



Як розмовляти з дітьми про

НАРКОТИКИ?





НАРКОТИКИ

Одним з найважливіших обов'язків дорослих є становлення як незалежної та вільної людини. Для підлітків зрозуміти це непросто і це може призвести до багатьох конфліктних ситуацій. Зрештою, ви як батьки, були головними орієнтирами у житті своїх підлітків, які зараз починають самостверджуватися і дистанціюватися. Ви маєте обговорити та встановити нові правила та «межі» у їхній поведінці. Цей приклад стосується формування у ваших підлітків ставлення до наркотиків. У цьому питанні підлітки часто намагаються обійти правила, встановлені батьками. У той же час ця тема надає вам можливість сформулювати чітку позицію та висловити власну точку зору. Ця акція є частиною основної компетенції демократичного громадянина. Однак, при прямій дискусії з вашими дітьми, мабуть, найкраще спробувати це за допомогою Я-повідомлень. У цьому розділі ви дізнаєтесь, як формувати та використовувати Я-повідомлення правильно (якщо ви зацікавились, знайдіть більше інформації на [сторінці 6](#)).

Ваша донька Софія повертається додому після святкування дня народження, яке проходило вдома у її подруги. Вона хитається зі сторони в сторону та погано стоїть на ногах. Від 15-річної дівчини тхне алкоголем, і, як вам здалося, від неї чути слабкий запах коноплі.

Як би ви відреагували? Виберіть один із запропонованих варіантів:



Дізнайтесь більше на [сторінці 3!](#)



Дізнайтесь більше на [сторінці 4!](#)



Дізнайтесь більше на [сторінці 5!](#)

Якщо ви спостерігаєте наступні тривожні ознаки, ви маєте пильнувати та спробувати вивести підлітків на відверту розмову:

- Рівень успішності у навчанні ваших дітей в школі раптом сильно впав.
- Режим їхнього сну постійно змінюється.
- Ваші діти ігнорують та свідомо уникають вас.
- Ваші діти змінили друзів або повністю втратили з ними контакт.
- Вони не виявляють жодного інтересу до своїх захоплень/хобі.
- У ваших дітей нетипові для них сильні емоційні коливання, вони майже нічого не хочуть.
- Ваші діти витрачають більше грошей, ніж зазвичай.

Ці зміни також можуть бути частиною нормального розвитку в період статевого дозрівання. Тому краще не панікувати, а продовжувати відкрито спілкуватися зі своїми дітьми, щоб дізнатися більше про причини цих змін.

Додаткова інформація:

<https://www.webmd.com/mental-health/addiction/tc/teen-alcohol-and-drug-abuse-topic-overview#1>

<https://www.drugabuse.gov/publications/principles-adolescent-substance-use-disorder-treatment-research-based-guide/principles-adolescent-substance-use-disorder-treatment>

<http://youthondrugs.com/>



Бажано розпочати розмову в спокійній атмосфері. Розглядаючи цю делікатну проблему, ви можете описати свій погляд на ситуацію та почуття, які вона викликала у вас:

«Коли ти прийшла додому з вечірки на честь дня народження твоєї подруги, від тебе було чути запах алкоголю та коноплі. Я дуже злякався, коли побачив як ти хитаєшся зі сторони в сторону».

Ви можете проаналізувати та окреслити потенційні наслідки такої поведінки вашої доньки:

«Наркотики можуть мати сильний гальмівний ефект, а це означає, що під їх впливом ти можеш робити речі, яких за інших обставин, ніколи б не зробила, і про які згодом сильно шкодуватимеш. Окрім того, наркотики не корисні для твого здоров'я, вони можуть викликати звикання та спричинити пошкодження у мозку».

Таким чином ви сформулювали Я-повідомлення. Додаткову інформацію та вправи щодо формулювання Я-повідомлень можна знайти на [сторінках 6 та 7](#).

Як можна продовжити цю розмову?

Більше порад щодо конструктивної розмови ви знайдете на [сторінці 10](#).



Не дуже добре вести емоційну розмову, оскільки це, скоріше за все, закінчиться взаємними докорами та образами. Так само не рекомендується намагатися залучати до розмови свою п'яну чи сп'янілу доньку. У такі моменти краще поділитися своїми турботами з нею та відкласти більш змістовну дискусію на потім. Надішліть їй Я-повідомлення (більше інформації на [сторінці 6](#)), яке може звучати приблизно так: «Ти в нетверезому стані, і це мене хвилює. Однак зараз не час обговорювати це».

Погрози, які неможливо втілити в життя (як у цьому прикладі), або звинувачення можуть призвести до того, що ваша донька стане все більш впертою і замкненою в собі. Швидше за все, вона не захоче відкрито розмовляти з вами.

Тому варто почекати, поки емоції дещо вщухнуть, щоб розпочати заздалегідь сплановане обговорення.

Поради щодо конструктивної розмови можна знайти на [сторінці 10](#).

Я хочу знати, чи у Софії
ще залишилась та речовина,
яку вона вживала
напередодні!



Таємні перевірки напружують стосунки між батьками та дітьми. Потреба в особистому просторі та конфіденційності у дітей особливо зростає в період статевого дозрівання, і обшук особистих речей вашої доньки, швидше за все, стане причиною її дуже обуреної реакції. Натомість залишайтеся спокійними, навіть коли вам це важко зробити. Спробуйте спочатку з'ясувати, чи дійсно ваша донька вжила наркотики. Просто спитайте Софію напяму, аргументуйте питання своєю стурбованістю, висловлюйтесь при цьому, користуючись Я-повідомленнями (більше інформації на [сторінці 6](#)).

Якщо ваша підозра підтвердилась, спробуйте уточнити, чи цей випадок споживання наркотиків вашою неповнолітньою донькою був виразом підліткової потреби «спробувати все» і «перевірити себе на міцність». Якщо це так, ви не повинні перегинати палку і погрожувати - чітко поясніть свою позицію та аргументовано розкажіть про небезпеку вживання наркотиків.

Якщо Софія більше не може не вживати наркотики, і якщо вона вживає їх, бо це, як їй здається, допомагає розв'язати особисті проблеми, цілком можливо, що у Софії вже сформувалась наркозалежність.

Якщо це так, то вам слід звернутися до фахівця (наприклад, лікаря-нарколога або фахівця з місцевого центру профілактики наркоманії). Окрім того, важливо переконати вашу доньку в необхідності такої консультації. Також може бути доцільно надати їй можливість поговорити з фахівцем віч-на-віч.

Обов'язково потрібно звернутися за професійною допомогою, якщо:

- ви спостерігаєте, що ваші діти ризикують стати злочинцями,
- вони потрапляють в аварії,
- їм загрожує виключення зі школи,
- школа чи роботодавець наполягають на лікуванні.

На [сторінці 10](#) ви можете ознайомитись із порадами/пропозиціями щодо розмови про наркотики.

Я-повідомлення:

Спробуйте якомога частіше спілкуватись з дитиною за допомогою «Я-повідомлень». У цих повідомленнях ви висловлюєте свої почуття, думки та очікування. Ефективне «Я-повідомлення» складається з трьох частин:

1. опис (неприйнятної) поведінки;
2. почуття батьків / відправника Я-повідомлення;
3. практичний вплив поведінки дитини на батьків / відправника Я-повідомлення.

Поведінка - це те, що робить або каже ваша дитина. Намагайтесь описувати неприйнятну поведінку простими словами. Будьте обережними: не намагайтесь судити та оцінювати поведінку!

На другому етапі оцініть свої почуття, викликані поведінкою дитини. Спитайте себе: «Які почуття у мене виникають?». Ви маєте відверто повідомляти про них своїй дитині. Бути чесними та не приховувати емоції та почуття вимагає великих зусиль. Таким чином ваша дитина зможе зрозуміти, чому така поведінка є неприйнятною і, чому вона має змінитися. Ваша дитина повинна знати, чому його/її поведінка є проблемною та неприйнятною.

Ви також маєте обговорити наслідки такої поведінки, наводячи прикладами з повсякденного життя. Окрім того, ця неприйнятна поведінка спричиняє інші негативні наслідки (втрата часу чи матеріальні збитки, додаткову роботу для вас, неможливість замість цього займатися більш важливими справами тощо).

Пам'ятайте:

Я-повідомлення = поведінка + почуття + вплив

На наступній сторінці ви знайдете кілька практичних завдань на складання Я-повідомлень!

Практичні приклади¹

Уявіть наступну ситуацію. Спочатку запишіть, як би ви зазвичай реагували. Потім спробуйте побудувати Я-повідомлення з трьох основних частин. Порівняйте своє Я-повідомлення зі своєю звичайною реакцією. Що може змінити спілкування за допомогою Я-повідомлень у стосунках з вашою дитиною? Порівняйте своє Я-повідомлення із варіантами, наведеним нижче.

• Діти запізнюються



Ваш син пішов до школи та пообіцяв повернутися прямо додому після занять. Але він приїжджає через годину, попередньо не передзвонивши вам.

Що б ви сказав синові? Як ви взагалі реагуєте у подібних ситуаціях?

Спробуйте підібрати дієве Я-повідомлення:

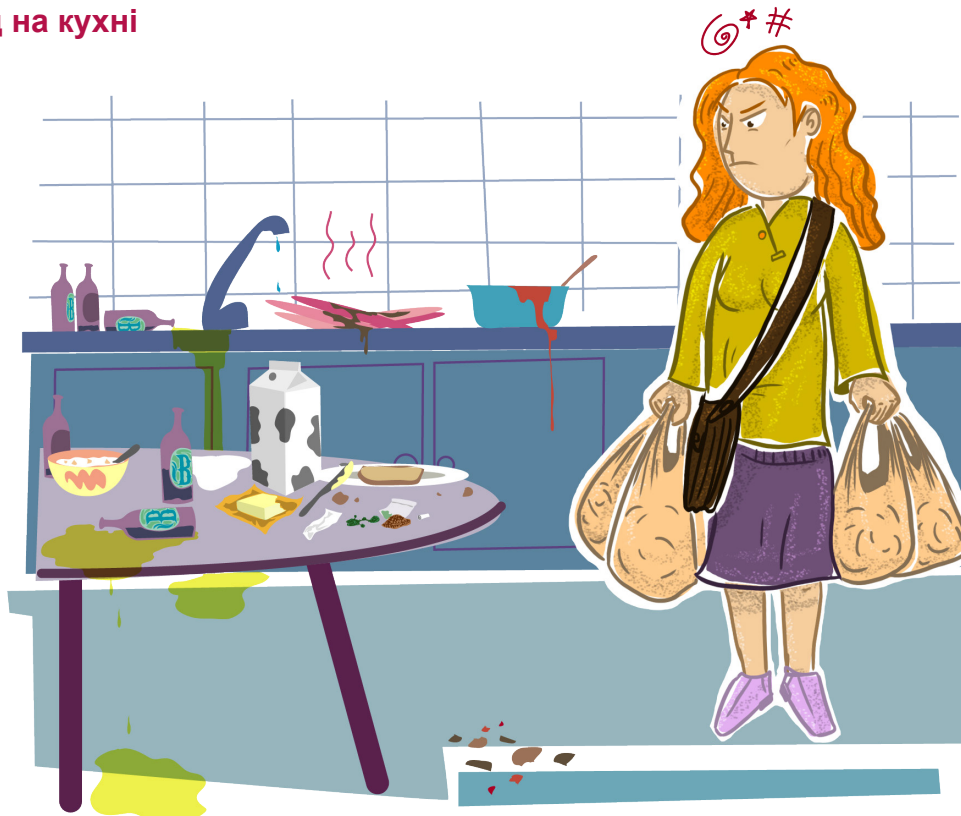
Опис (без осуду) поведінки дитини description	Ваші почуття, викликані цією поведінкою	Конкретний практичний вплив поведінки дитини

Порівняйте зі своєю звичайною реакцією. Що можуть змінити Я-повідомлення у вашому спілкуванні з дитиною?

Типові Я-повідомлення:

Опис (без осуду) поведінки дитини	Ваші почуття, викликані цією поведінкою	Конкретний практичний вплив поведінки дитини
Коли ти із запізненням повертаєшся зі школи та не телефонуєш мені...	...я хвилююсь за тебе та за те, що може з тобою трапитись.	Я був/була настільки зайнята думками про тебе, що не могла/міг нормально працювати.

• Безлад на кухні



Коли ви приїжджаєте додому з покупками із магазину і виявляєте, що на кухні повний безлад, ви розумієте, що ваші діти, напевно, щойно прокинулись, поснідали та не прибрали за собою після їжі.

Що б ви сказали? Як ви зазвичай реагуєте в такій ситуації?

Спробуйте підібрати переконливе Я-повідомлення:

Опис (без осуду) поведінки дитини	Ваші почуття, викликані цією поведінкою	Конкретний практичний вплив поведінки дитини

Порівняйте зі своєю звичайною реакцією. Що можуть змінити Я-повідомлення у вашому спілкуванні з дитиною?

Типові Я-повідомлення:

Опис (без осуду) поведінки дитини	Ваші почуття, викликані цією поведінкою	Конкретний практичний вплив поведінки дитини
<i>Коли я повернувся/лась додому з магазину, я побачив/ла на кухні брудний посуд, який залишився після твого сніданку.</i>	<i>Я був/була розчарований/на, бо...</i>	<i>... мені довелося збирати весь твій брудний посуд і помити його. Через це я витратив/ла багато часу у свій вихідний день. Я хотів/ла б замість цього прочитати газету.</i>

Важливі поради та пропозиції щодо розмови про наркотики

- Заздалегідь сплануйте розмову та виділіть вільний час щоб послухати своїх дітей і поспілкуватися з ними. Спробуйте таким чином брати участь у житті своїх дітей, тим самим даючи їм зрозуміти: «Ви для мене важливі, і для мене важливо, що вам добре і ви в безпеці».
- Якщо ви підозрюєте, що ваші діти-підлітки вживають наркотики, сплануйте з ними тиху розмову без стресу. Заздалегідь обміркуйте, які саме пункти ви хочете обговорити, і що ви хочете дізнатись.
- Якщо ви очікуєте на відкриті та чесні відповіді, вам слід утриматися від тиску на ваших дітей-підлітків зі звинуваченнями та сильним обуренням. Завдяки численним фізичним та емоційним змінам у житті підлітків, вони й без того відчують себе невпевнено і тому особливо роздратовано реагують на докори від власних батьків. Рекомендуємо вам спілкуватися з ними, використовуючи Я-повідомлення (більше інформації на [сторінці 6](#)), в яких ви маєте поділитися власними спостереженнями та почуттями, і зосередитись на наслідках їхніх дій.
- Вивчайте інформацію та займайтесь самоосвітою щодо вживання наркотиків та його наслідків, зокрема про види наркотиків, які можуть (потенційно) приймати ваші діти. Ваша власна некомпетентність у цих питаннях може стати причиною ваших страхів.
- Під час розмови про наркотики, слід чітко висловити вашу позицію та ставлення: вживання наркотиків може мати дуже шкідливий вплив на здоров'я, особливо на здоров'я підлітків. Під впливом наркотиків люди роблять те, чого б ніколи не зробили в нормальному стані, і про що згодом сильно шкодують.
- Окрім того, вам необхідно проаналізувати власні звички. Не уникайте розмов на цю тему, адже ви слугуєте рольовою моделлю для своєї дитини. Станьте для неї прикладом – скоротіть споживання алкоголю і, якщо ви палите, утримуйтеся від паління у закритих приміщеннях чи машинах.
- Спробувати домовитись з підлітками набагато ефективніше, ніж застосовувати до них погрози та силу (наприклад, можна спробувати домовитись про певний період часу, на який вони утримаються від споживання наркотиків). Однак не чекайте від підлітків занадто багато. Для початку буде добре отримати від них інформацію про їхні звички щодо споживання наркотичних речовин.
- Спробуйте поговорити не лише про споживання наркотиків. У кожному етапі життя, незважаючи на всю складність відносин між вами, все ж є щось прекрасне, що об'єднує батьків і дітей.
- Якщо вам не вдається достукатись до своєї дитини-підлітка і ви боїтесь, що її залежність від наркотиків може посилитися, слід звернутися за допомогою до фахівця. Це може бути ваш сімейний лікар, а також спеціалісти консультаційних центрів або спеціалізованих лікарень та установ.

При підготовці розділу «Як розмовляти з дітьми про наркотики?» використані такі джерела:

¹ Gordon, Thomas. 2012. *Familienkonferenz. Die Lösung von Konflikten zwischen Eltern und Kind*. 3. Aufl. München: Heyne, 143 ff

Die Stellen zur Suchtprävention im Kanton Zürich. 2016. *Trinken, Rauchen, Kiffen. Abhängigkeit bei Jugendlichen vermeiden. Tipps für Eltern von 11- bis 16-Jährigen*. Broschüre, 5. überarb. Aufl.

Gordon, Thomas. 2012. *Familienkonferenz. Die Lösung von Konflikten zwischen Eltern und Kind*. 3. Aufl. München: Heyne.

Nolan, Virginia. 2016. «*Mein Kind kiff. Was nun?*» *Das Schweizer Elternmagazin Fritz und Fränzi*, Februar. retrieved 10.11.2016.

<https://www.fritzundfraenzi.ch/gesundheit/psychologie/mein-kind-kiff-was-nun>