

به بچه ها بگوئیم چگونه طرح موضوع اعتیاد با نوجوانان

در اوایل دوره نوجوانی، سازگاری با دوستان، نقش مهم و کنترل کننده ای دارد. از بعضی جهات، شروع بلوغ مانند تولد دوباره است. بچه ها در این سن می خواهند و باید گذشته را پشت سر بگذارند و هویت منحصر به فرد خود را بیابند. به این معنی که دوستی های قدیمی را پشت سر می گذارند. در این هنگام، روش تصمیم گیری و حل مسئله ای که فراگرفته اند، می تواند کارآمد و کمک کننده باشد. ولی تصمیمات جدیدی که اتخاذ خواهند کرد، براساس اطلاعات و اهداف جدید خواهد بود.

نوجوانان در این سن می توانند درگیر مسائل انتزاعی شوند و به آینده فکر کنند. آن ها متوجه می شوند که هر رفتار، دارای پیامد ویژه ای است و می دانند چگونه رفتار آن ها روی دیگران اثر خواهد گذاشت. گاهی اوقات آن ها خودانگاره لغزنده ای پیدا می کنند و مطمئن نیستند به اندازه کافی رشد و تحول یافته اند یا خیر. اغلب با بزرگسالان درگیر می شوند و حتی مطمئن نیستند که می توانند به خود اعتماد و اتکا کنند و تمایل دارند خود را خوب نبینند. در این هنگام حمایت عاطفی قوی و داشتن الگوی خوبی از رفتار بزرگسالان بسیار پراهمیت است.

مطمئن شوید، بحث های خانوادگی درباره موادمخدر و مشروبات الکلی، بر عوارض و پیامدهای سریع و ناخوشایند مصرف آن ها تأکید داشته است. به دلیل اینکه دانش آموزان سال های اول دبیرستان به وضعیت ظاهری خود اهمیت می دهند، بهتر است در روبه رو شدن با آن ها برای اثربخشی مناسب تر، به جای گفتن اینکه مصرف سیگار سبب سرطان حنجره و بیماری قلبی در سیگاری ها می شود، درباره تنفس بد، خرابی و سیاه شدن دندان ها و انگشتان، و سوخته شدن لباس صحبت کنید و بد شدن وضعیت ظاهری را مورد تأکید قرار دهید.

بسیاری از نوجوانانی که مواد مصرف می کنند، دلیشان برای مصرف این است که دوست صمیمی آن ها مواد مصرف می کند. سهم عمده تلاش های پیشگیرانه شما در این سنین باید صرف تقویت و تشویق انگیزه نوجوان در اجتناب از مصرف موادمخدر و الکل شود. در اینجا به چند قدم مهم اشاره می شود:

★ تأثیر قدرتمند هم سالان را به وسیله تأثیر والدین خنثی کنید. انتظارات قوانین عدم مصرف موادمخدر و مشروبات الکلی را به روشنی شرح دهید، تا فرزند شما صریحا متوجه شود، مصرف هرگونه ماده مخدر و مشروبات الکلی غیرقابل قبول و غیرقانونی است. نوجوانان ممکن است استدلال کنند: «همه مردم مواد یا مشروب مصرف می کنند و هیچ مشکلی هم برای آن ها پیش نیامده است.» فرزند خود را مطلع کنید که: «همه مردم چنین کاری نمی کنند و این موضوع تحت هر شرایطی غیرقانونی است»

تأکید کنید تا چه حد عوارض مصرف موادمخدر و مشروبات الکلی غیرقابل پیش بینی است. اگرچه بعضی از مصرف کنندگان مواد به ظاهر سلامت هستند و رفتاری معمولی دارند، ولی مصرف مواد بی نهایت خطرناک است و مدتی طول نخواهد کشید که زندگی آن ها را در جهت تباهی دگرگون سازد.

★ دوستان فرزند خود و والدین آن ها را بشناسید. دوستان فرزند خود را ملاقات کنید. مکررا آن ها را به منزل خود دعوت کنید. با والدین دوستان فرزند خود، انتظارات رفتاری را در میان بگذارید. با سایر والدین همکاری کنید و قوانینی درباره منع رفت و آمد دیروقت، اجازه شرکت در مهمانی ها و سایر فعالیت های اجتماعی وضع کنید.

★ محل هایی را که فرزند شما به آنجا رفت و آمد می کند، شناسایی کنید. اگر فرزند شما منزل دوست خودش است، مطمئن شوید او و خانواده او را می شناسید. اگر فرزند شما به سینما رفته،

بدانید برای دیدن کدام فیلم و به کدام سینما رفته است. تغییر برنامه در لحظات آخر، نظیر ملاقات یک دوست جدید یا رفتن به سینمای دیگر، مجاز نیست و باید از قبل با والدین هماهنگ شود.

★ در پایان کلاس اول دبیرستان فرزند شما باید:

★ ویژگی ها و طبیعت شیمیایی و صنعتی موادمخدر را بشناسد.

★ فیزیولوژی اثرات مواد مخدر و مشروبات الکلی را بر سیستم های گردش خون، تنفس، اعصاب و تولیدمثل بداند.

★ مراحل وابستگی شیمیایی و غیرقابل پیش بینی بودن آن از فردی به فرد دیگر را درک کرده باشد.

★ تأثیرات مصرف موادمخدر یا مشروبات الکلی را روی فعالیت هایی که نیازمند هماهنگی حرکتی هستند، مانند رانندگی با یک فعالیت ورزشی بشناسد.

به طور دوره ای قوانین خانه را مرور و متناسب با موقعیت، آن ها را تکمیل کنید. نقش فرزندان را در اجرای این قوانین گوشزد کنید.

اقدامات که برادرمدارنده پیشنهاد می شود:

✦ روش های «نه» گفتن را با فرزند خود تمرین کنید. به فرزند خود بیاموزید، موقعیت های مشکل آفرین را شناسایی کند؛ مانند بودن در منزلی که بزرگ تری در آن حضور ندارد و نوجوانان سرگرم مصرف سیگار یا مشروبات الکلی یا موادمخدر هستند. صحنه هایی را از موقعیت های مختلف بازسازی کنید که در آن ها، دوستان فرزند شما از فرزند شما می خواهند کمی موادمخدر یا مشروبات الکلی را امتحان کنید و فرزند شما باید براساس آموخته های خود، «نه» گفتن را تمرین

کند. موقعیت های مختلفی را شبیه سازی کنید تا مطمئن شوید فرزند شما نحوه «نه» گفتن را می داند.

✦ به فرزند خود کمک کنید، با اطمینان از داشتن ظاهر خوب و آراسته و احساس سلامتی، خودانگاره مثبتی را در خود گسترش دهد. علاوه بر اینکه تغذیه مناسب و کاملی برای او فراهم می آورید، سعی کنید خرت و پرت های خوراکی جذاب را نیز تهیه کنید.

✦ به گذران اوقات خصوصی با فرزند خود و صحبت درباره چیزهایی که در زندگی او اهمیت دارد، ادامه دهید. فرزند شما از بلوغ جنسی می ترسد و از اینکه ممکن است مانند دوستان خود رشد نکند، نگران است. به علاوه، شروع دوره دبیرستان از نظر او یک مشکل واقعی است. در این شرایط توجه نگرانی شما بیش از پیش مورد نیاز است.

✦ به طور دوره ای قوانین خانه را مرور و متناسب با موقعیت، آن ها را تکمیل کنید. نقش فرزندان را در اجرای این قوانین گوشزد کنید و مسئولیت های آن ها را در کار روزانه، تکالیف خانه، محدودیت زمان تماشای تلویزیون، محدودیت رفت و آمد به مدرسه و در شب های تعطیل مورد تأکید قرار دهید. در مورد این سوالات با فرزند خود گفت و گو کنید: آیا قوانین وضع شده منصفانه و پیامدهای آن ها قابل قبول است؟ آیا زمان آن رسیده است که تکالیف جدیدی وضع شود؟ آیا به کاهش یا تغییر بعضی تکالیف به خاطر اضافه شدن تکالیف مدرسه و فعالیت های بعد از مدرسه نیاز هست؟ آیا لازم است محدودیت رفت و آمد تنظیم شود؟

✦ درباره دوستی با فرزند خود صحبت کنید. خاطرنشان سازید که دوستان واقعی هیچ گاه از یکدیگر تقاضای انجام کاری را که می دانند برای آنها، دوستان یا خانواده آن ها مضر و خطرناک است، نمی کنند.

✦ فعالیت های کنترل شده ای را در خانه برای فرزند خود ترتیب دهید که منعکس کننده قانون عدم مصرف موادمخدر یا الکل باشد. برای مثال، از دوستان فرزند خود دعوت کنید، برای دیدن مسابقه فوتبال یا برنامه تلویزیونی مورد علاقه خود به صرف عصرانه یا شام سرد به منزل شما بیایند.

منابع:

★ برگرفته از کتاب: راهنمای والدین برای (گسترش دنیای عاری از موادمخدر)، ستاد مبارزه با موادمخدر، پژوهشکده ملی مواد مخدر ایران، ۱۳۸۲.