

سخن مشاور

اعتیاد به مواد مخدر و سوء مصرف مواد به صورت یک معضل اجتماعی، روانی و بهداشتی، کشورهای مختلف و جوامع انسانی را به شدت تهدید می‌کند؛ متأسفانه این روند، رو به گسترش بوده و بخش عمده‌ای از بودجه‌ی کشورها در خصوص مبارزه با آن صرف می‌شود. این معضل، نه تنها افراد خاص (مانند بزه‌کاران، فرزندان طلاق، بچه‌های خیابانی و...) را به طرف خود کشیده، بلکه افراد باهوش، پرتوان، فعال، خلاق و... نیز در این دام گرفتار می‌شوند اما بهتر نیست به جای درمان، پیشگیری کنیم؟!

پیش از درمان، پیشگیری کنیم!

والدین عزیز! توجه داشته باشید که:

- هرچه فرزندان تان باهوش‌تر باشند، کنجاوتر بوده، جرأت‌ورزی بیش‌تری داشته و دارای کارکرد مغزی بالاتری هستند. اگر نیروی مغزی آنان در جهت صحیح هدایت نشود، به جهت منفی‌گرایی پیدا می‌کنند.
 - انتظارات شما از آنان متناسب با سطح درک و فهم و توانمندی‌شان باشد.
 - به جای سرزنش کردن، انتقاد کردن، گیر دادن و... از دور مراقب آنان باشید.
 - میزان صحبت در بین اعضای خانواده را بیش‌تر کنید.
 - برای آنان الگوی مناسبی قرار دهید.
 - با آنان ارتباط مؤثری برقرار کنید.
 - به گفته‌های‌شان خوب توجه کنید.
 - به سرعت از خودتان واکنش منفی صادر نکنید.
 - با آنان واضح و روشن صحبت کنید.
 - به آنان مسؤلیت بدهید.
 - قانون‌مدار باشید.
- خودتان نیز قوانین تعیین شده را اجرا کنید.
 - با آنان مهربان باشید.
 - از مقایسه‌ی آنان با هر فرد دیگری پرهیز کنید.
 - الگوی ارزشمندی برای فرزندان تان باشید.
 - نقاط مثبت شخصیت آنان را تقویت کنید.
 - بر روی نقاط ضعف‌شان دست‌نگذارید.
 - به رفتارهای خوب آنان پاداش دهید.
 - برای‌شان وقت بگذارید.



وجیهه بشارت زاده

روان‌شناس - مشاور - مدرس دانشگاه
www.psychomehr.com

پروژه‌گاه علم و فناوری