

**Вредные привычки
или
если ваш ребенок пришел с запахом алкоголя**

Сегодня подростки все раньше начинают экспериментировать не только с табаком или алкоголем, но и куда более опасными веществами, изменяющими сознание. Подростковые пьянство и наркомания принимают угрожающие масштабы, причем государственные программы далеко не всегда адекватны современным вызовам. Многие родители испытывают постоянную тревожность, опасаясь, что их дети приобретут зависимость. Иногда тревожность становится столь интенсивной, что коммуникация с подростками начинает носить агрессивный, травматический или тоталитарный характер. Такое поведение родителей часто отталкивает подростка, между ними возникает отчуждение, выход из которого многие дети находят все в тех же вредных привычках.

Как уберечь подростка от изменяющих сознание веществ и при этом не оттолкнуть ребенка? Как найти общий язык с аддиктивным подростком и что делать, чтобы вырвать ребенка из цепких лап зависимости? Об этом в рамках вебинара рассказала врач психиатр-нарколог, заведующая детским наркологическим отделением МНПЦ наркологии Вероника Готлиб.

– Вероника Яковлевна, с какими вопросами наиболее часто к вам обращаются сегодня родители и подростки?

– Как правило, приходится работать подростками, имеющими опыт приема веществ, изменяющих сознание. В последнее время изменилась структура таких веществ – дети стали чаще пробовать курительные смеси. Кроме того, появляется все больше детей с интернет-зависимостью, хотя в основном ситуация остается прежней.

– Какой должна быть первичная реакция родителей, узнавших, что их ребенок курит?

– К сожалению, родители, как правило, последними узнают, что с их ребенком что-то происходит. Обычно это случается, когда ребенок уже попадает в противоправную ситуацию. Родители должны всегда быть внимательными к своему ребенку, к изменениям в его поведении. Запахи не показатель – запах табака или алкоголя легко перебить. Куда важнее и нагляднее то, что происходит с подростком, отражается на его поведении и общении. По мере того как родитель чувствует, что ребенок отдаляется от него, он должен удерживать контакт любой ценой. Любые профилактические беседы будут эффективны лишь в том случае, если родителям удастся сохранить этот контакт. Хотя утрата связи совсем не обязательно означает, что ребенок пьет или курит.

– Не будем ли мы повышать этим тревожность родителей?

– Во всем необходим здравый смысл: родители не должны обыскивать карманы ребенка и просматривать его телефон. В основе любых подростковых проблем лежат внутрисемейные отношения. Пубертатный период достаточно сложен, но все начинается с семьи, родитель в первую очередь должен обращать внимание на то, нет ли у ребенка проблем с коммуникацией. Причем не только в семье, но и со сверстниками. Ведь такие проблемы возникают не в 15–16 лет, а значительно раньше. Отслеживать их и готовиться к встрече с ними нужно с раннего дошкольного возраста.

– Как лучше всего организовать разговор с ребенком на одну из табуируемых тем, таких как, например, алкоголь?

– Если ваш ребенок пришел с запахом табака или алкоголя, не стоит устраивать скандал. Не нужно становиться в позицию жертвы, упрекая ребенка в неблагодарности. Конфликтную ситуацию не следует превращать в нравоучение. В любом конфликте следует говорить о своих чувствах, но не обвинять ребенка. Не стоит становиться в позу всезнающего ментора, поскольку это вызывает не доверие, а, наоборот, отторжение. Контакт с ребенком должен быть адекватен возрасту – аргументация должна быть понятной и привлекательной. Важно формировать правильное отношение подростка к употреблению психоактивных веществ не душеспасительными беседами, а четкой и понятной позицией. Тем более в случае наших детей, которые воспринимают только треть вербальной информации.

Проблема подростков, начавших систематически употреблять алкоголь или табак, это отсутствие границ. Основа этих границ – действия и наступающие за ними последствия. Форма последствий может быть различной. Например, первичной формой может быть серьезный разговор с родителями, во время которого они должны говорить ребенку о своих чувствах, возмущении или беспокойстве. Основной упор должен делаться на личные переживания и мнение родителя. Во время разговора важно удержаться от оценочных суждений или обвинений, даже несмотря на ваше эмоциональное состояние. Позиции родителей будут крайне уязвимыми, если они сами употребляют алкоголь или никотин.

Родитель должен транслировать подростку свое отношение и свои ценности, но в то же время необходимо обозначить границы и, если конфликтная ситуация будет повторяться, поставить определенные условия. Важно объяснить подростку, что в случае дальнейшего употребления алкоголя или табака непременно последуют достаточно решительные последствия, которые могут выглядеть как какие-либо ограничения со стороны родителей.

Абсолютно все знают, что алкоголь вреден, поэтому важнее наладить неформальный контакт с ребенком, чем транслировать ему прописные истины. Чаще всего дети абсолютно безразличны к попыткам напугать их последствиями употребления веществ, поэтому задача родителя состоит не в типичных объяснениях, а в формировании определенных рамок и налаживании контакта с подростком. В первую очередь родитель должен задать себе вопрос, насколько он честен и доброжелателен в отношении своего ребенка; имеет ли он право рассчитывать на его доброжелательность и эмоциональный ответ.

– Что является залогом успешного отказа ребенка от употребления алкоголя или наркотиков?

– Нужно осознавать, что рано или поздно ребенок все равно попробует табак или алкоголь, но противостоять этому беседами или тем более насильственными методами бесполезно. Куда эффективнее дать ребенку почувствовать, что он важен и любим, но его поведение огорчает вас. При этом подростку нужно объяснить, что, если он будет систематически нарушать запрет на употребление каких-либо веществ, ему придется столкнуться с различными мерами воздействия. В частности, такими мерами может стать отказ в карманных деньгах, которые могут быть использованы на покупку алкоголя, и т.д. Хотя нужно учитывать риск того, что ограничение в средствах толкнет ребенка на воровство.

В целом, если у подростка формируется зависимое поведение, и у него нет никаких сдерживающих центров (а семья это один из важнейших сдерживающих центров), мы не сможем повлиять на него, манипулируя чувством вины или страхом перед материнскими слезами, что, по сути, к тому же является психологическим насилием. Для того чтобы выстроить определенные ограничительные рамки, которые не будут вызывать противодействия или провоцировать на девиантное поведение, нужно уметь балансировать между ролями палача и жертвы и последовательно объяснять подростку, что его поведение обязательно вызовет определенную реакцию, давление, которого предпочтительнее избежать. Устанавливаемые границы не должны быть унижительными – их главными качествами должны быть честность и безукоризненное соблюдение родителями.

– Какие именно формы и аспекты взаимоотношений дети-родители могут спровоцировать употребление алкоголя или других наркотиков?

– Приходится сталкиваться с пациентами, которые воспитывались как по типу гиперопеки (воспитания в условиях тотального контроля и полного отсутствия свобод), так и по типу гиперпротекции, когда родителей практически не беспокоит, чем занимается их ребенок. На самом деле куда страшнее, когда с подобными конфликтами приходится сталкиваться самым обыденным семьям, родители в которых не являются алкоголиками или наркоманами. Когда внешне абсолютно благополучная семья сталкивается с подобной проблемой, родителям бывает очень тяжело осознать происходящее, вовремя распознать проблему и отреагировать на нее. Необязательно, чтобы в семье употребляли алкоголь или вели себя асоциально: любая из возможных форм нарушения семейных отношений так или иначе приведет к тому, что нереализованность, отсутствие заботы и уважения, запреты и т.д. рано или поздно спровоцируют протест.

– Насколько часто употребление веществ является посланием родителям и как действовать в подобных ситуациях?

– Ребенок может пытаться привлечь внимание родителей при помощи подобного послания. Например, если он протестует против чего-то в семье, старается показать родителям, что они являются источником его проблем. Часто подобные поступки являются противопоставлением фигурам родителей или противостоянием попыткам контроля с их стороны.

Наша безапелляционная уверенность в том, что мы знаем как лучше и имеем безоговорочное право реализовать свое знание, вовсе не дает нам власти над ребенком, хотя в определенных ситуациях родитель должен выступать гарантом безопасности. Поэтому навязывание определенных догматов или норм поведения, по сути, являющееся формой психологического насилия, может вызвать сепарацию, за которой последует употребление неких веществ как способ продемонстрировать родителям неприятие и протест.

– Нашу аудиторию интересует несколько вопросов. Вот один из них: Сын употребляет насвай, настаивая, что это не наркотик. Что можно сделать в данной ситуации?

– Увы, в данной ситуации едва ли можно что-то предпринять. Проблема наркологических заболеваний заключается именно в том, что одним из симптомов зависимости является анозогнозия – отрицание болезни. Подросток настаивает, что у него нет проблем, и, действительно, в этом нежном возрасте он не склонен критически оценивать собственные проблемы. И с этим принципиально ничего нельзя поделать до тех пор, пока человек не столкнется с реальными последствиями проблемы.

Если родитель ставит перед собой задачу вывести ребенка на чистую воду, ему нужно четко сформировать свою позицию. Не так важно, что именно употребляет ребенок – куда важнее сам факт и то, зачем он это делает. Родитель должен установить контакт с подростком и объяснить, что он не обладает подобным опытом, поэтому для него важно знать, что именно ему дает наркотик, почему он употребляет данное вещество.

Работая с клиентами, родители которых подозревают их в употреблении изменяющих сознание веществ, важно попытаться донести до подростка, что сама ситуация, когда он отвечает на подозрения отрицанием, является конфликтной. Подросток должен осознать, что недоверие со стороны родителей порождает страхи, подозрения, и единственный способ избежать эскалации конфликта – внести ясность в ситуацию. Для этого родители могут использовать тесты, которые могут убедить их в том, что подросток ничего не употребляет. Нужно отметить, что данные тесты выявляют далеко не все наркотики, например, они не могут сигнализировать об употреблении спайсов.

Главное, чтобы ребенок дал согласие на проведение таких тестов. Это элемент формирования границ – родители и ребенок заключают некий договор. Избегая обвинять подростка в том, что он является причиной испытываемого родителями недоверия, ему предлагаются определенные преференции или свободы, взамен которых он должен пройти данный тест.

– Наверное, сказать так гораздо проще, чем сделать?

– Безусловно, это очень тяжело. Однако когда в семье есть человек, употребляющий психоактивные вещества, страдает вся семья. Это так называемая созависимость – невроз. Зачастую наркологи и психиатры бессильны сделать что-либо с самим пациентом и могут помочь только родителям. Если родитель в этой ситуации не имеет поддержки, крайне сложно убедить его поступать определенным образом. В подобных ситуациях родителям очень трудно научиться жить в предлагаемых обстоятельствах с минимально разрушительными последствиями для себя и в максимальной здравомыслии в отношении зависимого. Поиск приемлемых стратегий поведения происходит совместно со специалистом, основываясь на анализе индивидуальных особенностей.

– Можно ли оперировать таким аргументом: «Я твой родитель и несу за тебя ответственность до совершеннолетия, а после него можешь поступать, как считаешь нужным»?

– На самом деле это вполне приемлемый вариант. Вопрос только в формулировке: с одной стороны, это манипуляция, но, с другой – родитель действительно несет юридическую ответственность и может быть привлечен за неисполнение своих обязанностей. Как законопослушный гражданин родитель должен нести ответственность, и подросток может либо разделить ее и искать решения совместно, либо родителям придется взять принятие решений на себя. Проблема в том, что вторая часть этого условия проводит очень резкую линию, которая может быть воспринята как готовность или желание родителей полностью сложить с себя ответственность за подростка после достижения им 18 лет. Поэтому логично использовать более нейтральную формулировку.

– Представьте ситуацию, когда родители знают, что их ребенок периодически употребляет алкоголь. Вскоре подросток будет праздновать день рождения и родители сталкиваются с дилеммой: купить подростку бутылку спиртного, и тем самым как бы потворствовать пагубной привычке, или же не покупать, осознавая, что, скорее всего, подросток сделает это самостоятельно. Как правильно поступить в этом случае?

– Ситуация двойственная – даже если они купят одну бутылку хорошего вина, подростки все равно купят еще. Важно оговорить это с ребенком и постараться помочь найти какую-то «изюминку» вечеринки, чтобы алкоголь не стал ее ключевым событием. Понятно, если подростки захотят выпить, они преуспеют в этом, и вы никак не сможете на это повлиять. С другой стороны, если вы приглашаете друзей вашего ребенка к себе домой, вы берете ответственность за этих детей. И если вы в своем доме угощаете их алкоголем, вы берете на себя ответственность за любые последствия, не говоря уже о том, что родители этих детей могут быть недовольны таким поступком.

– И напоследок, скажите, с какими проблемами вам приходится сталкиваться в своей практике наиболее часто?

– Самой актуальной и трудно решаемой задачей является проблема курительных смесей, их легальности, доступности и душераздирающей опасности. Вторая проблема, с которой также тяжело бороться, – компьютерная зависимость. Родители должны помнить: использование с младых ногтей гаджетов для того, чтобы занять ребенка, приводит к тому, что у него не формируются различные социальные навыки, а формируются опосредованные связи через сети, и постепенно ребенок начинает избегать улицы, проводя все время за компьютером. На самом деле лучше читать книги, рисовать и т.д., а не усаживать ребенка перед телевизором.

Галузина Ольга Алексеевна

ЭКС РО при ДОгМ

Комиссии по профилактике негативных проявлений

8 (926) 595 42 32

nebudzavisim@mail.ru

www.roditel.educom.ru