



پیشگیری از اعتیاد و مصرف مواد در خانواده

(مهارت های فرزند پروری پیشگیرانه بخش اول)

خانواده به چند دلیل مهمترین محیط برای پیشگیری از سوءمصرف مواد است. نخست آنکه والدین موثرترین افراد زندگی بچه ها هستند و از ابتدای زندگی او به فرد دسترسی دارند. دوم اینکه والدین مهمترین الگوی رفتاری فرزندان هستند و سوم اینکه بهترین زمان برای پیشگیری اولیه از مصرف مواد سالهای زندگی فرد در خانواده یعنی کودکی و نوجوانی است.

مهارت های فرزند پروری پیشگیرانه

ارتباط خوبی با فرزندانمان برقرار کنیم آنرا حفظ نمائیم.

➤ با فرزندانمان صحبت کنیم.

این موضوع بسیار بدیهی در بسیاری خانواده ها به دلایل مختلف از جمله ساعات طولانی کار یک یا هر دوی والدین مغفول می ماند. والدین بایستی سعی کنند هر روز حداقل دقایقی را برای گفتگو با هر یک از فرزندان اختصاص دهند. نباید فراموش کنیم که هدف ما از هر فعالیت شغلی فراهم کردن شرایط برای یک زندگی موفق فردی و خانوادگی است و لازم است مراقب با شیم آرامش و رابطه صمیمی بین اعضای خانواده فدای کار نشود.

لازم است ضمن ایجاد شرایط مناسب از فرزندانمان بخواهیم پرسش هایش را با ما مطرح کند و راجع به دیدگاهها، اهداف، علائق و آرزوهای خود صحبت کند. برای شروع گفتگو می توانیم نظر او را راجع به موضوعات ساده جویا شویم. همچنین میتوانیم در باره ی مشکلات و چالش هایی که فرزندانمان در طول روز با آنها مواجه شده است صحبت کنیم و نحوه ی کنار آمدن با آنها را مورد بررسی قراردهیم و از این طریق به او در یادگیری مهارت های حل مسئله کمک کنیم. این مهارت به او کمک میکند تا در مواجهه با مشکلات تحت تاثیر فشار همسالان قرار نگیرد و برای حل مشکل به مواد مخدر روی نیاورد.

➤ به جای نصیحت و موعظه احساسهای فرزندانمان را درک کنیم و به آنها احترام بگذاریم.

برخی اوقات کودکان نسبت به موقعیت ها واکنش هایی نشان میدهند که از دید یک بزرگسال ممکن است نامناسب یا غیر عادی بنظر برسد، آنچه برای یک بزرگسال جزئی و بی اهمیت است ممکن است برای کودکان بسیار با اهمیت است. این موضوع به نگرش متفاوت آنان به موضوعات و موقعیت هایی که برای نخستین بار تجربه می کنند باز می گردد.

مهم است که به جای قضاوت کردن به آنان نشان دهیم که احساساتشان را می فهمیم و این احساسات برایمان مهم است. برای نمونه هنگامی که فرزندانمان از آموزگار سخت گیرش شکایت دارد گفتن این که "این سخت گیری به نفع خود شما است" ارتباط را می بندد و بهتر است با گفتن جملاتی مثل " می فهمم که از دست معلم ناراحت هستی" بگذاریم بیشتر در مورد موضوع صحبت شود.

➤ گوش کردن فعال را تمرین کنیم .

برای گوش کردن فعال مهم است که وقتی فرزندمان می خواهد با ما صحبت کند فعالیت‌های خود مثل تماشای تلویزیون، خواندن روزنامه یا کار منزل را قطع کنیم، رویمان را به سوی او برگردانیم و با ارتباط چشمی مناسب به وی نشان دهیم که به گفته هایش توجه داریم.

زمانی که نسبت به آنچه فرزندمان میخواهد بگوید علاقه نشان می دهیم او هم سر صحبت را باز میکند و حرف هایش را راحت تر به ما می گوید . تکنیکی که نشان می دهد ما به حرفهای او گوش کرده و درکش میکنیم این است که گفته های فرزندمان را به شکل مناسبی به او بازگو کنیم . مثلاً فرزندمان می گوید دوست دارم فوتبال بازی کنم اما همان ساعتی که من تمرین فوتبال دارم، تلویزیون فیلم مورد علاقه مرا نشان می دهد ، می توانیم بگوییم مثل این که انتخاب سختی داری از یه طرف دوست داری فوتبال بازی کنی از طرف دیگه تماشا کنی. فکر می کنی چه کار می شود کرد؟

➤ سوال کردن و نظر خواهی را فراموش نکنیم.

وقتی کودکمان فکر میکند به نظراتش اهمیت داده می شود در گفتگو ها و اظهار نظرها مشارکت می کند. هم در مورد مسائل روزمره از بچه ها سوال کنیم و هم از آنان راجع به تصمیمات خانوادگی نظر بخواهیم . ،علاقه نشان دادن به نظرات فرزندمان موجب می شود که آنان علاقه بیشتری در گفتگوی با ما پیدا کنند ونظراتشان را با ما در میان بگذارند .اگر بتوانیم راجع به مسائل و رویدادهای روزانه با فرزندمان گفتگو کنیم او هم به نوبه خود در برابر مسائل جدی تری به ما روی می آورد و نظرما را جویا می شود .

➤ بیشتر تشویق کنیم تا انتقاد.

همه کودکان جنبه های مثبتی در رفتارهایشان دارند، کافی است ما به آنها توجه کنیم. یادآوری کردن توانایی ها و صفات خوب کودکان به آنها کمک می کند ارزش خود را بهتر بشناسند و اعتماد بنفس بهتری داشته باشد. تاکید بر نقاط ضعف به صورت تکراری و با لحن سرزنش آمیز نه تنها کمکی نخواهد کرد بلکه فرزندمان را از ما دور خواهد کرد. اگر در هر کارنامه اول نمره های ضعیف را یاد آور شویم ممکن است فرزندمان ترجیح دهد مشکلاتش را با ما در میان نگذارد یا ضعف هایش را از ما پنهان کند.

➤ حواسمان به کنجکاوی کودکان باشد.

خوشبختانه در کشور ما علاوه بر ممنوعیت مصرف و تبلیغ مشروبات الکلی تبلیغ دخانیات هم ممنوع است. کودکان راجع به سیگار، الکل و مواد مخدر بطور دائم در معرض پیام های تلویزیونی در سریال ها و فیلم های سینمایی شبکه های داخلی و به ویژه شبکه های ماهواره ای هستند. همچنین آنان اطلاعات و پیام هایی هم از سینما، مجلات و روزنامه ها، مدرسه و دوستان دریافت می کنند . بسیاری از کودکان و نوجوانان نسبت به مواد کنجکاو هستند و برخی بخاطر ارضاء حس کنجکاوی مواد مصرف می کنند . لازم است والدین راجع به موادی که ممکن است فرزندانشان با آنها مواجه شوند آشنایی داشته باشند و با برقراری ارتباط مناسب با فرزندانشان او را از عواقب مصرف مواد آگاه سازند .