



معاونت دانشجویی دانشگاه شهید چمران
مرکز مشاوره دانشجویی

نقش خانواده در آگاه سازی جوانان و نوجوانان در پیشگیری از اعتیاد



آدرس : معاونت دانشجویی دانشگاه شهید چمران
جنب درمانگاه – مرکز مشاوره دانشجویی
تلفن: ۳۳۷۳۷۰۰۴

نگرش ها و عاداتی که بچه ها در دوران کودکی از پدر و مادر خود می آموزند، پایه و بنیانی برای بسیاری از تصمیم گیری های آینده آنان خواهد بود. اغلب نوجوانان ۱۳ – ۱۲ ساله شاید هنوز آمادگی پذیرش خطرات و مضرات ناشی از اعتیاد را نداشته باشند، اما به راحتی می توانند درس های ساده ای درباره نحوه تصمیم گیری صحیح، اطاعت از قوانین و مقررات خانه و مدرسه (اجتماع)، نحوه حل مسائل و مشکلات روزانه، مسئولیت

پذیری و تقویت خودپنداره شان یاد بگیرند. به عنوان پدر و مادری آگاه به مسائل و مشکلات نوجوانان، همواره محبت کردن به آنان را باید به خاطر داشت، آنها باید دریابند که می توانند به پدر و مادر خود اعتماد کنند و نگرانی ها و تشویش های شان را در زندگی – هر چه که باشد – با آنها در میان گذارند.

در پایان باید یادآور شد همه ما به اندازه توانایی تأثیرگذاری ای که داریم، در قبال جامعه مان مسئولیم. و این مسئولیت، معطوف به نسل های آینده نیز می شود. والدین با شیوه پرورش فرزندان می تواند افرادی مفید و منشأ خیر و برکت به جامعه ارائه دهند، یا بالعکس، می توانند افرادی ناسالم و شرور و انگل جامعه از خود به یادگار گذارند. انتخاب با خود آنهاست. البته هیچ پدر یا مادری نیست که نخواهد فرزندی شایسته تربیت کند. اما آگاه اطلاعات ناکافی، بی خبری از نکات علمی و آبا داشتن از مشورت و رایزنی با مشاورین و روانشناسان، سبب می شود ناخواسته فرزندی ناشایست بیار آیند و در آغوش مفاسد گوناگون، از جمله اعتیاد بلغزند و به تباهی کشیده شوند... امید که اینگونه نباشد...

حسین حساوی

کارشناس ارشد روانشناسی

مرکز مشاوره دانشگاه شهید چمران

منظور از مهارت های زندگی، مهارت هایی است که :

– نوجوان را برای ورود به اجتماع و زندگی جمعی آماده می سازند .

– کودک و نوجوان در کنار آموزش علوم و فنون مختلف می آموزد تا بتواند شناخت درستی نسبت به خود، سایر افراد و محیط برقرار سازد و به حل مشکلات خود و اجتماعش کمک کند .

– موجب پرورش استعدادها و توانایی های نوجوان می شوند تا او بتواند با چالش ها و مشکلات زندگی روزمره مقابله کند .

بالاخره آن که مهارت های زندگی عبارت اند از:

مهارت حل مسئله، مهارت تصمیم گیری مناسب، مهارت برقراری روابط اجتماعی با دیگران، اعتماد به نفس برای ورود به اجتماع، شناخت خطرات گوناگون، مهارت تفکر انتقادی، نوع دوستی و همدلی، شناخت هویت ملی خود، احترام به حقوق افراد، توانایی «نه» گفتن به خواسته های غلط دیگران، شناخت خود و استعداد های خود، انتخاب هدف های واقع بینانه برای زندگی، داشتن تفکر خلاق، روحیه استقلال طلبی و مسئولیت پذیری، روش حل اختلاف، داشتن نگرشی مثبت به زندگی و



به نام خدا

کودکان و نوجوانان بیش از همه از والدین خود تأثیر می‌پذیرند. آگاه‌سازی والدین یکی از مهم‌ترین بخش‌های موثر در هر برنامه پیشگیری از اعتیاد می‌باشد. برخلاف نوجوانان که معمولاً شیوع مصرف را بیش از حد واقعی آن فرض می‌کنند، مطالعات مختلف نشان داده‌اند که همواره والدین میزان شیوع سوء مصرف مواد را کمتر از میزان واقعی آن تخمین می‌زنند و در نتیجه خطر آن را نیز احساس نمی‌کنند و اغلب باور ندارند که این مشکل برای فرزندان آنها نیز ممکن است پیش بیاید. در ابتدا والدین باید از خطر اعتیاد آگاه شده و در مورد پیشگیری از آن احساس مسئولیت نمایند. این آگاه‌سازی می‌بایست به طور مکرر از راه‌های مختلف مانند خواندن کتاب، جزوه، روزنامه، شرکت در جلسات مشاوره، سمینار، پیوستن به تشکیلات والدین انجام شود.

راهکارهای موثر والدین در پیشگیری از اعتیاد جوانان و نوجوانان به مصرف مواد مخدر :

۱- آموزش ارزش‌های اخلاقی

ارزش‌های پسندیده اخلاقی، رفتارهای مناسب اجتماعی، انتظارات جامعه از یک نوجوان مسئول، اهمیت رشد و بالندگی نوجوان برای پیشرفت اجتماعی که در آن زندگی می‌کند و... را به آنها بیاموزند. معیارهای «خوب بودن» و «بد بودن» را به فرزندان‌شان یاد بدهند.

۲- آموزش قانون‌گرایی به فرزندان

به نوجوانان بیاموزید رعایت آیین‌نامه‌های انضباطی و ضوابط و قوانین مدونی که در مدارس اجرا می‌شوند، می‌تواند مانعی بر بسیاری از کجروی‌های اجتماعی شوند. اهمیت به نظم و انضباط، داشتن رفتارهای موجه، شیوه تفکر سالم و... از نکات ارزشمندی است که می‌توان به نوجوانان و جوانان یاد داد.

۳- تربیت فرزند با رفتار صحیح

او همواره نظاره‌گر اعمال و رفتارهای شماست. والدینی که خود، سیگار می‌کشند یا در مصرف داروهای مسکن و خواب‌آور افراط می‌کنند یا نگرش و دیدگاه شفاف و مشخصی در برابر مصرف مواد مخدر به فرزندان‌شان ارائه نمی‌کنند، راه را برای انحراف و تصمیم‌گیری‌های نامناسب جوانان هموار می‌سازند. به اختلاف بین حرف و عمل خود آگاه باشید. نوجوانان به این تناقضات بسیار حساس هستند و به راحتی ارزش‌ها و عقایدشان را زیر پا خواهند گذاشت. سعی کنید الگوی رفتاری خوبی برای فرزندان نوجوان خود باشید.

۴- تقویت عزت نفس، خویشتن‌داری و اعتماد به نفس

فرصت‌ها و موقعیت‌هایی برای فرزند نوجوانتان پیش آورید تا او بتواند پیروزمندانه به اهدافش برسد. او را به دلیل توانایی‌ها و استعدادهایش تشویق و حمایت کنید. این کار به او کمک می‌کند تا احساس خوبی نسبت به خودش پیدا کند.

برداشت‌های جوان نسبت به توانایی‌ها و استعدادهایش مهمترین تأثیر را بر عزت نفس او می‌گذارند. هنگامی که والدین درمی‌یابند تجربه‌های دشوار زندگی، اعتماد به نفس و خویشتن‌داری نوجوان‌شان را تحت تأثیر قرار داده است، باید به او کمک کنند تا با انتخاب راه و مسیر درست زندگی، خود را از انحطاط، تسلیم و بی‌ارزشی نجات دهد. عزت نفس، خویشتن‌داری و اعتماد به نفس فرزندان را تقویت کنید.

۵- ارتباط موثر با فرزندان نوجوان

گوش دادن به صحبت‌های او، حمایت از رفتارهای مثبت، پسندیده و سالم، توجه کردن به احساسات و عواطف او و پذیرش بی‌قید و شرط جوانان و نوجوانان به آنها کمک می‌کند تا با ایجاد رابطه‌ای نزدیک و صمیمانه با والدین خود درصدد مقابله با بحران‌های زندگی برآیند. دیدگاه‌ها و اعتقادات را با صبوری و انعطاف‌پذیری به جوانان بیاموزید. اجازه دهید تا با بحث و گفت‌وگو احساس مسئولیت، ارزشمندی و خودکارآمدی در آنها رشد یابد.

در دوران نوجوانی، فرزندان ما دست به شناخت، ماجراجویی، کنجکاوی و خطر کردن می‌زنند، در این جا وظیفه والدین و مربیان است که سعی کنند با گزینش روش‌های معقول و سنجیده راه رسیدن به استقلال فردی و رشد اجتماعی را برای آنها روشن سازند. ارتباط مؤثر و صمیمانه‌ای با نوجوان (یا جوان) برقرار کنید.

۶- ارتباط درست با اجتماع

به او یاد بدهید که چگونه با افراد دیگر اجتماع ارتباط برقرار کند. مثلاً زمانی که تنها در جمعی حضور دارد، چه باید بگوید، چه کار باید بکند و... در نظر داشته باشید اگر او فرد شلخته و بی‌بندوباری نباشد، در مقابل تعارف دوستانش برای سیگار کشیدن و... مطیع نخواهد شد.

هر اندازه که تأثیر دوستان و همسالان جوان بر او زیاد شود، نقش والدین و راهنمایانش برای هدایت او کم‌رنگ‌تر خواهد شد. هر اندازه والدین، جوان را به حال خود واگذارند، او را در برابر محیط و اجتماع آسیب‌پذیرتر ساخته‌اند و بعدها برای این تسلیم باید بهای سنگین‌تری بپردازند.

والدین باید با درک تأثیر همسالان بر فرزندان آنان را برای مقابله با فشارها و تحریکات موجود آماده کنند. توان «نه گفتن» و داشتن رفتاری مستقلانه و صحیح را در آنان باید تشویق و تمجید کرد. باید به جوان یاد داد که «نه گفتن» او دلیل بر احترام او به خودش است.

از آنها بخواهید که به هنگام احساس خطر، قدرت ترک محل را داشته باشند. فرصت‌هایی برای او ایجاد کنید تا مسئولانه درباره کارهای روزانه خودش تصمیم‌گیری کند. جوانان و نوجوانان می‌توانند با استفاده از یادگیری مهارت‌های زندگی و شیوه‌های حل مشکلات، راه‌های مقاومت و استقامت در برابر مصرف مواد را بیاموزند.