

چگونه فرزندانمان را از خطر اعتیاد برهانیم؟



1- 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.

وانگهی کارشناسان در این مورد هم عقیده اند که توجه مهرآمیز، در شکوفایی خود ارزشمندی، به طور همیشگی اهمیت 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.

2- 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 و پاک کننده ها، هوا پخش ها و داروهای سمی باشند.

3- دوران دبستان

بچه های پنج تا نه ساله از راه تجربه اندوزی چیز می آموزند. در چنین سنینی آنان قادرند از واقعیات به توهمات و خیالیاتی 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 باورنکردنی است.

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

4- گزینش های صحیح

حال زمان آن رسیده است که به فرزندان درس تصمیم گیری مستقل 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 می نوشی روی آورده اند.

5- 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.

6- راه های گریز

کمک کنید تا فرزندانمان به جاهایی که احتمالاً در آنجا ناچار به مصرف مواد مخدر می گردند نروند. اگر یک مهمانی در کار است حتماً بپرسید: چه کس دیگری دعوت شده است؟ آیا پدر و مادر صاحب خانه در منزل هستند؟

مادری می گوید: آخرین چاره این است که به فرزندانمان بگویید اگر مکان مورد نظر را دل آزار و زجر آور تشخیص دادند فوراً آنجا را ترک کنند. وی خاطر نشان می سازد من به فرزندم گوشزد می کنم: اگر در آبریزگاه (دستشویی) بوی ماری جوانا یا حشیش و بتگ به دماغت خورد فوری به دستشویی دیگر برو. به فرزندانمان توضیح دهید که مواد مخدر چه ضررهایی دارند. در آغاز دوران نوجوانی، بچه ها به طور روزافزونی به فیلم های تلویزیونی و مملو از تصاویر مواد مخدر و استعمال مشروبات الکلی روی می آورند.

دونابل، هماهنگ کننده مشارکت در هیأت کمیسیون بزهکاری کخ و مادر دو بچه غیر معتاد، آنچه را که فرزندانش تماشا می کردند زیر نظر می گرفت، گوش می داد و می گفت: فقط گفتن این که فرزندانمان تصمیم گرفته اند به سینما بروند کافی نیست. من و همسر می پرسیدیم که برای دیدن کدام فیلم می خواهید بروید و در این مورد بررسی می کردیم. این همان کاری است که ضرورتاً باید انجام داد. او از لحظات آموزش هم سود می جست به طوری که می گوید:

مثلاً وقتی که با تمام اعضای خانواده جلوی تلویزیون نشسته و یک برنامه مبارزه با مواد مخدر را تماشا می کنید، این «لحظه حساس» را سکوی پرتابی بدانید. شما می توانید بلافاصله در باره مضرات مواد مخدر و... با بچه ها سخن بگویید تا جایی که نه آنان را تحت فشار قرار دهید و نه تهدیدشان کنید. پیام خود را کوتاه و نه موعظه وار به گوششان برسانید ولی بدانید که انجام پیایپی این عمل ناشدنی است.

راستی شما راجع به اعتیاد چگونه با فرزندانمان صحبت می کنید؟ بهتر است از هر جا که می توانید آغاز کنید و از این که گاه به حرف هایتان توجه نمی کنند، آزرده خاطر نگردید. مفهوم یک مورد را کاملاً روشن سازید و بر این موضوع شدیداً تأکید کنید که اعتیاد خطرناک است و شما نمی خواهید فرزندانمان به دام آن گرفتار شوند.

7- 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. آنان موهایشان را بلند می کنند یا ممکن است از ته بتراشند. لباس های عجیب و غریب می پوشند. به موسیقی تند و پرسر و صدا گوش می دهند و هورمون های جنسی شان غلیان می کنند. بچه های در این سن وسایل راجع به همه چیز کنجکاوند 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. والدین عزیز: سال اول دوران راهنمایی را همچون دوره کودکیستان بپندارید. کیف مدرسه بچه ها را بازبینی کنید. بخواهید تکالیفشان را به شما نشان دهند. بگذارید به طور شایسته مسئولیت های مدرسه جدید خود را بپذیرند.

8- 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 آدم 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. نوجوانی می گفت: بعد از استعمال ماری جوانا در یک مهمانی به خانه برگشتم، پدر و مادرم به حال پی بردند و گفتند: تو به زودی معتاد شده و خواهی مرد. آنها اطلاعی از مواد مخدر نداشتند و بی آن که بخواهند از این موضوع آگاه شوند به بحث خاتمه داده بودند. امروزه اطلاعات اغلب بچه ها

در باره مواد مخدر بیش از پدران و مادران است .
آلان لشنر ، مدیر مؤسسه ملی سوء استعمال مواد مخدر (ان . آی . دی . ا) به دنبال این سخن می افزاید : به همین دلیل است که پدر و مادر باید بررسی خویش را انجام داده و اطلاعات صحیحی در زمینه مواد مخدر به اطلاع بچه ها برسانند . این اندرز را بی درنگ آویزه گوش خود کنید: گفت و گو درباره خطرات دراز مدت بهداشتی با نوجوانانی که در دوره راهنمایی تحصیل می کنند ، اثر چندانی ندارد . دلخوشی بچه ها در چنین دوره ای این است که در نظر همسالان خود خوب جلوه کنند . به آنان خاطر نشان سازید که سیگار کشیدن به بدبویی دهان و زردی انگشتان می انجامد . یا این که اگر می گساری کنند ، احتمالاً مریض شده و مطرود دوستانشان می گردند .

9- 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 اعتیاد نرفتن استحکام یابد ، معاشران او و پدر و مادرشان را بشناسید و رفت و آمدهای وی را زیر نظر داشته باشید . سوق دادن بچه ها به مسیر مناسب، همیشه کار آسانی نیست . بازداشتن آنان از معاشرت با دوستی « ناپاب » ممکن است فقط به اصرار بیشترشان به ادامه دوستی منتهی گردد . توصیه می این است که دوستانشان را عاقلانه انتخاب کنند .

10- سرگرم و مشغول بودن

بر حسب پژوهش های به عمل آمده ، 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 . فرزندان را سرگرم کنید و به قول یکی از مربیان : اگر شما فرزندان را به کاری مشغول نکنید . آنها گرفتار می کنند . بر پدران و مادری که فرزند دانش آموز در دوره راهنمایی تحصیلی دارند واجب است که برنامه فعالیت های فوق برنامه و روزمره برای فرزندان تنظیم کنند و از این راه حس مسئولیت پذیری آنها را استحکام بخشند .

11- نقش والدین

تحقیقات بیست ساله علمی نشان داده است که دخالت مستقیم پدر و مادر در زندگی فرزندان مهم ترین 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 هرگونه دگرگونی به ویژه دگرگونی روانی و رفتاری فرزندان خود با خبر باشند . از این رو توصیه می کنیم که پدر و مادر مرتباً با اولیای مدرسه تماس داشته و از وضع آنها آگاه گردند .

12- 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 می گساری و مواد مخدر در این مرحله فزون تر می گردد؛ خاصه زمانی که موفق به دریافت گواهینامه رانندگی خود می شوند . 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 . پرسش مهمی که با پاره ای از پدر و مادرها مطرح می شود این است که چنانچه من قبلاً در جوانی سیگار می کشیدم و یا به موادی از این قبیل روی می آوردم ، حالا اگر فرزندمان بفهمد چه می شود ؟ مناسب ترین پاسخ این است که عین حقیقت را بگویید و شرح دهید که در جوانی مرتکب اشتباهی شده بودید. احتمال دارد نسبت به بازگو کردن مسائل خودتان دورویی کرده و واقعیت را بیان نکنید. لیکن نباید در مورد بچه ها چنین عملی را انجام دهید .

13- صریح باشید

اطمینان حاصل نمایید که فرزندان با قواعد و قوانین آشنایی دارد و می داند که اگر قوانین ، نادیده گرفته شوند چه پیامدهایی حاصل می گردد؟

14 - ثابت قدم باشید

جواب منفی دادن ، همیشه کار ساده ای نیست نه برای پدر و مادر و نه برای جوانان ؛ ولی در مواردی که پاسخ شما مثبت نیست ، صراحت آن را بیان کنید .

15- منطقی باشید

وقتی قانون و قاعده ای نقض می شود ، مجازاتی بیش از حد مقرر، در نظر نگیرید و بدانید تنبیه و مجازات ، آن زمان اثربخش است که با تخلف صورت گرفته هماهنگ باشد .

16- 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 . آموزشگاه ، جامعه ، نیروی انتظامی و انجمن های مبارزه با مواد مخدر همگی می کوشند جوانان را از استعمال مواد مخدر دور سازند اما هیچ کدام از آنها قادر نیستند جای خالی خانواده را پر کنند . مسئولیت پدر و مادر از این بابت بس خطیر است . نظر کارشناسان این است که چنانچه فردی در دوران جوانی به سوی اعتیاد کشانده نشود ، در سنین میانسالی به این سو حرکت نخواهد کرد .

با فرزندان 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 دانستن های خویش در باره مواد مخدر بیفزایید ؛ نگذارید سکوت شما علامت رضا باشد .

منبع:سایت تیبیان