

هیچ کس این اعتقاد را ندارد که فرزند پروری کاری ساده است. وقتی فرزندان به سال های نوجوانی قدم می گذارند، نزاع و درگیری ها آغاز می شوند. عوامل تهدید کننده زیادی وجود دارند که می توانند بر ایمنی و سلامت فرزندان تاثیر منفی بگذارند و متأسفانه، منابع سودمند و واقع بینانه اندک هستند و در دسترس نیستند.

😊 در صورتی که **احساس ناتوانی و درماندگی می کنید**، این مهم است که **قوی باشید**:

**هرگز در مقابل فرزند نوجوان تان ضعف نشان ندهید.** اجرای شش روش زیر به شما کمک می کند تا احتمال نوشیدن الکل، مصرف دارو و بروز رفتارهای خطر زا را در فرزندان به حداقل برسانید.

### ۱- برقراری ارتباط صمیمانه و حمایتی با فرزندان

کودکانی که با والدین شان صمیمی هستند و از طرف آنها حمایت می شوند کمتر به مواد مخدر و الکل گرایش پیدا می کنند. نتایج پژوهش ها نشان داده داشتن ارتباط صمیمانه با والدین در دوران نوجوانی فرزندان اهمیت زیادی دارد. با این وجود، باید برای ارتباط صمیمانه با فرزندان حد و مرز تعریف کرد. اگر بیش از حد به فرزندان نزدیک شوید و رفتارها و اعمال شان را کنترل کنید، عدم اعتماد به نفس شان را مشاهده خواهید کرد.

نتایج بررسی ها نشان داده، والدینی که با یکدیگر مشاجره و فرزندشان را تنبیه می کنند روابط سرد و خشمگانه ای با فرزندان شان دارند. چنین روابطی خطر اعتیاد فرزندان را به مواد مخدر و الکل افزایش می دهد.

**هفت توصیه برای برقراری و حفظ روابط گرم و صمیمانه با فرزندان:**

۱- در فعالیت هایی که فرزندان به آنها علاقه دارد - ورزش، موسیقی، هنر، تکنولوژی، سینما و ... - مشارکت کنید. سرگرمی هایی که فرزندان به آنها می پردازد را کشف کنید تا به وسیله آنها به او نزدیک شوید.

۲- فرزندان را تشویق کنید تا در فعالیت های فوق برنامه مشارکت کند. مشارکت در فعالیت های فوق برنامه، در حفظ تندرستی فرزندان موثر است.

۳- هنگام گفت و گو با فرزندان خشم تان را کنترل کنید ( به عنوان مثال: به آرامی گفت و گو کنید، سعی کنید رفتار تدافعی نداشته باشید و به حرف های فرزندان واکنش مثبت نشان دهید).

۴- برای حل و فصل چالش ها به فرزندان کمک کنید.

۵- تلاش کنید با فرزندان ارتباط صمیمانه و صحیح برقرار کنید. سعی کنید توصیه های مناسبی برای گفت و گو درباره مواد مخدر و الکل بیابید.

۶- پس از کسب موفقیت به فرزندان پاداش دهید و تشویق اش کنید. فعالیت های او را کنترل کنید و با طرح سوالات گوناگون سعی کنید از اتفاقاتی برایش افتاده آگاه شوید. اگر چنین نکنید، مشکلات نمایان می شوند.

۷- به فرزندان اجازه دهید مستقل بودن را تجربه کند. سعی کنید فرزندان را به خانه علاقه مند و او را در مواجهه با مشکلات یاری کنید. اجازه دهید فرزندان با حفظ حد و مرزها همراه دوستان اش به گردش برود و تفریح کند. به او اجازه دهید تا درباره توقعات والدین اش حرف بزند و اظهار نظر کند. با این کار به او می آموزید هنگامی که از خانه و خانواده دور است اظهار نظر و از خود محافظت کند.

### ۲- برای فرزندان الکو باشید.

نتایج بررسی های دانشمندان نشان داده، فرزندان در مواجهه با مواد مخدر و الکل، مشابه والدین شان رفتار - سالم یا غیر سالم - می کنند.

دیدگاه شما می تواند تاثیر زیادی بر دیدگاه فرزندان نسبت این مواد بگذارد و رفتارهای آینده او را شکل دهد. با اجرای سه روش زیر می توانید به الگوی مناسبی برای فرزندان تبدیل شوید.

۱- هرگز در مقابل فرزندان حتی دخانیات هم مصرف نکنید و از خود بی خود نشوید. استعمال دخانیات یا مصرف مواد مخدر در حضور فرزند احتمال اعتیاد او به مواد مخدر را در بزرگسالی افزایش می دهد.

۲- هنگام مصرف دارو به فرزندان بگویید که با اجازه پزشک چنین می کنید. هرگز بدون اجازه پزشک داروهایی که در کمد داروها وجود دارند را مصرف نکنید و در اختیار سایر اعضای خانواده و دوستان قرار ندهید. هرگز داروها را به مدت طولانی در کیف دستی تان نگه ندارید و داروهای اضافه را به داروخانه ها تحویل دهید.

۳- کودکان با مشاهده رفتارهای والدین شان از آنها می آموزند. به معنای دیگر، فرزندان روش هایی که شما برای مقابله با موقعیت های اضطراب آور و کنترل احساسات استفاده می کنید را می آموزند و اجرا می کنند. وقتی خسته و کلافه هستید، از تکنیک های مدیریت اضطراب برای کنترل دلشوره و اضطراب استفاده کنید و آن را به فرزندان بیاموزید. به او بگویید در چنین شرایطی نیازی به استعمال دخانیات نیست و با استفاده از روش های گوناگون می توان به سلامت از موقعیت های دشوار خارج شد.



شرکت زغالسنگ پروده طبس

شش قدم تا فرزند پروری برتر



تهیه کننده :

واحد بهداشت حرفه ای

### برای حمایت از فرزندان

- از شرکت فرزندان در میهمانی ها و گردهمایی های گوناگون مطلع شوید. به گونه ای رفتار کنید که او حضور شما را در میهمانی و گردهمایی حس کند.

- فرزندان را در انجام تکالیف و پروژه های تحصیلی کمک کنید.

### وضع و اجرای قوانین محدود کننده

- دلایل وضع و اجرای قوانین محدود کننده را برای فرزندان تشریح کنید.

- به فرزندان اعلام کنید مصرف مواد مخدر و الکل را تحمل نخواهید کرد.

- قوانین معقولی وضع کنید. درباره تبعات زیر پا گذاشتن قوانین با فرزندان گفت و گو کنید.

### ۶- ارائه اطلاعات و گفت و گوی درباره مواد مخدر و الکل

ارائه اطلاعات و گفت و گوی مداوم درباره مواد مخدر و الکل با فرزندان می تواند به ایجاد رابطه سالم کمک کند. این کار می تواند به شما و فرزندان کمک کند تا از بحران هایی که در دوران نوجوانی و جوانی ایجاد و افزایش می یابند دور باشید.

### توصیه های مفید برای گفت و گو با فرزندان

- با فرزندان درباره خطرات مصرف مواد مخدر و نوشیدن الکل گفت و گو کنید.

- به جای سخنرانی کردن، به فرزندان اجازه دهید درباره خطرات مصرف مواد مخدر و نوشیدن الکل سخن بگویند. جوانانی که به مضرات مصرف مواد مخدر و نوشیدن الکل واقف هستند کمتر به این مواد وابسته می شوند.

- اگر احساس می کنید گفت و گو با فرزندان درباره مواد مخدر و الکل به نتیجه نمی رسد با این سوال تغییر ایجاد کنید: "تا به حال دوستانت پیشنهاد مصرف مواد مخدر و نوشیدن الکل به تو داده اند؟"

### ۳- میزان خطر پذیری فرزندان را بیابید.

نتایج چندین دهه تحقیق و پژوهش نشان داده عوامل متعددی سبب می شوند برخی از جوانان بیش از دیگر همسالان شان در معرض اعتیاد به مواد مخدر و الکل قرار بگیرند. یکی از عوامل، بی توجهی به کودک و حمایت نکردن از او است. پژوهشگران پی برده اند بی اعتنایی والدین و عدم شناخت روحیات و میزان خطر پذیری فرزندان یکی از عوامل عمده اعتیاد به مواد مخدر و الکل است.

### ۴- شناخت دوستان فرزندان

شما، به عنوان والدین، تلاش کنید با دوستان فرزندان ارتباط برقرار کنید. دوستان فرزندان در طول زندگی تاثیر زیادی بر انتخاب های او می گذارند. دوستان فرزندان می توانند در گرایش او به رفتارهای پر خطر موثر باشند.

به خاطر داشته باشید:

دانستن آن که دوستان فرزندان چه کسانی هستند به شما کمک خواهد کرد تا خود را برای مقابله با مشکلات ایجاد شده آماده کنید.

### ۵- نظارت، حمایت، وضع و اجرای قوانین محدود کننده

نتایج بررسی های دانشمندان نشان داده والدین می توانند با نظارت کردن بر فعالیت های فرزندان و حمایت کردن از آنها و وضع و اجرای قوانین محدود کننده، خطر اعتیاد آنها به مواد مخدر و الکل را کاهش دهند.

### برای نظارت بر فرزندان

- از محل حضور فرزندان مطلع شوید.  
- از فعالیت های خارج از مدرسه فرزندان آگاه شوید  
- عملکرد تحصیلی فرزندان را بررسی کنید. مطالعات دانشمندان نشان داده مشکلات تحصیلی از علایم و نشانه های اعتیاد به مواد مخدر و الکل است.