

## Рекомендации для родителей «Как избавиться от созависимости»

### 1. Введите четкие правила в семейную жизнь.

Четко, по пунктам определите обязанности ребенка в семье. Если у вас есть младшие дети, поручите ему заботу о них. Не бойтесь, что старший ребенок испортит младшего. Зона ответственности за другого человека должна быть немалой. Пусть ваш ребенок возьмет на себя, по крайней мере, полное обслуживание четвероногого друга. Важно лишь, чтобы эти ежедневные обязанности лежали полностью на нем, от начала до конца. Это его участок работы, в который больше никогда и ни при каких обстоятельствах не влезает ни один из членов семьи.

Можно поручить ему и любые другие обязанности по дому. Главное, не подходить к этому вопросу формально, не контролировать и никогда не подстраховывать. Увидите, что в любом состоянии и при любых обстоятельствах он сможет выполнять свои обязанности. Ведь вы тем самым оказываете ему ту степень доверия, которую он будет стараться оправдать, дайте ему возможность почувствовать себя взрослым и значимым.

### 2. Передайте ответственность за ребенка ему самому.

С определенного дня подросток сам, и только он, отвечает за наркотики и своё состояние, за свою способность или неспособность учиться и работать. Дайте ему понять не только словами, но и действиями, что вы теперь занимаетесь собой и своими проблемами:

- а) перестаньте контролировать, куда и с кем он пошел — это его дело;
- б) прекратите подслушивать телефонные разговоры — это унижительно для вас обоих;
- в) перестаньте заглядывать ему в глаза и осматривать вены. Основной принцип семейной жизни: «Мы еще раз готовы тебе поверить и помочь, если помощь нужна лично тебе»;
- г) перестаньте давать ему деньги: «деньги, которые есть в нашей семье, это наши деньги и заработаны не тобой. У нас тоже есть свои желания и потребности, которые мы игнорировали в течение многих лет. Теперь мы решили жить иначе и, наконец, подумать о себе».

Если вы видите, что ребенок старается избавиться от наркотиков и, являясь, например, студентом, не имеет собственных доходов, то предоставьте ему некую сумму, которую он может тратить по собственному усмотрению. Если же он продолжает употреблять наркотики и утверждает, что не способен учиться, так как плохо себя чувствует, потерял память и внимание, то предложите ему найти работу.

Избегайте любых академических отпусков. Не реагируйте на угрозы неизбежной службы в армии. Это еще один способ шантажа. Он пытается в очередной раз вас напугать: «Меня отправят в горячую точку и убьют». Объясните ему, что у него два выхода: либо пойти в армию, либо пройти курс реабилитации. Терпеливо и спокойно сообщайте ему это, как некую данность. Вы увидите, что количество жалоб на здоровье резко уменьшится.

Если же подросток работает, и позволяют финансовые возможности семьи, разрешите ему по своему усмотрению распоряжаться собственной зарплатой. Не давайте больше ни копейки, пусть определяет и планирует расходы сам.

Не расплачивайтесь с кредиторами. Это не ваша проблема. Не поддавайтесь на шантаж, что он будет вынужден пойти на грабеж и преступление. Скажите спокойно, что это его выбор, и отвечать перед собственной совестью и законом тоже будет он сам. Предложите ребенку заработать одолженную сумму.

### 3. Создайте в семье эмоциональную атмосферу, при которой ребенку хотелось бы возвращаться домой.

Это должны быть открытые и теплые отношения, не угрожающие ему активизацией собственного комплекса вины и выслушиванием непрерывных упреков. Не навязывайте ребенку собственного мнения и своих оценок. Он имеет право думать иначе. Если ребенок испытывает тягу к семье и общению, вспомните о том, что раньше существовали совместные семейные праздники и выходные. Проводите время вместе. Если же он всегда предпочитает другой досуг, попробуйте проанализировать, почему так происходит.

При любом конфликте старайтесь вслушаться и понять, что он хочет вам объяснить. В первую очередь услышьте, а уже потом оценивайте и классифицируйте. Если же вы хотите выразить свои негативные чувства, то помните несколько главных правил:

- а) начинайте с похвалы и признания положительных сторон и качеств вашего ребенка;
- б) обсуждайте конкретный случай и избегайте обобщений по принципу: «Ты всегда...» или «Ты никогда...»;
- в) ваша задача — высказать свои чувства. Не старайтесь обидеть или унижить ребенка. Понаблюдайте за тем, что его больше всего раздражает в ваших замечаниях;
- г) стремитесь закончить разговор конструктивным предложением на будущее в дружелюбной форме.

Перестаньте играть его и своими чувствами. Избегайте упреков и истерик. Родители, постоянно подозревающие ребенка в чем-то дурном, с тревожным взглядом и заплаканными глазами, не вызывают доверия и желания открыться. В семье не должно быть секретов и тайн друг от друга. Но желание сделать разговор открытым должно быть обоюдным. Не нарушайте границы собственного Я другого человека, не пытайтесь вторгнуться в его личное пространство. Просто создайте такой эмоциональный климат в семье, когда проще рассказать что-то, даже самое неприятное, а не скрывать это друг от друга.

#### **4. Попробуйте убедить сына или дочь в необходимости специализированной помощи.**

При этом в выборе специалиста или центра руководствуйтесь собственными эмоциональными ощущениями и интуицией. Обычно профессионалы предпочитают работать не с изолированным пациентом, а со всей семьей, поскольку это дает им возможность объективно оценить сложившуюся вокруг пациента эмоциональную атмосферу.

#### **5. Займитесь своей жизнью и жизнью своей семьи.**

Найдите тех, кто будет поддерживать вас (например, психолог или общественная организация). Обратитесь за помощью. Постарайтесь жить так, чтобы зависимое поведение одного из членов вашей семьи не снижало качество жизни остальных. Займитесь собственным здоровьем и собственной жизнью. Составьте план изменения своей жизни и начните его реализовывать. Вернитесь к радостям жизни. Вам необходимы силы, здоровье и оптимизм для того, чтобы помочь вашему ребенку, когда он будет к этому готов.

В целом данные рекомендации можно использовать и при других видах девиантного поведения. Семья должна знать, что изменять привычный стереотип всегда очень трудно. Это трудный и длительный процесс, требующий помощи специалистов и поддержки близких людей.