



مهارت های فرزند پروری پیشگیرانه بخش سوم

الگوی مناسبی برای فرزندانمان باشیم.

➤ بچه ها مقلدان خوبی هستند. - کوچکترها رفتارهای بزرگترها را دوست دارند.

کودکان دوست دارند از بزرگسالان تقلید نمایند. بارها دیده ایم که کودکانمان از شیوه سخن گفتن لباس پوشیدن تلفن زدن رانندگی و ... از ما تقلید کرده اند. هر کودکی دوست دارد بزرگسال باشد و بزرگسال بودن به معنای داشتن آزادی و قدرت تصمیم گیری مستقل است. وظیفه والدین است که با عدم مصرف و سوء مصرف مواد فهم کودک را تقویت کنند. پدر و مادری که خود سیگار می کشند یا مواد مصرف میکنند شانس ابتلاء فرزندشان به مواد و وابستگی به آن را افزایش می دهند.

➤ سیگار، الکل و مواد مصرف نکنیم.

چنانچه از سیگار، قلیان، یا سایر مواد استفاده می کنیم فرزندانمان به احتمال بیشتری به مصرف اینگونه مواد روی خواهد آورد. حال حتی اگر مواد هم مصرف میکنیم باز هم می توانیم کارهایی ساده انجام دهیم تا فرزندانمان به مصرف مواد روی نیارود. اگر سیگار می کشیم در حضور بچه ها مصرف نکنیم. آنها را از آنچه مربوط به مصرف مواد است دور نگهداریم و نمی توانیم ترک کنیم درباره اثرات اعتیاد آور نیکوتین با فرزندان صحبت کنیم به آنها بگوییم وقتی جوان بودیم فکر می کردیم هر گاه اراده کنیم میتوانیم ترک کنیم اما حالا وابسته شده ایم و دوست داریم ترک کنیم.

➤ راههای دیگری برای تفریح یا خوش گذراندن پیدا کنیم.

به بچه بگوییم از اینکه چیزی مصرف نکردیم و مراقبت سلامتی خود بودیم خوشحال هستیم. در مورد زود گذر بودن لذت ناشی از مصرف مواد توضیح دهید و اینکه در بلند مدت چه عواقبی دارد. اگر میخواهد شادی دائم و سرزندگی داشته باشد راههای بهتر و سالمتری نیز وجود دارد. تماشای فیلم، پیاده روی، گردش علمی، سالن ورزشی و ...

➤ برای الکل یا تریاک فواید نیابیم.

حتی وقتی فکر می کنیم کودکان و نوجوانان صحبت ما را نمی شنوند در مورد فواید احتمالی سیگار، الکل و مواد صحبت نکنیم. سیگار، الکل و مواد برای هیچکس در هیچ حالتی مفید نیست.

به بچه هایمان بیاموزیم دوستان خود را با فکر انتخاب کنند.

➤ به بچه هایمان بگوئیم مصرف مواد برای ما ابدأ قابل قبول نیست.

قویترین انگیزه ی نوجوان برای امتناع از مصرف مواد در برابر تعارف دیگران هنگامی است که بدانند والدینشان با مصرف مواد مخالفند و در صورت مصرف از آنها دلسرد می شوند.

➤ مقاومت در برابر فشار جمع را به بچه ها بیاموزیم.

تمرین مقاومت در برابر فشار همسالان بسیار مهم است. به کودکانمان نه گفتن را بیاموزیم. کودکان می توانند یاد بگیرند تا در مقابل پیشنهاد دیگران مقاومت کرده و از پذیرش تقاضایشان امتناع نمایند. کودکان در سنین پایین نمی خواهند در برابر کودکان دیگر کم بیاورند. بنابراین لازم است مهارت هایی کسب کنند تا اگر در برابر چنین موقعیت هایی قرار گرفتند تسلیم

نشوند. ممکن است فرزند ۱۰ ساله ما در برابر تقاضای سیگار کشیدن مشکلی نداشته باشد و به راحتی قبول نکند اما ۳ سال بعد که نوجوان ۱۳ ساله ای شد دچار شک و دو دلی شود. بنابراین نباید به پاسخ ۳ سال پیش فرزندمان و پاسخ فعلی او دلخوش کنیم و مطمئن شویم که مواد مصرف نخواهد کرد.

➤ فکر نکنند "همه سیگار می کشند - همه مصرف می کنند".

گسترش و رواج بیش از حد مواد در جامعه موجب کم رنگی وقاحت موضوع شده است. و این خیال را در ذهن می پروارند که چون اکثر افراد مواد مصرف میکنند ایرادی ندارد که ما هم مصرف کنیم و بهنجار است. واقعیت این است که نوجوانان نسبت به مصرف مواد و سیگار توسط همسالانشان برآورد درستی ندارند و تعداد آنها را بیشتر تخمین میزنند. بنا به نظر خود نوجوانان، هنگامی که از سنین کودکی وارد نوجوانی میشوند از دوستان و همسالانشان بیشتر یاد میگیرند تا خانواده اما یافته های پژوهشی نشان میدهند همان نوجوان ترجیح می دهد راجع به موضوعات مهم از والدینشان اطلاعات کسب کنند. آمار درستی از مصرف در جامعه در اختیار آنها بگذاریم تا گمان نکنند همه مصرف میکنند.

فرزندانمان را زیر نظر داشته باشیم.

➤ وظیفه موثر ما زیر نظر داشتن کارهای فرزندانمان است.

نظارت بر فعالیتهای فرزندمان عامل مهمی است که مانع مصرف مواد غیر مجاز و سیگار میشود. نتایج پژوهش نشان میدهد نوجوانانی که هفته ای دو روز یا بیشتر در خانه تنها بودند نسبت به نوجوانانی که نظارت والدین بر آنها بیشتر از ۵ روز در هفته بود به مصرف مواد غیر مجاز گرایش بیشتری داشتند. همچنین در مطالعه دیگری نشان داده شده است که کودکانی که والدینشان کمترین نظارت را بر آنان داشته است در سنین پایین تری شروع به مصرف مواد کرده بودند. هرچه سن شروع زودتر باشد مشکلات جدی تری خواهند داشت.

هر زمان که فرزند ما بیرون از خانه است ما باید بدانیم کجاست، چه می کند و با چه کسی وقت می گذراند.

➤ با دوستان فرزندانمان رابطه داشته باشیم.

در صورتی که کودکمان با افراد مصرف کننده ارتباط داشته باشد بیشتر احتمال دارد که خود او نیز مصرف کننده شود. بخصوص اگر زمان زیادی را بدون نظارت والدین با هم بگذرانند. شناخت دوستان فرزندمان، ما را در تماس نزدیکتری با زندگی روزمره او قرار میدهد در این صورت بهتر می توانیم مشکلات فرزندمان را تشخیص دهیم و او را راهنمایی کنیم. می توانیم فرزندتان را از موقعیتهای پر خطر و رفتارهای مخاطره آمیز دور نگه داریم.

➤ با والدین دوستان فرزندانمان آشنا شویم.

طوری برنامه ریزی کنیم که بتوانیم در گردهمایی ها و جلسات مربوط به مدرسه شرکت کنیم و با والدین آشنا شویم. ما میتوانیم تلاشهای یکدیگر را تقویت کنیم و شبکه حمایتی ارزشمندی را برای خود و فرزندمان فراهم سازیم.

➤ ساعت برگشت به خانه و راه تماس با او را مشخص کنیم.

وقتی فرزندمان در مهمانی هایی مثل جشن تولد دوستشان شرکت می کنند میتوانیم مثلا به بهانه رساندن او به محل سری به خانه و خانواده میزبان بزنیم و اینکه مهمانی زیر نظر بزرگسالان است یا نه را بفهمیم. ساعت برگشت به خانه را مشخص کنیم و به فرزندمان بگوییم اگر مشکلی پیش آمد یا خودش زودتر خواست به خانه برگردد یا چگونه با ما تماس بگیرد.