

در این روزها مسئله مصرف مواد مخدر یکی از مهم‌ترین مشکلاتی است که سلامت جوانان شمارا از نظر جسمی و روحی تهدید می‌کند. این مقاله برخی از یافته‌های جدیدترین تحقیقات انجام شده در این زمینه را ارائه می‌کند. بهترین راه این است که از یک سن مناسب، مواد مخدر و خطرهای آنها را به فرزندان شما نشان دهید و به آن‌ها در مورد دام‌هایی که در مسیرشان به سوی آینده گم‌شده می‌شده، هشدار دهید. مقوله مواد مخدر می‌تواند برای نوجوانان خیلی گیج‌کننده و مبهم باشد. اگر مواد مخدر این قدر خطرناک‌اند، پس چرا به راحتی در دسترس افراد قرار می‌گیرند؟ چرا تلویزیون، موسیقی، فیلم‌ها و تبلیغات استفاده از مواد مخدر را این قدر راحت نشان می‌دهند؟ ما باید به کودکان کمک کنیم تا واقعیت را از قصه تشخیص بدهند و اکنون برای این کار چندان رود نیست. امروزه فرزندان ما از سنین بسیار پایین شروع به کنجکاری در مورد مواد مخدر می‌کنند. پس بیایید شروع کنیم!

پیشگاه علمی و مقالات پزشکی
پرتال علمی علوم اعصاب

دربارهٔ الکل و

به دقت گوش کنید.

ارزیابی‌های انجام شده در مورد دانش‌آموزان نشان می‌دهند که وقتی والدین به احساسات و نگرانی‌های فرزندانشان توجه می‌کنند، فرزندان آن‌ها در صحبت با والدینشان احساس راحتی می‌کنند و احتمال بیش‌تری وجود دارد که از مواد مخدر مصون بمانند.

ایفای نقش "نه گفتن"

نقش‌ها و روش‌هایی را با فرزندتان تمرین کنید که در آن‌ها او می‌تواند از همراهی با دوستانش امتناع کند، بدون این که به یک طرد شده اجتماعی تبدیل بشود. چیزهایی مثل این نقش را با او تمرین کنید: "بیا با هم یک بازی کنیم. فرض کن تو و دوستانت بعد از مدرسه در خانه دوستت 'بابک' هستید و آن‌ها مقداری مواد مخدر یا مشروب الکلی در یخچال پیدا می‌کنند و از تو می‌خواهند که به آن‌ها ملحق بشوی و از آن مواد استفاده بکنی. قانون خانواده ما این است که بچه‌ها اجازه ندارند مواد مخدر مصرف کنند، خوب! در چنین شرایطی تو به دوستانت چه خواهی گفت؟"

اگر فرزند شما پاسخ خوبی داد او را تحسین کنید. اگر نتوانست، چند پیش‌نهاد او بدهید، مثلاً: "اگر کسی در این

جمع صحبت از مشروب و مواد مخدر کند، من این جا را ترک خواهم کرد."

تشویق به انتخاب کردن

به فرزندتان فرصت‌های بیش‌تری بدهید تا یک تصمیم گیرنده مطمئن باشد. یک کودک هشت ساله قادر است تصمیم بگیرد که آیا می‌خواهد عده زیادی از دوستانش را به جشن تولدش دعوت کند یا فقط یکی، دو دوست صمیمی را؟ هم چنین یک نوجوان دوازده ساله می‌تواند به گروه موسیقی ملحق شود یا به تیم مدرسه بپیوندد.

هر چه فرزند شما در گرفتن انواع تصمیم‌های خوب ماهرتر بشود، هم شما و هم او احساس امنیت بیش‌تری خواهید کرد، زیرا هنگامی که موقعیت و فرصت مصرف الکل و مواد مخدر فراهم شود، فرزندتان توانایی لازم را برای گرفتن تصمیم درست خواهد داشت.

به فرزندتان اطلاعاتی در خور سنش بدهید .
اطمینان حاصل کنید که اطلاعاتی که به بچه‌ها می‌دهید متناسب با سن و موقعیت آن‌هاست.

وقتی کودک شش یا هفت ساله شما در حال مسواک کردن دندان‌هایش است شما می‌توانید بگویید: "کارهای

مواد مخدر با کودکان خود

گفت و گو کنید

مترجم: پروین خیاط‌غیائی

مدرس مرکز تربیت معلم فاطمه زهرا (س) - اهواز

زیادی هست که ما انجام می‌دهیم تا بدنمان را سالم نگه داریم، مثل مسواک زدن. اما کارهای زیادی هم هست که نباید انجام دهیم زیرا به بدنمان آسیب می‌رسانند، مثل سیگار کشیدن یا دارو خوردن هنگامی که بیمار نیستیم.

اگر شما با کودک هشت ساله خود در حال تماشای تلویزیون هستید و نام مشروبات الکلی در یک برنامه آورده می‌شود، شما می‌توانید بگویید: 'می‌دانی مشروب الکلی چیست؟ ماده بسیار بدی است که به سلامت انسان صدمه می‌رساند.'

اگر کودکان سؤالات بیش‌تری دارد، به او پاسخ دهید، اگر نه، او را رها کنید. اظهارات کوتاه و ساده‌ای مثل این، اگر مطمئن شوید که فرزندان آن را دریافت کرده است، کفایت می‌کند. می‌توانید به فرزند بزرگ‌ترتان هم همین پیام را منتقل کنید، ولی مقداری اطلاعات خاص در مورد مواد مخدر هم به آن اضافه کنید. برای مثال می‌توانید برای نوجوان دوازده ساله‌تان توضیح دهید که ماده مخدر چه شکلی است و چگونه بر بدن اثر می‌گذارد.

یک موضع خانوادگی مشخص در برابر مواد مخدر اعلام کنید.

خوب است بگوییم: 'ما استفاده از هر نوع مواد مخدر را ممنوع می‌کنیم و بچه‌ها در این خانواده اجازه ندارند نوشیدنی الکلی مصرف کنند. تنها زمانی که اجازه دارید از دارو استفاده کنید وقتی است که شما بیمارید و پزشک یا پدر و مادر به شما دارو می‌دهند. ما این قانون را ایجاد کرده‌ایم چون خیلی دوستتان داریم و می‌دانیم که مواد مخدر به بدنتان آسیب می‌رسانند و شما را شدیداً بیمار می‌کنند و حتی ممکن است کشته باشند. خوب، کسی سؤالی ندارد؟'

یک الگوی خوب باشید

بچه‌ها آن‌چه را که انجام می‌دهید با آمادگی بیش‌تری می‌پذیرند تا گفته‌های شما را. پس، رفتار شما باید اعتقادات شما را منعکس کند.

خصوصیات یک دوست خوب را به بحث بگذارید.

از آن‌جا که اصرار همسالان در هنگام درگیری نوجوانان با مسئله مواد مخدر بسیار مهم است، اگر در مورد خصوصیات یک دوست خوب با فرزندان حرف بزنید، نتیجه خوبی خواهد داشت. به یک کودک هشت ساله می‌توانید بگویید: 'دوست خوب کسی است که از همان بازی‌ها و فعالیت‌هایی لذت می‌برد که تو از آن‌ها لذت می‌بری و کسی است که از بودن او در کنارت شاد می‌شوی.'

یک نوجوان یازده تا دوازده ساله می‌تواند بفهمد که دوست کسی است که در ارزش‌ها و تجارب با او مشترک است، به تصمیماتش احترام می‌گذارد و به احساساتش توجه می‌کند. وقتی این مفاهیم را القا کردید، حالا نوجوانتان خواهد فهمید دوستانی که او را به مصرف مواد مخدر یا الکل ترغیب کنند، اصلاً دوست نیستند. علاوه بر این، مهارت‌هایی مانند سهیم شدن و سهیم کردن، همکاری و همیاری، مشغولیت‌های تفریحی، فعالیت‌های سالم (مثل ورزش‌های تیمی) به نوجوانان کمک می‌کنند تا دوستی‌های خوب را ایجاد کرده، به آن ادامه دهند، دوستی‌هایی که شانس مصون ماندن فرزندان را از مواد مخدر افزایش می‌دهند.

عزت نفس ایجاد کنید.

کودکانی که در مورد احساس خوبی دارند، خیلی کم‌تر از سایرین ممکن است به مواد ممنوعه روی آورند تا خود را بالا بکشند. ما به عنوان والدین، کارهای بسیاری می‌توانیم انجام بدهیم تا تصور از خود را در فرزندمان ارتقا ببخشیم.

در این جا چند نکته را یادآوری می‌کنیم:

- برای هر کاری که خوب انجام می‌شود، کودک و نوجوان را بسیار تحسین کنید.
- اگر لازم است از فرزندان انتقاد کنید، در مورد خود عمل صحبت کنید نه در مورد شخص او. اگر پسر بچه شما

فرزندتان می‌دهید باید مرتباً تکرار کنید. پس فراموش نکنید که به سؤالات فرزندتان، هر زمانی که پرسیده شوند، پاسخ دهید. بنابراین می‌توانید در فرصت‌هایی که پیش می‌آید گفت‌وگو را آغاز کنید.

هنگامی که به چیزی شک کردید کمک بخواهید. اگر کودک شما کناره‌گیر و منزوی شده است، وزن از دست می‌دهد، چشمان بی‌حال دارد، یا اگر به نظرتان می‌رسد که داروهای کابینت داروها خیلی سریع مصرف می‌شوند، فرزندتان دچار افت تحصیلی شده و به شدت بد خلق شده است، با فرزندتان حرف بزنید و از سازمان‌های مربوط کمک بخواهید.

در این قسمت سؤالاتی که ممکن است توسط کودکان پرسیده شود، آورده شده و پاسخ‌هایی هم پیش‌نهاد گردیده است.

چرا بعضی از مردم داروهای بد و غیرقانونی مصرف می‌کنند؟

دلایل زیادی وجود دارد. شاید مردم نمی‌دانند این مواد چقدر خطرناک‌اند، یا شاید احساس بدی در مورد خود دارند و نمی‌توانند با مشکلاتشان کنار بیایند. شاید پدر و مادری ندارند که بتوانند با آن‌ها حرف بزنند. تو فکر می‌کنی چرا آن‌ها این کار را می‌کنند؟

چرا بعضی داروها برای ما خوب است و بعضی‌ها بد؟
وقتی بیمار می‌شوی داروهایی که پزشک تجویز می‌کند به تو کمک خواهند کرد که بهبود پیدا کنی. ولی اگر این داروها را وقتی سالم هستی مصرف کنی، ممکن است سلامتی‌ات را به خطر بیندازند. هم چنین بعضی مواد هستند مثل حشیش و تریاک که برای ما اصلاً خوب نیستند. پس برای رعایت شرط احتیاط، هیچ وقت هیچ دارویی را مصرف نکن، مگر در مواردی که پدر، مادر یا پزشک به تو می‌گویند که خطری ندارند.



یکی دو مسئله ریاضی را اشتباه حل کرد، بهتر است بگویید: 'فکر می‌کنم اشتباه جمع زده‌ای، بیا دوباره امتحان کنیم.'
- کارهای کوچک و قابل انجام را در خانه به او واگذار کنید. یک کودک شش ساله می‌تواند بشقاب خود را بعد از شما به کنار ظرف شویی بیاورد. یک نوجوان دوازده ساله قادر است تعدادی از کارهای خود را شخصاً انجام بدهد.

اجرای وظایفی مانند این‌ها و تحسین شدن به خاطرشان به فرزندتان کمک می‌کند احساس خوبی در مورد خودش داشته باشد.

- زمانی اختصاصی برای جوینتان صرف کنید. حداقل پانزده دقیقه بدون مزاحمت برای فرزندتان در هر روز در نظر بگیرید تا با او حرف بزنید، بازی کنید یا با هم قدم بزنید. بگذارید او بداند که برایش ارزش قائل هستید.
- به او بگویید 'دوستت داریم'. هیچ چیز نمی‌تواند احساسی بهتر از این در فرزندتان ایجاد کند.

پیام را تکرار کنید.

اطلاعات و درس‌هایی را که در مورد مواد مخدر به

منبع: اینترنت

[HTTP://WWW.HTMLTALKINGWITHKIDS.ORG/SEX](http://www.htmltalkingwithkids.org/sex)