

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.

Бороться 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.

На основании письма Министерства образования и науки РФ №5839/15 от 20.04.2015 года «О проведении наркологических профосмотров обучающихся и студентов в 2015 году» в целях охраны здоровья несовершеннолетних в школе стартует **Добровольное анонимное экспресс-тестирование школьников на употребление ПАВ.**

Тестирование анонимное, гарантируется полная конфиденциальность. Результаты теста узнают только сам школьник и его родители по желанию школьника.

Здоровье детей – это дело государственной важности. Сегодня государство предлагает в помощь родителям еще один способ противодействия распространению наркотиков – добровольное анонимное информированное тестирование.

Цель тестирования заключается не только в том, чтобы выявить потребителей наркотиков среди учащейся молодежи, но и в том, чтобы дать возможность подростку задуматься о последствиях такого употребления.

Диагностический этап проводится только с письменного согласия школьников (родителей, если школьник не достиг 15-летнего возраста).

Тестирование будет организовано в помещении школы.

Специалисты-медики и педагоги школы призывают обучающихся и их родителей серьезно отнестись к этой инициативе. Ведь только при наличии объективной и полноценной информации, можно выстроить систему противостояния, которая действительно будет эффективной.

Уважаемые родители!

Вы самые близкие и значимые для ребенка люди.

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.

Идет необъявленная война наркомафии против наших детей. Сегодня вашему ребенку могут предложить наркотики в школе, в институте, во дворе и на дискотеке. До 60% 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.

Тестирование методом диагностики (экспресс-тест) - это надежный и эффективный инструмент для ответа на вопрос: употреблял ли человек наркотические вещества на протяжении последних 5 суток.

Зачем нужен экспресс-тест?

- Процедура тестирования поможет снять подозрения в употреблении наркотиков, основанные на изменении поведения подростка (скрытность, напряженность в отношениях с родителями, агрессивность, снижение успеваемости и т.д.).

- Поможет не упустить период «первых проб» наркотиков.

- Может стать началом серьезного разговора родителей и молодого человека о последствиях употребления наркотиков и о том, кому выгодно формировать у него такие привычки.

- Даст шанс предотвратить развитие наркотической зависимости на ранней стадии употребления наркотиков.

В чем преимущества теста?

▪ **Простота и удобство** - самодиагностика с помощью тестов позволяет получить результат дома; не требует дорогостоящего оборудования и специальных навыков.

▪ **Надежность** - достоверность тестов достигает 92-99,8%, при этом каждый диагностический тест имеет встроенный внутренний контроль, позволяющий убедиться в том, что процедура тестирования проведена правильно.

▪ **Объективность** – ни Вы, ни Ваш ребенок, естественно, не заинтересованы в обнаружении несуществующей болезни.

▪ **Экономичность** - экономия времени на проведение обследования.

▪ **Анонимность** - это особенно важно при выявлении фактов употребления наркотиков.

▪ **Своевременность** - результат можно получить за считанные минуты и в зависимости от него решать, предпринимать какие-то меры или, благополучно развеяв сомнения, продолжать вести обычную жизнь.

Каким образом будет проводиться процедура тестирования?

При проведении тестирования используются экспресс-тесты.

Цель экспресс-диагностики - исключить или подтвердить даже однократный прием наркотических средств или психотропных веществ (факт употребления вещества).

Соблюдается следующий алгоритм:

- сотрудник следит, чтобы подросток тщательно вымыл руки;
- выдает подростку чистый сухой пластиковый стакан;
- просит собрать мочу в стакан;
- вскрывает упаковку тест-набора, разорвав ее вдоль прорези;
- извлекает полоску и погружает ее вертикально в мочу до уровня ограничительной линии на 30-60 секунд;
- вынимает полоску и размещает ее на горизонтальной сухой поверхности;
- оценивает результаты реакции в течение 10-15 минут;
- собранную мочу оставляет для возможного повторного анализа;
- результаты тестирования заносит в закрытый журнал учета выявленных

учащихся, допускающих немедицинское потребление наркотических и

психотропных веществ (**информация носит строго конфиденциальный характер**);

▪ при положительном, либо ошибочном результате тестирования медицинский работник повторяет все действия в той же последовательности.

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!

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.

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.

