

۸. دوره راهنمایی



این دوران شاید آسیب پذیرترین عهد زندگی نوجوانان باشد که طی آن فشار روانی با انتقام جویی و کینه ورزی توأم می گردد. بچه های در این سن و سال راجع به همه چیز کنجگاوند و مایلند هر چیزی که آنان را به اصطلاح بی خیال می کند امتحان نمایند. برای پدران و مادران حیاتی است که تمام راه های ارتباطی را باز نگه دارند. اکثر اوقات که پدر و مادر سرگرم استراحت هستند خیال می کنند که بچه ها به کار خویش مشغولند لیکن نمی دانند که امکان دارد این آزادی به فاجعه بدل گردد.

۹. نترسانید، بلکه آگاهی دهید



اکثر آموزگاران مجرب عقیده دارند که اگر می خواهید نوجوانان در این دوره در برابر فشارهای روانی و وسوسه های پیرامونشان پایداری کنند باید "مجهز به اطلاعات باشند" نه "ترسو". متأسفانه بیشتر پیام هایی که به نوجوانان داده می شود به قصد ترساندن آنهاست

اگر مشروب بخوری به الکل معتاد می شوی، هر کس که مواد مخدر مصرف می کند آدام نابایی است و... در این صورت تصور کنید چنانچه آنان با شخصی از آشنایان برخورد کنند که فرضاً در مهمانی کمی حشیش، ماری جوانا و یا غیره می کشد و یا بازیکن بسکتبال مشروب خواری را ببینند که درعین حال خوب بازی می کند آن وقت چه خواهد شد؟

این ضد و نقیض گویی ها باعث می شود که آنها دچار تردید گردند.



۱۰. ایجاد محدودیت

بسیاری از جوانانی که از مواد مخدر استفاده می کنند صرفاً به این خاطر است که دوستانشان تن به این کار می دهند. برای این که توانایی فرزندان از لحاظ مقاومت و زیر بار اعتماد نرفتن استحکام یابد، معاشران او و پدر و مادرشان را بشناسید و رفت و آمدهای وی را زیر نظر داشته باشید. سوتی دادن بچه ها به مسیر مناسب، همیشه کار آسانی نیست. بازداشتن آنان از معاشرت با دوستی «ناباب» ممکن است فقط به اصرار بیشترشان به ادامه دوستی منتهی گردد.

۱۱. دبیرستان

در این دوره فشارهای روانی همچنان پابرجا هستند. نخستین اولویت برای جوان، پذیرفته شدن در دسته ها و گروه های جوانان است. هرچند حساسیت ایشان نسبت به دوران نوجوانی اندکی کاهش یافته، ولی تمایل به مواد مخدر در این مرحله فزون تر می گردد؛ در این سن باید به آنان گوشزد کرد به همان اندازه که مشروبات الکلی و مواد مخدر برای بدنشان ضرر دارد، ممکن است وادارشان سازد به اموری دست بزنند که به همان اندازه می تواند زیانبار باشد.



۱۲. گوش فرا دهید

سعی کنید که در گفت و گو فقط خودتان سخنگو نباشید، بلکه به سخنان جوانان خوب گوش بسپارید و به اصطلاح برای حرف های آنان شنونده خوبی باشید. در این صورت خواهید توانست از میان صحبت ها، به نظراتشان پی ببرید. با فرزندانان صحبت و گفت و گو کنید؛ به سخنانشان گوش فرا دهید؛ اصول ارزشی را برایشان توصیف کنید و به خاطر بسپارید که آنان از شما تقلید می کنند. حمایت و عشق شما به آنان احساس «خود ارزشمندی» می دهد. آنها را سرگرم سازید و در مورد زندگی شان مسئول باشید و تا سر حد امکان بر میزان دانستی های خویش در باره مواد مخدر بیفزایید؛

نگذارید سکوت شما علامت رضا باشد.



شبکه بهداشت و درمان شهرستان قدس

اعتیاد چیست:



اعتیاد یعنی خوگرفتن و وابسته شدن جسمی، روانی و عصبی فرد به مواد مخدر که ترک یا فرار از آن ناممکن و یا بسیار مشکل است. اعتیاد و عادت دو مقوله جدا می باشد.

چگونه فرزندانمان را از خطر اعتیاد برهانیم؟

۱. گام های نخست

اولین گام مهم برای پیشگیری و کمک به فرزندان این است که والدین، خود به مواد مخدر معتاد نشوند. این مربوط به زمانی است که پدر و مادر هنوز صاحب فرزندی نشده اند.

موادی همچون نیکوتین و الکل بر روی جنین به ویژه در سه هفته نخست بارداری اثرات مخربی بر جای می گذارد. پژوهش ها حکایت از آن دارند نوزادانی که از مادران معتاد به دنیا می آیند ممکن است در مراحل زندگی، بیشتر در معرض خطر اعتیاد قرار گیرند.

کارشناسان در این مورد هم عقیده اند که توجه مهرآمیز، در شکوفایی فرد اهمیت به سزایی دارد و کمبود آن دلیل عمده پناه بردن به دامن مواد مخدر است. بنابراین پیش از شروع دوران تحصیل باید رهنمودهای رفتاری خانوادگی چون درستی و شرافت، انصاف، عدالت، احترام به دیگران و رعایت قانون را بنیان نهاد.



۲. نخستین درس ها

به محض این که کودک شما به سنی رسید که تا حدی خوب را از بد شناخت، به وی بفهمانید که امکان دارد برخی فرآورده ها از آن جمله مواد شوینده، پاک کننده ها و داروها سمی باشند.

۳. دوران دبستان

بچه های پنج تا نه ساله از راه تجربه اندوزی یاد می گیرند. در چنین سنینی آنان قادرند از واقعیت ها به توهم و خیالبافی پرداخته و باز به دنیای واقعی برگردند بی آنکه حتی تفاوت این دو را باز شناسند. به هر حال آنچه را که می بینند برایشان کاملاً حقیقی و باور کردنی است.

از نظر کودکان خردسال، نه گفتار پدران و مادران، بلکه کردارشان مهم است. چنانچه بچه ها سیگار کشیدن پدر و مادر خود را ببینند، به احتمال زیاد همین راه را در پیش می گیرند.

۴. گزینش های صحیح

حال زمان آن رسیده است که به فرزندانان درس تصمیم گیری، مستقل بودن و «دنباله رو نبودن» را بیاموزید.

مادر نوجوانی می گوید:

من می خواهم به بچه هایم بفهمانم صرف این که کسی به آنان می گوید کاری را انجام دهند دلیل بر درست بودن آن نیست. اگر تردید دارند که عملی صحیح است یا نه، حتماً با فرد مطمئنی مشورت کنند.

در سال های آخر دبستان بسیاری از بچه ها متوجه می شوند که کدام یک از هم شاگردی هایشان به استعمال دخانیات، مصرف مواد مخدر و شراب روی آورده اند.

۵. خطرات بو کشیدن

در سنین بین پنج تا نه بچه ها با استنشاقی هایی (بو کشیدنی ها) سر و کار پیدا می کنند؛ مانند هوا پخش های تحت فشار شامل رنگ ها، افشانه های آشپزی یا چسب. در این سن آنها دوست دارند این قبیل مواد فرار را استنشاق کنند تا تغییر حالت را بیازمایند. این حقیقت که ممکن است چنین لذتی زودگذر به آسیب دائمی مغز و بالاتر از آن به مرگ بینجامد، به ذهن این خردسالان خطور نمی کند.

یکی از مهمترین آموزش هایی که پدر و مادرها می توانند در این سن به بچه ها بدهند این است که چگونه جواب منفی دهند.

۶. سرگرم و مشغول بودن

نوجوانانی که از احوالشان غافل مانده ایم و یا دست به کاری نمی زنند، به احتمال زیاد به دامن مشروبات الکلی و مواد مخدر پناه می برند.

فرزندانان را سرگرم کنید و به قول یکی از مربیان:

اگر شما فرزندانان را به کاری مشغول نکنید، آنها گرفتارناتان می کنند.

بر پدران و مادرانی که فرزند دانش آموز در دوره راهنمایی تحصیلی دارند واجب است که برنامه فعالیت های فوق برنامه و روزمره برای فرزندانان تنظیم کنند و از این راه حس مسئولیت پذیری آنها را استحکام بخشند.

۷. نقش والدین

تحقیقات بیست ساله علمی نشان داده است که دخالت مستقیم پدر و مادر در زندگی فرزندانان مهمترین عامل حمایتی آنها به شمار رفته و در باز داشتن آنان از سقوط در دام اعتیاد مؤثر است. مادری می گوید: پدر و مادر نه "کلید" بلکه "شاه کلیدند". اینان باید از هر گونه دگرگونی به ویژه دگرگونی روانی و رفتاری فرزندان خود با خبر باشند.