

سازمان آموزش و پرورش استان قزوین
رابط پیش‌گیری از سوء مصرف مواد مخدر

۲۱ تدبیر

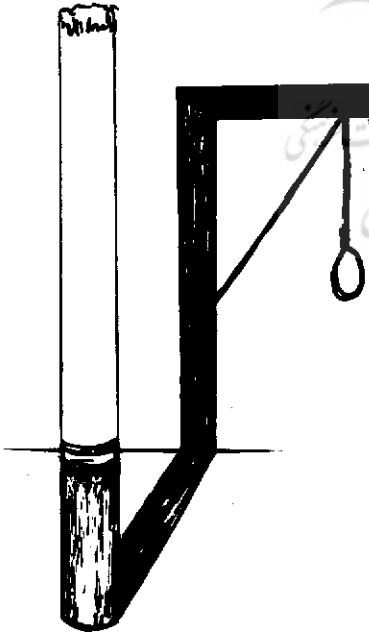
برای کاهش احتمال اعتیاد در نوجوانان

مترجمان: فرامرز زارعی - تورج جعفرزادگان

به نظر شما بهترین عامل بازدارندهٔ فرزندانان از ابتلا به اعتیاد چیست؟ تحقیقات نشان داده است که مهم‌ترین و مؤثرترین عامل خود شماست.

به چند واقعیت توجه کنید:

نوجوانانی که با والدین خود دربارهٔ خطرهای مواد مخدر گفت‌وگو می‌کنند، در مقایسه با همسالانی که با والدین خود چنین گفت‌وگویی ندارند، ۳۶ درصد کم‌تر احتمال دارد که حشیش مصرف کنند. هم چنین ۵۰ درصد کم‌تر احتمال دارد که مواد استنشاقی مصرف کنند و ۶۵ درصد کم‌تر در معرض ابتلا به سایر مواد مخدر قرار دارند. آیا هنوز هم فکر می‌کنید نیازی به گفت‌وگو با فرزندانان در این باره ندارید؟



۲- از سؤال کردن نترسید: فرزندان شما به کجای می‌روند؟ چه کسانی با آنها هستند؟ چه کاری انجام می‌دهند؟ دوستان فرزندان خود را بشناسید. با خانواده آنها بیشتر آشنا شوید. در این صورت می‌توانید والدین مؤثر و دل‌سوزی باشید.

۳- سعی کنید هنگامی که فرزندان از مدرسه بر می‌گردد در خانه باشید: براساس آمارهای موجود و تحقیقات انجام شده، زمان‌های مخاطره‌آمیز بین ساعات ۴ تا ۶ بعدازظهر است، زمانی که هیچ‌کس مواظب کودک و نوجوان نیست. سعی کنید برنامه‌ای تنظیم کنید تا در این ساعات در کنار فرزندان باشید. اگر آنها دوست دارند با دوستان خود باشند بهتر است که یک بزرگ‌سال همراهشان باشد. البته به غیر از خواهر یا برادر بزرگ‌تر که مدافع آنهاست.

۴- وعده‌های غذا را با یکدیگر و دسته جمعی صرف کنید: هنگام غذا خوردن فرصت خوبی است که درباره وقایع روزانه با هم گفت‌وگو کنید و رشته پیوند والد-فرزندی را تحکیم نمایید. مطالعات نشان می‌دهند نوجوانانی که حداقل دو وعده غذا را با والدین خود صرف می‌کنند، کم‌تر احتمال دارد که به مواد مخدر علاقه نشان دهند.

برقراری ارتباط مؤثر را یاد بگیرید
آیا می‌دانید سرگرمی مورد علاقه فرزندان چیست؟ فرزند شما در مدرسه از چه چیزی بیشتر لذت می‌برد و به آن علاقه‌مند است؟ ارتباط بیشتر تر باعث می‌شود آنها راحت‌تر

پس باید یادآوری کنیم که:

والدین مؤثرترین عامل در نحوه زندگی روزمره فرزندان به شمار می‌آیند. اما بهترین والدین هم به طور طبیعی روش‌های مقابله با سوء مصرف مواد مخدر توسط فرزندان را نمی‌دانند. لذا ۲۱ روشی که پیش رو دارید، به شما کمک می‌کند تا از گرفتار شدن فرزندان در دام اعتیاد پیش‌گیری کنید. از همین حالا می‌توانید به کارگیری و تمرین این مهارت‌ها را آغاز کنید.

فرزندانان را دریابید!

کودکان و نوجوانانی که با والدین خود روابط صمیمانه‌تری دارند، احتمال کم‌تری وجود دارد که به سوی رفتارهای مخاطره‌آمیز (استعمال سیگار، استعمال مواد مخدر، پرخاشگری و...) کشیده شوند. هر چه بیشتر به نیازهای فرزندان خود توجه کنید و به مسائلشان رسیدگی نمایید، آنها احساس ارزشمندی بیشتر تری خواهند کرد و به خواست‌های شما واکنش مثبت نشان خواهند داد.

به منظور دست‌یابی به این هدف راه‌کارهای زیر توصیه می‌شود:

۱- برای با هم بودن زمان خاصی را در نظر بگیرید: برنامه هفتگی را طوری تنظیم کنید که بتوانید در ساعاتی از آن اوقات با فرزندان و اعضای خانواده، به امور شخصی بپردازید. مثلاً زمانی را برای صرف بستنی در بیرون از منزل، رفتن به سینما و... یا هر نوع فعالیتی که بچه‌ها دوست دارند بدان بپردازند، در نظر بگیرید.

درباره مسائل مختلف، از جمله مواد مخدر و...
با شما گفت و گو کنند.

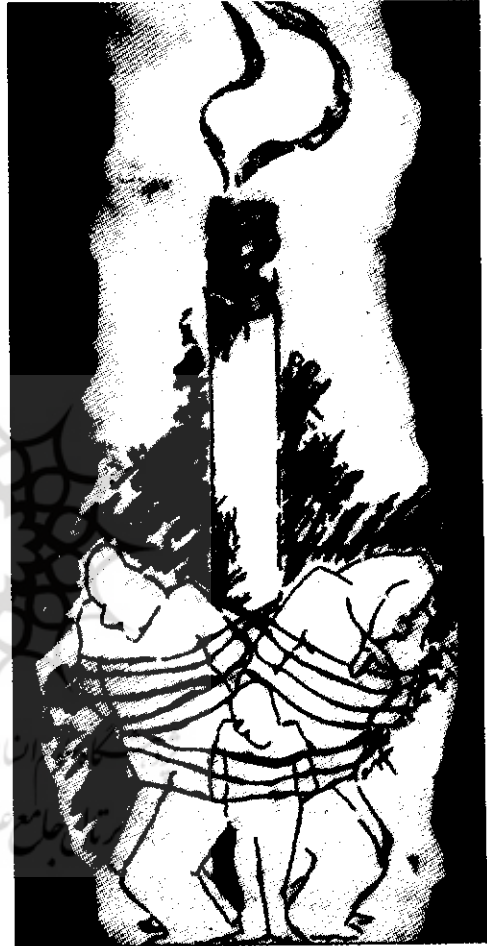
۶- شنونده خوبی باشید: بچه‌ها را تشویق کنید
و از آن‌ها بخواهید که آن چه را در ذهن دارند با
شما در میان بگذارند. درباره مسائل خانوادگی
از آن‌ها نظرخواهی کنید و بگذارید حرف بزنند.
رضایت خود را برای گوش دادن نشان دهید، تا
فرزندانتان به راحتی نظرات خود را بیان کنند.

۷- از اخبار رسانه‌های جمعی استفاده کنید: از
پیام‌های تبلیغاتی و آموزشی‌ای که برای مقابله با
اعتیاد در جراید و تلویزیون پخش می‌شوند
استفاده کنید و با فرزندان خود در این باره
گفت و گو کنید.

۸- به پرسش‌های آنان پاسخ‌های صادقانه
بدهید: بدون آمادگی شروع نکنید و جواب
سربالا به بچه‌ها ندهید. اگر درباره افراد
سیگاری یا معتاد از شما پرسش کردند در حد
نیاز آن‌ها و به طور مستند پاسخ دهید و در
نهایت به آن‌ها بگویید که دوست ندارید آنان
سیگار و مواد مخدر مصرف کنند.

۹- واکنش نشان ندهید: اگر فرزند شما حرفی
زد یا عملی را انجام داد که شما نگران شدید، از
کوره در نروید، بلکه صحبت را به گفت و گویی
آرام‌تر، مثلاً در مورد دلایل اعتیاد انسان‌ها یا...
هدایت کنید. به خاطر داشته باشید که
واکنش‌های تند شما می‌تواند موجب قطع
گفت و گوی مؤثر و ارتباط بیشتر شود.

۱۰- از فنون ایفای نقش استفاده کنید: برای
آموزش عملی نه گفتن و روی گردانی از مواد
مخدر در موقعیت‌های مختلف، به صورت



۵- کاملاً واضح و روشن صحبت کنید: به
فرزند خود به طور صریح بگویید که دوست
ندارید او در هیچ جا و هیچ وقت سیگار و مواد
مخدر مصرف کند.

قانون مدار باشید

کودکان و نوجوانان در سنین ۱۱ تا ۱۳ سالگی دوست دارند هر چیز را تجربه کنند و آماده ریسک کردن‌اند. با وجود این آن‌ها نیاز به راهنمایی‌های شما دارند، چون دوست دارند شما به آنان توجه کنید و مراقبت خود را نشان دهید.

۱۴- مقررات وضع کنید: به فرزندان خود

دربارۀ پی‌آمدهای تخلف از مقررات تذکر دهید و انتظارات خود را به روشنی برای آنان بیان کنید. بیهوده تهدید نکنید، بلکه جریمه‌های قابل اجرا در نظر بگیرید و اجرا کنید، چون جریمه‌های سنگین و سخت آثار زیان‌بار و معکوس دارد.

۱۵- برای رفت و آمد به خانه محدودیت‌های

ویژه در نظر بگیرید: مراقب اجرای دقیق این مقررات باشید. اگر درباره آن مقررات مورد پرسش واقع شدید، پاسخ‌های قانع‌کننده بدهید.

۱۶- فرزندان را در بیرون از خانه کنترل

کنید: به مدرسه آن‌ها سرزنش کنید، در تهیه برنامه درسی به آن‌ها کمک کنید، در صورت امکان به آنان کارت تلفن یا پول بدهید که در هر جا هستند با شما تماس داشته باشند.

۱۷- با خانواده‌ای که فرزند شما برای مهمانی به

منزلشان رفته است تماس داشته باشید.

۱۸- به فرزندان خود بیاموزید تا به راحتی

بتوانند میهمانی‌هایی را که در آن سیگار و مواد

نمایشی نقش بازی کنید و در بازی نقش، نقشی را که می‌خواهید فرزندان داشته باشد، (الگوی مطلوب) به او واگذار کنید و آن را تمرین نمایید. مثلاً اگر می‌خواهید فرزند شما به تعارف سیگار دوستانه نگردد، شما نقش دوست را بازی کنید. آن قدر تمرین کنید که او بتواند روش‌های مختلف امتناع از این تعارف را بیاموزد.

الگوی فرزند خود باشید

۱۱- در زندگی روزانه الگوی ارزشمندی برای فرزند خود باشید: تمام ارزش‌هایی (مانند دل‌سوزی، صداقت و...) را که دوست دارید فرزندان داشته باشد، به صورت عملی نشان دهید. یعنی همان‌گونه عمل کنید که دوست دارید فرزند شما در آینده عمل کند.

۱۲- به فرزندان القا نکنید که آن چه

را می‌گویم انجام بده، نه آن چه را که عمل می‌کنم: اگر خودتان سیگار می‌کشید، انتظار نداشته باشید که فرزندان شما به نصایح شما گوش دهند و آن را به کار گیرند. سعی کنید یک الگوی عملی برای فرزند خود باشید نه یک ناصح پرحرف.

۱۳- رفتار خودتان را مورد ارزیابی قرار دهید:

اگر شما سیگار یا دارو مصرف می‌کنید بدانید که فرزندان رفتار شما را تکرار و تقلید خواهند کرد. مثلاً اگر هنگام تماشای تلویزیون هنرپیشه‌ای که نقش معتاد را بازی می‌کند توجه شما را جلب کند و شما طوری رفتار کنید که انگار خوشتان می‌آید، در این صورت آیا می‌دانید چه پیام بدی برای فرزند خود ارسال کرده‌اید؟

مصرف می‌شود ترک کنند. با فرزند خود از قبل هم‌آهنگ کنید که در صورتی که مطلع شوید در میهمانی سیگار یا مواد دیگر مصرف می‌شود، او را از ادامه حضور در میهمانی محروم خواهید کرد.

۱۹- به ندای درونی خود گوش دهید: به هر حس نگران کننده‌ای که در وجود خود احساس می‌کنید توجه کنید و با بی‌تفاوتی از کنار آن نگذرید. گاهی چیزی مثل حس ششم شما را از خطرها مصون می‌دارد.

تشویق و پاداش

تأیید و تشویق والدین، مؤثرترین عامل برای ایجاد رفتارهای مثبت و مطلوب در کودکان و نوجوانان است.

۲۰- به رفتارهای خوب پاداش دهید: محبت خود را با زبان بیان کنید (ابراز محبت در مکان مناسب). با صدای بلند و رسا از فرزندان شما تشکر کنید. آنان رفتارهای شما را می‌آموزند و به عکس‌العمل‌های شما ارجح می‌گذارند.

۲۱- بر رفتارهای مثبت تأکید کنید: به رفتارهای مثبت فرزندان توجه کنید و آن را برجسته نمایید. از گفتن واژه‌های سرزنش‌آمیز خودداری کنید. با تشویق‌های شما خودپنداره آنان تقویت می‌شود. به تدریج این روش‌ها کم‌کم می‌کنند تا رفتارهای مطلوب تقویت شوند و رفتارهای ناپسند محو گردند. آگاه باشید که شرم‌نامه کردن بچه‌ها باعث بروز رفتارهای مطلوب نمی‌شود.

