

## "Я заблудился в себе"

*В тумане я заблудилась,  
И не найти мне себя...  
Зачем я на свет появилась,  
Если саму себя не могу найти я?*

*Туман все окутал,  
И некуда мне идти.  
Белый воздух меня запутал,  
Сбил с прямого пути.*

*И тишина. И никого.  
Я не слышу дыханья своего,  
Я не чувствую сердцебиенья —  
Белый туман, как тысяча привидений.*

*Я заблудилась в себе,  
Ведь это замкнутый круг.  
И сомненья, туман везде,  
И думы, раздумья вокруг.*

### **Сложность познания себя и окружающих очень точно отразилась в этих, пусть неумелых, но искренних стихах девочки-подростка:**

Наверное, не ошибусь, если предположу, что этот вопрос задавал себе каждый родитель, воспитывающий подростка. Кто-то задумывается об этом всерьез, приглядывается к своему отпрыску, а кто-то лишь ужасается «нынешним нравам», считая, что его семью эта проблема не коснется. В то же время пугающая статистика роста сбыта и употребления наркотиков не где-то на «диком Западе», а в нашем родном городе свидетельствует, что зло наркомании, увы, не щадит никого, уничтожая все новые человеческие жизни и судьбы.

### **ФАКТОРЫ РИСКА**

Кто же из подростков наиболее подвержен риску попасть в омут наркомании? Исследователи выделяют биологические (патология беременности и родов, хронические заболевания и пр.), социальные (плохая организация досуга, целенаправленное «подсаживание на иглу» взрослыми и пр.) и психологические (воспитание в семье, взаимоотношения с родителями и сверстниками, школьная дезадаптация и пр.) факторы риска.

Я хочу подробно остановиться на психологических факторах риска, так как, на мой взгляд, это то, что может изменить каждый родитель в своей семье. Мы, к сожалению, не можем повернуть время вспять и родить нашего ребенка абсолютно здоровым. Мы не можем также ждать, когда начнут работать многочисленные бесплатные кружки или когда правоохранительные органы переловят всех продавцов наркотиков (опыт показывает, что эта задача не решена ни в одной стране). Но только от нас, родителей, зависят наши отношения с подростком, его эмоциональное благополучие.

Многие родители прекрасно понимают свою ответственность за ребенка, его здоровье, поэтому делают, по их мнению, все возможное. К сожалению, это «все возможное» нередко заключается в кратком и безапелляционном — «запретить!» Запретить сыну или дочери ходить на дискотеку, запретить встречаться с подозрительными приятелями, запретить болтаться по улице, запретить... Да мало ли что можно еще запретить подростку для его же блага!

Не кажется ли вам, уважаемые взрослые, что ребенок здесь выступает в качестве объекта, неодушевленного предмета, которого можно поставить в укромный уголок, где его минуют все беды и напасти?

Чтобы увидеть неоднозначность (если не сказать ошибочность) такого подхода, давайте задумаемся, что происходит с нашим ребенком, когда он становится подростком? И почему этот возраст является таким «трудным»?

Дело в том, что кроме анатомо-физиологических изменений (изменение пропорций тела, половое созревание), в подростковом возрасте происходят глубокие личностные изменения. Недаром этот возраст еще называют переходным — подросток выходит из детства и становится взрослым.

Согласитесь, быть взрослым непросто. Наверно, поэтому взрослые часто детство называют беззаботным. Ведь в детстве за тебя все решают старшие — сколько гулять, какую одежду носить и как себя вести. Они же и несут ответственность за поступки ребенка: подрался мальчишка во дворе — обвиняют родителей («Какого хулигана воспитали!»), получил «двойку» в школе — вызывают родителей («Куда вы смотрите?»). И совсем другое дело, когда речь идет о взрослом человеке — сам опаздывает на работу, сам за это получает выговор.

## ОСОЗНАННЫЙ ВЫБОР

Другими словами, быть взрослым — это значит жить своим умом, планировать свои действия и нести за них ответственность. Это значит оценивать окружающие события, людей, свои и чужие поступки и на этой основе строить свое поведение, свои отношения.

Таким образом, подросток впервые начинает смотреть на мир своими глазами, а не глазами взрослого. Ему нужно заново, по-своему, оценивать окружающих его людей (в том числе и родителей), а также себя и свою жизнь. При этом зачастую подросток приходит к выводу, что его мнение, его оценки не совпадают с оценками взрослых. Например, мама считает, что носить в одном ухе три сережки — это вульгарно и глупо, а 13-летняя дочь уверена, что это писк моды.

Ситуация усугубляется тем, что родители не замечают (или не хотят замечать?) личностных изменений в подростке, по-прежнему считают его маленьким, несамостоятельным, требующим постоянного контроля и опеки. А в 12–13, и тем более в 15–16 лет человеку тесны эти рамки, невыносима мелочная опека — он уже большой и хочет сам принимать решения!

Многие родители возмутятся: «Как же так! Если подросткам позволить все, что они хотят, они же таких дров наломают! Перестанут ходить в школу, не будут ночевать дома и еще неизвестно чем будут заниматься!» Но спросите себя, до какого возраста вы сможете водить за ручку ваше двухметровое дитя в школу, вытаскивать его из подвалов, то есть нести ответственность за ЕГО жизнь?

Конечно же, мы не говорим, что надо махнуть на подростка рукой, бросить его, что называется, на произвол судьбы. Речь идет о том, чтобы относиться к нему как к равноправному члену семьи, как к человеку, который может принять самостоятельное решение и который может попросить о помощи.

При таком подходе к воспитанию ребенка роль взрослого заключается в том, чтобы помогать ребенку делать тот или иной выбор, обсуждая (именно обсуждая вместе с ребенком, а не вещая «с высоты собственного опыта») возможные последствия каждого решения, и самое главное, уважать выбор, сделанный ребенком. Такой подход предполагает наличие понимания, доверия, уважения между взрослым и ребенком и не предполагает нотаций, упреков, давления и необоснованных (то есть непонятных для ребенка) требований.

И тогда подросток будет совершать тот или иной поступок не потому, что это ему разрешают или запрещают родители, а потому, что он принял осознанное решение и несет за него ответственность.

## БОРЬБА СО СЛЕДСТВИЕМ

Таким образом, чтобы ваш ребенок не начал употреблять наркотики (не связался с дурной компанией, не совершал роковых ошибок и т.д.), необходимо с самого детства воспитывать его самостоятельным, ответственным человеком, человеком, способным предвидеть последствия своих поступков и отвечать за них.

Как воспитать такого человека — однозначно ответить невозможно. Но можно попытаться разобраться в том, что мы делаем неправильно. Например, обратите внимание, что привычная для всех нас «борьба со следствием» (получил «двойку», пришел не вовремя домой или испачкал новую куртку — получи наказание, чтобы в следующий раз неповадно было) не приносит результатов, а зачастую только ухудшает положение вещей: ребенок вообще перестает ходить в школу, домой приходит все позже и т.д.

Это происходит потому, что ребенок стремится избежать наказания, и делает это в соответствии со своей логикой: не буду ходить в школу — не будет «двоек», приду позже — оттяну неприятный разговор, упреки. Вот и получается, что мы стараемся добиться одного (улучшения успеваемости, соблюдения режима дня), а получаем прямо противоположное.

Но самым страшным результатом становится стена непонимания, выросшая между родителями и подростком. И как следствие — мнение подростка о том, что родителям бесполезно что-либо

объяснять, обращаться к ним за помощью — в ответ все равно услышишь давно знакомые нотации, упреки, обвинения. И тогда подросток идет на улицу, к сверстникам, где его поймут, поддержат и посоветуют, например, «покурить травку» или «уколоться», чтобы забыть неприятности, поднять настроение.

Недаром специалисты одной из основных побудительных причин начала употребления наркотических веществ называют стремление молодых людей уйти от неприятностей, жизненных проблем, улучшить свое настроение, достичь эмоционального комфорта.

### **ГЕНЕРАЛЬНАЯ РЕПЕТИЦИЯ**

Вообще сверстники начинают играть ведущую роль в жизни подростка: в общении с ними он может обсудить волнующие его вопросы, попробовать различные способы поведения и отношений. Иными словами, жизнь в подростковой группе — это репетиция взрослой жизни (ведь прежде чем сесть за руль автомобиля, человек отрабатывает необходимые действия на тренажере — иначе не избежать аварии). Поэтому для подростка очень важно быть принятым в группе, соответствовать ее требованиям и правилам. И если в группе принято «расслабляться» с помощью наркотиков, то перед подростком стоит выбор: или действовать «как все», или оказаться белой вороной с риском быть изгнанным из группы. Последнее является для него, пожалуй, самым страшным.

Вот вам и еще один толчок к началу употребления наркотиков: облегчение общения со сверстниками своего и противоположного пола, преодоление замкнутости, стеснительности, достижение чувства раскованности, а также стремление подражать, не отставать от сверстников, быть принятым группой.

Как мы видим, подростковый возраст — очень сложный, болезненный (прежде всего для самой взрослеющей личности) и в то же время бесконечно важный, жизнеопределяющий. Так кто же, как не мудрые, любящие, терпеливые родители, в состоянии помочь подростку преодолеть этот тернистый путь взросления? А от нас, для того чтобы ребенок принял нашу помощь, понял наше желание помочь ему, требуется лишь теплое и заботливое отношение к нему, его эмоциональное принятие, понимание его возрастных особенностей, поддержка в трудных ситуациях, сотрудничество с ним...

Просто? Нет не просто. Но давайте будем помнить, что нашему ершистому, замкнутому, грубому, ленивому (список продолжите сами) подростку еще труднее: ведь он вступает в СВОЮ жизнь, где все для него ново.