

خانواده‌ها برای پیشگیری از اعتیاد چه کنند؟

خانواده نهاد مقدسی است که اساس و ارکان هر جامعه ای بر آن قرار دارد. در واقع خانواده کوچک‌ترین نهاد اجتماعی است...



خانواده نهاد مقدسی است که اساس و ارکان هر جامعه ای بر آن قرار دارد. در واقع خانواده کوچک‌ترین نهاد اجتماعی است که وظیفه مهم آن رشد و پرورش فرزندان است و به همین دلیل مفهوم خانواده با آرامش، گرمی، صمیمیت و رشد همراه شده است. بررسی‌ها نشان می‌دهد که خانواده نقش مهمی در پیشگیری از آسیب‌های روانی و اجتماعی به ویژه اعتیاد دارد.

به گزارش ایسنا، والدین بایستی متوجه اهمیت نقش خودشان در پیگیری از مصرف مواد فرزندان‌شان شوند و پیگیری باید از خانه آغاز شود.

والدین چگونه می‌توانند کمک کنند؟ والدین باید تشخیص دهند که آنها مهم‌ترین الگوها در زندگی فرزندان‌شان هستند و بایستی شیوه‌های فرزند پروری را بدانند. مهارت‌های فرزندپروری عمدتاً در راستای تقویت عوامل محافظ خانوادگی هستند. از طریق این مهارت‌ها رابطه بین فرزندان و والدین تقویت می‌شود. آنها اوقات بهتری را با هم خواهند داشت و می‌توانند مسائل را به نحو مناسب‌تری حل کنند. این مهارت‌ها سه هدف را پیگیری می‌کند:

- * رابطه خوب اعضای خانواده با هم
- * نظارت و مراقبت والدین
- * بیان انتظارات، قواعد، ارزش‌ها و اعتقادات خانواده و انتقال آنها به فرزندان

بهترین سبک فرزند پروری سبک قاطع است. در این سبک، والدین هم از فرزندان خود انتظاراتی دارند و هم نسبت به آنها توجه و محبت نشان می‌دهند؛ انتظاراتی که والدین قاطع از فرزندان خود دارند، منطقی و متناسب با سن آنها است.

آنان انتظارات خود را از فرزندان با آنان در میان می‌گذارند و در این زمینه با آنان گفت‌وگو می‌کنند و ازسوی دیگر ابراز محبت، گرمی و صمیمیت با فرزندان در این نوع خانواده‌ها بالا است اینگونه خانواده‌ها دارای هر دو بعد اساسی پرورشی است که نهایتاً به رشد و سلامت اساسی فرزندان می‌پردازند. بنابراین مهارت‌های اساسی والدین برای ایجاد محیط سالم و پیشگیری از مصرف مواد در فرزندان عبارتند از:

- 1- ایجاد ارتباط خوب و مثبت با فرزندان و حفظ آن (با فرزندان صحبت کنید، در روز دست کم چند دقیقه به آنان اختصاص دهید، احساس‌های آنان را درک کنید، حواستان به کنجکاوی فرزندان باشد و...)
 - 2- مشارکت در زندگی و فعالیت‌های فرزندان (روزانه دست کم 15 دقیقه به کاری که فرزندان خواسته بپردازید، از فعالیت‌های فرزندان حمایت کنید، مراقب زمان‌های پراسترس در زندگی فرزندان باشید و...)
 - 3- قانون‌های روشن و صریح بگذارید و عواقب عدم رعایت قانون را تعیین کنید (رعایت قانون را تشویق کنید، عواقب قانون‌شکنی را دقیق رعایت کنید و...)
 - 4- الگوی مناسبی برای فرزندان‌تان باشید. (سیگار، الکل و مواد مصرف نکنید. بچه را درگیر نکنید و...)

5- به بچه‌هایتان پیام‌رید دوستان خود را با فکر انتخاب کنند (فشار دوستان، مهارت نه گفتن، همه نمی‌توانند دوست تو باشند. باور نکن که همه سیگار می‌کشند یا همه مواد مصرف می‌کنند، اضطراب اجتماعی را در بچه‌ها رفع کنید و...)

6- بچه‌ها را زیر نظر داشته باشید (وظیفه موثر شما زیرنظر داشتن کارهای فرزندان‌تان است. با دوستان فرزندان‌تان رابطه داشته باشید، با والدین دوستان فرزندان‌تان آشنا شوید و...)

7- مراقب باشید که وقتی فرزند شما از خانه بیرون می‌رود، شما باید بدانید که او کجاست، با چه کسی است و چه می‌کند.