

## هوشیاری ، آگاهی ، سلامتی

### روشهای پیشگیری از سوء مصرف مواد مخدر

(ویژه والدین)

پدر و مادر عزیز ، سلام

برای پیشگیری از اعتیاد فرزندان خود به نکات ساده اما کلیدی این بروشور عمل نمایید و مطمئن باشید که میزان موفقیت شما در این امر افزایش چشمگیری خواهد یافت.

### دربارهٔ مواد اعتیاد آور اطلاعات کافی کسب کنید

شما به عنوان پدر و مادر باید انواع مواد اعتیاد آور، نحوه مصرف آن ها، علل و عوامل موثر در شروع اعتیاد و خطرات، عوارض و علائم مصرف مواد مخدر را بشناسید.

### مهارت‌های تربیتی خود را افزایش دهید

والدین در پیشگیری از اعتیاد فرزندان خود نقشی اساسی دارند. شما می توانید مهارت‌های تربیتی خود را بازنگری کنید تا فرزندان با اعتماد به نفس بالا تربیت کنید و به آن ها مهارت‌های زندگی را بیاموزید. (توانایی نه گفتن، مهارت تصمیم گیری، مهارت حل

مشکل ، مهارت دوست یابی و ... )

\* مواد اعتیادآور شامل همه ترکیباتی است که باعث تغییر کارکرد مغز انسان به صورت هیجان، افسردگی، رفتار نابهنجار، عصبانیت و یا اختلال در قضاوت و شعور شود.

## با فرزندان خود صحبت کنید

قبل از این که فرزند شما اطلاعات مرتبط با مواد اعتیاد آور را به غلط از اطرافیان خود کسب کند، خود این نکات را به وی بیاموزید. به او بگویید مواد چه خطراتی دارد و عواقب اعتیاد چیست، معتاد کیست و علل شروع مصرف کدامند و ... ولی دقت کنید:

- عقاید خود را به زور به آن ها تحمیل نکنید.

- قبل از رسیدن آنان به سن بحرانی این کار را انجام دهید.

- آنان را بیش از اندازه و بطور اغراق آمیز نترسانید.

- زمان مناسبی را به گفت و گو اختصاص دهید. زیرا فرزند شما ارزش نصایح شما را با ارزش زمانی که به آن اختصاص داده اید برابر می داند.

- هنگام صحبت فرزندان، عکس العمل تندی نشان ندهید زیرا بدین ترتیب امکان مکالمات صمیمانه بعدی را از بین خواهید برد.

## یک الگوی مناسب باشید

برای فرزند خود در طی روزیک الگوی واقعی باشید و برای او درستکاری، صداقت، تواضع و کلیه صفات مثبت را به نمایش بگذارید. "رطب خورده چون منع رطب کند؟" اگر شما بر خلاف آن چه می گویید، عمل کنید، از فرزند خود نیز انتظاری نداشته باشید. چگونه یک پدر معتاد می تواند راهنمای خوبی برای فرزندش باشد؟ " در رفتارهای خود بیشتر دقت کنید" شاید شما روزی با تمسخر به یک معتاد و یا صحبت کردن با لحن افراد معتاد، به فرزند خود پیامی نادرست منتقل کنید.

## گوش کردن را بیاموزید

شما با صحبت کردن تنها به پنجاه درصد از وظایف خود عمل کرده اید. شما باید ارتباط خود را با فرزندتان به این طریق حفظ نمایید:

به حرفهایش خوب گوش دهید و به موقع صحبت کنید. فرزند خود را با گفتن این جملات که: ”چقدر جالب!!! من این را نمی دانستم و ...” به گفتن بیشتر تشویق کنید. به او بیاموزید تا مسائل روزمره و عقاید خود را با شما در میان بگذارد.

### سه نکته

- فضایی ایجاد کنید تا او احساس راحتی کند.
- با جملات مثبت با لبخند و یا تکان دادن سر به او گوش دهید.
- با لحن خود و بکارگیری جملات تشویق کننده اشتیاق خود را به ادامه گفت و گو نشان دهید.

### از قبل آماده باشید

شما می دانید که فرزندانتان کنجکاوند و سوالات بسیاری درباره مواد مخدر دارند و طبیعتاً آنها را با شما در میان می گذارند، مثلاً ممکن است روزی فرزندتان از شما بپرسد که آیا تا به حال مواد مخدر را تجربه کرده اید یا خیر؟ شما باید برای جواب این سوال از قبل آماده باشید. کارشناسان معتقدند این فرصت بسیار خوبی است که شما علت عدم مصرف خود را به زبان سالهای جوانی به وی منتقل کنید و یا اگر مصرف کرده اید به او

بگویید علت گرایش شما به مواد چه بوده است؟ چرا آن را کنار گذاشتید؟ حالا چه چیزهایی فهمیده اید که آن زمان نمی دانستید؟ و حالا چرا می خواهید که فرزندان آن اشتباه را تکرار نکنند؟ مسائل را بیش از اندازه تشریح نکنید. زیرا این مسئله کنجکاوی بیشتر او را بر می انگیزد.

### **به فرزندان نزدیک شوید**

جوانانی که با والدین خود احساس نزدیکی می کنند، کمتر از سایرین به مواد اعتیاد آور روی می آورند.

حتماً زمانی را به فرزند خود اختصاص دهید. به طور منظم و هفتگی با او برنامه‌ریزی کنید و به کارهای مختلف بپردازید. برای صحبت کردن، بعد از شام و قبل خواب و یا روزهای تعطیل بسیار مناسب است. جلسات خانوادگی برگزار کنید. در این جلسات کلیه قوانین و مسائل خانواده، مورد بحث و تجزیه و تحلیل قرار خواهد گرفت. در این جلسه هر کس فرصت صحبت کردن خواهد داشت.

واهمه نداشته باشید. از فرزند خود بپرسید که کجا می رود؟ با چه کسی می رود و آن جا چه می کند؟ سعی کنید در ساعات غذاخوردن، همه خانواده را دور هم جمع کنید، فواید این امر را به مرور زمان درک خواهید کرد.

در صورتیکه فرزندان به منزل دوستش رفت. از حضور والدین وی در منزل مطمئن شوید و به حضور خواهر و برادر بزرگتر و یا پدر بزرگ و مادربزرگ اکتفا نکنید. دوستان فرزندان را بشناسید و با والدین آن‌ها ارتباط برقرار سازید.

## به آنان در مقابله با گروه همسال کمک کنید

وقتی یک دوست صمیمی به فرزند شما مواد مخدر تعارف کند، ممکن است او این مواد را مصرف کند؟ چرا که نه گفتن به یک دوست کاری دشوار است. بلکه حتی یک دوست صمیمی نیز ممکن است فرزند شما را گمراه کند. احتمال مصرف مواد مخدر به دنبال تعاریف افراد ناشناس و غریبه در مقایسه با تعارف یک دوست صمیمی بسیار کمتر است. بهترین روش پیشگیری از این مسئله، این است که با فرزند خود به طور آزمایشی چنین موقعیتی را تمرین کنید تا در برخورد واقعی با تعارف مواد، پاسخهای مناسب را ارائه دهد.

## ابراز عشق کنید

بهترین راه جلوگیری از رفتار ناشایست فرزندان، این است که وقت بیشتری را با او صرف کنید. با او به رستوران، پارک، کوهنوردی، سینما و ... بروید. با او به موسیقی گوش دهید و مهمتر از همه این که :

## به او بگویید که دوستش دارید

## رفتارهای مثبت را تشویق کنید

فکر می کنید بهترین نحوه تشویق یک رفتار مثبت چیست؟ یک کلمه مناسب در زمان مناسب می تواند ارتباط شما را با فرزندان آن چنان مستحکم سازد که وی را از خطر مواد مخدر در امان نگهدارد.

همیشه سعی کنید رفتار صحیح فرزندتان را بلافاصله با ارائه یک پاداش مناسب پاسخ دهید و به فرزند خود بفهمانید که برای رفتارهای مثبت او ارزش قائل هستید. در هر سنی این صفات مثبت را در وی تشویق کنید. رفتارهای مثبت وی را تایید کنید و رفتارهای ناپسند وی را متذکر شوید.

### **موضع خود را مشخص کنید**

همواره نظر خود را درباره سیگار، الکل، داروهای اعتیادآور و مواد مخدر به زبان بیاورید و دیدگاه خود را نسبت به مصرف کنندگان این مواد ابراز کنید. تصور نکنید که فرزند شما از دیدگاه شما نسبت به موضوع اعتیاد و معتاد با خبر است.

اگر نظر شما در این موارد برای فرزندانتان روشن و واضح نباشد این امکان وجود دارد که او به مصرف مواد مخدر گرایش پیدا کند. اگر فرزندتان به شما گفت که یکبار این مواد را آزمایش کرده، به او بگویید

من این کار شما را فراموش کردم ” و اگر می خواهید مواد مصرف نکند، به وی بگویید: ”اگر تو مواد مخدر مصرف کنی، دل مرا می شکنی”. مطمئن باشید فرزند شما هرگاه در معرض تعارف مصرف مواد مخدر قرار بگیرد. قبل از هر چیز از خود خواهد پرسید: ”با انجام این عمل پدر و مادرم در مورد من چگونه فکر خواهند کرد؟”

## ارتباط خود را تقویت کنید

یک نوجوان تصور می کند که حرفهای ارزشمند بسیاری برای گفتن دارد و شنیدن صبورانه این حرفها توسط والدین حس اعتماد به نفس این نوجوان را تقویت خواهد کرد. بنابراین از همین لحظه یک ارتباط مستمر و پایدار را با وی پایه ریزی کنید. بیاد داشته باشید که علاقه بسیار شما به فرزندتان بدون ارتباط صحیح با وی معنایی نخواهد داشت.

## مرزها را مشخص کنید

در خانواده، قوانین مشخص وضع نمایید و برای سرپیچی از آن ها تنبیهات خاصی در نظر بگیرید و سپس آن را به طور محکم و جدی به مرحله اجرا درآورید. تنبیهات خود را به شکلی خفیف اعمال کنید و از تنبیه به شکل سخت بپرهیزید. رفت و آمد در شب را از یک ساعت مقرر به بعد قدغن کنید. (مگر در مواقع لزوم و با اجازه شما) اگر فرزندتان به منزل دوستش رفته است با تلفن او را کنترل کنید و یا با والدین حاضر در آن منزل گفتگو نمایید. سعی کنید هنگام رفت و آمد فرزندتان از مدرسه به منزل و یا از منزل به مدرسه با او همراه باشید. به حس ششم خود توجه کنید، هر گاه در درون خود احساس کردید که مشکل خاصی وجود دارد، حتماً آن را جدی بگیرید و بلافاصله موضوع را پیگیری کنید.

## واقعیت ها را منتقل کنید

مهمترین عوامل پیشگیری از اعتیاد زندان، نیروی انتظامی و سازمانهای مسئول نیستند، بلکه شما والدین هستید. به طور میانگین نوجوانانی که والدینشان آنان را از خطرات و عوارض مواد مخدر آگاه ساخته اند، پنجاه درصد کمتر از سایرین به مصرف مواد گوناگون روی می آورند. این را نیز بدانید که جوانان و نوجوانان بسیار علاقه مندند تا والدین آنها درباره مواد مخدر اطلاعات علمی مفیدی را در اختیارشان قرار دهند.

## صادق و مهربان باشید

فرزند شما باید بیاموزد که هر گاه با یک مشکل اساسی رو برو شد، بلافاصله برای مشورت به شما مراجعه کند و اگر شما در حین ارائه مشاوره با وی بد رفتاری نمایید، اعتماد او را از خود سلب خواهید کرد. همه ما شاید در گذشته رفتار ناشایستی مرتکب شده باشیم که آرزو داشتیم ای کاش مرتکب نمی شدیم، بنابراین اگر فرزندمان این سوال را از ما پرسید، می توانیم صادقانه به وی پاسخ دهیم و پشیمانی و ناراحتی خود را نیز از این رفتار ناشایست ابراز نماییم.

*این مسئله بسیار مهم است. با فرزند خود مشاجره نکنید. بلکه صبورانه به مسائل او گوش*

*دهید.*