

## РАЗГОВОРНИК ДЛЯ ОБЩЕНИЯ С ПОДРОСТКОМ\*

### Содержание:

Как вести разговор об алкоголе? .....	1
Угощать ли алкоголем дома?.....	2
Во сколько нужно быть дома?.....	3
Согласиться или отказать?.....	3
Как сильно нужно беспокоиться?.....	4
Можно ли полагаться на своих детей-подростков?.....	5
Новые друзья.....	6
Не ложиться спать и ждать?.....	6
Если подросток приходит домой пьяным.....	7
Наказание и последствия.....	8
Без присутствия родителей.....	8
Шпионить и контролировать.....	9
Можно ли разрешить подросткам путешествовать самостоятельно?.....	10
Дети других в неприятной ситуации.....	10
Можно ли употреблять спиртное самому?.....	11

### **Как вести разговор об алкоголе?**

То, что со своим ребенком разговаривать полезно, знает каждый человек. Но иногда это проще сказать, чем сделать. Не секрет, что подростки очень отличаются друг от друга. С некоторыми легко говорить, а на некоторых легко кричать. Но мы не можем игнорировать ту связь, которая представляется наиболее явственной в отношении подростков и алкоголя. Эта связь касается всех семей, вне зависимости от происхождения родителей или наличия денег – дети, которые имеют близкие, доверительные отношения со своими родителями, защищены лучше всех. Складывается впечатление, что этот фактор важнее всех других, когда речь заходит об ограничении распития подростками спиртных напитков. Здесь приводится несколько советов, дающих представление о том, каким образом можно думать и поступать.

#### *Расскажите о собственном опыте.*

Один из способов наладить открытые и честные взаимоотношения – проявить инициативу и быть открытым и честным самому. Когда-то Вы же сами были подростком. И кто знает – Вы, возможно, приходили домой подшофе или имели друзей, у которых возникали проблемы. Расскажите об этом. Ведь это, во всяком случае, одна из причин, по которой Вы беспокоитесь о своем ребенке.

#### *Объясните, почему Вы беспокоитесь.*

Просто запрещать и говорить ребенку, чего ему делать нельзя, не является эффективным методом. Важно одновременно объяснить, почему Вы беспокоитесь, какие чувства Вы испытываете как родитель, что может произойти и чего Вы боитесь. Особенно в подростковые годы важно услышать, что кому-то есть до тебя дело, что кто-то думает о тебе и беспокоится за тебя, как бы с тобой чего-нибудь не случилось... Поэтому важно, чтобы Ваши дети знали о том, что существуют границы разрешенного и чего они касаются.

#### *Постарайтесь избежать допроса – по-возможности...*

Наилучший способ – если Ваш ребенок придет и сам обо всем расскажет, именно тогда Вы услышите действительно интересные и важные вещи. Разумеется, бывают случаи,

---

\* Tonårsparlören. Stockholm 2002.

когда Вам необходимо узнать правду. Но, по большому счету, допрос достаточно неэффективен, потому что если Вы задаете вопросы, касающиеся алкоголя и наркотиков обвинительным тоном, то велика вероятность того, что Вы услышите уклончивые или далекие от правды ответы.

*Стимулируйте мужество говорить любую правду.*

Скажите, что любите своего сына или дочь вне зависимости оттого, что произошло. Это может звучать как сама собой разумеющаяся истина. Но эта одна из наиболее сложных вещей для родителя подростка: с одной стороны, Вы беспокоитесь из-за того, что происходит, и Вы определенно не хотите слышать о том, что в жизни четырнадцатилетнего подростка могут быть вечеринки с выпивкой. С другой стороны, Вы все же хотите знать, что происходит. В этом случае нужно быть готовым иметь дело даже с наиболее грязной историей. Дети должны знать, что можно быть честным без того, чтобы их родители впадали в истерику сверх меры.

*Если Вам пришлось услышать то, что бы Вы слышать не хотели.*

Постарайтесь побороть возможные импульсы начать кричать или паниковать. Сядьте вместе со своим ребенком и расскажите, как Вы беспокоитесь. К примеру, если Вы услышали, что Ваш пятнадцатилетний ребенок думает напиться сегодня вечером, Вы можете сказать, что не приемлите этого. Не играет никакой роли то, что «все остальные пьют». В вашей семье родитель – Вы, и Вы решаете, чему быть в Вашей семье. Может быть и так, что Ваш ребенок испытывает Вас. Возможно, он или она совершенно не думали напиваться вечером, но хотят знать, где начинается предел. В этом случае у Вас есть преимущество, ибо Вы можете показать себя спокойным, уверенным и решительным. Иногда это не срабатывает, и тогда приходится кричать или плакать. В любом случае Вы показываете, что Вам это не безразлично.

*Повседневно обсуждайте всевозможные ситуации.*

Не упускайте случая спросить, как прошел день у Вашего ребенка в школе или что он думает по тому или иному поводу или как дела у друзей или что угодно. Это основа того, что называется «близкими взаимоотношениями». Если существует привычка обсуждать разные вещи, то более естественно с равным интересом спросить об алкоголе и наркотиках. Не рекомендуется копить силы для одного крупного разговора об алкоголе. Намного лучше много небольших бесед.

### **Угощать ли алкоголем дома?**

Разумеется, у родителей разные представления о том, стоит ли угощать спиртным детей. Некоторые считают, что нельзя вообще. Другие считают, что лучше снять налет драматичности и ввести подростков в естественную культуру употребления спиртных напитков, наливая полбокала вина в праздничный ужин или стакан пива в бане. Другие считают, что можно позволить детям попробовать алкоголь на вкус (отвратительно, говорит большинство), не давая им отдельного бокала. Но если посмотреть на результаты исследований, то можно увидеть, что предлагать подросткам алкоголь дома – плохая идея.

*Подростков редко интересуется «естественная культура употребления спиртного».*

Как правило, они пьют не потому, что это вкусно или чтобы расслабиться, как делают некоторые взрослые. Суровая правда состоит в том, что подавляющее большинство подростков пьют, чтобы напиться. Ни одно исследование не подтверждает, что бокал пива с отцом изредка приводит к тому, что подросток затем пьет меньше со своими друзьями. Наоборот – то, чем угощают родители, становится бонусом, который приплюсовывается к прочему употреблению.

*Важно Ваше собственное отношение.*

Настоящее исследование указывает, что отношение родителя к тому, пьет ли подросток за пределами дома, имеет большое значение. Среди учащихся девятого класса, которые имеют либерально относящихся к алкоголю родителей (которые считают естественным то, что подростку любопытно и хочется попробовать) половина подростков уже

находилась в состоянии алкогольного опьянения четыре или более раза. Среди тех, у кого более строгие родители, менее одной пятой находилась в таком состоянии столь же много раз.

*Скрепите Вашу семью при помощи беседы.*

Обсудите этот вопрос с другим родителем или новым партнером. Даже родители в разводе могут достичь согласия в вопросе о том, где проходят границы. В любой семье случается, что родитель ведет себя непоследовательно, и из-за этого не случается катастрофы. Но постоянно быть непоследовательным плохо.

### **Во сколько нужно быть дома?**

Доверие или военное положение? Если у вас открытые и близкие взаимоотношения, то оговоренное время возвращения домой становится знаком того, что родитель полагается на своего ребенка. Это своего рода положительное ожидание и способ дать почувствовать ответственность. Но если в семье были проблемы с бунтующим ребенком, то введение четкого времени возвращения домой становится знаком нехватки доверия. Такое ограничение времени воспринимается как приказ, и многие подростки воспринимают это как провокацию. Поэтому важно исходить из ситуации в собственной семье.

*Начните рано!*

Бывает сложно ввести время возвращения домой, когда подростку исполнилось 15-16 лет. Если же такое ограничение существовало «всегда», то оно становится естественным для всех в семье. Большинство подростков понимают, что родители беспокоятся и что дети должны в определенный час быть дома.

*Договоритесь о времени.*

Один из способов – совместно решить, что считать подходящим временем возвращения домой для вашего ребенка. Многие подростки считают, что тогда им легче приходить домой вовремя. Объясните, чего Вы боитесь и почему важно возвращаться домой в определенное время. Не обязательно иметь одинаковое мнение. Можно обсудить, что важно для подростка, показать, что Вы готовы слышать его или ее аргументы. Но вообще-то подростки ожидают, что решающее слово останется за родителем.

*Поговорите с другими родителями.*

Самый распространенный аргумент подростков – то, что «другим можно». Иногда это действительно правда, но часто это просто впечатление, которое складывается у подростков. Вариантом может быть разговор с родителями друзей о том, как делают они. Но важно, чтобы Вы сами чувствовали уверенность в своем решении, не обязательно делать так, как делают другие.

*Выберите временной промежуток.*

Хорошая идея – решить, что подросток должен быть дома, к примеру, между половиной одиннадцатого и одиннадцатью – вместо того, чтобы называть конкретный час. Тогда остается мало возможностей для отговорок по поводу опоздавших автобусов и прочего.

*Скрепите Вашу семью при помощи беседы.*

Тот, кто может гулять вне дома до одиннадцати, как сказал папа, и половины второго, как сказала мама, может перестать уважать это правило. Такой риск может возникать в семьях, где уход и воспитание детей происходит поочередно и по раздельности, но важно попытаться договориться о чем-то конкретном каким-либо образом.

### **Согласиться или отказать?**

Быть родителем подростка – значит иногда задаваться трудными вопросами. Вы же не хотите, чтобы Ваш ребенок попал в плохую компанию или в беду. Но и самым суровым в мире родителем Вы быть не хотите. Хочется показать, что Вы доверяете своему ребенку. Увы, не существует книги, которая могла бы рассказать Вам, где проходит грань между «можно» и «нельзя» в семье, где есть подросток. Просто подростки слишком разные

Именно Вам решать, что можно, а чего нельзя. И стараться держаться своего, даже если кто-то, кого Вы любите, сердится.

*Попытайтесь побольше прислушаться к себе и не бойтесь положиться на внутренний голос.*

У родителей тоже есть права. Среди прочего, у Вас есть право на собственное мнение. И право решать некоторые вещи в отношении Вашего ребенка.

*Объясните, почему Вы возражаете.*

Вашему ребенку важно услышать Ваши причины. Что Вы слишком много читали о пьяных вечеринках на Ибисе и не можете жить с мыслью, что с Вашим ребенком там что-то может случиться. Что на этом музыкальном фестивале будет слишком много пьяного народа и что Вы боитесь, что случится что-то страшное. Что Вы не хотите, чтобы Ваша дочь ночевала у кого-то дома после вечеринки, потому что Вы боитесь, что ей могут воспользоваться, если она окажется пьяной. Или укажите иную причину, которая вынуждает Вас сказать нет.

*Стимулируйте обсуждение.*

То, что Ваш подросток выдвигает аргументы и подвергает сомнению Ваши реплики, может показаться затруднительным, но это хорошо. Чаще всего есть один способ испытать, на какой позиции Вы стоите. Когда человек переживает подростковые годы, он находится в поиске собственных взглядов, и тогда важно знать, что думают его собственные родители и почему. Все аргументы не есть критика. Самое лучшее, что Вы можете сделать – стоять на своем и спокойно и приветливо объяснить, почему Вы этого добиваетесь. Снова и снова, если возникнет необходимость. Ничего страшного, если случится ссора. Подростку нужно побунтовать и выяснить, где проходит грань, которая отделяет «можно» от «нельзя».

*Попросите время на обдумывание, если Вы сомневаетесь.*

Невозможно всегда четко представлять себе ответ и быть готовым к любой ситуации. Тогда Вам следует сказать, что Вы хотите все обдумать и обсудить еще с кем-то из взрослых. Это в любом случае лучше, чем просто уступить, потому что Вы не знаете, что сказать.

*Ловушка роли друга.*

Настоящее искусство – быть близким своему ребенку, оказывать взаимное доверие, говорить обо всем на свете – и при этом оставаться взрослым. Все свидетельствует в пользу того, что хорошо быть рядом и плохо становиться в точности как друг. У Вас есть роль того, кто знает больше, кто решает некоторые вещи. К счастью, эти два пункта можно сочетать.

### **Как сильно нужно беспокоиться?**

Не все подростки пьют алкоголь. Но большинство делают это, примерно 75 % всех девятиклассников потребляют алкоголь. И абсолютное большинство из тех, кто пьет спиртное, пытаются избежать того, чтобы их родители об этом узнали. То есть примерно так же, как многие из нас, взрослых, делали, когда мы были в их возрасте. Наверняка многие подростки сказали бы, что было бы здорово, если бы их родители полагались на них и зря не беспокоились. И все же со всей определенностью можно сказать, что подростки, как и все дети в целом, в глубине души хотят, чтобы родители показали им, что они переживают.

*Не берите на себя всю вину.*

Вы не можете оказывать влияние всегда. Тот подросток, который решил пить спиртное, разумеется, постарается сделать это тем или иным способом. Просто ужасно, что молодые люди с легкостью могут достать алкоголь, но с этим нам в одиночку не справиться.

Поэтому бессмысленно ходить по кругу и чувствовать себя плохим родителем.

Разумеется, возможность влиять на своих детей есть, но Вы же не можете устранить все

то, что имеет на них влияние: друзей, освобождение из-под родительской опеки, любопытство. И гоняться за ними повсюду Вы же тоже не будете.

*Расскажите, какие чувства Вы испытываете.*

Даже самые благонамеренные предупреждения могут звучать как скучное нытье. Более эффективный способ – рассказать, как Вы беспокоитесь. Какие чувства Вы испытываете как родитель, который не знает точно, чего Вы опасаетесь. В это подростку достаточно легко вжиться. «Я знаю, что не могут воспрепятствовать тебе пить спиртное. Но я думаю о тебе все время, когда ты в городе, и переживаю о том, что вы делаете и беспокоюсь, как бы ты не попал в беду.» Говоря таким образом, Вы наделяете своего ребенка ответственностью за собственные поступки.

*Придумайте вдвоем, как вам быть с Вашим опасением.*

Например, подросток может звонить домой несколько раз в течение вечера и рассказывать о своем местопребывании. О таких небольших мерах можно договориться, потому что это не мешает подростку гулять, но на родителя производит эффект, подавляющий беспокойство.

*Дети практически никогда не хотят огорчать своих родителей.*

Они могут сказать, что хотят этого, но, как опытный родитель ребенка-подростка, Вы должны смотреть через эту жесткую внешнюю стену и пытаться не забывать, что за этим – Ваш ребенок. Весьма вероятно, что подросток лучше следит за собой, зная, что дома сидит переживающий за него родитель.

### **Можно ли полагаться на своих детей-подростков?**

Во все времена подростки утаивали от своих родителей определенную информацию. Вспомните то время, когда Вы сами были подростком, и, по всей вероятности, вели себя также. Можно ли или нет полагаться на своего ребенка, определяется в значительной степени тем, что произошло раньше. Если были прецеденты, то стоит быть более внимательным. С другой стороны, если Ваш ребенок никогда не подавал признаков того, что он употребляет алкоголь или принимает наркотики, Вы можете занять менее подозрительную позицию. Конечно же, все дети разные. Именно Вам решать, что подходит Вашей семье лучше всего.

*Расскажите, какие чувства возникают у Вас.*

Быть родителем подростка – значит метаться между надеждой и отчаянием, в один момент полагаться на слово ребенка, а в другой момент не верить ему. Иметь такие переменчивые чувства родителю подростка совершенно нормально, но не говорить об этом неразумно. Молчание – это самое большое препятствие для открытого диалога и только создает подозрительность.

*Допрос редко бывает полезен.*

Если Ваш ребенок по собственной воле приходит к Вам и рассказывает о чем-то, Вы можете быть достаточно уверены в том, что то, что говорится – правда. Если же Вы «выдавливаете» информацию, то возникает риск того, что Вы услышите приукрашенную версию. Легко быть подозрительным, если у Вас есть ребенок-подросток. Но если Вы сказали своему ребенку, что он может не бояться рассказать обо всем и если Вы готовы слушать, то, в таком случае, Вы создали наиболее благоприятные обстоятельства для того, чтобы услышать всю правду.

*Примиритесь с тем, что Вам кое-чего не рассказывают.*

Иногда знать все – это слишком большое требование. Важно то, что подростки знают, что могут поведать даже неприятную правду без того, чтобы их осудили.

*Полагайтесь на свои чувства.*

Часто родители чувствуют, что что-то не так. Скажите своему ребенку о том, что Вы не уверены в том, что определенная вещь – правда. Существует риск того, что Ваш ребенок разозлится, потому что Вы не доверяете ему или ей. Но все же будьте честными, если у Вас возникло такое чувство. Скажите сразу: «В этот раз у меня возникает такое чувство,



как будто что-то не так». Подростки стремятся прежде всего к дискуссии, где смогут выразить свое мнение. Равнодушные хуже всего.

### **Новые друзья**

Нельзя отрицать тот факт, что что-то происходит с нашими детьми, когда им исполняется 12-13 лет. Быть ребенком и быть родителем воспринимается по-новому. В этом возрасте у детей зачастую появляются новые приятели. Это объясняется, разумеется, тем, что многие переходят в новую школу, но также тем, что тринадцатилетние подростки развиваются очень быстро и «перерастают» свои прежние дружеские отношения. Именно сейчас определяется, примкнуть ли к «крутым» или к тем, кто ходит в церковь или учится или занимается спортом, кто прогуливает или к тем, кто «посредине». Вспомните то время, когда Вы перешли в старшие классы. Вы, вероятно, тоже считали, что чрезвычайно важно, с кем общаешься. Вспомните, какие выборы делали Вы и к чему это привело, может быть очень занимательным.

*Ловушка «я не важен для своего ребенка».*

Может возникнуть сложное чувство, когда Вы стоите поодаль и видите, как ребенка целиком поглощает общение со многими новыми друзьями, которые представляются важнее, чем все остальное. В этом случае Вы должны помнить, что Вы по-прежнему чрезвычайно важны для Вашего ребенка (возможно, важнее, чем когда-либо). Помимо прочего, это же здорово, что у Вашего ребенка появились новые друзья. Самое лучшее с вашей стороны – не терять любопытства и продолжать интересоваться жизнью Вашего ребенка.

*Поговорите о друзьях.*

Это может стать интересной дискуссией. Почему ты хочешь быть с этими, а не с теми? Почему популярностью пользуется именно та девчонка? Почему с ребятами в той компании скучно? Важно не осуждать кого-либо и не махать указательным пальцем, а слушать и обсуждать непредвзято. Ваше мнение тоже важно.

*Имейте непредвзятое мнение.*

Скажите ребенку, что не против того, чтобы он приглашал их домой. В таком случае Вы естественным образом познакомитесь с ними. Возможно, Вы подружитесь с родителями этих друзей.

*Попросите оставить номер телефона.*

Совсем не странно то, что Вы хотите знать номер телефона и адрес того друга, к которому пошел подросток. Даже если слышен ропот, Вы можете быть уверенным в том, что в глубине души Ваш ребенок хочет, чтобы Вы знали, где он или она находится. То, что родители знают, где находится их ребенок, является важным защитным фактором, это доказали исследователи.

### **Не ложиться спать и ждать?**

Опыт показывает, что это хорошо, когда родители не ложатся спать и ждут, когда дети придут домой, хотя сами дети редко это показывают. Несмотря ни на что, для подростков это создает чувство защищенности, когда дома их ждет «дежурный шеф секьюрити», и родители непременно обратят внимание, если что-то пойдет не так.

*Не надо подвергать подростка перекрестному допросу.*

Вполне хватает того, что Вы будете сидеть в любимом кресле и просто будете там – будете слегка настороже и сможете прислушиваться – может, подросток хочет выговориться. Если хотите, можете подогреть чай и сделать пару бутербродов. Возвращение домой ночью может вызвать чувство одиночества, но бутерброды с колбасой способны это изменить.

*Попросите Вашего ребенка зайти в Вашу комнату и разбудить Вас.*

Если Вы договорились о позднем возвращении домой, а Вы чувствуете, что у Вас нет сил сидеть и ждать, в этом нет ничего странного. Кто знает, возможно, вам надо встать и

работать ранним утром и Вам нужно поспать несколько часов. Это не означает, что Вы не беспокоитесь. Но попросите подростка зайти в Вашу комнату и разбудить Вас, когда он вернется домой, чтобы Вы убедились, что все в порядке. Затем Вы сможете спокойно заснуть снова.

*Договоритесь о том, чтобы поддерживать связь по сотовому телефону.*

Если у Вашего ребенка есть сотовый, Вы можете сказать, что хотите, чтобы он или она позвонили домой, чтобы рассказать, что все в порядке. Или сообщить, если по какой-то причине он или она запоздает.

*Если ребенок не возвращается.*

Скажите, что безрезультатно пытались звонить другим родителям. В этом случае имеет смысл выйти на улицу и начать поиски. (В таком положении очень хорошо знать, что ребенок собирался делать в течение вечера). Ужасно просто сидеть и волноваться. Если Вы активно ищете, то это становится четким сигналом того, что Вы беспокоитесь, и что то время возвращения, о котором Вы договорились, имеет значение.

### **Если подросток приходит домой пьяным**

Даже в самых лучших семьях случается, что подросток приходит домой пьяным. Еще чаще случается, что пьяные подростки вообще не приходят домой, а остаются ночевать у друга. Или что приходится ехать и забирать их, потому что они выпили слишком много. Поэтому начнем с того, что нужно радоваться, если они вообще приходят домой в таком состоянии. Это, без сомнения, лучше, нежели тогда, когда они ночуют у кого-то, потому что там может не оказаться человека, способного о них позаботиться.

*Подождите с разговором.*

Большинство взрослых могут вспомнить, как они однажды сами выпили слишком много и как плохо они себя при этом чувствовали. В этом случае хорошо, если с тобой говорят тихим голосом и положат на лоб прохладную руку. Даже тот, кто приходит домой и «только» пахнет алкоголем, нуждается, вероятно, в нескольких часах сна, прежде чем Вы поговорите об этом. Вы же всегда можете сказать, что хотите обсудить это завтра.

*Расскажите о своих чувствах.*

Если Вы считаете, что то, что Ваш сын или дочь употребляет алкоголь, неприемлемо, важно сказать об этом сразу же. Есть родители, которые избегают говорить то, что они думают, из страха, что подросток будет остерегаться приходить домой, если он или она приходили домой пьяными больше одного раза. Но ничто не указывает на такое развитие событий. Ваши убеждения и чувства действительно важны, как для Вас, так и для Вашего ребенка. Разумеется, это преимущество, если вы можете поговорить спокойно. Но если Вы разозлились, то примите это. Лучше показать свои чувства, чем замолчать что-либо и страдать от плохой атмосферы в доме еще в течение долгого времени.

*Быть дураком и вести себя как дурак – не одно и то же.*

В подростковом возрасте человек изо всех сил пытается отшлифовать свое чувство собственного достоинства, и в этом периоде важно, чтобы на него не навешивали ярлыков. Попробуйте такой простой способ – скажите: «Я считаю, что ты повел себя как дурак» вместо «Ну ты дурак!». Легко быть родителем и упустить такой нюанс. Но маленькие слова могут нести большое значение, в особенности, если их повторяют много раз.

*Ловушка полного имени.*

Возможно, Вы узнаете ту ситуацию, когда Вы в период взросления слышали от взрослых свое имя целиком, когда они злились на Вас. Жаль, что так бывает. Простой способ – употреблять имя ребенка также и в различных положительных контекстах. Этот небольшой совет поможет укрепить чувство собственного достоинства у ребенка.

## **Наказание и последствия**

Итак, что же делать, если правила не соблюдаются? Нужно ли наложить запрет на вечеринки вне дома? Можно ли довольствоваться резким отказом? В общем виде можно сказать, что наказание как принцип легко создает борьбу за власть, в которой нет победителя. Но это не означает, что подростку можно разрешить ускользать без последствий.

*Обсудите все заранее.*

Сделайте это в дискуссии с ребенком – какое время разумно и что произойдет, если ребенок вернется домой слишком поздно? Не позволяйте подростку решать самому, но поощряйте открытую дискуссию и прислушивайтесь к тому, что он или она считает. Здорово, если вы придете к двусторонней договоренности – это знак того, что Вы доверяете своему ребенку и что доверие должно быть заслужено.

*Объясните, как сильно Вы беспокоитесь.*

Для подростка должно быть совершенно ясно, что он или она заставляет Вас сильно беспокоиться, если, к примеру, приходит домой поздно или употребляет спиртное.

*Используйте откровенные вопросы.*

Если, к примеру, Ваш ребенок приходит домой слишком поздно (и Вы еще не определились с последствиями), то Вы можете спросить, что он или она думают сами: «что с твоей точки зрения было бы разумным, и что нам делать, чтобы это не повторилось»? В наилучшем случае Вы приходите к решению, в котором Ваш ребенок принимал участие. Если ответ уклончивый, то Вы берете командование на себя и говорите, к примеру: «тогда я принимаю решение. В следующую пятницу ты вернешься домой на час раньше. Что ты об этом думаешь?» Пусть Ваш ребенок поучаствует в переговорах. Пусть он или она скажут свое мнение. Но не позволяйте себя переубедить – подростки должны испытывать на себе последствия своих действий.

*Однажды не значит всегда.*

Легко опоздать на пятнадцать минут, если автобус запаздывает. Если случаются отдельные небольшие опоздания, то нужно прислушаться к объяснениям, и в этом случае, наверное, введение санкций не позволит что-либо выиграть. Скажите, например, «Я тебе верю, поэтому на этот раз не буду наказывать – но в будущем ты должен нести свою долю ответственности».

*Санкции действительны только в сочетании с диалогом.*

Если, не говоря ни слова, Вы изымаете карманные деньги или накладываете запрет на пребывание вне дома, существует риск, что ребенок замкнется в себе и «наказание» вызовет обратный эффект. Важно, чтобы Вы одновременно объяснили, почему, к примеру, важно приходить домой вовремя - так что Ваш сын или дочь получают шанс выразить свое мнение.

## **Без присутствия родителей**

Многие подростки ощущают своеобразное групповое давление, если речь идет о вечеринке без присутствия родителей. Если все другие время от времени организуют вечеринки, то возникает чувство, что не хочется быть хуже других. То есть далеко не все подростки считают, что здорово быть организатором вечеринок. Они могут бояться, что что-то разобьется или сломается, что придут опасные типы, не приглашенные ими, или что народ посчитает эту вечеринку самой плохой в году.

*Попросите вашего ребенка поехать с Вами, если Вы уезжаете.*

Просто потому, что ребенок уже подросток, ему не всегда можно остаться дома, когда все остальные члены семьи уходят на праздник, уезжают в поездку или за город. Важно учиться идти на компромиссы, если человек хочет, чтобы его воспринимали серьезно. Кстати, далеко не всегда подростки считают, что это так скучно и ненужно, как они стараются показать. Это, в основном, то отношение, которые они должны демонстрировать, чтобы выразить свою независимость.



### *Прибегните к помощи других родителей или взрослых.*

Расскажите другим родителям о том, что Вы уезжаете. Возможно, какой-то взрослый, живущий неподалеку, сможет зайти и посмотреть, все ли нормально. Вообще полезно сообщать родителям друзей, что Вас не будет дома.

### *Звоните домой, если Вы в отъезде.*

То, что Вы хотите знать, все ли хорошо, показывает, что Вы беспокоитесь и, таким образом, обеспечиваете себе присутствие в доме, хотя Вас там и нет.

### *Помогите своему ребенку сказать нет.*

Дела обстоят лучше всех у тех подростков, которым вера в свои силы позволяет сказать «нет». Если Вам кажется, что Вашему ребенку не хочется организовывать вечеринку, то Вы можете придумать отговорки вместе. Например, иногда Ваш сын или дочь может сослаться на Вас, когда им сложно отказаться самостоятельно.

### *Если вечеринку организует кто-то другой – зайдите и проверьте, как обстоят дела.*

Вовсе не плохая идея, если Вы беспокоитесь о том, что может произойти, даже если это выглядит более естественным в случае с 14-летним, нежели 16-летним подростком. Вы же можете заранее предупредить ребенка о том, что зайдете, если начнете беспокоиться, так что ребенок будет знать об этом. Лучше всего, если Вам удастся придти так, чтобы это не выглядело как полицейская облава. Вам даже не нужно входить и мешать, а просто заглянуть и проверить, все ли в порядке. Таким образом, Вы показываете, что переживаете и проверяете, как обстоят дела. Не все вечеринки сомнительны, случаются обычные просмотры видео с воздушной кукурузой.

### *Опустошите свой минибар сами.*

В противном случае существует риск, что это сделает Ваш подросток. Честно говоря, далеко не все подростки воруют спиртное у своих родителей. Но 12 % девушек и 7 % ребят-девятниклассников указывают, что берут спиртное своих родителей «без разрешения», что означает, что они его крадут. Вероятно, следует быть внимательным и не оставлять массу бутылок в легкодоступном месте дома, уезжая в поездку.

Присматривайте за аптечкой - подростки все чаще начинают смешивать седативные средства и снотворное с алкоголем.

## **Шпионить и контролировать**

Можно ли проверять, так ли обстоит дело в действительности, если Вы не верите тому, что говорит подросток? Разумеется. Конечно, грустно, если ребенок думает, что Вы не полагаетесь на его или ее слова. Но Вы должны рассматривать ситуацию с позиции того, с чем Вы сталкивались раньше. Если у Вас нет каких-либо доказательств того, что Ваш ребенок скрывал правду раньше, то, по всей вероятности, нужды в проверке нет. Но основным правилом должно выступать то, что обеспокоенный родитель имеет право узнать, как обстоят дела в реальности.

### *Несите ответственность.*

Расскажите, что Вы беспокоитесь и поэтому Вы чувствуете себя обязанным проверить, верны ли некоторые вещи. Речь может идти о звонке, чтобы проверить, что Ваш ребенок действительно находится там, где утверждает. «Мы родители не для того, чтобы придирааться» сказал один мудрый человек. Вы несете ответственность за своего ребенка, и большинство подростков понимает, что родителям иногда приходится понервничать.

### *Обыск в комнате подростка не вызывает у него приятных эмоций.*

Но если Вы действительно беспокоитесь, например, если Вы подозреваете, что Ваш ребенок употребляет наркотики, то нельзя сидеть со сложенными руками. Расскажите своему ребенку о том, что Вы почувствовали себя вынужденным проверить в комнате – и почему. Вероятно, он или она разозлится, но не позволяйте этому остановить Вас, если Вы подозреваете самое худшее. Если речь идет о наркотиках, то большинство подростков в глубине души хотят, чтобы родители заметили это и что-то сделали.

### *Дневник.*

Читать чей-то дневник, вероятно, означает вмешиваться самым грубым образом в личные дела другого человека. Это может привести к серьезному кризису в отношениях доверия и это требует долгое время для восстановления.

### **Можно ли разрешить подросткам путешествовать самостоятельно?**

Хм. Подростки созревают неодинаково быстро, но все же есть причины для того, чтобы глубоко задуматься над вопросом, стоит ли отпустить 16-летнего подростка в чартерную поездку с друзьями. Прежде всего, Вы не должны чувствовать себя вынужденным сказать «да» только потому, что «все остальные разрешили». Несомненным фактом является то, что многие родители сразу же сказали бы «нет», если бы могли превратиться в муху (или таракана) на стене гостиницы, и могли бы наблюдать то, что иногда случается.

#### *Поездки, связанные с изучением языка.*

Крупные организаторы поездок для изучения языка полностью запрещают алкоголь и наркотики. Тот, кого уличают в том или другом, отправляется домой за собственный счет и не получает обратно деньги за оставшуюся часть учебы. Но следует также знать о том, что для организаторов таких поездок невозможно полностью контролировать всех подростков в вечернее время. Даже если руководители не сидят в четырех стенах, а находятся в городе, тем, кто задался этой целью, можно их избежать. Во всех местах, где изучаются языки, есть бары, где подросткам легко получить алкоголь. Помимо этого, в обороте есть много наркотиков - отношение к наркотикам большей частью более либеральное, чем в Швеции.

#### *Чартерные поездки и поездки с катанием на лыжах.*

Большинство организаторов таких поездок требуют, чтобы клиенту исполнилось 18 лет – хотя можно поехать и в 16 лет, если имеешь при себе подписанное разрешение родителей. Если что-то случится, то ответственность будет лежать на родителях, поскольку они отправили своего ребенка в поездку. Многие чартерные поездки разработаны с тем, чтобы удовлетворить желающих выпить подростков, доступность алкоголя и наркотиков высока и никакие взрослые не мешают. Можно с достаточной степенью уверенности утверждать, что подростки, которые уехали, чтобы гулять на вечеринках, будут беспрепятственно это делать. Риск возрастает многократно и как родителю Вам нужно принять решение, хотите ли Вы подвергать своего ребенка этому риску или нет.

#### *Поговорите о соблазнах заранее.*

Если Ваш ребенок собирается в языковую поездку, хорошо обсудить заранее, что может произойти. Возможно, Вы сами когда-то ездили в такую поездку и можете рассказать об этом? Знание о том, что Вы волнуетесь, может стимулировать Вашего ребенка быть осторожным.

#### *Позвоните принимающей семье.*

Если Ваш ребенок во время языковой поездки будет жить в семье, Вы можете связаться с этой семьей и спросить, как обстоят дела. У Вас устанавливается контакт с этими людьми и появляется возможность сказать, что Вы не хотите, чтобы Ваш ребенок пил спиртное.

#### *Далеко не всем можно.*

Ничего нет странного в том, если родитель не разрешает своему ребенку поехать в чартерную поездку. Сказать «нет» - право родителя. И все же Вашему ребенку будет легче с этим смириться, если Вы также объясните, что вынуждает Вас сказать «нет».

### **Дети других в неприятной ситуации**

Легко думать, что только дети других родителей пьют спиртное и попадают в связанные с этим проблемные ситуации. Часто это громадное заблуждение. Но, конечно, можно услышать, что какой-то подросток слишком много выпивает или употребляет наркотики. В этом случае нужно постараться что-то сделать. Все до одного специалисты, работающие с употребляющими алкоголь или наркотики людьми, подписались бы под тем, что намного легче помочь на ранней стадии, пока дело не зашло слишком далеко.

*Не пренебрегайте информацией своего ребенка.*

Если Ваш сын или дочь доверительно рассказывают о друге, Вы можете объяснить, почему не можете молчать. Это вовсе не ябедничество, здесь речь идет о том, что Вам не все равно. Почему вообще Ваш ребенок рассказал вам об этом? Возможно, в глубине души он надеялся, что Вы сделаете что-то. Пусть Ваш сын или дочь узнают, что Вы думаете делать и почему, и у них не возникнет чувство, что доверие страдает.

*Не берите на себя роль наставника в одиночку.*

Существует небольшой риск в том, чтобы быть опорой для другого ребенка – у Вас остается меньше времени на собственного. Подросткам нравится, когда их маму и папу оставляют в покое. Сложно находиться в переходном возрасте, тут нужна вся мыслимая поддержка. Разумеется, нет ничего плохого в том, чтобы быть опорой другому подростку, если у Вас есть силы и желание. Но также может оказаться хорошей идеей прибегнуть к помощи других взрослых. Прежде всего, нужно связаться с родителями подростка. Если они не займутся вплотную сложившейся ситуацией (что очень-очень вряд ли) то Вы всегда можете связаться с воспитателем в школе или социальной службой. Важно, чтобы кто-то среагировал быстро. Ни один подросток не должен чувствовать себя плохо и быть оставленным без поддержки взрослых.

*Позвоните другим мудрым людям и побеседуйте с ними, если Вы не уверены в том, что следует предпринять.*

### **Можно ли употреблять спиртное самому?**

Взрослым можно употреблять спиртное. Подросткам, которым не исполнилось 18 лет, употреблять спиртное нельзя. Это правило появилось не без причины. Многим родителям кажется, что спорить об этом тяжело. Довольно часто встречается, что подростки выдвигают аргумент «но ты же пьешь», когда Вы заговариваете с ними о том, что им нельзя. Но факт состоит в том, что подростки не достаточно зрелые для того, чтобы пить спиртное. Они не могут определить последствия своего употребления тем же образом, как могут взрослые. Вы же не обязаны не покупать машину потому, что Ваш подросток не имеет права водить машину. И от спиртного воздерживаться необязательно. Именно Ваше отношение к спиртному имеет решающее значение в том, как подросток будет относиться к алкоголю. Вот Вам несколько советов:

*Поговорите о том, как Вы смотрите на алкоголь.*

Почему люди пьют? Почему можно пить взрослым, а детям нельзя? К чему может привести алкоголь? Эта дискуссия может помочь Вам четкое выразить свое мнение, а подростку выработать собственные взгляды. Узнайте побольше по теме «Почему алкоголь опасен для молодых»?

*Имейте мужество быть взрослым*

Рассматривайте как само собой разумеющуюся вещь то что взрослые могут пить спиртное, а подросткам этого делать нельзя. Ничто не указывает на то, что Вы должны отступить, чтобы избежать ссоры. Существует риск, что Вы уступите, чтобы избежать спора или быть «милым» - а это еще никому не приносило пользы.

*Возможно, Вам придется поехать и забрать Вашего ребенка.*

Поэтому есть причина не употреблять алкоголь, если Ваш ребенок где-то на вечеринке и его нужно будет забрать домой. Составьте план с другими родителями касательно того, кто и в какие выходные будет «дежурным водителем». Тогда Вам не придется сидеть и беспокоиться о том, придет ли кто-нибудь на помощь.

*Прибегните к помощи, если есть необходимость.*

Способ поведения родителей оказывает большое воздействие на подростков, намного большее, чем кажется многим родителям детей-подростков. Привычки употребления алкоголя «наследуются». Если у какого-то взрослого в семье есть проблемы с алкоголем, то можно получить профессиональную помощь, которая будет служить опорой как подростку, так и взрослому.