

# ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ РЕБЕНКА-НАРКОМАНА. 35 ПРАВИЛ, КАК НЕ НУЖНО СЕБЯ ВЕСТИ.

## ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ ОТ РЕБЕНКА-НАРКОМАНА



1. Не поддавайтесь на мои провокации и не давайте мне денег, какими бы самыми благими намерениями я это ни мотивировал. Ведь и Вы, и я знаете, как я их потрачу.
2. Не балуйте меня и не поддавайтесь ни на мой шантаж, ни на мои угрозы. Я так проверяю границы допустимого поведения и степень Вашей «слепой» любви и выносливости.
3. Не пытайтесь постоянно менять «правила игры» в семье в зависимости от стадии употребления наркотиков. Это лишает меня возможности приспособиться к ним, позволяет мне усомниться в их стабильности и подталкивает меня на поиск новых лазеек.
4. Не пытайтесь жить только моей жизнью, у Вас достаточно своих целей, забот и интересов. Не поддавайтесь на мои постоянные провокации, заставляющие Вас заниматься только мной и моими проблемами.
5. Не пугайтесь моих ломок, плохого физического самочувствия и депрессий. Чем эмоциональнее Вы реагируете, чем глубже сочувствуете и боитесь, тем больше шансов «убежать в болезнь» Вы мне даёте. Ведь это один из способов борьбы за Ваше внимание и попытка втянуть Вас в созависимость.
6. Не верьте мне, когда я хочу Вас убедить, что я ещё «маленький». Обратите внимание, что я делаю это только тогда, когда мне это выгодно. Во всех остальных ситуациях я вполне «большой» и самостоятельный. Просто я хочу таким образом избавиться от ответственности за наркотизацию и переложить её на Вас.
7. Не пытайтесь решить за меня проблемы, возникающие в моих отношениях с окружающими, связанные с наркотиками. Не важно, с кем я пытаюсь Вас свести: с дилерами, с «коллегами» по тусовке, со своими, теперь уже бывшими, «нормальными» друзьями, с нашими общими близкими или дальними родственниками, откажитесь от принятия собственных решений. Дайте мне понять, что это у МЕНЯ возникли проблемы и «разруливать» я их тоже должен САМ.
8. Не оправдывайте моё поведение в любых конфликтных ситуациях моей болезнью. Это приучает меня к вседозволенности, по принципу: «Какой же спрос может быть с наркомана?». Именно такая позиция мне очень удобна и выгодна.
9. Не выполняйте за меня те домашние, учебные, служебные обязанности, которые я в состоянии выполнить сам, но манкирую ими, ссылаясь на болезнь и плохое самочувствие.

10. Не стремитесь всё время выставить мне «оценку за поведение». Ведь те отрицательные баллы, которые я набрал на наркотиках, я пытаюсь компенсировать «примерным» выполнением всех Ваших требований и искуплением собственной вины в периоды просветления. Я выполняю Ваши желания и перестаю прислушиваться к своим. Вместо попытки проанализировать весь огромный спектр мыслей и чувств, мне остаётся одно — чувство вины, и опять хочется «сбежать».
11. Не требуйте от меня объяснений «Почему я употребляю наркотики?» Я редко могу найти истинные причины, поэтому подменяю их простейшими внешними поводами, в которых почему-то всегда виноват кто-то другой. Чем больше Вы настаиваете на обсуждении, тем больше я привыкаю лгать не только Вам, но и самому себе.



12. Не подозревайте меня непрерывно и не проверяйте каждый мой шаг и каждое моё слово. Это — очень унижительно. Во-первых, этим Вы ещё раз доказываете, что я не достоин Вашего доверия и никогда не смогу его вернуть. Во-вторых, боясь очередной семейной сцены, я вынужден лгать и выкручиваться даже тогда, когда ни в чём не провинился перед Вами.
13. Не угрожайте мне всеми смертными карами, не обещайте того, чего никогда не сможете выполнить по отношению ко мне. Я же знаю Вас не один год. Ваше мужество совершить поступок и действия вместо слов, гораздо убедительнее, чем очередная словесная проработка.
14. В любой, даже самой неприятной ситуации, ведите себя достойно. Ведь наркотики могут остаться в прошлом, а уважение к Вам мне хотелось бы сохранить навсегда.
15. Не читайте мне в лоб занудные лекции о вреде наркотиков. Я знаю последствия употребления не хуже Вас. Кроме того, это, пожалуй, та тема, в которой я ориентируюсь свободнее, да и видел побольше своими глазами, а не в статьях и популярных брошюрах.

16. Не скрывайте от меня информацию, какой бы неприятной и пугающей она ни была, по проблеме наркотиков и наркотизации. Главное, чтобы она была убедительной и профессиональной, а не относилась к разряду пустых страшилок. Я не против «информационной войны».
17. Не пытайтесь приукрашивать и утаивать сведения о состоянии моего здоровья, даже если речь идёт о гепатите и СПИДе. Это информация, с которой мне всё равно придётся столкнуться. Я не смогу Вам доверять, если получу её от посторонних людей.
18. Никогда не говорите: «Я в твои годы...». Вам это кажется положительным примером, а мне прямым намёком на мою несостоятельность и никчемность. Впрочем, в Ваши годы было, конечно же, много соблазнов, но наркотиков не было...
19. Не обещайте мне награды и подарки за отказ от наркотиков, не пытайтесь меня подкупить. Эта проблема не может являться предметом торга. Я умею торговаться не хуже Вас и сделаю всё возможное, чтобы получить и то и другое. Зачем же отказываться ещё от одного УДОВОЛЬСТВИЯ, которое само плывёт тебе в руки.
20. Не принимайте близко к сердцу моё хамство, нападки и вспышки агрессии по отношению к Вам. Мне очень больно, и я не могу страдать в одиночку. Я хочу, чтобы Вы почувствовали то, что испытываю я.
21. Не отказывайте мне в праве на ошибку и срыв. Я сам буду извлекать из них уроки. Это — не повод лишать меня надежды на будущее.
22. Не защищайте меня от последствий собственных ошибок и срывов. Наркотики были МОИМ выбором, и за его последствия должен отвечать я сам.
23. Не страхуйте меня от неоправданного риска и опасных экспериментов. Безрассудство и ощущение собственного всемогущества свойственно любому подростку. Вы всё равно не сможете взять ситуацию под контроль.
24. Не отказывайте мне в праве попробовать отказаться от наркотиков самостоятельно без медицинской помощи. Я хочу ещё раз проверить себя. Просто проинформируйте меня, что я имею право только на одну попытку.
25. Не ведите со мной душеспасительные беседы, когда я «под кайфом», ведь я Вас не слышу. Выберите более подходящий момент.
26. Не скрывайте от значимых для меня знакомых и родственников, что я наркоман. Как бы больно и стыдно Вам ни было, их необходимо честно проинформировать, потому что это означает Вашу готовность бороться, а, кроме того, может уберечь их детей и их деньги.
27. Не обсуждайте мою наркоманию с посторонними людьми в моём присутствии, если это, конечно, не врач. Я не вижу в этом никакого смысла, кроме стремления унижить меня.
28. Не ищите во мне только недостатки, попытайтесь увидеть хоть какие-то достоинства. Если я согласился лечиться, поддержите меня и помогите мне найти врача.
29. Не пытайтесь найти «козла отпущения» и выяснять отношения с моим вторым родителем, в попытке ответить на вопрос: «Кто виноват?» Ваши ссоры только добавляют мне

ощущения нестабильности. Мне кажется, что вопрос: «Что делать?» гораздо актуальнее и приносит в семью сплочённость, а не раздор.

30. Не ставьте мне в пример здорового брата или сестру, не сравнивайте наши успехи и достижения. Зависть порождает не любовь, а ненависть.
31. Не пытайтесь насильно втягивать брата или сестру в решение моих проблем. Не упрекайте их в благополучии и бессердечности. Они имеют право на свою жизнь и свою долю внимания и любви.
32. Не манипулируйте мной через мою девушку/молодого человека. Это — сфера моей ЛИЧНОЙ жизни, которая Вам не принадлежит. Постарайтесь убедить меня рассказать ей/ему о моей болезни.
33. Не скрывайте от меня своих чувств и реакций. Поделитесь со мной своей тяжестью и болью, не прячьте их. Ваше доверие только прибавит мне взрослости и ответственности.
34. Не сдавайтесь сами и не опускайте рук. Я должен быть убеждён, что Вы видите выход и знаете, какие конкретные шаги необходимо предпринять. Ваша неуверенность лишает меня надежды на выздоровление и делает все мои попытки выбраться бессмысленными.
35. Не отказывайтесь от меня. Мне ещё не раз понадобятся Ваша помощь, поддержка и оптимизм в процессе лечения.