

پیشگیری از اعتیاد در خانواده



پیشگیری از اعتیاد در خانواده

► چرا خانواده در پیشگیری از اعتیاد اهمیت دارد؟

پیشگیری از اعتیاد در خانواده

► فرزندان شما هم در خطر است .

► چقدر فرزندان را می شناسید ؟

آزمون شناخت فرزندان

- ۱ - رنگ مورد علاقه اش کدام است ؟
- ۲ - برنامه تلویزیونی مورد علاقه اش کدام است ؟
- ۳ - هنرپیشه مورد علاقه اش کیست ؟
- ۴ - اسم نزدیک ترین دوست او چیست ؟
- ۵ - رفتارهای چه کسی یا کسانی را تقلید می کند ؟
- ۶ - غذای مورد علاقه اش چیست ؟
- ۷ - اگر یک آرزو داشته باشد چه آرزویی است ؟
- ۸ - اسم معلم مورد علاقه اش چیست ؟
- ۹ - اگر با سه کلمه یا ویژگی خود را توصیف کند آنها چه هستند ؟
- ۱۰ - اگر با سه کلمه یا ویژگی شمارا توصیف کند آنها چه هستند ؟

ارتباط خوبی با فرزندانان برقرار کنید آنرا حفظ نمائید.

- ۱ - با فرزندانان صحبت کنید .
- ۲ - در روز دست کم چند دقیقه اختصاص دهید.
- ۳ - احساسهای فرزندانان را درک کنید و به آنها احترام بگذارید.
- ۴ - گوش کردن فعال را تمرین کنید.
- ۵ - سوال کردن را فراموش نکنید.
- ۶ - بیشتر تشویق کنید تا انتقاد.
- ۷ - حواستان به کنجکاوی کودکان باشد.

درزندگی و فعالیتهای فرزندانان شرکت داشته باشید .

➤ ۱ - روزانه دست کم ۱۵ دقیقه به کاری که فرزندانان خواسته پردازید.

➤ ۲ - هفته ای یک بار فعالیتی را با فرزندانان ترتیب دهید.

➤ ۳ - از فعالیتهای فرزندانان حمایت کنید.

➤ ۴ - همواره رفتارخوب را با واکنش فوری پاسخ دهید.

➤ ۵ - زمان غذاخوردن را برای در میان گذاشتن کارهای روزانه استفاده کنید.

➤ ۷ - مراقب زمانهای پراسترس درزندگی فرزندانان باشید .

قانون های روشن و صریح بگذارید و عواقب عدم رعایت قانون را تعیین کنید.

➤ ۱ - قوانین و انتظارات خود را پیشاپیش با فرزندان در میان بگذارید.

➤ ۲ - عواقب قانون شکنی را دقیق رعایت کنید.

➤ ۳ - رعایت قانون را تشویق کنید.

➤ ۴ - در مورد اینکه چرا مصرف سیگار و الکل و مواد قابل قبول نیست صحبت کنید.

➤ ۵ - مراقب باشید نوجوانان برای شورش و خطر کردن ممکن است مواد مصرف کنند.

الگوی مناسبی برای فرزندان‌تان باشید

- ۱- بچه‌ها مقلدان خوبی هستند.
- ۲- کوچکترها رفتارهای بزرگترها را دوست دارند.
- ۳- سیگار، الکل و مواد مصرف نکنید.
- ۴- بچه‌ها را درگیر نکنید.
- ۵- برای بچه‌ها مثال‌های مناسب پیدا کنید.

الگوی مناسبی برای فرزندانتان باشید

۶- راههای دیگری برای تفریح یا خوش گذراندن در مهمانی پیدا کنید.

۷- اگر نمی توانید سیگار را ترک کنید راجع به سختی اعتیاد به سیگار با فرزندانتان صحبت کنید.

۸- برای الکل یا تریاک فواید نبافید.

۹- از مثالهای سوء مصرف مواد یا اعتیاد در فامیل و آشنایان استفاده کنید.

۱۰- به یاد داشته باشید هیچگاه برای ترک دیر نیست.

به بچه هایتان بیاموزید دوستان خود را با فکر انتخاب کنند.

- ۱- فشار دوستان - مهارت نه گفتن
- ۳- قصه ی دوست ناباب
- ۴- همه سیگار می کشند - همه مصرف می کنند.
- ۵- به بچه هایتان بگوئید مصرف مواد برای شما ابداً قابل قبول نیست.
- ۶- مقاومت در برابر فشار جمع را به بچه ها بیاموزید.
- ۷- اضطراب اجتماعی را در بچه ها رفع کنید.

بچه ها را زیر نظر داشته باشید.

- ۱- وظیفه موثر شما زیر نظر داشتن کارهای فرزندانان است.
- ۲- با دوستان فرزندانان رابطه داشته باشید.
- ۳- با والدین دوستان فرزندانان آشنا شوید.
- ۴- ساعت برگشت به خانه و راه تماس با او را مشخص کنید.
- ۵- به داشتن تفریح های لذت بخش کمک کنید.

مراقب باشید

▶ وقتی فرزند شما از خانه بیرون می رود شما باید بدانید

▶ ۱- به کجا می رود.

▶ ۲- با چه کسی است.

▶ ۳- چه می کند.

