

پیش گیری از اعتیاد "از دوران کودکی"



راحله رفیعی

کارشناس روان شناسی بالینی
مدرس آموزش و پرورش (تهران)

- آیا باید با کودکان مان درباره مواد مخدر صحبت کنیم؟
- آیا صحبت کردن درباره این موضوع خود موجب تحریک حس کنجکاوی در کودکان نمی شود؟!
- آیا با صحبت کردن درباره این مسایل، خود، کودکان را به سوی سوء مصرف مواد سوق نمی دهیم؟
- آموزش پیش گیری از اعتیاد را می باید از چه سنی برای فرزندانمان شروع کنیم؟ این ها پرسش هایی است که از ته ذهن تمام پدر و مادرها می گذرد.

بیش تر از سال های قبل تهدید می کند و باید شیوه های مبارزه با این عامل تهدید کننده ی سلامت و زندگی فرزندان مان را به خوبی بدانیم. اغلب پدر و مادران تعجب می کنند وقتی به آن ها گفته می شود، آموزش پیش گیری از اعتیاد را می باید از سنین قبل از دبستان و از حدود سه سالگی شروع کرد، البته ممکن است به ظاهر آموزش پیش گیری از مصرف مواد مخدر در این گروه سنی لازم به نظر نرسد اما نگرش ها و عادت هایی که در سن کودکی شکل می گیرد در تصمیم گیری های شان در بزرگسالی نقش به سزایی دارد. یک کودک سه یا چهار ساله، نه تنها آمادگی لازم را برای درک خیلی از مفاهیم و حقایق در ارتباط با مواد مخدر، حشیش و یا الکل را ندارد اما از این سن می باید به آن ها مهارت های زندگی و تصمیم گیری و "نه گفتن" و چگونه بدست آوردن مهارت های لازم برای حل مشکلات و خطر را آموزش داد.

پایه آموزش هایی چون رد کردن تعارف دوستان مبنی بر مصرف مواد مخدر، در واقع وبدون رودربایستی "نه گفتن"، بی اعتنا شدن در مقابل به تمسخر گرفته شدن توسط دیگران است، آن

استفاده روز افزون از الکل و مواد مخدر در سراسر جهان خصوصاً در سال های اخیر مشکل بزرگی را در کشورها به وجود آورده است و باعث شده نسل جوان در دوره سازندگی و بهترین دوره فعالیت عمر خود، در معرض خطر ابتلا به مواد مخدر قرار گیرد. تحقیقات نشان داده که پیش گیری از اعتیاد به مراتب آسان تر و مفیدتر از درمان فرد معتاد است و کار مبارزه با مواد مخدر را می باید از افرادی که معتاد نشده اند شروع کرد و این یک کار فردی نیست، پیش گیری از اعتیاد فقط کار دولت و مراجع قانونی و یا مجامع پزشکی و یا مدارس و... نیست، آموزش پیش گیری از اعتیاد و مصرف مواد مخدر یک کار گروهی بوده و از خانه و خانواده شروع می شود.

پدر و مادر و خانواده می باید اولین نمادهای یک زندگی بدون مواد مخدر باشند و لازم است آنان به فرزندان خود درباره ی پیامدهای زیان بار مواد مخدر و یا الکل توضیحات کامل و روشن را بدهند. در حال حاضر مصرف روز افزون مواد مخدر، فرزندان ما را خیلی

هم در صورت رد خواسته‌های غیر منطقی آن‌ها و... همه و همه از جمله مهارت‌هایی است که باعث می‌شود کودکان بتوانند در آینده نقش خود را در این مورد بهتر ایفا کنند.

کودکان در این سن قادر نیستند به صحبت‌های پدر و مادر گوش دهند آن‌ها بیش‌تر تمایل دارند به بازی بپردازند، بنابراین باید در بازی با بچه‌ها همراه شده و از راه کارهایی در حین بازی کمک گیرند، مثلاً با برقراری یک ارتباط عاطفی قوی، همراه بازی کردن، مواد زیان‌آور و خطرناک را در منزل به بچه‌ها نشان دهید.

مواد زیان‌آوری چون مواد ضد عفونی‌کننده یا مواد شوینده از جمله سفیدکننده‌ها، براق‌کننده‌ها، گاز پاک‌کن و یا جوهر نمک و یا جوهر نمک و یا واکس کفش... و برچسب‌های هشدار دهنده آن‌ها را با صدای بلند برای کودکان بخوانید و در مورد خطرات آن‌ها با بچه‌ها صحبت کنید و حتی روی این مواد (چون گاه دارای برچسب یا علائم هشدار دهنده نیستند) علامتی بزنید که نشان دهنده خطرناک بودن این مواد برای کودکان است. مثلاً می‌توان با مازیک قرمز روی این مواد علامت ضربدر بزرگی بزنید، همچنین توضیح دهید چون همیشه تمام داروها، مواد بد و مضر برچسب هشدار دهنده ندارند بنابراین از دست زدن، بوکردن یا خوردن مواد یا اشیاء ناشناخته دوری کنند. علاوه بر این‌ها حتماً این مواد را از مواد غذایی در جای جداگانه نگه‌داری کنید و در جایی غیر قابل دسترسی کودکان قرار دهید.

علاوه بر بازی فرصت‌هایی چون داستان و قصه‌گویی و یا رفتن به پارک زمان‌های خوبی برای برقراری یک ارتباط عاطفی مناسب و زمینه آموزش پیش‌گیری از اعتیاد می‌باشد. می‌توانید همراه بایک داستان یا نمایش برای کودکان توضیح دهید که به هیچ‌داری دست نزنند و این پزشک است که دارو را تجویز می‌کند و پدر و مادر یا فرد مورد اعتمادی است که دارو را به کودک می‌دهد.

از جمله مهارت‌هایی که لازم است به کودکان آموزش داد مهارت حل مشکل و یا خطر است، به کودکان فرصت‌هایی برای تصمیم‌گیری بدهید. بچه‌ها باید این اعتماد را به خود پیدا کنند که توانایی تصمیم‌گیری دارند مثلاً تصمیم بگیرند برای تفریح، آن‌ها را به پارک یا به خانه مادر بزرگ و یا... ببرند.

و کودکان از بین راه‌های پیشنهادی شما یکی را انتخاب کنند. کودکی که توانایی انتخاب دارد اعتماد به نفس پیدا کرده و در آینده می‌آموزد کورکورانه از دیگران تقلید نکند و توانایی "نه گفتن" در برابر پیشنهادات غیر منطقی دیگران را پیدا می‌کند. تقویت اعتماد به نفس در کودکان محرکی است که می‌تواند آنان را در انجام بهترین کارها یاری دهد.

تقویت اعتماد به نفس و احساس مثبت کودکان نسبت به خودشان از ضروریات می‌باشد و باید با ابراز مهر و محبت‌های به موقع زمینه حرف‌شنوی را در کودکان به وجود آوریم.

