

آرمان ما الهی، انسانی و ملی است - نجات معتاد



جامعه پاک

پیشگیری از اعتیاد در خانواده

تلفن: ۷۷۱۸۳۰۳۵

پست الکترونیکی: info@jamepak.ir

آدرس سایت: www.jamepak.ir

(۱)

عزت نفس و اعتماد بنفیس و خود شکوفایی.

درس هفتم: قاطع بودن و جرات آموزی.

درس هشتم: نحوه هدایت و راهبری فشارهای زندگی

بدون استفاده از موادمخدر و یا مشروبات الکلی.

درس نهم: کاهش رفتارهای خشونت آمیز.

درس دهم: مبارزه با تاثیر جاذبه ها و تبلیغات اشاعه

مصرف موادمخدر، خشونت و فرهنگ ناسالم.

درس یازدهم: تصمیم گیری در مورد رفتارهای

خطرناک.

درس دوازدهم: آری گفتن به جایگزینی های

مثبت مانند ورزش و فعالیت های هنری، فرهنگی و

اجتماعی.

درس سیزدهم: الگوبرداری مثبت، ساختن الگوهای

مناسب برای خود.

درس چهاردهم: متانت، پایداری و مقاوم بودن،

خویشتن داری، رفتارهای معنوی

(۶)

۳ - مواظب تعارض و دوگانگی بین صحبت ها و رفتار خود باشید.

۴ - مطمئن شوید فرزند شما ارزش های خانوادگی را به درستی درک کرده است.

۵ - دقیق و جزیبی نگر باشید.

۶ - با ثبات و پایدار باشید.

۷ - منطقی، امین و قابل باور باشید.

۸ - از واقعیت ها آگاه باشید.

درس هایی که والدین باید در باره فرزندان خود بدانند

درس اول: درک اهمیت سلامت و بهداشت خانواده و

ساختن خانه ای عاری از موادمخدر و مشروبات الکلی

درس دوم: درک و شناخت تاثیرات موادمخدر، مضر

بودن مصرف هرگونه مواداعتیاد آور

درس سوم: بررسی پیامدهای مصرف موادمخدر و

مشروبات الکلی.

درس چهارم: تغییر باورهای غلط در مورد مصرف

موادمخدر یا مشروبات الکلی در خوش باوران.

درس پنجم: تقویت باورهای مثبت و خنثی و ارائه

راهکارهای مقاومت در برابر پیشنهاد مصرف مواد،

روش و مهارت نه گفتن و تمرین آنها.

درس ششم: روش های هویت بخشیدن و بالا بردن

(۵)

پیشگیری از اعتیاد در خانواده

درس هایی که والدین باید در باره فرزندان خود بدانند

تربیت فرزند یکی از مهم ترین وظایف والدین در سراسر طول زندگی است

مقدمه:

ما سعی کرده ایم، با توجه به تجارب فراوانی که از معتادین و خانواده آن بدست آورده ایم، این تجارب را بشکل اطلاعات مختصر و مفید راجع به پیشگیری از اعتیاد در خانواده مطرح کنیم.

پیشگیری از طریق آموزش و تلاش برای انجام فعالیت مناسب در کمک به فرزندان که در معرض خطر ابتلا هستند، امکان پذیر است.

بکارگیری این شیوه ها نه تنها سبب جلوگیری از اعتیاد، بلکه سبب جلوگیری از آسیب های اجتماعی و روانی فراوانی مانند، بسیاری از اختلالات روانی، رفتاری، پرخاشگری، خیانت و خشونت هم می گردد. اگر فرزند یا یکی از اعضای خانواده دارای مشکل مصرف یا سوء مصرف موادمخدر است و مشکل انکار گردد، اگر مصرف مشروبات الکلی در فرزندان نادیده گرفته شود، اگر بر واقعیت ها سرپوش گذارده شود. اگر تقصیر را بر گردن مشکلات اجتماعی، زندگی

مشقت بار و... انداخته شود، هیچ کاری نکرده ایم جز تسلیم و فرار، زیرا حفظ سلامتی و تندرستی خود و خانواده مقدم تر از هر چیز دیگر است و برای رسیدن به آن نباید از هیچ کوششی دریغ کرد.

والدین باید نقش خود را بعنوان یک واقعیت غیر قابل انکار در راستای پیشگیری فرزندان خود از اعتیاد بپذیرند. لیکن اکثریت والدین به ندرت برای این نقش مهم آموزش می بینند. مدارس، مساجد، باشگاه ها، جمعیت های گوناگون، رسانه های عمومی و مجریان قانون، همه و همه می توانند نقش بسیار مؤثری در پیشگیری از اعتیاد داشته باشند، لیکن هیچ یک اهمیت و ویژگی نقش خانواده و والدین را ندارند.

تربیت فرزند از مهم ترین وظایف والدین در سراسر طول زندگی است. تا چند دهه قبل والدین در نحوه تربیت فرزندان خود دغدغه تهدید بزرگ امروز، یعنی اعتیاد و مواد مخدر را نداشتند و شاید هم نیاز به تامل و اندیشیدن درباره آن امری ضروری محسوب نمی شد. اینک که، این پدیده اسفناک زخم بر پیکره پاره ای از خانواده ها زده است، دیگر زمان کتمان این واقعیت به پایان رسیده است و بجای تامل و اندیشیدن، ضرورت اقدام عملی و جدی است به عنوان پدر و مادر، می توان در خانواده خود به وسیله برقراری ارتباط قوی و توأم با مهر و محبت با

فرزندان خود صحبت کرد. هر خانواده دارای توقعات و انتظارات رفتاری ویژه خود است که، این انتظارات توسط اصول و حد و حدودهایی تعیین شده است. این اصول و معیارها ارزش ها را در چارچوب خانواده مشخص و روشن می کند. نوجوانی که با عزمی راسخ تصمیم می گیرد که در جمع همسالان و دوستانی که مشروبات الکلی یا موادمخدر مصرف می کنند، شرکت نکند و در پاسخ به تعارف آنها قاطعانه نه بگوید، احتمالاً به این خاطر است که، دلیل قانع کننده و قوی برای مصرف نکردن و شرکت نکردن در جمع آنها را داشته است. این دلایل با توجه بر اساس نظام ارزش ها ساخته می شوند. ارزش های اجتماعی، خانوادگی، فرهنگی، معنوی و مذهبی به جوان، انگیزه، نیرو و دلیلی برای اجتناب و امتناع و نه گفتن می دهد و به او کمک می کند تا بر گفته خود وفادار و پایدار بماند.

چگونه رفتار کنیم:

۱ - ارزش ها را واضح و با صراحت به فرزندان خود انتقال دهید.

۲ - رفتار و عملکرد خود را تحت نظر داشته باشید و بدانید چگونه رفتارهایی موجب رشد ارزش ها در فرزندان می شود.