Разговор, который работает

Как говорить с ребенком о наркотиках,
чтобы он сам сделал вывод
и смог отказаться там,
где вас не будет.

Павел Казарьян

клинический психолог-аддиктолог,
директор реабилитационного центра «Джерело».

20 лет практики · 915 человек в программе · 809 семей · ninarkotikam.com

Это пособие об одном навыке: разговаривать так, чтобы ребенок принял решение сам. Не о запретах, не о страшилках и не о том, как найти закладку в кармане.

Оно построено на двух вещах. Первая - практика центра «Джерело»: два десятилетия работы с теми, у кого профилактика уже не сработала, и с их семьями. Вторая - исследования, которые проверяли, что реально снижает риск, а что его повышает. Эти две линии сходятся в одной точке, и точка эта неудобная: стандартный родительский разговор в стиле «наркотики - это смерть» чаще всего работает против вас.

Что внутри

1. Почему «наркотики - это зло» не работает
2. Мозг подростка: почему он не боится будущего
3. Четыре горизонта: как выглядит правда во времени
4. Протокол разговора: пять шагов
5. Что говорить в каком возрасте
6. Навык отказа: репетиция улицы
7. Семья как система защиты
8. Ранние признаки и первые 72 часа
9. Двенадцать родительских ошибок
10. Чек-листы

Часть 1

Почему «наркотики - это зло» не работает

Представьте обычную сцену. Дома вы объяснили сыну: наркотики убивают, человек превращается в руину, жизнь заканчивается. Он кивнул. Через две недели во дворе он видит парня на два года старше - того самого, про которого «все знают». Парень не гниет и не умирает. Он веселый, у него девушка, он смеется и выглядит лучше многих отличников из класса.

В эту секунду происходит то, ради чего написано это пособие. Ребенок не думает: «наверное, последствия придут позже». Он делает единственный доступный ему вывод: мне солгали. И вместе с одной вашей фразой обесценивается весь остальной текст - про безопасность, доверие, «если что - приходи ко мне».

> **Петля недоверия.** Страшилка «умрешь, сгниешь» сталкивается с живым знакомым, которому хорошо. Вывод подростка: «родители не разбираются». Цена преувеличения приходит позже - следующую вашу беседу уже не услышат.

Это не мнение. Это измерено

Программы запугивания и лозунгов проверяли десятилетиями и на очень больших выборках. Результат стабилен и неприятен для здравого смысла.

Что показали исследования

- Мета-анализ американской программы D.A.R.E. по 11 контролируемым исследованиям: суммарный размер эффекта d = 0,023 - статистически неотличим от нуля (West & O'Neal, 2004).
- Национальная антинаркотическая медиакомпания США в ряде измерений дала обратный эффект: больше контакта с рекламой - слабее антинаркотические установки, а на одном этапе контакт предсказывал начало употребления каннабиса (Hornik и соавт., 2008).
- Прямое давление снижает убедительность: «мягкое» сообщение с фактами и правом выбора работало лучше жесткого «ты не должен» (Grandpre и соавт., 2003).
- Международные стандарты профилактики ООН относят к признакам неэффективных программ лекционный формат, подрыв авторитета родителей и простую передачу родителям информации «чтобы они рассказали детям».

> **Из практики центра.** За двадцать лет я не встретил ни одного человека в программе, которого остановила бы лекция. Зато встретил сотни тех, кто в четырнадцать решил, что взрослые об этом врут - и дальше проверял мир сам. В «Джереле» мы не говорим детям, что наркотики - это зло. Мы показываем, как устроена цена и когда она приходит. Вывод ребенок делает сам.

Четыре причины провала

1. **Опыт сильнее слов.** Если ваш рассказ не совпадает с картинкой, отбрасывается рассказ, а не картинка.
2. **Запрет создает сопротивление.** Подростковый возраст - возраст автономии. Приказ «никогда не смей» делает наркотик частью борьбы за независимость.
3. **Страшилка нормализует.** Частые громкие сообщения создают ощущение, что «это делают все».
4. **Ложь в одном месте обнуляет все остальное.** Вы теряете не аргумент, вы теряете канал связи.

Часть 2

Мозг подростка: почему он не боится будущего

Родители часто сердятся: «Он же не глупый, почему не думает о последствиях?» Ответ: он думает, но его система оценки последствий физически устроена иначе, чем ваша.

Две системы, которые взрослеют с разной скоростью

Система поиска удовольствия и новизны разгоняется в раннем и среднем подростковом возрасте и достигает пика примерно в 15-17 лет. Система торможения - способность остановиться, просчитать, отложить - растет медленно и линейно, дозревая уже после 20 лет. Между этими кривыми образуется разрыв в несколько лет. Подросток - это мощный двигатель при еще не сформированных тормозах (модель двойных систем, Steinberg и соавт.).

> **Зона риска.** Между 13 и 18 годами тяга к новому опыту максимальна, а самоконтроль еще не достроен. Это не дефект характера и не плохое воспитание - это нормальный этап развития.

Короткая петля обратной связи

Взрослый человек умеет связывать поступок и его отдаленное последствие: «выпью сегодня - завтра провалю переговоры - потеряю контракт». У подростка эта петля короткая. Значимо то, что произойдет сегодня вечером и как на это посмотрят свои. Событие через три года для него не то чтобы неважно - оно не существует как аргумент.

Отсюда практический вывод: пугать отдаленной катастрофой бессмысленно, а показывать ближайший шаг цепочки - работает. Не «ты станешь наркоманом», а «через две недели тебе понадобится это, чтобы просто было нормально».

Почему «ему хорошо» - правда, и почему это ловушка

Ребенок прав в наблюдении: на старте человеку действительно хорошо. Здесь нельзя врать, и здесь же лежит самый сильный аргумент, который у вас есть.

Мозг различает удовольствие и тягу. При регулярном употреблении тяга усиливается и становится устойчивой на годы, а удовольствие угасает (теория

стимульной сенситизации, Robinson & Berridge). Итог: человек хочет все сильнее, а получает все меньше.

> **Ключевая мысль для подростка.** Приятно - только в начале. Дальше вещество нужно уже не для удовольствия, а чтобы не было плохо. Это и есть механизм ловушки.

Цена раннего старта - в цифрах

> **Что показали исследования.** В исследовании 27 616 человек среди тех, кто начал употреблять алкоголь в 14 лет и раньше, зависимость в течение жизни развилась более чем у 40%. Среди тех, кто начал в 20 лет и позже - примерно у 10%. Каждый год отсрочки первой пробы снижал риск (Grant & Dawson, 1997).

> **Из практики центра.** Родители формулируют задачу как «сделать так, чтобы он никогда не попробовал». Реальная задача - выиграть время. Каждый отвоеванный год работает на вас биологически: тормоза достраиваются, круг общения меняется, цена риска становится видимой.

Часть 3

Четыре горизонта: как выглядит правда во времени

Главная ошибка профилактики - рассказывать о финале, пропуская начало. В общественном сознании образ наркомана - истощенный человек с язвами у подъезда. Но на старте все выглядит совсем иначе. Безобидно. Часто - интересно. Если вы не скажете об этом ребенку сами, за вас это скажет улица - и тогда правдой для него станет только первый горизонт.

1. Первые недели	Ярко, весело, никаких последствий. Появляется «свой» круг.
2. 3-12 месяцев	Нужна большая доза. Без вещества - пусто и раздраженно. Долги, ложь, потеря интересов.
3. 1-3 года	Употребление ради нормы, а не кайфа. Учеба, спорт, старые друзья - уже вне игры.
4. 3 года и дальше	Тот самый образ из социальной рекламы. Выход есть, но это уже годы работы и реабилитация.

Профилактика обычно описывает только горизонт 4. Ребенок живет на горизонте 1. Задача разговора - не напугать финалом, а сделать видимой дорогу между первым и вторым горизонтом.

Как объяснять каждый горизонт

- **Горизонт 1 - честное признание.** «Да, первые разы это работает. Иначе никто бы не начинал». Эта фраза возвращает вам статус человека, который говорит правду.
- **Горизонт 2 - механика.** Не мораль, а описание процесса: чтобы получить тот же эффект, нужно больше; между разами становится хуже, чем было до начала; на восстановление уходит все больше времени.
- **Горизонт 3 - потери, а не болезни.** В подростковом мире цена измеряется не печенью, а статусом: команда, музыка, права, поездка, отношения, деньги.
- **Горизонт 4 - без картинок ужаса.** «То, что показывают в социальной рекламе, - это финал. До него доходят не сразу и не все, но заходят туда через первый шаг».

> **Принцип «Джерела».** Мы не спорим с тем, что ребенок видел собственными глазами. Мы достраиваем ему то, чего он не видел: что стало с этим веселым парнем через полтора года. Ребенок сам сравнивает две картинки и делает вывод. Наш вывод он бы отверг, свой - оставит.

Часть 4

Протокол разговора: пять шагов

Это не сценарий на один вечер. Это формат, который повторяется десятки раз за годы - короткими эпизодами по 5-10 минут. Один длинный «серьезный разговор» почти никогда не работает: он превращается в лекцию, а лекция включает сопротивление.

Шаг 1. Повод, а не вызов

Разговор начинается не с ребенка, а с внешнего события: сцена в сериале, новость, песня, знакомый во дворе, задержание в соседней школе.

Не так
«Нам надо серьезно поговорить. Садись. Ты понимаешь, чем это заканчивается?»
Так
«Видел новость - в школе на Соборной ребят взяли с закладками. Слушай, а у вас такое вообще есть?»

Шаг 2. Спросить разрешения

«Можно я скажу, что я об этом думаю?» или «Хочешь, расскажу, как это выглядит с моей стороны?» Если ребенок сказал «нет» - не продавливайте, вернетесь позже. Разрешение снимает реактивное сопротивление.

Шаг 3. Вопросы вместо приговоров

Задача - чтобы ребенок думал вслух. Кто говорит, тот и убеждается. Тот, кого убеждают, ищет контраргументы.

О наблюдении	«Как думаешь, зачем люди вообще это пробуют?»
О цене	«А что он потерял за этот год, как считаешь?»
О будущем	«Как думаешь, где он будет через два года?»
О себе	«Что бы ты сделал, если бы тебе предложили при всех?»
О границе	«Как отличить, когда человек еще контролирует, а когда уже нет?»
О помощи	«Если бы твой друг влип, что бы ты сделал?»

После вопроса выдержите паузу. Заполните ее сами - и разговор снова станет вашим монологом.

Шаг 4. Один факт, а не десять

Взрослый вклад - один короткий факт или наблюдение, не лекция. Например: «Через полгода это уже не про удовольствие. Люди продолжают не чтобы стало хорошо, а чтобы не было плохо». И все. Дальше снова вопрос.

Шаг 5. Вывод оставить ребенку

Не так
«Так что запомни: попробуешь - и все, ты пропащий человек. Я тебя предупредил».
Так
«Хорошо, подумай. Если когда-нибудь окажешься в ситуации, из которой не знаешь, как выйти, - звони мне в любое время. Без разбора полетов, сначала заберу».

> **Что показали исследования.** Подход основан на принципах мотивационного консультирования: открытые вопросы, отражение, работа с амбивалентностью вместо конфронтации. В подростковых выборках эффект небольшой, но устойчивый (Jensen и соавт., 2011). По нелегальным наркотикам у подростков надежный эффект не подтвержден (Li и соавт., 2016). Вывод: разговор - не гарантия. Он часть системы, где работают еще теплые отношения, реальные навыки отказа и занятость ребенка.

Часть 5

Что говорить в каком возрасте

Разговор о веществах начинается не в четырнадцать. В четырнадцать он уже поздний: к этому моменту у ребенка есть свои источники и свои авторитеты. Начинать надо тогда, когда вы еще главный эксперт в его мире.

Возраст	Что уже понятно ребенку	Что делать
5-8 лет	Различает «лекарства» и «еда», видит взрослых, которые курят и пьют.	Тема тела и правил: лекарства дает только свой взрослый; чужое в рот не берем. Про наркотики - только если спросил, коротко и без страха в голосе.
9-11 лет	Слышит слова от старших детей и из интернета. Формируется представление «что делают взрослые».	Объяснить механизм простыми словами: есть вещества, которые обманывают мозг - дают радость без причины, а потом забирают способность радоваться.
12-14 лет	Появляются реальные предложения в окружении. Растет значимость компании.	Главный период. Модель четырех горизонтов, разбор реальных случаев из района, репетиция отказа. Договоренность о «звонке без последствий».
15-17 лет	Многое знает лучше вас, часть уже пробовала алкоголь или каннабис.	Только партнерский тон. Обсуждать не «нельзя», а риск и цену: смеси и неизвестный состав, вождение, работа, армия, поездки, деньги. Уважать право на свое мнение.
18+	Юридически взрослый человек, решает сам.	Ваша роль - доступный ресурс и честная обратная связь без ультиматумов.

> **Контекст Украины.** По данным ESPAD-2024 и отчета Центра общественного здоровья за 2024 год, употребление алкоголя среди подростков 15-16 лет в целом снижается, но доля тех, кто пьет чрезмерно, стабильно держится на уровне 14%. Одновременно выросла доля подростков с опытом употребления психоактивных веществ, включая «тяжелые», а также прием седативных и транквилизаторов без назначения врача. Отдельно фиксируется связь между пережитой травмой, вынужденным переездом и ростом рискованного поведения. Если ребенок пережил переезд, потерю, обстрелы или долгую разлуку с одним из родителей - разговор нужен раньше и чаще.

Часть 6

Навык отказа: репетиция улицы

«Просто скажи нет» не работает по простой причине: проблема подростка не в веществе, а в том, что отказ угрожает его месту в группе. Отказаться - значит рискнуть статусом. Поэтому нужен не лозунг, а набор готовых ходов, которые сохраняют лицо.

Эти фразы надо проговорить вслух дома. Именно вслух - навык, произнесенный один раз в безопасной обстановке, срабатывает быстрее, чем идея, которую только поняли.

Ссылка на внешнее	«Не, у меня допинг-тест / медкомиссия / отец шмонает».
Обесценивание темы	«Да ну, мне и так нормально». Без объяснений.
Перевод стрелки	«Потом. Пойдем лучше...» - и сразу другое действие.
Юмор	«Мне нельзя, я потом танцую».
Выход телом	Не спорить, просто отойти: в туалет, к другой компании, к телефону.
Аварийный канал	Условное сообщение родителям: одна цифра или эмодзи - означает «забери, вопросов не задавай».

Как репетировать

1. Договоритесь, что это игра, а не проверка: «Давай я буду тем, кто предлагает, а ты меня отошьешь».
2. Сыграйте давление реалистично - «да ладно, все же», «ты что, маленький», «я же не чужой».
3. Разберите, какой ответ прозвучал уверенно, а какой - как оправдание.
4. Повторите через месяц. Навык, который не повторяется, стирается.

Уберите главный аргумент манипулятора

«Если влип - звони мне в любое время суток. Заберу и не буду кричать. Разбираться будем потом и без крика».

Договор о безопасном звонке снимает основной рычаг давления компании: «родители тебя убьют, если узнают». Он должен быть проговорен заранее - и, если ситуация произойдет, выполнен буквально. Один нарушенный раз закрывает этот канал навсегда.

Часть 7

Семья как система защиты

Разговоры - верхний слой. Под ним лежит то, что защищает сильнее любых слов: качество отношений и предсказуемость правил.

Контроль - это не то же самое, что знание

Классическое исследование 703 четырнадцатилетних подростков и их родителей показало: осведомленность родителей о жизни ребенка почти не зависела от слежки и допросов. Она зависела от того, рассказывает ли ребенок сам. И именно добровольная открытость ребенка была связана с меньшим количеством проблемного поведения (Stattin & Kerr, 2000).

Практический перевод: чем больше вы читаете переписки и устраиваете допросы, тем меньше вам расскажут. Ваша задача - быть человеком, которому выгодно рассказывать: не взрываться на первую же откровенность и не использовать сказанное против ребенка позже.

Давление жесткие правила без тепла: ребенок учится скрывать	**Опора** ясные границы плюс принятие: ребенок рассказывает
Холод ни правил, ни интереса: ребенок ищет семью на улице	**Вседозволенность** любовь без рамок: нет ориентиров, риск не считывается

Защищает не строгость и не мягкость отдельно, а их сочетание: понятные границы плюс безусловное принятие.

> **Что показали исследования.** Кокрейновский обзор 12 рандомизированных исследований семейных профилактических программ: 9 из 12 показали эффект. Он небольшой, но устойчивый. Работают именно родительские навыки - поддержка, ясные правила, вовлеченность (Foxcroft & Tsertsvadze, 2011). Международные стандарты ООН отдельно отмечают: программы, которые фокусируются только на ребенке и игнорируют семью, дают нулевой или отрицательный результат.

Пять вещей, которые снижают риск сильнее разговоров

- **Регулярная совместная еда.** Не ради еды - ради предсказуемого времени, когда можно что-то сказать.
- **Занятость с обязательствами.** Спорт, музыка, работа, волонтерство. Важно, что ребенку есть что терять.
- **Взрослый вне семьи.** Тренер, дядя, старший друг, психолог.
- **Правила, которые не меняются от настроения родителей.**
- **Ваш собственный пример обращения с веществами.** Ребенок считывает поведение, а не декларации.

Часть 8

Ранние признаки и первые 72 часа

Ни один отдельный признак ничего не доказывает - подростковый возраст сам по себе выглядит как список симптомов. Значение имеет связка из нескольких изменений, которые появились примерно одновременно и не проходят больше двух-трех недель.

Изменения круга и режима

- Резко изменилась компания, старые друзья исчезли без объяснений.
- Новые знакомые, которых ребенок избегает показывать.
- Сместился сон: ночь на ногах, день в отключке.

Изменения состояния

- Резкие перепады: возбуждение - и следом опустошенность.
- Исчез интерес к тому, что раньше было важным.
- Появилась несвойственная агрессия при попытке задать вопрос.

Материальные следы

- Деньги и вещи исчезают, объяснения не сходятся.
- Долги, займы у знакомых.
- Постоянные новые «подработки» без ясного содержания.
- Незнакомые упаковки, свертки, пакетики, аптечные препараты без назначения.

Что делать в первые 72 часа, если подозрения серьезные

1. Не начинать разговор в состоянии аффекта. Разговор на пике страха или злости заканчивается ультиматумом.
2. Договориться со вторым родителем о единой линии.
3. Собрать факты, а не подозрения: что именно вы видели, когда, сколько раз.
4. Говорить о наблюдениях, а не о диагнозе: «Я вижу, что ты три недели не спишь ночами и что из тумбочки пропали деньги. Я не обвиняю, я хочу понять».
5. Не устраивать обыск как основной инструмент.
6. Обратиться к специалисту, который работает с семьей, а не только с подростком.

> **Из практики центра.** Самая частая ошибка на этом этапе - попытка решить все внутри семьи и потихоньку. Уходит от полугода до двух лет. За это время эпизодическое употребление успевает стать регулярным, а разговор с ребенком

> - невозможным. Приходить к специалисту нужно на этапе подозрений, а не на этапе диагноза.

Часть 9

Двенадцать родительских ошибок

1. **Преувеличивать.** Одна проверяемая неправда обнуляет весь авторитет в теме.
2. **Читать лекцию.** Монолог включает сопротивление.
3. **Говорить только о финале.** Ребенок живет на первом горизонте.
4. **Начинать поздно.** В четырнадцать вы уже не первый источник информации.
5. **Один большой разговор вместо тридцати коротких.**
6. **Использовать сказанное против ребенка.** Один раз - и больше вам не расскажут ничего.
7. **Ставить ультиматумы, которые не можете выполнить.**
8. **Заменять отношения контролем.** Слежка дает иллюзию управления и реальную потерю информации.
9. **Спорить с очевидным для ребенка.** «Ему не может быть хорошо» - проигрыш до начала спора.
10. **Обвинять компанию.** Это снимает вопрос «почему ему там лучше, чем дома».
11. **Стыдить.** Стыд не останавливает употребление, он останавливает разговор о нем.
12. **Работать только с ребенком.** Если семейная система не меняется, ребенок возвращается в ту же среду.

Часть 10

Чек-листы

Перед разговором

- Я спокоен. Разговор не начинается на эмоции.
- У меня есть внешний повод, а не претензия к ребенку.
- Я готов услышать неудобный ответ и не взорваться.
- У меня есть один факт, а не десять аргументов.
- Я знаю, чем закончу: открытыми дверями, а не моралью.

Что должно прозвучать за годы - хотя бы по разу

- «Да, сначала это работает - иначе никто бы не начинал».
- «Дальше нужно больше, а получаешь меньше».
- «Плата приходит не сразу, поэтому ее и не видно на старте».
- «Чем позже человек пробует, тем меньше шансов застрять».
- «Если влип - звони. Заберу и не буду кричать».
- «Отказаться можно так…» - и конкретные фразы, проговоренные вслух.

Ежемесячная проверка родителей

- Я знаю имена трех его друзей и хотя бы раз их видел.
- Я знаю, чем он занят вечером в будни.
- За последний месяц он рассказал мне что-то сам, без вопросов.
- У нас есть регулярное совместное время, которое не отменяется.
- У него есть занятие, которое ему важно не потерять.
- Есть взрослый вне семьи, к которому он может пойти.

Об авторе

Павел Казарьян

Клинический психолог-аддиктолог, НЛП-тренер, гипнотерапевт. Директор реабилитационного центра «Джерело» (работает с 2006 года, запатентованная методика реабилитации № 55569). Более 20 лет практики: 915 человек прошли программу, 809 семей получили сопровождение.

Автор книг «Мы живы», «Жизнь без страха», «Созависимость от А до Я».

Сайт: kazarian.coach · **Центр:** ninarkotikam.com · **Telegram:** @psihodoctor · **Instagram:** @psiholog_pavlokazarian

Если нужна помощь

Консультация для родителей - до того, как ситуация станет диагнозом. Разберем вашу конкретную историю: что уже происходит, что говорить ребенку и что делать дальше.

Центр «Джерело»: +38 (099) 258-74-84, поддержка круглосуточно, анонимно.

Источники

1. West S.L., O'Neal K.K. Project D.A.R.E. Outcome Effectiveness Revisited. American Journal of Public Health, 2004; 94(6):1027-1029.
2. Hornik R., Jacobsohn L., Orwin R., Piesse A., Kalton G. Effects of the National Youth Anti-Drug Media Campaign on Youths. American Journal of Public Health, 2008; 98(12):2229-2236.
3. Grandpre J., Alvaro E.M., Burgoon M., Miller C.H., Hall J.R. Adolescent Reactance and Anti-Smoking Campaigns. Health Communication, 2003; 15:349-366.
4. Miller C.H., Lane L.T., Deatrick L.M., Young A.M., Potts K.A. Psychological Reactance and Promotional Health Messages. Human Communication Research, 2007; 33:219-240.
5. Hansen W.B., Graham J.W. Preventing Alcohol, Marijuana, and Cigarette Use among Adolescents. Preventive Medicine, 1991; 20:414-430.
6. Faggiano F. и соавт. School-based prevention for illicit drugs' use. Cochrane Database of Systematic Reviews, 2005; CD003020. Обновление 2014.
7. Foxcroft D.R., Tsertsvadze A. Universal family-based prevention programs for alcohol misuse in young people. Cochrane, 2011; CD009308.
8. UNODC / WHO. International Standards on Drug Use Prevention. Второе издание, Вена, 2018.
9. Steinberg L. A Dual Systems Model of Adolescent Risk-Taking. Developmental Psychobiology, 2010; 52:216-224.
10. Robinson T.E., Berridge K.C. The Incentive-Sensitization Theory of Addiction 30 Years On. Annual Review of Psychology, 2025; 76:29-58.
11. Grant B.F., Dawson D.A. Age at onset of alcohol use and its association with DSM-IV alcohol abuse and dependence. Journal of Substance Abuse, 1997; 9:103-110.
12. Stattin H., Kerr M. Parental Monitoring: A Reinterpretation. Child Development, 2000; 71(4):1072-1085.
13. Jensen C.D. и соавт. Effectiveness of motivational interviewing interventions for adolescent substance use behavior change. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 2011; 79(4):433-440.
14. Li L., Zhu S., Tse N., Tse S., Wong P. Effectiveness of motivational interviewing to reduce illicit drug use in adolescents. Addiction, 2016; 111(5):795-805.
15. Центр общественного здоровья МОЗ Украины. Отчет о наркотической и алкогольной ситуации в Украине по данным 2024 года; исследование ESPAD-2024.

© Павел Казарьян, реабилитационный центр «Джерело», ninarkotikam.com. Цитирование и перепечатка разрешены только при условии прямой открытой ссылки (dofollow) на этот материал.

Пособие носит информационный характер и не заменяет очной консультации специалиста.