

## خود مراقبتی برای پیشگیری از اعتیاد فرزندان

۶ تیر ماه روز جهانی مبارزه با مواد مخدر

### چند توصیه برای والدین:

- الگوی مناسبی برای فرزندان خود باشید و هرگز بر خلاف گفته خود عمل نکنید.
- فضایی ایجاد کنید که فرزندان در آن احساس آرامش کنند.
- به صحبت های فرزندان خوب گوش کنید. با لبخند، تکان دادن سر و استفاده از جملات مثبت نظیر "چقدر جالب"، "من این را نمی دانستم" و ... آنها را به گفتن بیشتر تشویق کنید.
- از فرزندان انتظار نداشته باشید آرزوهای برآورده نشده شما را محقق کنند.
- از قبل، خود را برای پاسخ گویی به سؤالات کنجکاوانه فرزندان آماده کنید.
- ممکن است روزی از شما بپرسند که آیا تاکنون سیگار مصرف کرده اید؟ این فرصت خوبی است که علت عدم مصرف خود را به زبان فرزندان به آنها منتقل کنید یا اگر احياناً قبلاً مصرف کرده اید علت گرایش خود را به سیگار و سپس کنار گذاشتن آن را به ایشان بگویید و اینکه حالا چرا می خواهید ایشان اشتباه شما را تکرار نکنند. به یاد داشته باشید که نباید مسائل را بیش از اندازه تشریح کنید تا مبادا کنجکاوی آنها برانگیخته شود.
- با تقویت قدرت اعتماد به نفس، تصمیم گیری و از بین بردن افسردگی و کمرویی فرزندان، آنها را در برابر شرایط آسیب زا مقاوم سازید.
- راه مقاومت و پایداری در برابر فشار همسالان را در خصوص مصرف سیگار به فرزندان بیاموزید تا از نه گفتن به آنها نهراسند.
- موانع را بردارید. به فرزندان انگیزه بدهید و از آنها حمایت کنید.
- وقت بیشتری را با فرزندان صرف کنید. با آنان به رستوران، پارک، کوه، سینما و... بروید. به اتفاق آنان به موسیقی گوش دهید و از همه مهم تر به آنان ابراز عشق کنید و بگویید که دوستشان دارید.
- سعی کنید حتی آهنگ صدایتان ملایم و دوستانه باشد.
- مواضع خود را برابر سیگار، مواد و الکل مشخص کنید و صریحاً آن را به زبان بیاورید.

- عقاید خود را به زور به آنها تحمیل نکنید.
- قوانین مناسب و سازندهٔ مشخصی را در خانواده وضع و نظم لازم را برقرار کنید و برای سرپیچی از آن تنبیهات مناسبی در نظر بگیرید و قاطعانه آنها اجرا نمایید.
- سعی کنید در ساعات غذا خوردن همهٔ اعضای خانواده را دور هم جمع کنید.
- فرزندان خود را قبل از رسیدن به سنین بحرانی نسبت به مضرات و عواقب ویرانگر مصرف سیگار آگاه کنید.
- فرزندان را بیش از اندازه و به طور اغراق آمیز نترسانید.
- از چگونگی دوست یابی و معاشرت فرزندان خود با دیگران آگاه باشید. با والدین دوستانشان ارتباط برقرار کنید. در صورتی که به منزل دوستشان رفتند حتماً از حضور والدین ایشان در منزل مطمئن شوید و به حضور سایر اعضای خانواده اکتفا نکنید.
- به نحوهٔ خرج کردن پول توسط فرزندان اهمیت بدهید.
- برای اوقات فراغت آنان برنامه ریزی کنید. همواره آنان را به مطالعه، ورزش و تفریحات سالم ترغیب نمایید و زمینهٔ این امور را برایشان فراهم کنید.
- زمان مناسبی را به گفتگو اختصاص دهید. چرا که فرزند شما ارزش نصایح تان را با ارزش زمانی که به آن اختصاص داده اید می سنجد.
- راهنمایی های خود را از طریق مربیان و دبیرانشان به آنها منتقل کنید. جوانان باورها و ارزش های خود را دارند. طبیعتاً اگر والدین بهترین نصایح را هم بگویند ممکن است آنها را نپذیرند. شنیدن نصایح شما از زبان مربیان و دبیرانشان تأثیر بیشتری بر آنها می گذارد.
- بین فرزندان تبیض قائل نشوید.
- تفکر انتقادی را که از ویژگی های دوران بلوغ و نوجوانی است، در فرزندان خود سرکوب نکنید.
- آنان را به رعایت اصول مذهبی و انجام فرائض دینی تشویق کنید.
- در انجام فعالیت های منطقی به فرزندان خود استقلال و آزادی بدهید.
- در رفتارهای خود بیشتر دقت کنید. ممکن است با تمسخر یک معتاد و یا صحبت کردن با لحن افراد معتاد پیام نادرستی را به فرزندان منتقل کنید.

- اگر می‌خواهید مانع پویایی و رشد جسم و روان فرزندانان نشوید، از انتقاد غیرسازنده، تمسخر و شرم‌ده کردن آنان مخصوصاً در مقابل دیگران جداً پرهیزید.
- فرزندانان را به خاطر رفتارهای مثبت آنان تشویق کنید.
- در موقعیت‌های بحرانی، فشارها و تنش‌های روحی، راهنما و همراه فرزندان خود باشید.
- هرگز فضای خانه را متشنج نکنید و از مشاجره و بحث‌های بیهوده پرهیزید.
- مسئولیت و تکلیفی به فرزندان خود بدهید که با توان آنان متناسب باشد.
- در روابط خود با فرزندان تان همواره صادق و مهربان باشید.
- همواره در نظر داشته باشید که خانواده‌ها در زمینه پیشگیری از استعمال دخانیات، نقش بسیار مؤثرتری بر عهده دارند.
- به منظور پیشگیری از سیگاری شدن فرزندان، قدرت نه گفتن را در آنان تقویت کنید. به آنها بگویید برای آن که بگوئید "نه" به روش زیر عمل کنید:
- زمان مناسبی را برای "نه" گفتن انتخاب کنید.
- تا جای ممکن از آشنایی و نزدیک شدن به افراد نامناسب خودداری کنید تا مجبور نباشید در موقعیت‌های سخت بعدی خود را تحت فشار پیشنهادهای نابود کننده، احساس کنید.
- مهم‌ترین "نه" را به خود بگویید. بارها و بارها با خود بگویید "نه، من با چنین افرادی دوستی نخواهم کرد" یا "نه، من هرگز چنین پیشنهادهایی را نمی‌پذیرم".
- اگر چیزی به شما پیشنهاد شد که نمی‌خواهید آن را بپذیرید، خیلی محکم بایستید و با بیشترین توان خود یک جمله کوتاه بگویید و بلافاصله محل را ترک کنید.
- بعد از گفتن "نه"، باید ارتباط خود را با افراد نامناسب به طور کامل قطع کنید.
- خود را در معرض وسوسه‌های بعدی این افراد قرار ندهید.
- تصاویر مثبتی از خود و آینده خود در ذهن داشته باشید که بتوانید در زمان هجوم وسوسه‌ها با استفاده از این تصاویر، دوباره به خودتان بگویید "نه من آینده خود را نابود نخواهم کرد".