

پیشگیری از مصرف مواد در دوره
پیش دبستانی و سال های آغازین
دبستان

پیشگیری از مصرف مواد در دوره پیش دبستانی و سال های آغازین دبستان

- کودکان ۵ تا ۸ ساله هنوز به پدر و مادر خود چسبندگی زیادی دارند اما در عین حال همزمان در حال شناخت و تجربه خودشان هم هستند .
- به علاوه با ورود به مدرسه بچه ها زمان بیشتری را با همسالان خودشان می گذرانند و اطلاعاتی را از جمله اطلاعات و صحبت هایی درباره مواد از محیط مدرسه و همچنین از رسانه ها دریافت می کنند.
- خیلی مهم است که مرتباً در مورد یک زندگی سالم و عاری از مواد صحبت کنید و همچنین به او بگویید که بهترین راهنما در بین افراد بنام اطلاعاتی محیطی برای کودکان شما هستید.

پیشگیری از مصرف مواد در دوره پیش دبستانی و سال های آغازین دبستان

■ در مورد ضررهای سیگار ، الکل و مواد صحبت کنید . در این صحبت ها بر روی اثرات زودرس متمرکز شود.

درک پیامدهای دراز مدت مواد برای بچه ها در این سنین
قدری سخت است. به بچه ها بگویید سیگار کشیدن باعث
بد بو شدن دهان ، بدن و لباس افراد می باشد و مصرف
الکل باعث مستی و اشکال تعادل و تکلم می گردد.

پیشگیری از مصرف مواد در دوره پیش دبستانی و سال های آغازین دبستان

■ با بچه ها در مورد پیام هایی که از رسانه ها و آگهی ها در مورد مواد دریافت

می کنند صحبت کنید.

برنامه های تلویزیونی ، آگهی ها و فیلم های سینمایی ممکن است مصرف سیگار ، مشروب الکلی و یا مواد را به طور مستقیم یا غیر مستقیم تشویق کنند . از فرزندان بپرسید در مورد فیلم هایی که می بیند چه فکر می کند . چنین سوال هایی اطلاعات باارزشی از تفکر و ذهنیت فرزندان به شما می دهد .

پیشگیری از مصرف مواد در دوره پیش دبستانی و سال های آغازین دبستان

- وقتی صحبت از مواد می شود این موضوعات را با بچه هایتان بحث کنید: سیگار ، مشروب ، تریاک و سایر مواد چه هستند ، برای چه مصرف الکل و مواد غیر قانونی و ممنوع است و چه ضررهایی از مصرف مواد ایجاد می شود.

همچنین تفاوت بین مصرف دارویی و مصرف غیر دارویی را توضیح دهید و بگویید چگونه مصرف مواد بر خانواده و دوستان کسی که مصرف می کند هم تأثیر می گذارد.

پیشگیری از مصرف مواد در دوره پیش دبستانی و سال های آغازین دبستان

- قوانین مشخص و واضحی در خانه وضع کنید و آنچنان که می خواهید فرزندان رفتار کند ، رفتار کنید.

به بچه ها در مورد دلایل یک قانون توضیح دهید و اگر خودتان سیگار یا مواد دیگری مصرف می کنید بدانید که چه پیامی به فرزندان شما می دهید.

پیشگیری از مصرف مواد در دوره پیش دبستانی و سال های آغازین دبستان

■ به بچه ها کمک کنید که راه های مختلف بیان احساساتشان را بیابند.

بچه هایی که از بیان احساساتشان در گفتگوی رودر رو
خجالت می کشند ممکن است این احساسات را از طریق
نقاشی ، بازی یا نوشتن نامه به پدر و مادر یا نزدیکان
بیان کنند.

پیشگیری از مصرف مواد در دوره پیش دبستانی و سال های آغازین دبستان

- **بر روی مهارت حل مسئله با تمرکز بر مسائلی که بچه ها در این سن با آن روبرو هستند ، کار کنید.**

به فرزندان کمک کنید که راه حل های پایدار برای مسائلی مثل انجام تکالیف مدرسه ، اختلاف یا دعوا با یک دوست ، یا مشکل قلدری در مدرسه بیابند . به آنها نشان دهید راه حل های موقت مشکل را به درستی حل نمی کند.

پیشگیری از مصرف مواد در دوره پیش دبستانی و سال های آغازین دبستان

- به بچه ها بیاموزید توان گریز از موقعیت های ناراحت کننده را داشته باشند.

همچنین بچه ها باید بدانند لازم نیست به دوستی که رفتار خوبی با آنها ندارد وابسته باشند.

پیشگیری از مصرف مواد در دوره پیش دبستانی و سال های آغازین دبستان

■ **سعی کنید با دوستان فرزندتان و والدین آنها آشنا شوید.**

از طریق ارتباط تلفنی یا حضوری با آنها مطمئن شدید
که آیا آنها هم همچنین نظرات شبیه شما در مورد مواد
دارند.

پیشگیری از مصرف مواد در دوره پیش دبستانی و سال های آغازین دبستان

- **بچه هایتان را به برنامه های اجتماعی و گروه هایی که به نقش مهم سبک سالم زندگی تأکید می کند منتقل کنید.**
- در چنین برنامه های دسته جمعی پیامهای منفی شما در مورد مواد تکرار و تقویت می شود و بچه ها هم ضمن توسعه روابط دوستانه سالم اوقات خوشایندی خواهند داشت.