

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ ПОЛУЧЕНЫ, ЧТО ДЕЛАТЬ?

ПРИ ОТРИЦАТЕЛЬНОМ РЕЗУЛЬТАТЕ

Вы испытываете радость, что тест дал отрицательный результат, чтобы навсегда сохранить веру в ребёнка и себя:

1. Сами живите яркой, наполненной, здоровой жизнью!

Ребёнок — это зеркало, отражающее своих родителей. Мы воспитываем ребёнка собой — не своими советами, наставлениями, нотациями, а своим поведением, своей повседневной жизнью. Согласно данным опросов, наиболее частым мотивом употребления наркотиков является «неудовлетворённость жизнью и желание отвлечься от неё».

2. Будьте вместе со своим ребёнком!

Старайтесь проводить с ним как можно больше времени, делайте всё 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 ребёнка 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 ребёнку 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 ребёнка безоружным!

Научите ребёнка говорить «нет» наркотикам!

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

Объясните ребёнку, что, отказывая, важно смотреть собеседнику в глаза. Его голос должен быть твёрдым 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 моём 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, не меняя своих убеждений по поводу неприятия наркотиков.

9. Если давление будет всё настойчивее, нужно помнить, что всегда можно просто уйти.

ПРИ ПОЛОЖИТЕЛЬНОМ РЕЗУЛЬТАТЕ

Вы испытываете:

- чувство вины за ребёнка («Где упустили? В чём наша ошибка?»)
- гнев на себя и ребёнка 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 ребёнка-наркомана...»)
- страх быть отвергнутым родственниками, друзьями.

Помните! Полученный результат — отправная точка для построения нового образа жизни Вас, как ответственного родителя, готового помочь любимому ребёнку справиться с его проблемами.

1. Лучшая защита — это нападение.

Лучшее средство уберечь Вашего ребёнка 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. Всемирная сеть хорошо организованных людей получает огромные 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. При этом необходимо помнить, что согласно статье 13 Федерального закона Российской Федерации «Об основах охраны здоро-

вья граждан в Российской Федерации», учреждение или специалист, получивший в ходе своей профессиональной деятельности сведения о состоянии здоровья гражданина, должен гарантировать их конфиденциальность. Согласно статье 54 Федерального закона от 8 января 1998 г. № 3-ФЗ «О наркотических средствах и психотропных веществах», государство гарантирует оказание наркологической помощи, которая включает обследование, консультирование, диагностику, лечение и медико-социальную реабилитацию.

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

1. Будьте спокойны, держите себя в руках, ведь для Вашего ребёнка было очень сложно рассказать Вам о том, что он принимает наркотики, и он, в свою очередь ждёт от Вас поддержки и помощи, а вовсе не нервного срыва.

2. Поблагодарите ребёнка за доверие и честность и чётко 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 ребёнок употребляет, что он получает от употребления, но помните, это не допрос, а беседа, будьте твёрды, но внимательны к чувствам ребёнка.

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 всё это знаете...
Теперь главное — понять.

Прочитайте ещё раз.