

پیشگیری از سوء مصرف مواد
در سال های قبل از مدرسه

پیشگیری از سوء مصرف مواد در سال های قبل از مدرسه

از آن جایی که بنیاد همه عادات بهداشتی از تغذیه درست گرفته تا رعایت بهداشت فردی از سال های پیش از مدرسه برقرار می شود این سال ها زمان مهمی برای پایه ریزی یک زندگی عاری از مواد هستند.

پیشگیری از سوء مصرف مواد در سال های قبل از مدرسه

■ با فرزندانان در مورد لذت سالم زندگی کردن صحبت کنید.

به او بگویید از آن جا که شما از خودتان مراقبت کرده اید احساس خوشحالی می کنید که سالم هستید و می توانید ، بدوید ، بازی کنید ، ورزش کنید و ساعت ها کار کنید . با این عبارت می توانید سر صحبت را با فرزندانان باز کنید «من خوشحالم که سالم هستم و می توانم.....»

پیشگیری از سوء مصرف مواد در سال های قبل از مدرسه

■ توانایی تصمیم گیری فرزندانان را تشویق کنید.

تا جایی که ممکن است اجازه بدهید تا بچه شما خودش تصمیم بگیرد چه لباسی بپوشد . حتی اگر لباس هایی که انتخاب می کند که کاملاً مناسب نباشد شما توانایی تصمیم گیری را در او تقویت کرده اید .

پیشگیری از سوء مصرف مواد در سال های قبل از مدرسه

- **تأکید کنید فرزند شما خودش مسئول حفظ سلامت بهداشت فردی و تمیزی محیط شخصی اش است.**
- راهنمایی های بهداشتی شما باید صریح و روشن ، مرتبط با تجربه های کودک و با جملات مثبت باشد.
- سعی کنید کارهایی مثل مسواک کردن دندان ها ، مرتب کردن اسباب بازی ها ، تمیز کردن میز غذا خوری برای کودک به صورت فعالیتی لذت بخش درآید.
- فعالیت ها را به مراحل قابل کنترل تقسیم کنید تا به این شکل به فرزندانتان مهارت طراحی یک فعالیت را آموزش بدهید .

پیشگیری از سوء مصرف مواد در سال های قبل از مدرسه

- **به کودکان یاد دهید خود را از خطرانی که در محیط زندگی اش وجود دارد دور نگه دارد.**
- مواد شیمیایی سمی و خطرناکی که در خانه ها یافت می شود به فرزندتان نشان دهید موادی مثل واکس ، مایعات سفید کننده و ضد عفونی کننده های سبزی ها.
- اخطار روی برچسب چنین موادی را برای بچه ها بلند بخوانید.
- به او بگویید مواد غذایی و داروهایی را که پزشک تجویز کرده است را فقط باید از شما، بستگان نزدیک ، مربیان و مراقبانی که شما می شناسید قبول کند.
- بگویید داروها وقتی که توسط پزشک تجویز می شوند برای بیمار مفید هستند اما ممکن است برای فرد دیگری مضر باشند .

پیشگیری از سوء مصرف مواد در سال های قبل از مدرسه

- به فرزندانتان کمک کنید تفاوت بین زندگی واقعی و افسانه ها را دریابند.
- کودکان در سال های قبل از مدرسه ممکن است تخیلات غیرواقعی را به رنگ واقعیت ببینند.
- از او بپرسید در مورد یک فیلم ، یا داستان و یا کارتون چه فکری می کند .
- به او بگویید از چه چیزهایی خوششان می آید و چه چیزهایی را دوست ندارند .
- برایش توضیح دهید چگونه پرخاشگری و رفتارهای بد ممکن است به افراد صدمه بزند.

پیشگیری از سوء مصرف مواد در سال های قبل از مدرسه

■ **ناکامی را به فرصتی برای یادگیری تبدیل کنید.**

اگر برجی که با قطعات خانه سازی درست کرده است
خراب شد و فرو ریخت در مورد راه حل های این مشکل
صحبت کنید.

پیشگیری از سوء مصرف مواد در سال های قبل از مدرسه

- احساس خوشحالی خود را وقتی فرزندتان به شما کمک می کند ابراز کنید.

هر وقت و هر فرصت را برای تقویت اعتماد به نفس کودک مغتنم بدانید.