

ИНФОРМАЦИОННЫЙ УРОК ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

«ЭТО СЛОЖНОЕ СЛОВО "НЕТ"»

"Словесное дзюдо", помогающее противостоять групповому давлению и критике.

Если Вас уговаривают попробовать наркотики:

1. Выслушайте оппонентов, покажите, что Вы слышите их аргументы, задайте как можно больше вопросов и все равно говорите четкое НЕТ.
2. Не пытайтесь придумать "уважительные" причины и оправдываться. Это только раззадорит группу и вызовет шквал оскорблений.
3. Откажитесь продолжать разговор на эту тему и попробуйте предложить альтернативный вариант.

Если Ваше твердое НЕТ вызвало реальную атаку критики:

1. Не концентрируйтесь на сказанном в Ваш адрес в запале гнева. Основная ошибка - это желание защитить себя от любых несправедливых нападков. Помните, что каждая попытка защитить себя в подобной ситуации будет только разогревать пыл противника.
2. Убедите себя в том, что никто не может оценивать личное достоинство других, можно судить только о делах окружающих. Критика Ваших личных качеств является неправомерной.
3. Помните, что неодобрение не может быть постоянным. Споры - это часть жизни. Если один человек критикует другого, он вовсе не подразумевает его бесполезности.

Умелое применение этих правил, Ваше четкое и уверенное НЕТ приему наркотиков и ЕСТЬ ИСТИННОЕ ПРОЯВЛЕНИЕ НЕЗАВИСИМОСТИ И ПОЗИЦИИ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА.

Люди, не боящиеся сказать НЕТ, уверенные в себе, ценятся обществом значительно больше.

Если у твоего друга проблемы с наркотиками

Если у твоего друга проблемы с наркотиками. (По материалам Информационного центра по предупреждению и профилактике употребления наркотиков, действующий на базе Центральной библиотеки № 21 им. Н.Г.Чернышевского библиотечной системы № 5 ЦАО города Москвы)

Перевод с английского Е.И.Готлиб

Наркотики - это не "переходный возраст" или дурная привычка, которые могут со временем сами пройти. Если не лечиться, то химическая зависимость так же опасна, как рак. Если у кого-то проблемы с наркотиками, то не всегда ясно, что делать. Должны ли мы поговорить с ним? Или может лучше оставить его одного? Или позвать кого-нибудь еще на помощь?

Рассматривай это так. Если ты увидел кого-то, у кого случился сердечный приступ, ты же вызовешь врача. Если у кого-то депрессия, ты, наверное, попытаешься выслушать его проблемы. Если кто-то захочет поранить сам себя, ты попытаешься его остановить. Ты будешь рядом с ним ради него самого. Это и есть дружба.

Но трудно оставаться другом тому, кто не выполняет обещаний, забывает позвонить, одалживает деньги и никогда не возвращает их, "кайфует", вместо того, чтобы пообщаться с тобой, как обычно.

Может тебе и невдомек, но твой друг сейчас нуждается в тебе больше, чем когда-либо.

Обычные опасения "А нужно ли впутываться?"

Ты знаешь, что твоему другу нужна помощь, но каждый раз, как только ты решаешься поговорить с ним, что-то удерживает тебя. Может быть, ты не хочешь "нечаянно навредить" или боишься показаться ему назойливым или недостаточно "крутым". А если твой друг задумал покончить с собой, и никто не вмешается, что тогда? Тогда он просто может загнуться в неотложке или где-нибудь похуже. Наркоманы находятся в той же ситуации - проблема так же серьезна и помощь так же необходима.

Химическая зависимость - одна из основных причин ухода из жизни. Твоя беседа с другом может спасти ему жизнь.

Ты думаешь, что твой друг рассердится и вашей дружбе конец?

Всегда непросто заговорить с кем-то о его проблемах. Иногда человек чувствует себя пристыженным, виноватым и даже сердится. Постарайся не спасовать перед негативной реакцией. Будь к ней готов. Имей в виду, что наркотик может очень изменить твоего друга, сделать его раздражительным и строптивым. Сконцентрируйся на твоей цели; постарайся вызвать его на откровенность. Сделай все, чтобы он поверил, что ты хочешь помочь ему и именно поэтому ты с ним. Ты будешь удивлен, но ты обнаружишь, что твой друг все время ожидал твоей помощи. Прежде чем попытаться повлиять на кого-либо по поводу его проблемы, получи профессиональную консультацию. Поговори с

педагогом, врачом, родителями. Гарантируй приватность и конфиденциальность беседы. Говори обычным языком, проси сам совета. Это поможет тебе сориентироваться и выбрать тактику поведения.

Разговор с другом.

Убедись, что момент для разговора вполне подходящий. Начинай разговор только в том случае, если твой друг не "под кайфом", если у него голова ясная. Иначе разговор все равно не склеится. Выбери для разговора такой момент, когда накануне твой друг принимал наркотик и теперь чувствует угрызения совести, вину, когда ощущения еще свежи. Запомни, говорить нужно не о единичном инциденте, а об образе жизни. Ничего, если вы не сможете объясниться с первого захода. Лучше, если вы встретитесь на нейтральной территории: в кафе, парке или где-то еще. Имей в виду, что во время этого разговора алкоголь неприемлем.

Если ты знаешь кого-нибудь, кому можно доверять, например, кого-то из общества Анонимных Наркоманов, из его друзей или членов семьи, то ты можешь попытаться привлечь их. Только убедись, что они достаточно компетентны в этом вопросе.

Как говорить?

- Всегда разговаривай спокойно и заботливо, ведь ты друг и испытываешь сострадание.
- Не строй из себя знатока. Не начинай разговор с обвинения твоего друга в пристрастии к наркотику. Это может привести к тому, что он замкнется и просто уйдет.
- Расскажи ему о том, как ты обеспокоен и что ты чувствуешь, когда видишь его "под кайфом". Покажи ему свое участие и озабоченность.
- Расскажи другу, что ты за ним замечаешь, когда он "под кайфом". Приведи конкретные примеры и убеди, что ты хочешь ему помочь.
- Будь готов к тому, что он разгневается, будет все отрицать и даже психанет. Твой друг может быть убежден, что у него нет проблем, и может рассердиться. Это типичная реакция людей, употребляющих наркотики. Не принимай близко к сердцу, помни о том, кем именно является твой друг, и концентрируйся на проблеме, а не на его позиции.
- Будь готов сообщить ему информацию о том, где можно получить помощь. Предложи другу пойти вместе с ним на консультацию или на прием. Он увидит, что ты заботаешься о нем и что ты готов потратить свое личное время и энергию, чтобы организовать необходимую ему помощь. Но предлагай себя только в том случае, если ты сам готов к этому. Если у твоего друга серьезная проблема, а ты не можешь сам убедить его в том, что ему нужна помощь, обратись к его родителям, преподавателям или еще к кому-нибудь авторитетному. Нельзя

игнорировать тот факт, что без оказания помощи последствия могут быть очень опасными. Очень непросто и даже страшно признать, что проблема существует, и попросить о помощи. Твой друг должен будет осознать ту боль и то несчастье, какие он причинил себе и другим людям своим пристрастием к наркотику. Зачастую это болезненный процесс, он выводит из душевного равновесия. Но пока друг не осознает, что именно в наркотиках все его несчастья, что он теряет друзей и чувство собственного достоинства, до тех пор он не решится изменить свою жизнь. Когда твой друг будет морально подготовлен, сообщи ему о тех местах, где он может получить помощь. Сам предварительно побывай там и все точно разузнай, запиши номера телефонов, время приемов и направления лечебных программ.

Путь к выздоровлению.

Независимо от того, изберет твой друг путь выздоровления или нет, ты должен ощущать смысл твоего решения помочь ему. Самое главное для тебя и твоего друга - это делать что-нибудь. Любая попытка помочь - это шанс для выздоровления, и никогда не поздно начать.

Когда твой друг начнет лечиться, ему придется пройти через множество трудностей. Ему придется проводить много времени в группе поддержки, на консультациях, завести новых друзей среди выздоравливающих наркоманов. Ты даже можешь усомниться, помнит ли он еще о тебе и ценит ли он вообще твою помощь. Это нормально и типично для процесса выздоровления, хотя тебе может и не понравиться. Тебе даже может показаться, что ты потерял друга, которого ты же сам и вывел на праведную дорогу. Но большинство выздоравливающих людей возвращаются к своим старым друзьям и их дружба становится еще крепче.

Будь терпелив и дай твоему другу возможность окрепнуть.