых, это **личный пример**. И тут нам, взрослым, придется тоже кое-чему поучиться. Прежде всего, нам тоже придется учиться выражать свои чувства, поскольку в нас уже вошла убежденность в том, что «большие мальчики не должны плакать», «взрослые люди не делятся чувствами», «нельзя близко к себе подпускать, иначе ты рискуешь тем, что тебе сделают больно». Даже в фильмах часто повторяются эпизоды, которые учат, что нельзя, чтобы другие видели, как ты плачешь. Вся наша

жизнь приучает нас к тому, чтобы скрывать свои чувства. Но зачастую дети смотрят на нас тогда, когда нас переполняет гнев по поводу какого-нибудь их проступка, или они видят, как мы читаем им нотации, или как рассказываем о каких-то невероятных случаях из чьей-то жизни... И что тогда? Мы для них – как ходячие энциклопедии про то, как выражать чувства.

Бывали ли у вас случаи, когда ребенок говорил вам: «Что ты на меня кричишь?» – хотя вы говорили спокойно? Самое примечательное в подобной ситуации то, что вы и правда не кричите, но своим нутром ребенок воспринимают ваш крик души, потому что именно это и происходит в данный момент. Если вы хотите достучаться до ребенка, то попробуйте вместо того, чтобы перечислять все свои претензии, сказать, что это доводит вас до белого каления, или сказать ему о том, что вас радует. Скажите: «Ты меня так обрадовал, когда...» И только так вы будете поняты.

Итак, как научиться выражать свои чувства?

- Чтобы научиться выражать чувства, надо первым делом **определить свои чувства.**

А чтобы определить их, надо, чтобы они были. Чтобы научиться общаться с ребенком на уровне чувств, надо знать свои чувства, осознавать их, ощущать. Рассматривайте свои чувства, давайте им названия, сортируйте их.

Для того чтобы назвать чувства, надо знать слова для их обозначения. Удивительно, сколько людей не знают, как назвать то чувство, которое они испытывают. Предлагаем следующие 3 дня наблюдать за тем, что происходит в вас, и давать этим чувствам названия.

Ну, хорошо, скажете вы. Научились мы распознавать и определять свои чувства. А дальше что? Следующий вопрос, который возникает: «Как рассказать ребенку о своих чувствах? Особенно негативных?»

Чтобы вы могли в уважительной манере передать свое чувство ребенку, мы хотим подсказать вам особую структуру предложения, которая называется

- **«Я – сообщение».**

Такая форма обращения называется так потому, что, обращаясь к собеседнику, вы сообщаете ему о том, как происходящее воздействует на вас: «Я...», и отличается от «Ты – сообщения», которое обычно направлено на собеседника и содержит оценку его самого или его поведения. Давайте возьмем сначала положительный пример.

***Пример1.** Ребенок, троечник, приносит четверку по алгебре. Обычная реакция взрослого человека будет примерно такой: «Здорово, что **ты** получил четверку!» Но это не чувство! Это просто суждение по поводу оценки. А теперь попробуем так: «**Я горжусь** твоими успехами, я так рад! Я восхищаюсь тем, чего ты достиг, это здорово! Я настолько переполнен чувствами, что кричать хочется от радости!»*

Чувствуете разницу? А теперь попробуем выразить негативные чувства.

***Пример2.** Ребенок пришел, нарушив договоренное время возвращения домой, не позвонив. Вы можете, конечно, сказать, что он такой-разэтакий, что он должен был то-то и то-то... Но попробуйте начать с другого: «Сергей, я сержусь и расстраиваюсь из-за того, что ты нарушил обещание».*

«Ты – сообщение» обычно унижает детей, обвиняет – в такой форме родители читают детям нотации: «Перестань! Как тебе не стыдно! Надо бы знать!..» При этом у детей возникает ощущение никчемности, они начинают оправдываться, огрызаться. «Ты – сообщения» совсем не располагают к сотрудничеству. Напротив, «Я – сообщения» показывают

уважение к собеседнику, они больше говорят о вас, а не о подростке, они не обвиняют, не обзывают. В них говорится о ваших чувствах, и особенно это действительно, когда подросток игнорирует ваши права: «Когда ты не звонишь, я очень волнуюсь, потому что не знаю, где ты».

Что дает «Я – сообщение»? Подростки начинают понимать, как их действия влияют на вас, и это заставляет их считаться с вашими чувствами. Кроме того, оно учит подростков говорить о проблемах без обвинения. Они видят, что открытое высказывание чувств и мнений по поводу проблем открывает путь к их решению.

Кстати, используя этот навык, вы будете подавать пример своим детям в выражении своих чувств. Тут вы учите их сразу трем умениям: определять свои чувства, присваивать их и выражать их.

Обычно «Я – сообщение» содержит в себе три части:

- описание того, что происходит, и вызывает вашу реакцию;
- ваши чувства в этой ситуации;
- объяснение того, почему эти чувства возникли.

Сначала «Я – сообщение» очень трудно строить, оно выглядит искусственным. Но постепенно, с тренировкой, оно органично входит в общение.

- Еще один способ помочь детям определить свои чувства – это **отражение их чувств**, то есть, называние тех чувств, которые, по вашему мнению, они испытывают: «Ты, кажется, чем-то сегодня огорчен. Расскажешь?», «Что-то ты все время улыбаешься. Что-нибудь хорошее случилось?» Мы можем выслушивать их и служить им в качестве резонатора: возвращать им их чувства, выраженные в словах, которые им так трудно подобрать самим. Слушание чувств – это особый навык, который называется рефлексивное слушание.

Не всегда чувства высказываются подростками, впрочем, так же как и взрослыми. В этом случае их можно разглядеть в выражении лица, позе,



жестах. И тогда вы можете сказать: «Мне кажется, что ты расстроен», «Твой взгляд говорит мне, что ты...», «Когда твое лицо так светится, ...» Слышать чувства другого человека, а не только его мысли и суждения, особенно важно в том случае, когда у ребенка возникла проблема.

Хочется дать еще несколько советов в том, как помочь детям выражать свои чувства:

- Поддерживайте их, когда они делятся своими чувствами: «Мне приятно, что ты поделился со мной», «Я рада, что ты решился мне об этом рассказать».

- Читайте сказки, которые описывают определенные чувства, затем говорите об этих чувствах. Сказки содержат много примеров, когда их герои оказываются в ситуациях, где присутствуют сильные чувства: верность, страх, бесстрашие. Сказки полезны всем нам и особенно детям для познания чувств других.

- Отложите хоть иногда просмотр телепередач, компьютерные игры и музыку. Это мешает свободному выражению чувств в доме.

И еще *несколько советов о том, чего не следует делать:*

- избегайте оценивать чувства. Нет чувств правильных и неправильных, хороших или плохих;

- не наказывайте детей, если они честно поделились своими чувствами;

- разрешайте детям переживать, избегайте желания уберечь их от негативных переживаний.

Дети, обученные тому, чтобы узнавать свои чувства, владеть ими и выражать их, оказываются более подготовленными к тому, чтобы принимать твердые и разумные решения.

***Уметь слушать – значит быть близким***

Так незаметно мы перешли к тому, что на самом деле является самым важным в профилактике наркомании – к установлению близких и уважительных отношений с нашими детьми. Алкоголизм и наркоманию часто называют болезнью одиночества. Многие люди, пытаясь избавиться от одиночества, используют алкоголь и наркотики как средство обретения уверенности в себе. Они считают, что это дает им возможность знакомиться и завязывать отношения с другими людьми. Но, как показывают исследования, если у подростка складываются полноценные близкие отношения с другими, это снижает тенденцию к употреблению алкоголя и наркотиков. К сожалению, наша культура с ее стремлением полностью включить человека в работу, в различные виды деятельности, которые не всегда предполагают общение, приводит к тому, что многие подростки, также как и взрослые, все чаще ощущают чувство одиночества и отчужденности. Потому умение строить отношения с другими людьми и становится таким необходимым.

Наши чувства – это часть взаимоотношений с миром и другими людьми. Проявляя свои чувства, люди строят взаимоотношения. Когда у наших друзей проблемы, они часто делятся с нами своими чувствами. Они рассказывают нам о себе. Иногда плачут. Мы слушаем их и пытаемся помочь. Мы думаем об их чувствах и делаем это потому, что уважаем и ценим своих друзей. К подросткам нужно относиться точно также. Это поможет нам установить с ними близкие взаимоотношения. Не всегда в наших силах решить проблемы наших детей и избавить их от неприятных переживаний. Но есть нечто, что мы всегда можем сделать. Мы можем показать им *принятие* с помощью тона, в котором мы с ними разговариваем, с помощью слов. В этом случае лучше слушать, чем что-либо советовать.

- Когда мы даем совет, то ребенок либо полагается на нас, либо отключается.

- Когда мы слушаем, мы даем ребенку пространство для размышления.
- Когда его слушают, у ребенка возникает ощущение, что родители всегда рядом, к ним можно обратиться в любую минуту.
- Быть выслушанным помогает получить ощущение, что тебя понимают.
- Это помогает поразмышлять о чувствах и их причинах, поразмышлять над проблемой.

А еще, когда тебя слушают, ты получаешь подтверждение того, что говорить о чувствах – нормально.

Исследования показывают, что те подростки, которые чувствуют, что их родители их слушают и эмоционально близки с ними, имеют меньше проблем, когда становятся взрослыми.

Родители обычно испытывают трудности с умением слушать. Умение слушать означает не только слышать то, что говорится, но и то, что стоит за словами. Слушать – означает не только внимать тому, что говорит другой, но и *реагировать, давать обратную связь, помогать другому высказываться*. Иногда ребенку надо просто дать возможность высказаться, проговорить свои мысли и поделиться своими чувствами в благоприятной обстановке. Иногда им надо больше, чем просто быть выслушанными. Им необходима помощь в том, чтобы докопаться и прояснить те чувства, которые глубоко спрятаны, помочь разобраться в себе.

Закономерно возникает вопрос: «Как научиться хорошо слушать?» Давайте поразмышляем. Когда вы расстроены, вам хочется поговорить с кем-нибудь близким. Вы хотите, чтобы вас выслушали, поняли и приняли ваши чувства. Ваш ребенок хочет то же самое. Поэтому:

- никогда не заставляйте детей делиться своими чувствами. Не делайте этого насильно;

- не теряйте надежды, если ребенок не реагирует сразу. Может быть, он хочет говорить, но боится. Вы можете помочь ему, попросив: «Можешь ты мне об этом рассказать поподробнее?»;
- используйте вопросительные предложения, так как вы не знаете наверняка, что чувствует ваш подросток;
- наблюдайте за своими чувствами: если, слушая подростка, вы ощущаете раздражение, гнев, бессилие, то вы уже знаете, чего хочет подросток (см. главу 5).

Что делать, если надо отказать своему ребенку? В этом случае необходимо выслушать ответную реакцию ребенка и отразить его чувства (сказать о том, что вы понимаете, что он чувствует). Тогда он будет знать, что его чувства услышаны. Например:

*«Я вижу, что ты сердишься, но я не буду слушать твои крики. Я буду на кухне, если ты хочешь поговорить со мной»;*

*«Ты разочарован. Ты думаешь, что я несправедлива. Но я не могу тебя отпустить в поход без взрослых».*

Если ребенок продолжает выражать свое недовольство, уйдите. Можно оказать ему внимание потом. Такая наша реакция не улучшит его состояние, но он поймет, что его чувства нормальны, даже если действия неправильны.

Не ждите, что вам расскажут все. Не торопитесь с результатами. Слушать – трудно! Так же, как и выражать свои чувства. Но оба эти умения входят в основное родительское умение, через которое, в принципе, и создаются близкие отношения – это умение общаться. Если вы владеете этим умением, то, скорее всего, ваш ребенок тоже умеет это делать.

### ***Умение общаться***

Уметь общаться – значит уметь высказываться и уметь слушать. Навыки общения очень важны, поскольку они помогают строить отношения, отсутствие которых часто приводит к тому, что они заменяются алкоголем или наркотиками. Кроме того, умение общаться включает в себя умение отказывать в том, что тебе не по душе. В последнее время это умение часто называют способностью сказать: «НЕТ!» Приведем пример.

*Пример 1. Семиклассница Лена была скромной, даже робкой девушкой. В их дом переехала Света, на год старше Лены. Она была легкой в общении, с ней было весело, она нравилась мальчикам. Они стали вместе гулять. Лене нравилось быть со Светой. Когда та предложила ей выпить водки, Лена сначала очень удивилась. Она обещала родителям, что никогда не будет пить и, тем более, употреблять наркотики, и очень серьезно к этому обещанию относилась. Но Света ей нравилась, она завидовала Свете, которая легко общалась с другими. Она хотела быть похожей на нее. Когда Света сказала, что от пары глотков ничего не будет, что она просто расслабится и станет увереннее себя чувствовать, Лена хотела отказаться, но не смогла этого сделать.*

Она попалась. Почему? Скорее всего, потому, что боялась. У нее не было сформировано **умение отказывать** другим.

Что значит – уметь отказывать? Это значит уметь отказывать в том, чего мы не хотим делать, и делать это так, чтобы тот, кому отказывают, это однозначно понял. Часто умение отказать – это вопрос жизни и смерти для человека, особенно в ситуациях с алкоголем и наркотиками.

Чтобы понять, как этому учить детей, полезно понимать, что отказывать можно по-разному. Психологи описывают стили поведения, которые человек может использовать при отказе, в форме континуума,

начиная от пассивного отказа и заканчивая агрессивным отказом. В центре этого континуума лежит желательный уверенный стиль отказа.

Люди, которые склонны к употреблению пассивного стиля при отказе, чаще говорят «может быть» вместо «нет». Они часто говорят о том, что лучше быть как другие, чтобы все было без конфликтов, или хотя бы выглядело так. Часто в их речи можно услышать незначительное возражение, за которым обязательно следует согласие: «Я бы, пожалуй, отказался, во всяком случае, не сейчас. Но если все... Ну хорошо, может быть». Такой человек и не хотел бы идти вместе с толпой, но ему не хватает решимости и умения отказывать.

Приверженцы агрессивного стиля обычно преувеличивают свои возражения против того, что им предлагается, вплоть до проявлений ненависти. На первый взгляд кажется, что их отказ основывается на их глубоких моральных убеждениях и ценностях, но зачастую это просто компенсация за свое чувство неуверенности и сомнения. Часто отказ сопровождается оскорблениями и угрозами по отношению к тому, кто вносит предложение, что фактически говорит об отсутствии уважения к ним: «Что? Вы предлагаете мне пить эту дрянь? Ну вы и гады!». Можете представить себе реакцию сверстников: обидчика наказывают, от него отворачиваются и подвергают остракизму. Тот остается без друзей, ему становится горько, и очень может быть, что он кончит употреблением алкоголя и наркотиков.

Уверенный отказ обычно звучит в твердой, сильной, ясной форме, но достаточно мягко. Такие люди выражают свое мнение уверенно, спокойно, в уважительной манере. Это говорит о том, что они все хорошо обдумали, и это лучшее для них решение. Другими словами, *у них есть принципы*, и они им *следуют*. Они себя уважают. Их отказ от предложения выпить мог бы выглядеть следующим образом: «Нет. Я не могу. Я хочу остаться в команде», «Я не переношу алкоголь», «Нет. Я обещал своим родителям», «Нет. Мне будет весело и без этого».

Как родители могут помочь детям научиться давать твердый отказ? Прежде всего, помогайте им быть уверенными в себе, создавайте условия

для того, чтобы они могли тренироваться в умении отказывать. Поощряйте их индивидуальность, желание быть непохожими на других. Люди, неуверенные в себе, не могут спокойно и твердо отстаивать свои ценности и решения. Ваше открытое выражение любви по отношению к ребенку, внимание к тому, когда он делает что-то хорошее, оценка его поведения, а не личности в случае проступков, способствуют формированию у детей уверенности в себе. Чтобы легче было отказать и дать отпор в реальной ситуации, можно проговаривать или проигрывать с детьми возможные варианты их поведения в сложных ситуациях взаимодействия со сверстниками, такими, например, когда их дразнят, когда к ним пристают старшие ребята, или заставляют быть у себя на побегушках.

А непохожесть и желание проявлять свою индивидуальность можно формировать путем обсуждения с детьми их качеств и способностей, отличающих их от других, а также разговаривая об их чувствах и решениях, которые они принимают. Странное (для родителей) поведение подростков иногда шокирует родителей. Но вместо того, чтобы пилить их и устанавливать ограничения по поводу одежды и макияжа, лучше поговорить с детьми о мотивах их выбора, таких как проявление независимости и желание самоутвердиться. И только в случае жесткого сопротивления, которое нарушает правила уважительного отношения или угрожает здоровью, можно установить границы. Не смейтесь над попытками детей показать свою индивидуальность. Помогите им проявить ее более позитивным способом. Научив детей общаться, мы, возможно, сможем уберечь их от наркомании и алкоголизма.

Дети приобретают навыки общения от своих родителей. Умеют ли они общаться или нет – дети берут пример с них. Поэтому, если вы хотите учить детей умению общаться, в первую очередь посмотрите на себя и, прежде всего, определите свои недостатки. Помочь вам в этом поможет

следующее описание горе-коммуникаторов. (Посмотрите, не узнаете ли в этих типах себя?)

**Сержант на плацу.** Этому военному обычно надо только то, чтобы ему беспрекословно подчинялись. Поэтому, обращаясь к подчиненным, он часто использует угрозы, наказания, насмешки, суровые методы воздействия.

*Часто от него можно слышать: «И не плачь, пожалуйста! Мои дети не должны быть плаксами!» Или: «То, что ты боишься воды, еще не значит, что ты не должен в нее заходить. Единственный способ научиться плавать – это прыгнуть в воду там, где тебе с головкой, и попытаться выплыть».*

Общаясь с такими людьми, у детей складывается убеждение, что делиться своими чувствами и показывать свою слабость в их присутствии нехорошо, поскольку над ними или посмеются, или унизят.

**Прокурор.** Для этого человека самое важное собрать факты. Нет ничего важнее, чем знать, как все было. Нередко его общение строится в форме допроса. С помощью различных методов он допытывается до истины.

*Сын приходит из школы убитый. Говорит, что его не включили в команду по баскетболу. «Почему? Ты не понравился тренеру?» – «Нет, я работал хорошо, но тот парень, которого взяли, был лучше». – «Ты, наверное, что-нибудь не так сделал. Или ты работал не в полную силу, или тебе было все равно. Если бы ты постарался, тебя бы взяли!» – «Ты не понимаешь. Ты просто думаешь, что я простофиля!»*

Общаясь с «прокурором», у ребенка создается представление о том, что с ним не считаются, его чувства не важны.

**Эгоцентрик.** Цель эгоцентрика, часто даже бессознательная, – говорить только о том, что его интересует. Он совершенно не слушает другого человека. Типичным в его речи является то, что он часто меняет



предмет разговора. О чем бы ребенок ни пытался заговорить, разговор все равно вернется к эгоцентрику. Он не может слушать другого, если это ему не интересно или не дает никакой пользы. Эгоцентричная бабушка только и будет говорить, что о своем внуке. Любитель новостей – о том, что он недавно узнал или прочитал.

*Он разговаривает примерно так: «Ты думаешь, тренер был излишне строг к тебе? Вот когда я был в твоём возрасте...» Или «Я рад, что тебя наградили. А я рассказывал тебе когда-нибудь, что я чувствовал, когда...»*

У ребенка создается впечатление: «Зачем пытаться? Что бы я ни сделал, все равно это будет хуже, чем у него».

**Комедиант.** Такой человек все время старается снять проблему смехом.

*Например, если ребенка поймали на списывании, вместо того, чтобы разобраться в том, что подтолкнуло его к списыванию, комедиант пошутит и тем самым снизит серьезность проблемы: «Я рад, что у тебя пока еще есть голова на плечах!» Часто смех комедианта смешан с сарказмом или даже цинизмом. «Ты как набитая обезьяна в этом платье». С комедиантом трудно общаться, потому что на любое возражение они готовы ответить: «Я пошутил» или «Это я так, для смеху».*

Но если эти действия задевают другого, то ничего смешного в этом нет. Тем более, что в результате у ребенка возникает привычка за смехом скрывать свою боль и смеяться, когда он на самом деле в беде.

**Психолог.** Цель его – проанализировать поступки, поставить диагноз и выписать лекарство для решения проблемы подростка.

*«Мне кажется, что вы спорите потому, что твоя сестра испытывает к тебе чувство неприязни, которое тщательно скрывает, а ты ищешь внимания, поэтому...»*

Психолог на первый взгляд является хорошим слушателем, но, на самом деле, он нарушает общение тем, что берет слишком большую ответственность за поведение ребенка. В этом случае у ребенка складывается впечатление, что всегда найдется кто-то, кто даст ему правильный ответ, и поэтому нет необходимости учиться думать самому.

**Избегающий.** У избегающего родителя цель та же, что и у комедианта: избегать неловких моментов, невзирая на их серьезность. Только вместо использования юмора такой человек просто не будет разговаривать на скользкие или горячие темы.

*«Я понимаю: то, что вы поссорились с сестрой, – плохо. А ты знаешь, что команда вашей школы вчера выиграла в соревнованиях?»*

У детей возникает убеждение, что конфликт или противоречие – опасны, и их следует избегать, даже если для этого придется скрывать свои чувства, лишь бы избежать неприятных сцен.

Чтобы было еще понятнее, приведем пример того, как каждый из этих типов родителей будет реагировать на реплику 12-летнего подростка: «Мне сегодня некогда убираться и делать уроки. Вы только и ждете от меня, что я все буду делать, как надо!»

Таблица 2

Сержант	«А ну, марш в свою комнату, и не показывайся до тех пор, пока все не сделаешь!»
Прокурор	«Какие уроки ты уже сделал? А почему не сделал остальное? Ты у меня получишь, если получишь оценки ниже, чем обещал!»
Эгоцентрик	«Когда я был в твоём возрасте, кроме уборки своей комнаты и уроков, мне надо было еще каждое утро и вечер трех коров доить!»

Комедиант	«Ты имеешь в виду, что не можешь делать и то, и другое одновременно? Не поверю. Можешь же ты дружить сразу с двумя девочками?»
Психолог	«По-моему, у тебя проблемы с умением планировать свое время. Давай взглянем на твое расписание, посмотрим, что можно сделать». (Видите: ответственность с ребенка снимается. Такой подход порождает или бунт, или полное подчинение.)
Избегающий	«Ты, наверное, просто устал. Иди, не беспокойся. Завтра все будет хорошо».

Так что смотрите на себя и думайте, что вам надо исправить. Конструктивное общение – основа прочных отношений с вашими детьми. Прочные отношения, прежде всего, строятся на уважении. Чтобы быть готовыми к сотрудничеству, дети должны себя уважать. Кроме того, не забывайте, что отношения с детьми должны быть *просто приятными*, приносить удовлетворение, а поэтому они должны включать в себя *поддержку и любовь*.

### ***Поддержка***

Чтобы дети верили в себя, а не искали возможности самоутверждения любым способом, надо, чтобы мы в них верили другие. Уверенность в себе – это тот ключик, который позволяет детям строить отношения сотрудничества со своими родителями: разговаривать о своих потребностях, а не вступать с родителями в конфронтацию из-за страха потерять свое достоинство или, наоборот, безоговорочно подчиняться им из-за страха быть не признанными, не принятыми.

Но одного уважения для воспитания уверенности в себе мало. Чтобы ощутить себя способными и любимыми, детям нужна постоянная поддержка. Как оказывать поддержку?

- Каждый человек уникален. Наверняка у вашего подростка есть много замечательных качеств. Когда вы замечаете их проявления, говорите ему об этом. Каждый раз получая подобную поддержку, дети начинают все лучше относиться к себе.

- Поддержку человек также ощущает и тогда, когда его недостаткам и ошибкам не придают большого значения, а больше отмечают усилия, которые человек вкладывает. Самые сильные слова поддержки: «Я тебе доверяю!»

- Любовь родителей – это тоже поддержка. Детям, как и взрослым, тоже нужны слова: «Я тебя люблю!» Им нужны объятия и дружеские похлопывания по плечу. Им нужно разрешение делать то, что они любят. Им нужно уважительное отношение.

- Когда у вас возникает желание оценивать и критиковать ребенка, попробуйте заменить оценочные слова словами поддержки. Например, вместо того, чтобы ругать сына за то, что он никак не может наладить отношения с учителем географии, и предлагать ему лучше учить уроки, можно сказать: «Я знаю, что у тебя не складываются отношения с Аркадием Борисовичем. Что ты можешь сделать, чтобы их изменить?» И обсудить затем варианты возможного поведения. Или когда ваш сын, отложив встречу с друзьями, хоть и нехотя, всего на полчаса, но съездил к больной бабушке, можно ему сказать: «Я знаю, что тебе нелегко было съездить к бабушке. Спасибо за то, что ты это сделал».

- Когда вы говорите о чем-то позитивном, например: «Я рад, что ты добился того, что хотел», – добавьте: «Это то, что мне всегда в тебе нравилось». Это позитивное внимание к человеку. Оно закрепляет его мнение о себе, подпитывает его самоуважение, а значит и эмоциональную

устойчивость. «Так радостно, что ты получил четверку. Ты так занимался!», «Я это ценю, ты это заслуживаешь», «Это то, что мне всегда в тебе нравилось». Если замечание негативное, имеющее целью исправить какое-то поведение: «Я расстроена, сердита, вне себя, из-за того, что ты нарушил договор», – то закончите следующим: «Это на тебя не похоже». Или: «Это поведение тебе не свойственно». Таким образом, мы человеку приписываем положительное, а негативное относим к поведению. Вы ведь уже знаете, что поведение может измениться. И это именно то, чего мы хотим.

Власть общения на эмоциональном уровне с детьми невероятна. Дети на самом деле не такие уж и хрупкие, как мы их себе представляем. Мы думаем, подростки сломаются, если их поставить лицом к лицу с негативной оценкой, и они взорвутся. И часто это так, если в наших высказываниях есть лишь указание на то, что надо делать, и что нет. Но удивительно, как они меняются, когда начинаешь говорить с ними на языке чувств. Они начинают видеть в нас людей, а не институты. Они начинают понимать, что у родителей такие же чувства, как и у них.

Так что, никогда не плачьте в одиночку. Пусть дети видят ваши чувства, не растрачивайте чувства без пользы.

Мы постепенно движемся к концу нашего разговора и уже многое успели обсудить. Наверняка, у многих возникает вопрос или естественная реакция на то обилие материала, с которым мы вас познакомили: «Да где же найти на все это время?!» Если вы решите для себя, что найти его надо, то всегда есть и возможность найти его, утверждают специалисты по саморегуляции. Об этом наша следующая глава.

## Глава 7. Найдите время для себя

*Самые печальные из всех написанных и произнесенных слов:*

*«А могло бы быть ...»*

*Дж.Г. Уиттер*

*«В первые двадцать пять лет моей жизни я хотел свободы.  
В следующие двадцать пять лет моей жизни я хотел порядка.*

*А в следующие двадцать пять лет моей жизни я понял,  
что порядок и есть свобода»*

*У. Черчилль*

Так постепенно мы добрались и до последних букв в слове РОДИТЕЛЬ. Итак, Л означает – *любить себя*, что абсолютно невозможно без того, чтобы найти время для себя. Если родители выбились из сил, пытаясь угнаться за реалиями нашей современной жизни, то их нет с детьми. Они, возможно, присутствуют физически, но детям этого мало. Ведь им необходимо получать поддержку для того, чтобы справиться с ситуациями, которые предлагает им жизнь. Одна из причин такого «присутствия-отсутствия» то, что мы не уделяем времени себе.

### *Время для себя*

«Как я могу найти время для того, чтобы этим всем заниматься? Я ведь работаю. Я устал(а) и морально, и физически», – часто можно слышать от родителей, когда начинаешь говорить с ними о том, как важна профилактика. Действительно, 10 – 20 – 30 лет назад жизнь не так давила. Жизнь была другая. С появлением компьютерных технологий скорость

жизни и наполненность жизни мелкими событиями заметно увеличилась. Сейчас сил и времени на семью уже остается гораздо меньше, чем у наших родителей, хотя у них были те же 24 часа в сутках, те же обязанности по дому, те же выходные! К сожалению, мы ничего не можем сделать со временем. Растянуть его не в наших силах. Значит, нам остается жить под стрессом жизни и мужественно принимать и реагировать на те проблемы, которые ежедневно подсовывает нам жизнь?

А давайте посмотрим, как мы справляемся со стрессом. Что нас так выжимает? Наверное, вы согласитесь, что это вряд ли то, что было сделано за день. Скорее всего, это те дела, которые скопились на нашем столе. Тяжким грузом на нас лежит все то, что было отложено. Значит, что-то мы со своим временем все-таки делаем. На курсах по менеджменту бизнесменам обязательно говорят о важности управления временем. Но никто и никогда почему-то не учит этому родителей. А ведь это родителю ой-как нужно. Давайте попытаемся выяснить, что мы можем сделать, чтобы тратить свое время более разумно. Приглашаем вас выполнить упражнение.

### **Упражнение.**

1. В одну колонку напишите 15 ролей, в которых вам приходится выступать как человеку. *Например:* отец, бизнесмен, тренер, учитель, автомобилист, муж и т. д.

2. Во второй колонке проранжируйте роли (расставьте номера в порядке важности для вас).

3. В третьей колонке обозначьте, сколько времени вы отводите каждой из этих ролей в день.

Что вы узнали о себе, выполняя это упражнение?

Некоторые обнаруживают, что у них совсем другие приоритеты, по сравнению с тем, что они о себе думали, и то, что они не уделяют внимания тому, что важно. В плену дел люди остаются слепы в

понимании значимости семьи. Приходит понимание, что профессиональная роль когда-нибудь подойдет к концу. Вы уйдете на пенсию, вас заменят, а дело будет продолжаться без вас. Ваша жизнь при этом изменится коренным образом. А ваша роль в семье – постоянна. Ваш вклад и потребность в нем всегда будут значимы. Даже после вашей смерти ваши дети и внуки будут помнить о том, что вы для них делали.

Большинство людей ощущают, что семья для них является основным приоритетом. Но анализ затрат времени показывает, что интересы семьи зачастую уступают место времени, которое отдается работе, друзьям, другим делам. Некоторые ощущают свою вину за это. Ужасное чувство, когда осознаешь, что самые важные вещи в жизни отходят на второй или третий план, если не дальше. Некоторые удивлены количеством ролей.

И то, и другое – причины стресса, поскольку не дают человеку жить той жизнью, которой ему хотелось бы. Ведь если вы уже задумались о том, что надо что-то делать, чтобы с вашим ребенком не случилась беда, вы наверняка понимаете значимость того, чтобы быть с ним рядом. И эмоционально, и физически. А если у вас нет сил?

Если сравнить семью с эмоциональным кортом, то, с точки зрения влияния родителей на атмосферу в семье, изменение состояния отца или матери на 20 сантиметров, заставляет ребенка отлетать на 4 метра в эмоциональном плане. В этом есть одновременно свои плюсы и свои минусы. Потому что, с одной стороны, это означает, что в семье есть рычаг управления: если вы здоровы, то ваш шанс иметь здорового ребенка намного увеличивается. Но с другой стороны, если вы нездоровы, то наоборот. Это как в теннисе. Если не хватает сил, далеко мячик не кинешь. То же самое происходит в семье, когда родители находятся под эмоциональным стрессом. Многие понимают это. Но понимать мало. Надо решиться, и что-то начать делать. Что же?



Знания об этом можно получить у специалистов, работающих с управленческим персоналом. Потому-то руководителей начали учить тому, как управлять своим временем, что они непосредственным образом влияют на то, что происходит на низших уровнях (в семье также!). Поскольку у глав фирм гораздо больше ответственности, и они играют жизненно важную роль в процессе организации работы. Надо было что-то делать, чтобы сохранить этих людей и их энергию. Но у них все те же жизненные роли, что и у других! И то же время! Как же сделать так, чтобы больше получить ото дня? Для работы над проблемой распределения времени у управленцев часто используется техника, которую мы хотим предложить и вам.

Проанализируйте, какими видами деятельности вы занимались в течение дня (какие у вас есть дела). Теперь распределите их по следующим категориям (Таблица 3) и выясните процентное отношение каждой из них в своем дне.

Таблица 3

	Срочные	Несрочные
Важные	(1)	(2)
Неважные	(3)	(4)

Получится примерно следующее:

1) **срочные и важные** – неотложные дела и проблемы. Дела, которые надо выполнить к сроку, назначенные встречи, подготовка к ним. С ними надо справляться сразу же, не откладывая, все бросив. Можно назвать их *кризисными*;

2) **несрочные, но важные** – подготовка к чему-либо важному, профилактика в различных областях, определение своих ценностей,

планирование, построение взаимоотношений, настоящий отдых, духовная подзарядка. Все это вы наверняка отнесете к *продуктивному времени*;

3) **срочные, но не важные** – незапланированные помехи в работе, неожиданные телефонные звонки, не имеющие отношения к вам собрания и совещания, некоторые встречи. Такие дела вызывают раздражение, поскольку воспринимаются как *неоправданная трата времени*;

4) **несрочные и неважные** – пустяки, мелочи, некоторые телефонные звонки, дела «лишь бы что-то делать, чтобы не делать чего-то другого», бесцельный просмотр телепрограмм. Такие дела воспринимаются как *пустая трата времени*.

Какие результаты у вас получились? Наверняка, есть пицца для размышлений. Куда мы больше всего хотим тратить время? Конечно, на несрочные, но важные дела. А куда тратим? На срочные и неважные, то есть получается, что мы не можем тратить время так, как хотим. Говорят, время – деньги. Но его нельзя отложить, вложить, считать его. Оно бежит. То, как мы проводим его, означает, что оно уходит бессмысленно и для нас чрезвычайно непродуктивно.

Если бы вы занимались собой, вы наверняка бы поинтересовались, куда в этом квадрате отнести отпуск, отдых. Он ведь не срочный и не важный. Да, конечно, это дело не срочное, но очень важное. Вам надо найти для него время, чтобы вы могли восстановить себя для роли родителя. Мы сгораем. Мы работаем, воспитываем детей, а для нас самих уже ничего не остается. И тогда наступает моральное, физическое и эмоциональное опустошение, что по определению означает: мы становимся плохими родителями, так как ничего не можем дать своему ребенку.

Поэтому так важна ПРОФИЛАКТИКА. Во всем, начиная с себя. Исследования показывают, что 80% того, что мы хотим достичь, можно

добиться за счет 20% той деятельности, которую мы считаем *важной, но не срочной*. Поэтому, чтобы управлять своим временем, нам следует перенести свое внимание со срочных, но неважных дел, на несрочные, но важные. То, что срочно, давит на нас и заставляет *реагировать*, пассивно подчиняясь обстоятельствам. Поэтому важно занять *активную позицию* в выборе более важных дел по сравнению с неважными.

Мысль о том, что необходимо находить время на восстановление сил и на себя в течение дня, очень важна, если вы действительно решили сделать семью и ребенка своим приоритетом. Мы можем столько времени проводить, помогая другим: детям, школе, клиентам, движениям, отечеству, что можем потеряться в суете. Потерявшись в суете, мы тут же теряем там и своих детей. Это происходит из-за эмоциональной связки, которая существует между нами. К детям понимание мира приходит не из того, что вы говорите, а из того, что вы делаете. Ребенок – самый чувствительный прибор в мире по определению того, что чувствуют взрослые, в каком они настроении.

Мы хотим вам предложить еще одно упражнение, цель которого – показать, что мы не можем управлять временем, но мы можем управлять собой. Болезнь многих людей, вызывающая стресс, – откладывание вещей на завтра. Это приводит к тому, что дела копятся, это вызывает стресс. Что надо сделать?

1. Выбрать время дня, когда вы в лучшей форме. Кто из вас жаворонок, кто сова? Одни чувствуют большую работоспособность утром, другие вечером. Выберите то время, когда вы чувствуете наибольшую способность к работе.

2. В это время пересматривайте свои личные цели, анализируйте, чего вы пытаетесь достичь. Для некоторых это может показаться несколько эгоистичным – размышления о себе! В некоторой степени это так. Но быть здоровым – значит, иметь возможность помогать своим

детям. Если вы посмотрите на размышления о своем времени с этой точки зрения, такой эгоизм не будет восприниматься вами с чувством вины.

3. Составьте список дел, которыми вы сейчас могли бы заняться. Люди, умеющие управлять собой, обязательно составляют списки дел.

4. Вновь просмотрите свои личные цели. Чтобы они отложились в уме. Вычеркните в соответствии с этими целями те дела, которые вы не будете делать.

5. Вы сделали первый шаг к свободе. Вы приняли сознательное решение о том, чего вы делать не будете. Не тратьте время на чувство вины. Вы решили, что не будете что-то делать. И это значит, что есть вещи поважнее.

6. Теперь то, что вы решили делать, расположите в порядке значимости для вас. И начинайте исполнять в этом порядке в соответствии с логикой времени. Как только вы выполнили все, что наметили, скомкайте и выбросите список, порадитесь, наградите себя. Сейчас у вас появилось чувство достигнутого. Вы знаете, как достигать того, что вам хочется. И если вы это умеете, вы сможете лучше воспитывать детей.

Не пытайтесь, а делайте. Самое плохое слово «пытаться». «Мы сейчас попытаемся взлететь!». Фактически, это разрешение себе чего-то не достигнуть. Помните, чтобы привыкнуть к такой работе над собой тоже требуется время. Считается, что минимум времени для формирования привычки – три недели.

В соответствии с законами природы, для того, чтобы обрести гармонию в изменившемся мире (о технологических и политических изменениях в нем мы уже говорили), надо измениться самим. И привести себя в порядок.

Надо признать, что чем старше становятся наши дети, тем меньше времени остается у нас для совместного отдыха, для просто приятного времяпрепровождения. Что же тут приятного, скажете вы: отношения с подростком натянутые, его больше тянет к друзьям. Все заняты... Так тем более это важно!

Выделите для начала особое время на неделе, которое вы безоговорочно будете отдавать своей семье и своему ребенку. А потом придумайте, чем его наполнить. Используйте свою фантазию. Можно начать с малого: начните свое утро с улыбки. Увидите, как это прибавит вам настроение. Будьте готовы смеяться над собой и своими ошибками: это поможет вашим детям осознать, что человеку свойственно ошибаться. И самое главное, планируйте время так, чтобы было, когда провести его вместе со своим подростком.

Если количество времени, которое вы можете посвятить своей семье, невелико, позаботьтесь о его качестве. Пусть то время, когда вы готовите или ходите по магазинам, станет временем, когда вы можете поговорить с подростком, поделиться историями из своей жизни, или даже подшутиться. Немаловажно подстроиться к чувству юмора своего подростка. Смейтесь вместе с ним, смотрите смешные передачи. В западную культуру уже прочно вошло понятие «качественное время», которое используется в применении к семейной жизни. Может быть, ценность того, чем вы заполните это время, окажется более значимой в тот момент, когда подростку придется выбирать между тем, что он имеет в общении с вами, и алкоголем или наркотиками.

## Глава 8.

### Если ваши попытки предотвратить беду оказались тщетны

Все это время мы говорили с вами о работе родителя, которая может помочь детям безопасно преодолеть подростковый период.

Мы говорили о том, что родители должны стать преградой на пути плохого. Они должны ставить границы. Они должны вмешиваться в то, что происходит с их детьми, если знают, что никто другой не сделает этого.

Говорили о том, что ваш лучший друг – осведомленность: вам необходимо знать, где таится опасность. И вы должны прислушиваться к внутреннему голосу, реагировать.

При этом надо помнить о разнице между детьми и взрослыми и не позволять детям играть во взрослые игры, поскольку им приходится платить за это взрослую цену.

Мы говорили: ждите всего и контролируйте. И спрашивайте с детей за то, за что они в состоянии держать ответ.

Мы говорили о том, что нашим детям надо знать о наших убеждениях, о том, откуда наши корни. Знать о том, что ценится в вашей семье, чтобы они могли гордиться тем, что они – часть семьи, которая уникальна, которой никогда еще не было на земле. Никогда не будет таких же родителей, и таких детей. И что действительно делает семью уникальной, так это то, что находится в душе и сердце отца и матери. Это то, что они могут передать и чему научить. То, что достойно быть переданным детям.

Мы говорили о том, как важно помнить, что рядом всегда есть кто-то, с кем вы можете поделиться своими чувствами. Это ваши дети или другие неравнодушные взрослые. Когда с их детьми происходит беда,

родители стесняются, не хотят, чтобы их друзья знали об этом, стыдятся. Но наступает момент, когда надо проглотить свою гордость и искать помощи. Не скрывайте своих чувств, они могут сослужить вам хорошую службу в установлении близких отношений с вашими детьми.

Мы говорили о том, как важно находить время для себя. Вы – важный человек на этом семейном корабле.

Но в жизни нет гарантий. Даже если вы будете делать все, чему мы вас учим, не все в нашей власти, поскольку Бог дал детям способность принимать свои собственные решения. И мы не можем противостоять этому. Это не может быть по-другому, поскольку альтернатива этому – вырастить послушную нашим командам куклу. Позволяя им стать людьми, мы рискуем тем, что они могут принимать свои собственные, пусть и глупые решения.

Мы должны быть готовы к тому, чтобы стать для наших детей спасательным полотном, когда наши дети упадут с высоты. Специалисты видят многих родителей, которые отрекаются, отказываются от своих детей, когда они оказываются в ужасной беде. Надеемся, что вы не будете в их числе.

Сейчас мы опять вернемся к умозрительным построениям, которые рассчитаны на ваше сознание, но надеемся, что позже вы почувствуете это и на уровне нутра. Сделаем экскурсию во внутренний мир подростка. Постараемся понять их чувства.

Первое, что стоит понять, возвращаясь к иерархии потребностей Маслоу, это то, что дети принимают решения на тех же основаниях, что и мы. Мы покупаем гамбургер, чтобы выжить: «Я голоден». Иногда мы покупаем его из чувства безопасности, на всякий случай: «Вдруг придется задержаться на работе!». Покупаем из любви, чтобы почувствовать сопричастность: «Я хочу съесть его вместе с тобой»; для признания: «Ты

важен для меня!»; для самореализации, то есть делания «своего»: «Ты мне не разрешаешь, а я вот поступлю по-своему!»

Использование наркотиков начинается на последних трех уровнях. Мало кто к ним прибегает для выживания, или безопасности. Но проблема с наркотиками в том, что при длительном употреблении они воздействуют на мозг, что изменяет наше восприятие. Меняется то, как мы воспринимаем действительность, меняются наши мысли, наши чувства. Наркотики изменяют механизмы принятия решений. И внезапно ребенок перескакивает с уровня, который можно назвать «социальное употребление» (то есть, чтобы быть со всеми и как все), к зависимости.

Человек, который употребляет наркотики уже долгое время, делает это не с целью добиться любви других или получить ощущение близости. Часто говорится, что подростки используют наркотики под давлением сверстников. Что им нужна любовь и чувство принадлежности. Да, это так, но только на первом этапе. Для тех, кто пересек эту линию и стал зависимым от наркотика, стал наркоманом, целью является уже само употребление. И это меняет их чувства. Они употребляют наркотики уже не для того, чтобы принадлежать к какому-то кругу или получить признание или самореализоваться. Они используют их как средство контроля своих чувств. Если я «в провале», если «у меня плохое настроение», то есть вещь, которая может здесь помочь – это «горячительное». Если я нервничаю, есть средство, которое называют «успокаивающее». Стоит их принять – и жизнь меняется. Есть средство, которое я могу найти вовне. Примешь волшебное средство – и жизнь другая. Не я сам меняю свою жизнь. Я завишу от этого средства. В этом разница между алкоголиком или наркоманом и нормальным человеком.

Можно сколько угодно привлекать родителей в профилактические программы и спрашивать их о том, какие наркотики употребляют их дети. Опыт показывает, что обычно эта информация до родителей не доходит.



Чаще всего, они об этом не знают. Они больше могут рассказать о поведении детей, о том, как они себя ведут. И это очень важно. Ведь всем известно, что дети лгут. Подростки лгут, взрослые тоже. А поведение всегда выдает. Вы можете говорить детям, что любите их, заботитесь о них, но если это не так – это трудно спрятать. Дети могут говорить, что не употребляют наркотики и тому подобное, но поведение выдаст, что они говорят неправду. Когда мы разговариваем с родителями о поведении их детей, мы иногда обнаруживаем признаки того, что дети попали в зависимость. Самый значимый признак того, что человек опустился ниже границы «социального употребления» и перешел к уровню зависимости, о котором мы еще не говорили подробно, – это то, что меняется его внутреннее состояние. Прежде всего, появляется страх – 24 часа в сутки, 7 дней в неделю. Химически вещества воздействуют на мозг таким образом, что у человека появляются негативные чувства: сначала страх, затем чувство вины, потом гнев, депрессия и, наконец, одиночество.

Возьмем для примера чувства, возникающие у наркомана на концерте поп-музыки. «Вокруг десятки тысяч людей. Я со своими сверстниками. Я «кайфую», я одинок». Одиночество – главный показатель неблагополучия. Когда дети совершают самоубийство, то часто причиной его является это ужасное, неизбежное одиночество, которое обязательно сопутствует употреблению наркотиков.

Подросток может быть с вами, в вашем доме, но вдруг вы видите, что это очень одинокий, очень сердитый, очень виноватый ребенок, ребенок в глубокой депрессии, ребенок, испытывающий страх. При виде такого ребенка, родитель может захотеть попытаться изменить, обустроить, поправить его мир, предполагая, что он сможет стать счастливым просто потому, что мы сменим его окружение, его друзей. Или если переведем его в частную школу. А что происходит в результате? Удивительная вещь! Семьи наркоманов из частных школ, когда наступает

стадия зависимости, переводят их в государственные школы, а из государственных в частные. Но все бессмысленно! Помните? Ребенок в это время уже не «социальный наркоман», а больной ребенок. И куда бы вы ни переехали, вы переезжаете вместе с болезнью. Что бы вы ни делали, вы переносите болезнь.

Билл Оливер лечил свою дочь от наркомании два года, прежде чем понял, что это за болезнь. Самым значимым открытием на этом пути для него было осознание того, о чем часто говорили ему специалисты в центре. Они говорили, что наркомания – это «болезнь чувств». Это никем не объяснялось, говорилось как само собой разумеющееся. Но потом пришло понимание, что это болезнь не просто чувств, а болезнь нелегких чувств. Где бы человек ни жил, что бы он ни делал, как бы ни жил, он испытывает негативные чувства. И что он делает, чтобы справиться с этим? Использует наркотики! Когда дети приходят в центр, они никогда не связывают свои проблемы с наркотиками. Они думают, что наркотики – это выход, решение проблем. Они решают проблему тем, что избавляются от жуткого состояния, которое заставляет их жить 24 часа в сутки с чувством страха, вины, с депрессией и одиночеством - состоянием, к которому привела их история употребления наркотиков.

Еще одно последствие этой болезни – странное поведение. Наркомания приводит к нарушению мозговой функции контроля над своим поведением. В этом случае вам приходится иметь дело не с ребенком, а с наркотиком. Это единственная болезнь в мире, с которой человеку приходится разговаривать, чтобы ее преодолеть. Человеку никогда не приходится разговаривать с раком, туберкулезом, СПИДом, чтобы справиться с ними. Но он вынужден говорить с наркотической или алкогольной зависимостью. Она существует как бы сама по себе и управляет человеком. Часто трудно понять, говоришь ли ты с ребенком, или с наркотиком. Вы думаете: как это мой ребенок может быть таким

плохим, невнимательным, противным? Дети под воздействием наркотиков ведут себя как обезумевшие. Причина этого – все то же неконтролируемое поведение. Если они решают что-то сделать, они фактически могут пойти на что в стремлении достичь этого. Вы думаете, что это ребенок плохой. А он просто болен и ведет себя импульсивно. Вы можете спросить его: «Как тебя угораздило уйти из дома?» «Я не знаю», – ответит он. И он действительно не знает. Вы не верите, вы говорите: «Ты знаешь!» А он опять: «Не знаю». Это на самом деле часть болезни, неконтролируемые импульсы, иррациональное, саморазрушающее поведение.

Часто проблемой родителей, желающих помочь своим детям, оказавшимся в беде, является то, что они начинают сражаться с этой болезнью. Они пытаются использовать рациональные пути для борьбы с этой больной и не поддающейся рациональному контролю частью своих детей и, конечно, терпят неудачу. Если пытаться вразумить эту их нарушенную болезнью половинку, то можно сойти с ума. Наркотики, болезнь, мозговые нарушения приводят к тому, что человек ведет себя на основании неконтролируемых импульсов. Его разум нарушается, он не может ни за что отвечать, не может подчиняться долженствованию. Вот поэтому умение подчиняться долгу, ответственность – это основные черты, которые надо в подростках воспитывать, чтобы они могли делать то, что надо, а не то, что хотят.

Когда они становятся зависимыми, то употребляют наркотики уже для своей безопасности (чтобы уйти от ощущения страха) и выживания (по Маслоу). Ребенок становится эгоистом, потому что он сам – это единственное, что у него есть в жизни. И это «я» думает, что оно умирает. Начальник может сказать алкоголику: «Не перестанешь пить – уволю». Но алкоголик продолжает пить. Можно сказать ребенку: «Не перестанешь пить и колоться, я тебя в порошок сотру». А они продолжают. У них нет

выбора. У людей, которые употребляют алкоголь уже не ради разрядки или поддержания компании, а для безопасности и выживания, когда они слышат: «Не употребляй!», возникает реакция: «Я умру». Если вы не пытались бросить курить после долгих лет курения, вам наверняка трудно понять, как это может быть так. У курильщиков тоже возникают мысли: «Как я проживу без сигарет?». С наркотиками и алкоголем это чувство в сотни раз сильнее. Бесконтрольное, нерациональное, безответственное поведение. Чувство страха, вины, гнева, депрессии, одиночества...

Обратная сторона этой медали такова: родители тоже заражаются этой же болезнью. Те же симптомы. Билл Оливер свидетельствует: «Это мистика какая-то. Но я жил в страхе, потому что не знал, что моя дочь выкинет в следующий момент. Меня угнетало чувство вины, что я плохой родитель». Но на самом деле вы – не плохой родитель, просто у вас больной ребенок. И у вас возникают те же чувства, что и у подростка-наркомана. Гнев. Когда ты видишь, что все, что ты вложил в ребенка – умирает, уходит – возникает такой гнев! Депрессия – это пропасть. И одиночество не только внутри, но и с другими. И в семье все порознь. Потерянные. В помойной яме, в безумии. И отчаяние: где справедливость?

Все это болезнь под названием «химическая зависимость». Что делать? Скрываться от осуждения окружающих? Пытаться самостоятельно бороться со своим ребенком, в который раз ощущая собственное бессилие, и вновь и вновь ощущая надежду, что все может прийти в норму? И тут к тем, кто уже почувал беду в своем доме, обращаются люди, которые выбрались из этой ямы, родители которые знают, насколько это тяжело и насколько радостно оттого, что оказывается, можно помочь ребенку справляться с зависимостью. На встречах в группах поддержки, в терапевтических группах, в беседах с равнодушными родителями они говорят: «Как люди, перенесшие весь

этот ужас и кошмар с нашими детьми, мы призываем вас: когда дело дошло до зависимости – надо прибегать к помощи, и как можно скорее. Это нужно и вам, и вашему ребенку». Дело в том, что, когда наступает зависимость, дисциплинарные меры уже не работают. До того, как это началось, все, что было нужно, – это дисциплина. А когда наступает зависимость, то это уже не проблема воспитания. Это уже медицинская проблема. Приводим характеристику этой болезни, которую надо знать.

1. Наркомания и алкоголизм – хронические болезни. Если человек употребляет наркотики для удовлетворения потребности в безопасности и выживании, то «социальное употребление» для них закрыто. Наступает зависимость. Поэтому алкоголик – алкоголик на всю жизнь. Наркоман – наркоман на всю жизнь.

2. Болезнь прогрессирует. Продолжает развиваться. После лечения и реабилитации тяга к наркотикам, к алкоголю, поведение купли-продажи, реакция на наркотик будут присутствовать даже через 15 лет неупотребления, как будто этого перерыва и не было. Это трудно понять, но это так.

3. Она смертельна. Она может убить вас и вашего ребенка. Если вы не вмешаетесь, когда он попал в зависимость, то велика возможность того, что он умрет. Нужно мужество и терпение, что бы справиться с этой проблемой.

4. При этой болезни возможны рецидивы. Можно пролечиться и все будет хорошо. Годы после этого все будет хорошо, но вдруг, один случай – и вы опять на крючке зависимости. Как только у больного появляется мысль «теперь я с этим справлюсь», он опять под властью болезни. Пусть его успехи блестящи, он становится кандидатом наук, но как только он подумает, что справился, он вновь болен.

5. Ее можно лечить. За последние годы появились большие успехи в лечении детей и семей. Появилось понимание динамики того,

что происходит. Если наступила зависимость, ищите компетентных профессионалов, которые окажут вам помощь: психологов, психотерапевтов, наркологов. Наилучших успехов в лечении добиваются программы, основанные на 12-шаговой модели. Важно, чтобы лечение было направлено на восстановление семьи. Без помощи семьи результаты оказываются очень неустойчивыми. Оно должно быть доступным по цене. И еще один совет: не пытайтесь лечиться, а лечитесь.

Но что бы вы ни делали, всегда помните: если это ваш ребенок, то есть две проблемы, с которыми вам придется столкнуться – химическая зависимость и подростковый возраст. Нужно принимать во внимание, что если ребенок начал употреблять в двенадцать лет, а сейчас ему восемнадцать, эмоционально и психологически ему по-прежнему двенадцать. Возрастное и умственное развитие наркомана как бы замораживаются в том времени, когда он начинает употреблять. Так что, приступайте к преодолению зависимости во всеоружии знания о возрасте и особенностях болезни и не пренебрегайте помощью специалистов. И успехов в этом нелегком занятии.

## Заключение

Давайте еще раз задумаемся над вопросом: вам и правда хотелось бы овладеть культурой профилактики токсических зависимостей? Ведь время такое, что вы гораздо более заняты, чем любое поколение родителей до вас, и вы оказались в наиболее трудных обстоятельствах для воспитания здоровых, самостоятельных и ответственных детей. Скажите честно: иногда ведь гораздо проще отстраниться, и дать возможность детям просто быть детьми – в конце концов, не каждый же подросток заканчивает тем, что оказывается в тюрьме или беременеет. Ваш ребенок может поэкспериментировать с наркотиками и алкоголем и не стать тем единственным из шести, которые становятся зависимыми...

Но если вы решите пожить так и ничего не предпринимать, примите во внимание возможные последствия: они примерно таковы: как в русской рулетке – вы вставляете пулю в обойму револьвера, прокручиваете ее и нажимаете на спусковой крючок. Бездействие в отношении предотвращения возможности влияния токсической культуры на вашего ребенка – опасная игра с будущим вашего ребенка! Исследования показывают, что как родитель вы оказываете самое большое влияние на то, будет или нет ваш ребенок употреблять наркотики,

Хорошо было бы, если бы родители, которые озадачились правильным воспитанием своих детей, объединились и стали бы учиться этому, обсуждая возникающие проблемы вместе. Хорошо, когда идеи и понятия не навязываются, а есть такая среда, в которой у вас возникает возможность открыть для себя некие истины среди себе подобных. Так работает программа «Родитель – родителю» Билла Оливера, которая была положена в основу этой книги, и по которой уже прошли обучение более

трех миллионов родителей во всем мире с помощью аудио и видеокурсов, разработанных на ее положениях.



## Литература

1. Баярд, Р. Ваш беспокойный подросток: Практическое руководство для отчаявшихся родителей / Р. Баярд, Д. Баярд; пер. с англ. – М.: Семья и школа, 1995.
2. Кривцова, С. В. Воспитание: наука хороших привычек / С. В. Кривцова, Е. А. Мухматуллина. – М: Глобус, 1996.
3. Ле Шан, Э. Когда Ваш ребенок сводит Вас с ума / Э. Ле Шан; пер с англ. – М.: Педагогика, 1990.
4. Снайдер, Д. Курс выживания для подростков / Д. Снайдер; пер. с англ. – М.: Горизонт, 1995.
5. Gordon, Thomas. Parent Effectiveness Training: The Proven Program for Raising Responsible Children. – Amazon: Three Rivers Press, 2000
6. Dreikurs, Rudolf and Vicki Soltz. Children: the Challenge. – New York: Datton, 1964.
7. Oliver, Bill. Parent to parent. Audio Cassette. Florida. The Passage Group, 1990.
8. Wilmes, David J. Parenting for Prevention, Hazelden, 1998.

## Профилактика воспитанием

Авторы:

Бодягина Наталия Васильевна  
Илюхина Наталья Валерьевна  
Жадаева Светлана Викторовна  
Поспелова Екатерина Андреевна

К печати 10.05.2012 г.

Издание 20.05.2012 г.

«Региональный социопсихологический центр»