



### پیشگیری از سوء مصرف مواد در سنین قبل از دبستان

یکی از نکات مهم در مبحث پیشگیری از اعتیاد، مدنظر قرار دادن افزایش پیوند و دلبستگی مابین اعضای خانواده است. دلبستگی عبارت است از پیوند عاطفی عمیقی که با افرادی خاص، بخصوص والدین در زندگی خود برقرار می‌کنیم؛ بطوری که این پیوند باعث می‌شود وقتی با آنها تعامل داریم، احساس شادی و نشاط کرده و به هنگام استرس از اینکه خانواده را در کنار خود داریم، احساس آرامش کنیم. این مسئله سبب می‌شود کودک احساس امنیت کرده و در مراحل بعدی زندگی، کانون خانواده را برای خود یک محیط امن دانسته که می‌تواند در مواقع خطر به آن پناه بیاورد. این محیط امن می‌تواند احتمال سوء مصرف مواد را در مراحل بعدی زندگی کاهش دهد. باید توجه داشت که یادگیری کودکان در سنین پیش از دبستان، به صورت عینی است و آنچه را که می‌بینند باور می‌کنند و توانایی تجزیه و تحلیل مسائل اطراف خود را ندارند و والدین الگوی مستقیم فرزندان هستند. در این سنین خیلی از آموزش‌ها را می‌توان **در خلال بازی** به کودک نشان داد و کودک را در مسیر درست هدایت کرد. کودکانی که فرصت بازی داشته‌اند، چُست و چالاک هستند و بیشتر برای رویارویی با سختی‌های زندگی آماده شده و در برابر ناملایمات صبورتر و پایدارتر خواهند بود. در این بازی‌ها باید برای استقلال رای کودک اهمیت قائل شد و در فعالیت‌های خودجوش، او را آزاد گذاشت. دخالت بی‌جا در بازی‌های کودک مثل تحمیل نظر والدین در انتخاب اسباب‌بازی، استقلال و خود مختاری را از وی سلب می‌کند.

### پیشگیری از سوء مصرف مواد در سنین دبستان

در زمینه پیشگیری از اعتیاد در سنین مدرسه دو نکته اساسی را باید مدنظر قرار داد:

- ۱- توجه به عوامل خطر ساز مثل رفتارهای پر خاشگرانه کودک، عدم نظارت والدین، سوء مصرف مواد توسط همسالان یا والدین، در دسترس بودن مواد.
  - ۲- عوامل محافظت کننده مثل کنترل رفتارهای پر خاشگرانه، نظارت والدین و شایستگی تحصیلی.
- رفتار پر خاشگرانه یعنی اینکه کودک بدون دلیل عصبانی شده و شروع به داد و بیداد کند، که اگر پدر و مادر اقدام مثبتی روی این رفتارها نداشته باشند، هنگام وارد شدن به مدرسه می‌تواند منجر به طرد شدن از طرف همسالان یا تنبیه توسط معلمان و شکست تحصیلی شود، که همگی زمینه را برای گرایش به سمت سوء مصرف فراهم می‌کند. مواردی مثل وجود رفتارهای پر خاشگرانه زود هنگام و افت تحصیلی، ممکن است نشان گر این موضوع باشد که کودک در مسیر غلطی گام برمی‌دارد و احتمالاً نیازمند مداخلات درمانی توسط روان شناس یا پزشک می‌باشد.
- مطالعات نیز نشان داده است کودکانی که عملکرد ضعیف و نامناسب تحصیلی / اجتماعی در سنین ۷-۹ سال دارند با احتمال بیشتری در سنین ۱۴-۱۵ سالگی به استعمال مواد مخدر روی می‌آورند. والدین باید توجه داشته باشند به تاخیر انداختن روش های پیشگیرانه تا دوره نوجوانی، غلبه بر مشکلات را سخت تر خواهد کرد زیرا پس از بلوغ نگرش و رفتارهای کودکان به خوبی تثبیت شده و به آسانی تغییر نخواهند کرد.

### ❖ تقویت اعتماد به نفس کلید پیشگیری اولیه در کودکان

به باور روان شناسان و متخصصان، **تقویت اعتماد به نفس اساس پیشگیری اولیه از اعتیاد است**، از این رو با توجه به توصیه های زیر والدین می‌توانند در ارتقاء اعتماد به نفس فرزندان شان تلاش کنند.

- کودکان و نوجوانان تان را در **آغوش** بگیرید و ببوسید.

- از دوران نوزادی حین گفت و گو با آنها **لبخند** بزنید.
- با کودک خود سازگار باشید، در این صورت در نوجوانی و بزرگسالی نیز همراهش خواهید بود.
- پس از انجام کارهای مثبت مثل مرتب کردن تخت خواب، واکس زدن کفش ها، مسواک زدن دندان ها و... او را **تشویق** کنید.
- به فرزندان بگویید دوستش دارید.
- در روابط با فرزندان آزردهنده نباشید.
- تنبیه فرزند (مثلا فرستادن او به اتاقی تنها و...) بصورت مداوم شرایط را بدتر می کند و برای آموختن رفتارهای صحیح به کودک باید از موقعیت هایی مناسب استفاده کرد.
- فرزندان معمولا در گفت و گوهای والدین اختلال ایجاد می کنند، پس به آنها بگویید برای گفت و گو کردن نیاز به زمان دارید. وقتی فرزندان بزرگ تر شد به او بیاموزید می تواند موضوعی که به خاطر آورده را در زمان مناسب تعریف کند.
- **در میان گذاشتن فعالیت های روزانه**، سبب افزایش اعتماد به نفس فرزندان می شود.
- به دلیل دست و پنجه نرم کردن با مشکلات باید به خود **پاداش** دهید. بهترین پاداش، استراحت کردن است. به پیاده روی بروید، دوش آب گرم بگیرید و بازی مورد علاقه تان را انجام دهید. اگر مراقب خودتان باشید می توانید راحت تر از بچه ها مراقبت کنید.
- آرام و دوست داشتنی باشید. شما معلم فرزندان هستید. فرزندان از رفتارهای شما الگو برداری می کنند.
- فرزندان را به خاطر رفتارهای مناسب تشویق کنید. برای تشویق او از جوایز ویژه، بازی های متنوع و... استفاده کنید.
- برای فرزندان وقت بگذارید. با هم کتاب بخوانید و بازی کنید. وقتی فرزندان بی ادبی می کنند، به آنها بگویید خوب هستند، تنها رفتارشان باید اصلاح شود.
- هر روز در مورد موضوع های مختلف با فرزندان **گفت و گو** کنید.
- **زمانی مناسب** را برای شنیدن حرف ها و خواسته های فرزندان اختصاص دهید و فرصت انتقال نیازها و پیام را به فرزندان بدهید.
- فرزندان را به خاطر گسترش راه کارهایی که آنها را به سوی موفقیت هدایت می کنند، تشویق کنید.
- نگران مشاهده اشتباهات والدین و... توسط فرزندان نباشید. مشاهدات فرزندان بخشی از روند رشد و آموزش آنها است.
- وقتی فرزندتان سر حال و شاد است به او درباره اشتباهاتش تذکر دهید.
- **هرگز از گفتن جمله "متاسفم من اشتباه کردم" نترسید.**
- فرزندان را به خاطر شرکت در **کارهای گروهی** تشویق کنید.
- وقتی خانواده و دوستان فرزندان رقابت ورزشی، هنری و... وی را تماشا کنند، فرزندان احساس ارزشمند بودن می کند.
- در فعالیت های هنری، تفریحی، ورزشی فرزندان در مدرسه مشارکت کنید. خارج از مدرسه به فرزندان کمک کنید و برای تلاش هایشان ارزش قائل شوید.
- فرزندان باید بتوانند در شرایط بحرانی و ناخوشایند به درخواست های افراد جواب منفی دهند. آنها باید بیاموزند که به احساسات شان اعتماد کنند.
- به فرزندان اطمینان دهید هر زمان که نیاز داشته باشد، **در کنارش** هستید، البته باید اجازه دهید که او نیز با مسائل روبرو شود و حضور شما فقط جنبه راهنمایی و مشاوره دارد.
- اگر فرزندان نمی خواهد درباره موضوعات مختلف با شما گفت و گو کند، نشان دهنده آن است که باید بر تلاش تان بیافزایید؛ بهترین راه برای آغاز گفت و گو، کنجکاوی در مسائل مورد علاقه فرزندان است.
- حتی اگر فکر می کنید فرزندان عقاید عجیب و غریب دارد باز هم افکار تان را به او تحمیل نکنید زیرا عواقب جبران ناپذیری به همراه دارد.
- با فرزندان تان بخندید و اوقات خوشی را بگذرانید.

