

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Вы, безусловно, – самый близкий и значимый для ребенка человек.

Вы стремитесь быть успешным родителем.

Вы испытываете тревогу и беспокойство за будущее и настоящее своего ребенка.

Это – здоровые эмоции, они заставляют действовать, своевременно прояснять то, что Вас беспокоит.

Сегодня вашему ребенку могут предложить наркотики в любом учебном заведении, во дворе и на дискотеке.

До 60 процентов школьников сообщают, что подвергаются давлению со стороны сверстников, побуждающих их принимать алкоголь или наркотики.

Вокруг слишком много наркотиков, чтобы успокаивать себя соображениями вроде: «С моим ребенком такого случиться не может».

ПОМНИТЕ!

Чем раньше Вы заметите неладное, тем легче будет справиться с бедой.

НУЖНО ЛИ ТЕСТИРОВАНИЕ ВАМ, ВАШЕЙ СЕМЬЕ?

Да – если опасаетесь, что ваш ребенок начал употреблять наркотики.

Вы можете заподозрить потребление Вашим ребенком наркотиков, если замечаете, что его поведение меняется:

- утрата старых друзей, отказ познакомить Вас с новыми;
- сужение круга интересов, потеря интереса к бывшим увлечениям, хобби и пр.;
- нарушение памяти, неспособность логически мыслить, резкое снижение успеваемости;
- резкие перемены в характере, чрезмерная эмоциональность, не обусловленная реальной обстановкой. Настроение колеблется: от безудержного веселья до депрессии;
- непривычная раздражительность и агрессия;
- замкнутость: ребенка перестают интересовать события в семье, в классе;
- сокрытие от Вас мест, которые он посещает, того, с кем и чем планирует заниматься, и пр.;

- телефонные разговоры (особенно «зашифрованные») с незнакомыми лицами;
- стремление все закрыть на ключ: комнату, ящики стола, шкатулки и пр.;
- нарушение сна: бессонница или настолько крепкий сон, что не представляется никакой возможности его разбудить или сделать это намного труднее, чем было раньше;
- необъяснимое повышение аппетита или, наоборот, беспричинная потеря его, частые простудные заболевания;
- долгое (вплоть до нескольких суток) отсутствие дома;
- нарушение речи, походки и координации движений при отсутствии запаха алкоголя изо рта;
- специфический запах от одежды (например, смесь хвои с табаком);
- незнакомые таблетки, порошки и пр. (не из домашней аптечки) в комнате, среди личных вещей;
- неожиданное покраснение глаз, зрачки неестественно сужены или расширены, коричневый налет на языке;
- необъяснимые «потери» денег и пропажа вещей из дома.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАПОДОЗРИЛИ НЕЛАДНОЕ?

Не дайте себя убедить в том, что Ваши опасения беспочвенны!

Недели могут решить судьбу Вашего ребенка!

Не теряйте времени!

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ ПОЛУЧЕНЫ, ЧТО ДЕЛАТЬ?

При отрицательном результате

Вы испытаете радость, что тест дал отрицательный результат.

Что бы навсегда сохранить веру в ребенка и себя:

1. Сами живите яркой, наполненной, здоровой жизнью!

Ребенок – это зеркало, отражающее своих родителей. Мы воспитываем ребенка собой – не своими советами, нравоучениями, нотациями, а своим поведением, своей повседневной жизнью. Согласно данным опросов, наиболее частым мотивом употребления наркотиков является «неудовлетворенность жизнью и желанием отвлечься от нее».

2. Будьте вместе со своим ребенком!

Старайтесь проводить с ним как можно больше времени, делайте все вместе с ним: рисуйте, ходите в театр, делайте домашнюю работу, занимайтесь спортом, обсуждайте прочитанные книги. Будьте в курсе его школьной жизни, приглашайте к себе домой его друзей. Не контролируйте его, а живите с ним одной жизнью.

3. Любите своего ребенка и принимайте его таким, какой он есть!

К употреблению наркотиков наиболее склонны подростки с низкой психоэмоциональной устойчивостью, склонные неадекватно реагировать на стресс, не умеющие найти выход из психотравмирующей ситуации, имеющие высокий уровень притязаний и низкую самооценку. Почаще хвалите своих детей, обнимайте, говорите, что вы их любите. Критикуйте и оценивайте не его личность, а отдельные поступки. Не скупитесь на улыбки и поощряйте даже малейшие достижения.

4. Не опоздайте! Вовремя дайте ребенку всю необходимую информацию.

Научите его отвечать решительным отказом на предложение попробовать наркотики. Эксперименты детей с психоактивными веществами начинаются уже с 3–4 класса. Ваша информация должна опередить негативное влияние наркоманов, их рекламу «самого крутого и модного кайфа». Не оставьте вашего ребенка безоружным!

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ ПОЛУЧЕНЫ, ЧТО ДЕЛАТЬ?

При положительном результате

Вы испытываете:

- чувство вины за ребенка («Где упустили? В чем наша ошибка?»);
- гнев на себя и ребенка и бессилие изменить то, что уже свершилось? («А что я теперь могу сделать?»);
- стыд и недоверие к окружающим (« Вы меня не понимаете... у Вас ведь нет ребенка-наркомана...»);
- страх быть отвергнутым родственниками, друзьями.

ПОМНИТЕ!

Полученный результат – отправная точка для построения нового образа жизни Вас как ответственного родителя, готового помочь Вашему любимому ребенку справиться с его проблемами.

1. Лучшая защита – это нападение.

Лучшее средство уберечь вашего ребенка от наркотиков – совместное участие в профилактической работе. Социально-психологические тренинги, ролевые игры, основанные на стратегиях сопротивления социальному давлению и пр., в два раза снижают уровень употребления наркотиков.

2. Не боритесь в одиночку.

Объединяйтесь с теми, кто заинтересован в решении этой проблемы. Наркобизнес – один из самых прибыльных видов бизнеса. Громадная всемирная сеть хорошо организованных людей получает бешеные деньги, распространяя эту страшную болезнь. Борьба с этим в одиночку – бессмысленно.

3. Диагностика с применением тестов – это лишь первый шаг, после которого в случае установления фактов употребления наркотика обязательно нужно обратиться к врачу-наркологу, психологу.

ПОМНИТЕ!

Без вашего активного участия в ситуации Вашего ребенка к лучшему ничего не изменится. Эта проблема очень трудна, но разрешима.

КАК РЕАГИРОВАТЬ, ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК ПОДТВЕРДИЛ, ЧТО УПОТРЕБЛЯЕТ НАРКОТИКИ?

1. Будьте спокойны, держите себя в руках, ведь для вашего ребенка было очень сложно рассказать вам о том, что он принимает наркотики, и он, в свою очередь, ждет от вас поддержки и помощи, а вовсе не нервного срыва.
2. Поблагодарите ребенка за доверие и честность и четко обозначьте свою позицию: я люблю и принимаю тебя, но я не принимаю употребление наркотиков.
3. Постарайтесь узнать, как долго, что именно и в каких количествах ребенок употребляет, что он получает от употребления, но помните, это не допрос, а беседа, будьте тверды, но внимательны к чувствам ребенка.
4. После беседы позвоните на телефон горячей линии, опишите ситуацию и выслушайте все рекомендации.
5. Пройдите обследование.

ПОМНИТЕ!

Определить, сформировалась зависимость или нет, может только специалист.

Не делайте скоропостижных выводов и не отчаивайтесь.

Вы все это знаете... Теперь главное – понять.

НАУЧИТЕ РЕБЕНКА ГОВОРИТЬ «НЕТ» НАРКОТИКАМ!

Сказать «нет» – это целая наука, которую, кстати, не всегда до конца постигают даже взрослые люди.

Объясните ребенку, что, отказывая, важно смотреть собеседнику в глаза. Его голос должен быть твердым и уверенным. Он имеет право принимать решения, говорить «нет» и не чувствовать себя виноватым – просто помогите ему это осознать.

Некоторые примеры или сценарии отказа:

1. «Нет, я не употребляю наркотики». Это ответ, который не требует объяснения, и может звучать вслед за предложением любого вида наркотиков.
2. «Нет, спасибо. Мне надо идти на тренировку». Рациональное обоснование отказа не вызовет удивления у тех людей, которые предлагают попробовать наркотик. Это так же не вызовет у них особых опасений – они убедятся, что это не их жертва и очень быстро потеряют интерес.
3. На вопрос «Тебе слабо?» можно ответить так: «Мне слабо сидеть на игле всю оставшуюся жизнь».
4. «Спасибо, нет. Это не в моем стиле».
5. «Отстань!»
6. «Почему ты продолжаешь давить на меня, если я уже сказал(а) «НЕТ»?»
7. «Наркотики меня не интересуют».
8. Если собеседник начинает подтрунивать над отказом, нужно поддержать «шутливую» форму разговора.
9. Если давление будет все настойчивее, нужно помнить, что всегда можно просто уйти.

**ЗДОРОВАЯ
РОССИЯ**