

## «Мало кто верил, но у нас получилось...» (продолжение)

\* (начало на стр 1)

предлагаем им разные варианты помощи, которую мы можем оказать. Во-первых, это два отделения медико-социальной реабилитации в Екатеринбурге и Карпинске на 60 и 25 мест соответственно. Во-вторых, это возможность получить помощь в наркологическом отделении нашего центра. Также у нас существует некоммерческое партнерство «Урал без наркотиков», под эгидой которого открыто несколько платных реабилитационных центров. Консультантами в них работают наши выпускники, и реабилитация проходит по согласованной с нами программе в соответствии со всеми нашими высокими стандартами. Кроме того, специалистами «Урала без наркотиков» разработана и специальная постлечебная программа, которая помогает зависимым избежать срывов. Для тех, кто не может справиться с болезнью самостоятельно, проходят групповые занятия для наркозависимых и созависимых.

- **Кстати о созависимости: какую помощь у вас могут получить родственники пациентов?**

— Моя принципиальная позиция такова: наркомания — это семейная проблема. И «выздоравливать» придется не только самому зависимому, но и всей его семье. Мы сразу предупреждаем родственников: если вы хотите, чтобы ваша жизнь изменилась к лучшему, если хотите помочь родному человеку оставаться трезвым, вам нужно обязательно работать над собой. Два года назад на группы созависимых ходило не так много людей, но вскоре их стало столько, что все желающие с трудом могли уместиться в помещениях амбулаторного отделения. Тогда мы поняли, что нужно что-то менять, и разделили весь поток на несколько групп. А дальше пришло

понимание, что с родителями новичков и родственниками выпускников нужно работать отдельно. Так схема работы с созависимыми разделилась на три этапа. 1 этап — это вхождение в программу, для родственников реабилитантов первого месяца курса. 2 этап — это основная программа, для тех, чьи близкие находятся в центре 2, 3, 4 или 5 месяцев. И третий этап — 6, 7, 8 месяцев — это завершающий этап. На нем также помимо групповых занятий проходят индивидуальные семейные сессии. Наш наркозависимый и его семья вместе посещают психолога, разбирают основные моменты, советуются и консультируются. Такой подход помогает нам эффективнее выстраивать работу с родственниками и созависимыми.

- **За период вашей работы «Урал без наркотиков» выпустил в свет более 160 выпускников. Как эти люди изменились, вступив в программу и пройдя реабилитацию?**

— Я вижу, каким приходит к нам каждый пациент, и как он меняется с течением времени. Я смотрю им в глаза, когда вручаю сертификаты о полном успешном прохождении курса реабилитации, и на их лицах я вижу неподдельное стремление не отступать перед болезнью, борясь за свое здоровье и счастье своей семьи, абсолютный позитивный настрой. Мы поддерживаем отношения с нашими выпускниками и после окончания курса, проводим регулярный мониторинг, узнаем, как проходит их трезвая жизнь. По результатам этих опросов мы подводим статистику, и можем сказать, что 74% выпускников сегодня не употребляют наркотики и алкоголь, 62% имеют постоянное место работы. Кстати, более

50 наших выпускников сегодня работают в «Урале без наркотиков», в разных отделениях центра. Первый выпуск остался трезвым уже больше 1,5 года! Это настоящий, конкретный и вполне измеримый результат, которым мы действительно можем гордиться.

- **Расскажите о том, какие дальнейшие планы у «Урала без наркотиков»?**

— Сейчас самым главным проектом для нас остается открытие филиала центра «Урал без наркотиков» в Каменске-Уральском. Мы выполняем поручение, которое нам дал Губернатор Свердловской области Евгений Куйвашев в год нашего открытия: филиалы государственного реабилитационного центра должны появиться во всех управлеченческих округах региона. Жители столицы Урала и Северного округа уже могут получить квалифицированную реабилитационную помощь, амбулаторное отделение центра также работает в Нижнем Тагиле. Следующий на очереди — Каменск-Уральский. Нам уже выделено здание под стационарное отделение, вскоре в нем начнется ремонт, а открытие филиала запланировано на 2015 год. Новый центр сможет одновременно принять на реабилитацию 30 мужчин. Здесь будет оказываться помощь на таком же высоком уровне, в соответствие со всеми наработанными нами стандартами. Так же в этом центре мы планируем развивать программу тесного сотрудничества с Русской православной церковью. Помогать нам в этом будет Епископ Каменский и Алапаевский Мефодий, который много сил посвятил борьбе с наркоманией и в феврале прошлого года вошел в состав наблюдательного совета «Урала без наркотиков».

- **Спасибо вам, Антон Владимирович, иудачинавашемнелегкомпути!**

Об итогах, планах и перспективах развития наркологического реабилитационного центра «Урал без наркотиков» рассказал главный врач Антон Поддубный.

- **Антон Владимирович, вы являетесь руководителем центра с момента его открытия в 2012 году. Что вам удалось сделать за это время?**

— Главная реклама для нас — это наши выпускники. Знаете, почему так быстро распространяется зависимость в одной социальной группе? Потому что один наркоман вовлекает в употребление множество людей. Этот же принцип работает и в обратном направлении — один излечившийся, живущий трезвой жизнью бывший зависимый мотивирует знакомых наркоманов также пройти лечение. Ведь каждый наркоман на самом деле хочет прекратить употреблять наркотики. Так вот, в каждом городе Свердловской области агентами по рекламе являются наши выпускники и их родители. Они доносят до других мысль о том, что «Урал без наркотиков» — то место, где можно получить настоящую помощь.

- **Получается, из-за большой очереди попасть к вам на лечение зависимый может только через несколько месяцев. Как же быть тем, кто не в состоянии столько времени оставаться трезвым?**

— К сожалению, мы не можем вместить всех желающих пройти реабилитацию. Когда человек обращается к нам, мы озвучиваем ему реальные сроки. Конечно, не каждый наркоман способен оценить руководство региона и медицинское сообщество.

- **Смог ли «Урал без наркотиков» переломить негативное отношение жителей области к государственной реабилитации?**

## 26 июня — Международный день борьбы с наркоманией!



26 июня — Международный день борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков. Он был учрежден в 1987 году как выражение решимости Генеральной Ассамблеи ООН усилить свою деятельность и создать мировое общество, свободное от злоупотребления наркотиками. В этот день люди всего мира, заботящиеся о здоровье своей нации, объединяются в борьбе с таким ужасным явлением, как наркомания.

Ежегодно в этот день наркологический реабилитационный центр «Урал без

наркотиков» проводит профилактические мероприятия для жителей Екатеринбурга и Свердловской области. Этот год не стал исключением: специалисты отдела профилактики подготовили массовое мероприятие для молодых жителей города Богдановича. 26 июня здесь прошел конкурс агитбригад среди команд подростков, находящихся в летних оздоровительных городских лагерях. Каждая команда подготовила антинаркотическую презентацию, в которой должна была рассказать своим сверстникам о вреде наркотиков в помощь художественных средств, своих талантов и способностей.

Также 26 июня реабилитанты стационарного отделения «Урала без наркотиков» приняли участие в турнире по мини-футболу на кубок ФСКН России по Свердловской области 2015 года. В нем примут участие команды тех, кто не понадышке знает о зависимости — команды выпускников реабилитационных центров Екатеринбурга.

«Международный день по борьбе с наркоманией — это не совсем праздник.

Это день солидарности людей, посвятивших свою жизнь борьбе с распространением наркотиков, — отметил главный врач центра «Урал без наркотиков» Антон Поддубный. — В этот день наша совместная задача — еще раз привлечь внимание общественности к проблеме наркотической зависимости. С помощью проведения спортивных мероприятий мы планируем создать для молодежи альтернативную площадку для препровождения свободного времени и показать, что получать кайф от жизни можно безопасным и здоровым путем. К примеру, занятия спортом позволяют не только выработать самодисциплину, но и способствуют всестороннему личностному развитию, закаливанию организма и оздоровления человека. Они способны подарить каждому заряд бодрости и хорошего настроения».

Заказчик: Некоммерческое партнерство «Урал без наркотиков»  
Оригинал опубликован в Типографии «Цельсий», адрес: г. Екатеринбург, ул. Луначарского, 85, тел: 8 (343) 350-92-08  
при грантовой поддержке Благотворительного фонда «Синара».  
Тираж 999 экз. В материалах использованы фотографии НП «Урал без наркотиков»



# УРАЛ БЕЗ НАРКОТИКОВ

№ 3

июнь 2015г

## «Мало кто верил, но у нас получилось...»\*



— В самом начале было много критики, мало кто верил, что у нас получится с нуля создать учреждение, где наркоманов будут лечить не наручниками, решетками и тяжелым трудом, а с помощью эффективной, грамотно разработанной медицинскими специалистами реабилитационной программы. С течением времени критика стала сменяться словами одобрения, а в приемное отделение стало приходить все большее количество людей, нуждающихся в нашей помощи. Мало сказать о том, что все два наших реабилитационных отделения заполнены пациентами — на сегодняшний день очередь из желающих поступить к нам на реабилитацию перевалила за четыре десятка человек. Мы чувствуем то доверие, которое сегодня испытывают жители Свердловской области.

- **Так много желающих пройти реабилитацию в условиях того, что «Урал без наркотиков» не проводит рекламные кампании, не занимается пиаром... Как так получается?**

— Главная реклама для нас — это наши выпускники. Знаете, почему так быстро распространяется зависимость в одной социальной группе? Потому что один наркоман вовлекает в употребление множество людей. Этот же принцип работает и в обратном направлении — один излечившийся, живущий трезвой жизнью бывший зависимый мотивирует знакомых наркоманов также пройти лечение. Ведь каждый наркоман на самом деле хочет прекратить употреблять наркотики. Так вот, в каждом городе Свердловской области агентами по рекламе являются наши выпускники и их родители. Они доносят до других мысль о том, что «Урал без наркотиков» — то место, где можно получить настоящую помощь.

- **Получается, из-за большой очереди попасть к вам на лечение зависимый может только через несколько месяцев. Как же быть тем, кто не в состоянии столько времени оставаться трезвым?**

— К сожалению, мы не можем вместить всех желающих пройти реабилитацию. Когда человек обращается к нам, мы озвучиваем ему реальные сроки. Конечно, не каждый наркоман способен оценить руководство региона и медицинское сообщество.

- **Смог ли «Урал без наркотиков» переломить негативное отношение жителей области к государственной реабилитации?**

## В летних кафе запретили употреблять алкоголь

Заксобрание Свердловской области утвердило ограничение на торговлю алкоголем в регионе во время концертов и массовых гуляний. Так называемый «антиалкогольный закон» принял в трех чтениях. Он подразумевает запрет (частичный) на продажу алкоголя до, после и во время концертов и публичных мероприятий, а также в рекреационных зонах (в парках и на пляжах). Также нельзя будет продавать алкоголь в нестационарных объектах торговли, в число которых вошли летние кафе.

## Россияне не стали меньше курить

Несмотря на принятие антитабачного закона, россияне не стали меньше курить, сообщает «Российская газета». Согласно результатам опроса фонда «Общественное мнение», за год число курильщиков в России снизилось всего на 3% — с 36 до 33%, что укладывается в рамках статистической погрешности. По данным исследования, 16% россиян заявили, что бросили курить, но только 3% сделали это во время действия антитабачного закона, а большинство бывших курильщиков приняли решение отказаться от сигарет от 4 до 10 лет назад. Однако у Минздрава иные сведения: в ведомстве заявили, что после принятия антитабачного закона число курильщиков в России резко уменьшилось. «За время активной антитабачной кампании в России количество курильщиков снизилось примерно на 17%. Систематически повышаются акцизы на табачные изделия, проводятся информационные кампании для просвещения населения», — сообщили в пресс-службе ведомства.

## СПИД сбавляет обороты

Вирус иммунодефицита человека становится менее опасным и заразным для граждан России. В зоне риска находятся мигранты. 60 процентов гастарбайтеров никогда не задумываются о том, что могут заразиться этой инфекцией. Многие из них даже не знают о её существовании. Об этом говорится в исследовании, проведённом в России под эгидой Международной Федерации обществ Красного Креста и Красного Полумесяца. Опрашивались мигранты из Средней Азии. «Количество зарегистрированных россиян, инфицированных ВИЧ, на 1 ноября 2014 года — 864,4 тысячи человек. При этом за весь период наблюдения с 1985 года в России выявлено 22,5 тысячи ВИЧ-инфицированных иностранных граждан», — рассказала ТАСС Юлия Флоринская, ведущий научный сотрудник Института социального анализа и прогнозирования РАНХиГС. В России ВИЧ-инфекция поражает преимущественно молодое население: за весь период наблюдения у 59,6 процента эта инфекция диагностирована в возрасте до 30 лет. Вирусом иммунодефицита человека в мире заражены более 35 миллионов человек. Как подсчитали российские медики, к концу 2015 года в РФ будет зарегистрировано около миллиона ВИЧ-инфицированных.

\* (продолжение на стр 4)

# «Памятка родителям: как уберечь ребенка от употребления алкоголя и наркотиков»

25-29 мая в стационарном отделении «Урала без наркотиков» в Екатеринбурге прошел обучающий семинар для представителей муниципалитетов Свердловской области по организации грамотной профилактической работы с подростками и их родителями. На обучении присутствовали представители Артинского ГО, Березовского ГО, ГО Первоуральск, ГО Ревда, ГО Сухой Лог, Каменского ГО, МО Алапаевское, МО город Алапаевск, МО город Каменский-Уральский, Полевского ГО. Обучение проводил кандидат медицинских наук, врач психиатр-нарколог центра «Урал без наркотиков» Владимир Лозовой.

«К сожалению, мы вынуждены констатировать рост злоупотребления наркотическими веществами и алкоголем в детско-подростковой среде, - отметил главный врач «Урала без наркотиков» Антон Поддубный. - Основная проблема также состоит в том, что молодежь получает неравномерную и часто некачественную профилактическую информацию, которая не может на них воздействовать. Поэтому одной из главных тем при проведении обучения для представителей муниципалитетов стала тема подготовки профилактических материалов и лекций для учителей и родителей подростков».

Считается, что родительская семья является полем первичной социализации, где личность подростка формируется под действием семейных факторов, способствующих или препятствующих инициации и последующему злоупотреблению психоактивными веществами, в т.ч. алкоголем и табаком. Семья - один из главных участников профилактического процесса, поскольку играет роль «защитника психического развития ребенка». Родители являются важными ролевыми моделями для детей, носителями стандартов поведения и источниками воздействия.

«Современные родители недостаточно осведомлены о степени опасности для их детей алкоголя, табака и других видов наркотических веществ, ставших доступными им детям, - говорит ведущий тренинга, врач психиатр-нарколог ГАУЗ СО «Областной специализированный центр медико-социальной реабилитации больных наркоманией «Урал без наркотиков» Владимир Лозовой. - Большинство родителей совершенно не знают первых признаков, видимых в поведении детей, когда они только начинают прием психоактивных веществ, а это приводит к упущению времени и развитию зависимости или острой интоксикации. Даже родители, информированные о доступных их детям наркотиках, знающие первые признаки употребления веществ, демонстрируют незнание и беспомощность в способах реагирования на алкогольные, табачные экзессы у своих детей».

Удивительно, что к употреблению алкоголя подростками и молодежью некоторые взрослые относятся достаточно спокойно. Но так ли безобидно, когда

подростки, собираясь в парках, на детских площадках, во дворах, пьют пиво. Или, когда девочки 14-15 лет прогуливаются по улице с баночками алкогольного коктейля?

Доказано, что употребление табака и алкоголя относится к факторам риска, способствующим экспериментам с наркотиками. По данным российских и зарубежных наркологов, употреблению наркотиков почти всегда предшествует употребление алкоголя и табака. Употребление одних одурманивающих средств фактически снимает запрет на употребление других. Практически все, кто впервые пробует курить марихуану, уже имеют опыт курения табака, к тому же нередко находятся под влиянием алкоголя, чаще всего пива или слабоалкогольных напитков. Конечно, не все курящие подростки потом употребляют наркотики. Однако 80% наркоманов начали свою «карьеру» с курения, 94% перед первыми проблемами наркотиков употребляли алкогольные напитки, чаще всего пиво.

## Как развивается зависимость от наркотиков?

Классификация ВОЗ наркомании относит к разряду психических заболеваний с проявлением признаков аутодеструктивного поведения (стремления к саморазрушению).

Развиваясь, зависимость от наркотиков проходит несколько стадий - социальную, психическую, физическую. Каждая последующая не сменяет предыдущую, а добавляет - все новые проявления.

К сожалению, родители очень поздно узнают о том, что ребенок имеет проблемы с

**87% старшеклассников имеют опыт курения**

**98% старшеклассников имеют опыт алкоголизации**

**Каждый третий пятиклассник пробовал алкогольные напитки, каждый пятый пробовал курить**

**97% подростков употребляет алкоголь за компанию**

**Почти половина подростков отвечает, что напиваются до состояния сильного опьянения каждый раз, когда выпивают.**

наркотиками. Попытки что-либо предпринять начинаются на стадии, когда давно уже необходимо лечение.

## На что в поведении нужно обращать внимание родителям?

На любые необъяснимые перемены в поведении подростка, в физиологии, во внешнем виде. Особенно состояния, напоминающие алкогольное опьянение при отсутствии запаха алкоголя. Многие подростки, особенно проконсультированные более опытными потребителями наркотиков, специально перед возвращением домой полощут рот пивом. Если в семье спокойно относятся к факту алкоголизации подростка, то родители и не замечают наркотического состояния.

Эти изменения поведения и странности могут быть и не связаны с употреблением наркотиков. Похожие нарушения могут встречаться, как реакция на кризисы, или в связи со вступлением в возраст полового

## Что должно настороживать родителей?

Все что отличается от обычного внешнего вида, поведения и самочувствия:

\* Колебания веса, аппетита, избыточный наяжажд.

\* Болезненный вид, изменение цвета кожных покровов - бледность кожи, особенно лица или покраснение лица, покраснение верхней половины туловища; покраснение глаз, слишком суженные или расширенные зрачки; повышенное слюноотделение или сухость во рту.

\* Изменение речи: ее ускорение, невнятность - «каша во рту».

\* Необъяснимые проблемы со здоровьем (рвота, «простуды», ознобы, потливость).

\* Сильная потребность в отдыхе.

\* Колебания настроения, не соответствующие ситуации (неожиданный гнев, неестественная говорливость, вялость и расслабленность в стрессовой ситуации, беспричинное веселье).

\* Нарушения сна (сонливость или бессонница).

\* Изменение двигательной активности: повышенная жестикуляция, избыточность движений, неусидчивость или наоборот вялость, стремление к покоя.

\* Изменение координации движений - размашистость, резкость, неточность, неустойчивость при ходьбе, покачивание при закрытых глазах, нарушение почерка.

\* Появление друзей с «подозрительным поведением»

\* Телефонные разговоры и переписка (особенно «зашифрованные») с незнакомыми вам лицами. Общение по телефону короткими и загадочными предложениями: «Ну, как там?», «Мне нужно», «Все готово?». Закодированная переписка в телефоне или социальных сетях.

\* Возросшая скрытность подростка, увеличение времени, проводимого вне дома и школы.

\* Прогулки и страсть к «гуляниям».

\* Резкое снижение дисциплины, обязательности, интереса к учебе, прежним увлечениям.

\* Снижение успеваемости по всем предметам.

\* Лживость.

\* Неопрятность.

\* Интерес к домашней аптечке и фармакологическим справочникам.

\* Пропажа денег и ценностей из дома.

\* Необычные, не известные вам порошки, капсулы, таблетки, пакеты с лекарственными травами, капли для глаз, появляющиеся в доме. А также смятая фольга, иглы, обожженные ложки, шприцы, трубочки с неприятным запахом, пипетки, табака пребирики, бинты.

\* Необычные запахи, пятна или следы на теле и одежде подростка.

Эти изменения поведения и странности могут быть и не связаны с употреблением наркотиков. Похожие нарушения могут встречаться, как реакция на кризисы, или в связи со вступлением в возраст полового

созревания. Поэтому не спешите с выводами. Но, если вы обнаруживаете 2-3 признака, то «береженого Бог бережет».

Тактика поведения родителей, при обнаружении у подростка признаков употребления наркотиков та же, что и при обнаружении признаков употребления алкоголя - лекция по профилактике употребления алкоголя.

## Что нужно делать для предотвращения экспериментов с наркотиками?

- Сформировать отношение к своему здоровью и жизни как к главной ценности.

- Сформировать правильное отношение к средствам зависимости.

- Помочь запастись аргументами для усиления позиции.

- Помочь развить навыки отказа, решения конфликтов и совладения с чувствами, которые могут спровоцировать употребление наркотиков (скука, например).

Известно, что базовые установки (в том числе - на здоровый образ жизни) формируются до 12 лет. Поэтому, чем раньше родители начинают профилактическое воспитание, тем лучше для ребенка.

## Быть личным примером.

Если родители сами делают зарядку, занимаются спортом, чередуют труд и отдых, не злоупотребляют средствами зависимости (табак, алкоголь, сладости...), то дети подражают им и перенимают это поведение.

Важным является то, что родители испытывают радость и удовольствие от этой деятельности. Невозможно принудить ребенка развить здоровые привычки, если родители уклоняются от здоровой активности или здорового отдыха, выполняют это формально, чувствуя от этого раздражение и скуку.

## Говорить с ребенком на «сложные» темы.

Известно, что запрет на обсуждение какой-либо темы (например, секс, наркотики), усиливает интерес к ней. Обсуждение волнующих и интересных для ребенка тем удовлетворяет любопытство и снижает к ним интерес. Если вы не говорите на эти темы сами, то ребенок говорит об этом со сверстниками. Значит, их мнение и их информация формируют позицию ребенка.

## Говорите о своем отношении.

Дети не хотят нотаций и поучений, они хотят разговора. Для них больше важна лекция о вреде, а возможность услышать от вас ваше отношение, мысли и чувства.

## Просите помощи у подростка в получении информации.

Даже если у вас мало знаний по этим темам (хотя лучше их попробовать получить), хороший способ попросить своего подростка просветить вас. Ничего страшного, если признаетесь, что вы чего-то не знаете. Как правило, это способствует доверительному контакту. Просите рассказать о наркотиках не как эксперт или контролер («Ну-ка расскажи, что ты там знаешь?»), а так, как вы бы попросили своего друга. Так вы можете узнать и о том, что думают об употреблении наркотиков его друзья, как он сам относится к тому, что люди употребляют наркотики, и если бы у кого-то из друзей появилась такая возможность (попробовать), то как бы они

себя повели. Так можно узнать о ложных верованиях и убеждениях (проще - «мифах»), распространенных в его группе и влияющих на отношение к наркотикам.

Если вы не заговорите или не спросите, вряд ли сам подросток что-то расскажет. Лучше ребенку сказать: «Я хочу поговорить с тобой на эти темы, но не знаю, интересно ли тебе обсудить это со мной?», чем просто говорить, что наркотики - это «смерть, гадость» и что «если узнаю, что ты...», то голову оторву, из дома выгоню». Подростки прекрасно понимают, что это просто угрозы, и вы этого не сделаете.

Родитель может формировать, менять отношение ребенка к разным

## Что делать, если подросток пришел домой в состоянии алкогольного опьянения?

Знайте, что сейчас нет смысла злиться или ругать его. Но и спасать, скрывая от других этот факт, тоже нельзя. Если ребенок «завалился» в постель одетый, если его вырвало, как бы ни хотелось все убрать, помыть, раздеть - не делайте этого. Пусть утром он увидит последствия. А вы расскажите, что чувствовали, когда все это видели. Пусть подросток сам все приберет.

Главное: реакция на первые пробы алкоголя у своего ребенка должна быть единой у всех членов семьи, ясной, понятной ребенку, а требования - справедливые. Если вы выяснили, что это был эксперимент, спокойно и откровенно поговорите с подростком, удержав себя от эмоциональных упреков и угроз после пропрэвзения. Узнайте о причинах употребления - скука, любопытство, не смог отказать сверстникам или другое. Объясните ребенку, что есть масса «здоровых способов» избавиться от скуки или удовлетворить свое любопытство. Это могут быть такие слова: «Я настаиваю на том, чтобы в следующий раз, когда тебе предложат попробовать, ты отказался. Я предпочитаю, чтобы ситуации скуки, любопытства решались тобой другими способами. В этом я могу тебе помочь».

Сообщите ребенку, что вы предпримете, если требования не будут соблюдены. Ребенок должен быть предупрежден о возможных ваших действиях. Выберете для своего возможного поведения значимые для ребенка меры. Например, запретить любимое занятие, отменить запланированную поездку или покупку, рассказать кому-то из родственников. Будьте готовы исполнить это.

Разговор завершите позитивно. Хорошо, если после всего сказанного ваш ребенок останется с ощущением, что вы его любите, вы за него волнуетесь, он вам не безразличен. С таким настроем легче менять поведение и контролировать его самого. Можно подобрать такие слова: «Я доверяю тебе. Я верю, что ты примешь правильное решение. Я верю, что в следующий раз ты поступишь по-другому».

себя повели. Так можно узнать о ложных верованиях и убеждениях (проще - «мифах»), распространенных в его группе и влияющих на отношение к наркотикам.

Если вы не заговорите или не спросите, вряд ли сам подросток что-то расскажет. Лучше ребенку сказать: «Я хочу поговорить с тобой на эти темы, но не знаю, интересно ли тебе обсудить это со мной?», чем просто говорить, что наркотики - это «смерть, гадость» и что «если узнаю, что ты...», то голову оторву, из дома выгоню». Подростки прекрасно понимают, что это просто угрозы, и вы этого не сделаете.

Родитель может формировать, менять отношение ребенка к разным

вещам (наркотикам тоже), но при условии, что ребенок ДОВЕРЯЕТ родителю.

Если доверяет - то у вас есть шанс быть в курсе событий, его намерений, желаний, мыслей и чувств.

Если нет доверия - вы мало знаете, где, с кем и чем он занимается. На ваши вопросы он реагирует так - недоговаривает или лжет.

Ребенок доверяет: когда он не боится рассказывать о себе - что он делал, о своих мыслях и чувствах; видит, что то, что вы говорите, не расходится с тем, что вы делаете; ему понятны ваши поступки, ваши мысли и чувства; принимает то, что вы ему говорите.

## Что нужно делать родителям, что бы сохранить доверительные отношения с подростком?

В подростковом возрасте доверие к родителю уже не может быть абсолютным. Теперь родителю нужно его «зарабатывать».

1. Знать психологические (и физиологические) особенности возраста вашего ребенка.

2. Принимать подростка таким, каким он есть с его интересами, потребностями. Может быть, стоит послушать музыку, которую он любит, и найти что-то привлекательное в ней.

3. Важно иметь общие интересы и темы.

4. Выслушивать его и реагировать, так как вы бы делали со своим другом.

5. Критиковать не его самого, а поступки. Не навешивать ярлыков «клентяй», «эгоист», «дурак» и тд.

6. Быть понятным ребенку - давать обратную связь о том, что вы на самом деле думаете, чувствуете, хотите.

7. Передавать ответственность ребенку за его поступки, за его здоровье, его будущее.

8. Договариваться с подростком, а не принуждать, заставлять.

9. Справедливо наказывать за срыв договоренностей.

10. Выполнять свои договоренности, обещания.

11. Не обещать, если не будете выполнять.