

چگونه فرزندانم را در برابر اعتیاد مراقبت کنم؟

اصل اول: آماده کردن يك محیط امن و مورد علاقه برای کودک

اصل دوم: ایجاد محیط سازنده برای یادگیری کودک

اصل سوم: استفاده از انضباط قاطعانه

اصل چهارم: واقع بینی در انتظارات از خود و کودکمان

اصل پنجم: دلبستگی، پیوند عاطفی و صمیمیت بین والدین و کودک

اصل ششم: اختصاص وقت با کیفیت برای کودک و نوجوان

اصل هفتم: پذیرش احساسات فرزندان و حمایت اجتماعی از آنها

اصل هشتم: ایجاد فرصت برای بحث و گفتگوی صمیمانه دوطرفه

اصل نهم: داشتن اعتماد به آنها .

اصل دهم: دادن پاداش مناسب پس از رعایت قوانین و قواعد مشخص شده

چه موقع تاثیر پذیری از همسالان بیشتر از والدین است؟

*بی تفاوتی والدین، کم اهمیت دانستن مشکلات فرزندان، تحقیر، توهین

، سرزنش، وجود فضای عاطفی سرد و طرد کننده در خانه

*موضع گیری و قضاوت والدین بجای پذیرش و حمایت از آنها

*توجه و درك بیشتر همسالان در لحظات بحرانی

*نداشتن همدلی واقعی، گوش ندادن به آنها از جانب والدین

*دوگانه بودن پیامهای تربیتی پدر و مادر و ایجاد تعارض در فرزند

*بکار بستن خشونت و تنبیه فیزیکی از جانب والدین

برای اینکه الگوی مثبتی برای فرزندان خود باشیم چه باید بکنیم؟

*باید سعی کنیم بخش مثبت شخصیتمان را تقویت کرده و در رفتارهایمان آنها را بیشتر نشان دهیم .

*شیوه های صحیح ابراز احساسات ، برقراری ارتباط صحیح با اطرافیان ، روشهای احترام گذاری ، اهمیت کسب دانش و آگاهی و تاثیر آن در موقعیتهای اجتماعی و اقتصادی را بصورت رفتاری و عملی به آنها آموزش دهیم .

*هیجانات و احساسات مثبت و منفی را بصورت تفکیک یافته آموزش و مدیریت نماییم و عواقب ابراز هیجانات منفی را متذکر شویم .

*عدم مصرف مواد مخدر و دخانیات از جانب خودمان .

والدین باید در مورد چه موضوعاتی به تعیین قواعد ، قوانین ، انتظارات و محدودیت ها بپردازند ؟

*انتظارات درسی

*انتظارات مدیریت مخارج

*انتظار انجام رفتارهای اجتماعی مناسب

*انتظار کمک در انجام فعالیتهای مربوط به خانه

*انتظار انجام کارهای شخصی

*انتظار رعایت هنجارهای خانوادگی در زمینه پوشش و آرایش

*انتظار مراقبت از خود و دوری از خطرات اجتماعی

چگونه باید والدین انتظارات ، ارزشها ، قوانین و محدودیت ها را وضع نمایند ؟

برای این کار توجه به نکات زیر کمک کننده است :

- & قواعد و انتظارات والدین از فرزندانشان باید روشن و مشخص باشد .
- & استفاده از کلمات کلی ، نامشخص و مبهم مشکلات متعددی را ایجاد می کند .
- & ارزش ها ، قوانین ، انتظارات و محدودیت های تعیین شده به فرزندان باید به آنها گفته شود .
- & علاوه بر تعیین قواعد و قوانین مشخص از طرف والدین ، تفهیم و روشن کردن آنها و همچنین عمل به آن قواعد حائز اهمیت می باشد .

نظارت هوشمندانه

- & اعمال نظارت از سوی والدین باعث افزایش امنیت فرزندان میشود .
- & اعمال نظارت احتمال خطر آسیب های اجتماعی به ویژه اعتیاد را کاهش میدهد .

منظور از نظارت چیست ؟

مراقبت از این که فرزندان با چه کسی است ، هرروز چه کارهایی انجام میدهد ، کجاست ، وقتش را با چه کسی می گذراند ، آیا بزرگتری مواظب آنهاست ؟

اعمال نظارت از کودکی آغاز و تا جوانی ادامه می یابد .

باورهای اشتباه در مورد نظارت

- | | |
|-------------------------|---------------------------------|
| @سخت گیری | @وابسته کردن فرزندان به خانواده |
| @تنبیه بی دلیل فرزندان | @میدان ندادن به فرزندان |
| @بدبینی به دیگران | @جلوگیری از رشد استقلال فرزندان |
| @ترسو بار آوردن فرزندان | @بی اعتمادی به جامعه |

@ناتوان ساري

@بي اعتمادي به فرزندان

@لوس کردن فرزندان

@وسواس در تربیت فرزندان

نظارت پایدار در طی نوجوانی ، اساسی و مهم است .

نظارت همزمان با رشد فرزندان تغییر می کند .

در زمینه گرایش نوجوان به مواد مخدر باید به دو

انگیزه هیجان طلبی و کنجکاوی او دقت شود .

شبکه بهداشت و درمان شهرستان برخوار - واحد سلامت روان