

## توصیه‌های پیشگیرانه به والدین در مورد اعتیاد فرزندان

بیشترین تاثیر مخرب اعتیاد بر ارکان خانواده وارد می‌شود؛ همان طور که موثرترین عامل پیشگیری از اعتیاد نیز نهاد خانواده است لذا والدین باید مراقب رفتار کودکان خود باشند.



بیشترین تاثیر مخرب اعتیاد بر ارکان خانواده وارد می‌شود؛ همان طور که موثرترین عامل پیشگیری از اعتیاد نیز نهاد خانواده است لذا والدین باید مراقب رفتار کودکان خود باشند.

به گزارش سرویس «اجتماعی» خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، والدین لازم است برای کنترل بهتر کودکان و نوجوانان درباره مواد اعتیادآور (علل و عوامل موثر در مصرف مواد، خطرات، عوارض و علائم آن) اطلاعات کافی کسب کنند و مهارت‌های تربیتی خود را افزایش دهند. از سوی دیگر والدین باید الگوی مناسبی برای فرزندان خود بوده و هرگز برخلاف گفته خود عمل نکنند.

علاوه بر آنکه باید فضایی ایجاد کنید که فرزندان در آن احساس آرامش کنند، والدین همواره به صحبت‌های فرزندان گوش خوب گوش دهند و با لبخند، تکان دادن سر و استفاده از جملات مثبت، نظیر «چه قدر جالب!»، «این را نمی‌دانستم» و ... آنها را به گفتن بیشتر تشویق کنند.

اگر والدین شرایطی ایجاد کنند که فرزندان آنها را محرم اسرار خود بدانند قطعا مواردی برای پنهان کاری وجود نخواهد داشت؛ ضمن آنکه نباید از فرزندان انتظار داشته باشند آرزوهای برآورده نشده آنها را تحقق بخشند.

والدین آگاه از قبل خود را برای پاسخگویی به سؤالات کنجکاوانه فرزندان آماده می‌کنند و با تقویت اعتماد به نفس، قدرت تصمیم‌گیری و از بین بردن افسردگی و کمرویی فرزندان، آنها را در برابر شرایط آسیب‌زا مقاوم می‌کنند چرا که راه مقاومت و پایداری در برابر فشار همسالان را در خصوص مصرف مواد اعتیادآور مورد مهمی است که باید به فرزندان آموخت تا از «نه» گفتن به آنها نهراسند.

به والدین توصیه می‌شود موانع را بردارند و به فرزندان انگیزه دهند و از آنها حمایت کنند. وقت بیشتری را با فرزندان صرف کنند؛ با آنان به رستوران، پارک، کوه، سینما و ... بروند. به اتفاق آنان به موسیقی گوش دهند و از همه مهم‌تر، به آنان ابراز عشق کنند و بگویند که دوستشان دارند.

والدین تلاش کنند حتی آهنگ صدایشان ملایم و دوستانه باشد و مواضع خود را در مورد سیگار، مواد مخدر و الکل مشخص کنند و صریحا به زبان بیاورند و عقاید خود را به زور به آنها تحمیل نکنند؛ از سوی دیگر نظم و قانون مناسب و سازنده مشخصی در خانواده برقرار کنند و برای سرپیچی از آن تنبیهات مناسبی در نظر گرفته شود و قاطعانه آن را اجرا کنند.

اگر می‌خواهید مانع پویایی و رشد جسم و روان فرزندان نشوید، از انتقاد غیرسازنده، تمسخر و شرم‌نامه کردن آنان مخصوصا مقابل دیگران جدا بپرهیزید و فرزندان را به خاطر رفتارهای مثبت آنان تشویق کنید و 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 بپرهیزید و مسؤلیت و تکلیفی به فرزندان خود بدهید که با توان آنان متناسب باشد. همچنین در روابط خود با فرزندان همواره صادق و مهربان باشید و از تنها گذاشتن فرزندان خود در منزل، به ویژه هنگامی که به مسافرت یا میهمانی می‌روید، جدا خودداری کنید.

در صورت شک و تردید، وسایل شخصی و لباس‌های فرزندان را مخفیانه بازرسی کنید و ترحم به معتادان محله‌تان را خیانت به فرزندان خود بدانید و همواره در نظر داشته باشید که خانواده‌ها در زمینه پیشگیری از اعتیاد نقش بسیار موثرتری در مقایسه با نیروی انتظامی و سایر سازمان‌های مسؤل بر عهده دارند.

رعایت نکات مذکور منحصر به والدین نیست، بلکه سایر اعضای خانواده به ویژه برادران و خواهران بزرگتر را نیز دربر می‌گیرد، چه بسا تاثیرپذیری جوانان و نوجوانان از آنها، در بسیاری از موارد بیش از پدر و مادر باشد.