



**Школа для родителей**  
**Воспитательная служба ГБОУ СОШ № 318**  
**«Как говорить с подростками**  
**о вредных привычках?»**  
**Выпуск № 18**

Это может случиться с каждым: однажды вы понимаете, что ваш ребёнок пьёт и курит. Ну ладно, может, «не пьёт», а просто как-то пришёл в нетрезвом состоянии. Да и про сигареты вы не очень уверены, но запах почувствовали. Как бы то ни было — вам страшно.

Ещё бы. Тот, кого недавно вы носили на руках и чьи слёзы осушали поцелуями, по поводу судьбы которого (скрипка или математика?) вели многодневные дебаты с остальными членами семьи. Тот, за будущее которого вы переживаете больше, чем за судьбу всего человечества, — стоит перед вами, еле держась на ногах с осоловевшими глазами и заплетающимся языком. Вы знали, что так бывает. И даже читали, что ничего страшного в этом нет. Но одно дело читать о гипотетических подростках, а другое — видеть своего ребёнка в таком состоянии. Есть от чего растеряться.

А ещё рассердиться, прийти в ярость, отчаяние, почувствовать отвращение, бессилие и много других, не менее ярких отрицательных чувств. Потом пойти на поводу у своих эмоций и начать кричать или плакать, угрожать и наказывать, презирать или умолять — в зависимости от того, какая стратегия поведения вам ближе. И тем самым потерять контроль над ситуацией и над отношениями с сыном или дочерью. Возможно, ваш гнев будет так ужасен, что ребёнок действительно сделает всё, чтобы больше не появляться дома в таком состоянии. Но не факт, что прекратит эксперименты с алкоголем и табаком навсегда. Тут нужно остановиться и подумать, как для вас лучше: не видеть, что происходит, если происходящее не вписывается в вашу картину мира, или принять действительность, оставляя возможность влиять на неё.



Вот краткое руководство для тех, кто в первую очередь хочет сохранить отношения с ребёнком, а значит, и возможность повлиять на него.

Вот, что нужно делать...

### **Если вы — мама**

Это, бесспорно, самая тяжёлая, а в подростковом возрасте ещё и самая неблагоприятная роль. Вы — тот, кто вечно читает нотации, раздражает и вызывает искренний интерес только, когда речь идёт о чистой одежде. При этом до сих пор ваше слово — самое весомое. Увидев

на пороге пьяного ребёнка, больше всего вам хочется накричать, расплакаться, сказать всё, что вы думаете. Остановитесь. Сейчас он всё равно вас не поймёт. В конце концов, перед вами ребёнок с отравлением, главное — привести его в чувство. Да, он пришёл домой пьяный, а вы его разденете и спать уложите. Может ещё и похвалить?

Нет, хвалить не надо. Всё, что чувствуете и думаете об этом, вы обязательно скажете, но позже, без лишних эмоций и крайне доходчиво. Вам ведь важно, чтобы ребёнок в любом состоянии приходил домой, а не спал под забором. И не пытался скрыть от вас любые мелкие и крупные подробности своей биографии.

Нужно понять, что произошло и насколько далеко зашло. И только доверие в этом поможет.

Что главное для мамы? Безопасность. А значит, нужно знать, где, с кем, когда и сколько выпивает ваш ребёнок.

Но сказать с утра, почему для вашей семьи неприемлемо такое поведение, и поделиться своими чувствами, не забыв спросить, по какому поводу был праздник, — тоже нужно. После этого можно ненавязчиво поговорить об алкогольных отравлениях, безопасном сексе и прочем.

### **Если вы — папа**

Кажется, папой быть легко, особенно если всё решает мама. Но это не так. Да, бывает, что у пап действительно мало пространства для манёвра. Но если вдруг мама теряется или пасует, нужно немедленно подключиться к задаче и спасти ситуацию. Возможно, при виде глупой улыбки на лице вашей дочери или вашего сына, первая мысль, которая пришла в голову: «Убью их всех». Под «ними», конечно, подразумеваются друзья ребёнка.

Помните, что для подростков друзья — святое. Ради них они готовы бросить семью, уходить из дома, кричать о ненависти к вам. Ведь они верят, что только друзья понимают их по-настоящему, а родителям просто «не дано». Это пройдёт, лет через 5-10. Пока трогать друзей нужно с большой осторожностью и лишь в случае, когда другие методы полностью исчерпаны. Сегодня ваша задача — собрать информацию и просветить. И успокоить маму, конечно. Если у вас сын — поделитесь собственным опытом и статистикой. Если дочь — скажите, что она всегда может на вас рассчитывать, но вы такое не одобряете.

## **Если вы — бабушка**

Самая лучшая роль из всех. Вы давно и успешно выполнили свою миссию по воспитанию детей. Внуков можно только любить и баловать. Да, ваша дочь сходит с ума, потому что её ребёнок (ваш внук или внучка) впервые сильно выпил. Но вы-то уже всё проходили. Позвольте своим детям сыграть свою родительскую роль. Ваша задача — поддерживать спокойную атмосферу в семье: напомните дочери про её молодость, помогите внучке с утра прийти в себя, успокойте зятя и сходите поболтать со старшим внуком. Вы знаете, что всё проходит (и это тоже), и понимаете, что в семье и так есть, кому сходиться с ума и нервничать.

Все эти рекомендации работают, если остальные члены семьи качественно отыгрывают свои роли. В противном случае смотрите пункт «Вы — мама».

## **Что делать ни в коем случае нельзя**

1. Обманывать. Рассказывать про «Васю из соседнего дома, который покурив однажды марихуаны и сразу стал наркоманом, чуть-чуть пожил и умер в страшных мучениях». Не нужно запугивать, они и так всё уже знают. Если вы хотите, чтобы ваши слова были значимы — никогда не врете. В окружении ребёнка всегда найдётся «эксперт-ровесник», который с радостью вывалит на него множество фактов и баек, преуменьшающих опасность употребления алкоголя. Чтобы развеять мифы, подготовьтесь. Изучите статистику, расскажите о последствиях, признайте, что многие пробуют алкоголь и не умирают от этого, но риски есть. Профилактика — лучшее лечение. Поговорите о проблемах подросткового алкоголизма и наркомании до того, как ребёнок начнёт экспериментировать со своим организмом.

2. Запугивать и шантажировать. «Если я ещё раз узнаю, что ты выкурил сигарету, я тебя выпорю, лишу наследства, запру в высокой башне, отберу все гаджеты». Время таких мер давно прошло, они вызывают только стойкое желание делать назло и обманывать вас, чтобы избежать наказания.

3. Унижать и оскорблять. Не надо пророчить сыну судьбу бомжа из соседнего подъезда, а дочери — женщины лёгкого поведения. Оскорбления заставляют подростков закрыться и бороться за право быть собой.

4. Клеймить друзей. Друзья — важная часть жизни подростка. Да, вы правы, от друзей и даже от родителей друзей зависит степень риска употребления алкоголя. Поэтому к друзьям детей нужно быть внимательным всегда. Есть ситуации, когда ребёнка нужно забирать из привычной среды. Но делать это нужно с умом и далеко не всегда.

5. Следить. Шарить по карманам, читать дневники, взламывать аккаунты социальных сетей. Так мы теряем их доверие, а значит, авторитет и право знать что-то про их жизнь.

6. Выпивать вместе. Вы готовы пережить вид нетрезвого подростка в вашей квартире, но это ещё не значит, что теперь можно радостно наливать ему наравне со взрослыми во время семейных застолий. Он по-прежнему ребёнок, а вы — взрослый. Ну и законы никто не отменял, а в них прописан возраст, с которого считается приемлемым употребление спиртного в обществе.

## **Так, а когда тогда можно (и нужно) вмешаться?**

1. Если ребёнок выпивает регулярно. Не два раза в год на дне рождения у одноклассницы, а действительно часто.

2. Если из дома стали пропадать вещи. Это говорит о том, что у него есть та или иная зависимость, и требуется ваше вмешательство.

3. Если вы уверены, что компания ребёнка опасна. Иногда приходится насильственно менять окружение подростка: школу или даже переезжать в другой город. Просто сказать «не общайся с Петровым» явно недостаточно.

4. Если ребёнок стал хуже учиться и у него начались проблемы в школе.

5. Если компания ребёнка резко изменилась. Появились новые друзья, рассказывать о которых вам не спешат, а вслед за ними сменились интересы. Это ещё не значит, что происходит что-то плохое, но стоит приглядеться внимательнее.

6. Если вы всерьёз подозреваете, что ребёнок принимает наркотики (или кто-то из его друзей).

### **И что делать можно и правильно?**

1. Пытаться сохранить доверие и уважение. Для этого не делаем ничего из списка «нельзя» и слушаем больше, чем говорим.

2. Пытаться выяснить, что происходит — поговорить с друзьями, учителями, родными. У всего есть причина, и у такого поведения ребёнка тоже.

3. Менять среду и компанию — от нового кружка до смены места жительства.

4. Обратиться к специалисту (психологу, наркологу и так далее).

**Мы любим наших детей и поэтому любая гипотетическая угроза вызывает у нас страх. А алкоголь, табак и наркотики — вполне реальные опасности. И к разговору о них стоит подготовиться. Возможно, прямо сейчас спросить себя: а что вы знаете о проблемах подростков и зависимостях — и подумать над будущим разговором об этом.**

