

روابط قوی خانوادگی می‌تواند مانع از مصرف مواد مخدر و الکل در بین نوجوانان شود

نوجوانان در ایالات متحده آمریکا با فشارهای زیادی برای مصرف الکل و مواد مخدر روبرو هستند. والدینی که با روی باز با فرزندانشان صحبت می‌کنند و نقشی فعال در زندگی فرزندان خود دارند، می‌توانند تأثیر به‌سزایی در کمک به فرزندانشان داشته باشند تا آنها بتوانند انتخاب‌هایی درست داشته باشند و از مصرف الکل و مواد مخدر امتناع کنند. این برگه حاوی نکاتی است که به والدین کمک می‌کند تا رابطه‌ای مثبت با فرزندانشان برقرار کنند تا بتوانند از مصرف الکل و مواد مخدر پیشگیری کنند.

1. اطلاعاتی راجع به مواد مخدر و الکل کسب کنید تا بتوانید درباره این مسائل با فرزندانتان گفتگو کنید. الکل و مواد مخدر برای کودکان مضر است. آنها برای سلامتی و رشد و تربیت مضر است و همچنین غیرقانونی است.

2. رابطه نزدیکی با فرزندتان داشته باشید و در زندگی‌اش حضور داشته باشید طوری که فرزندتان بداند مراقبش هستید. اگر رابطه نزدیکی داشته باشید، آنها نیز به شما اعتماد می‌کنند و وقتی که در مورد گرفتن تصمیم‌های خوب با آنها صحبت می‌کنید، به شما گوش خواهند کرد.

a. راه‌های زیادی برای برقراری یک رابطه نزدیک با فرزندتان وجود دارد. برای مثال، هر روز می‌توانید با پرسیدن «از امروزت برام بگو»، با فرزندتان صحبت کنید. «چه کار کردی؟ امروز مدرسه چطور بود؟ آیا مشکلی هست که نیاز به کمک داشته باشی؟»

b. بررسی کنید که در مدرسه چطورند. با معلم‌هایشان ارتباط داشته باشید. در جلسات اولیاء و مربیان شرکت کنید. هر ترم نمراتشان را ببینید. مطمئن شوید که هر روز تکالیفشان را انجام می‌دهند.

c. بدانید که فرزندتان مشغول چه فعالیت‌هایی است و جویای وضعیتش باشید.

d. از فرزندانتان بپرسید که هدفشان چیست تا بتوانید آنها را در رسیدن به هدفشان حمایت و تشویق کنید.

e. با دوستان فرزندتان آشنا شوید. دوستانشان را به خانه دعوت کنید تا آنها را ببینید.

f. در کنار خانواده وقت بگذرانید و کارهای مفرح انجام دهید تا بتوانید روابطی مثبت در خانواده‌تان ایجاد کنید.

3. ارتباط آزاد با فرزندتان مهم است. اگر ارتباطی آزاد داشته باشید، هنگام مواجهه با چالش‌ها احساس راحتی بیشتری برای صحبت کردن با شما خواهند داشت و شما می‌توانید به نحو بهتری آنها را حمایت کنید.

a. اگرچه ممکن است با چالش‌های فرزندانتان آشنا نباشید یا آن را درک نکنید، اما با این‌حال می‌توانید به آنها گوش کنید و در مورد چالش‌هایی که با آن مواجه هستند گفتگو کنید و از آنها حمایت کنید.

- b. هنگامی که خطایی از فرزندان سر می‌زند، به جای فریاد زدن بر سر او، به او بگویید که چرا نگرانش هستید.
- c. هرگز فرزندان را به حال خودش رها نکنید.
4. مقررات و انتظارات مشخصی را برای فرزندان تعیین کنید.
- a. همیشه وقتی که فرزندان به بیرون از خانه می‌روند، بدانید کجا است. یک‌زمان مشخص را تعیین کنید که موظف باشند در آن ساعت به خانه برگردند.
5. به فرزندان بیاموزید چگونه تصمیمات خوبی بگیرند و از مواد مخدر و الکل دوری کنند.
- a. به فرزندان بگویید در صورتی که کسی مواد مخدر یا الکل به آن‌ها تعارف نمود، چگونه به آن نه بگویند.
- b. طرحی داشته باشید تا اگر در موقعیتی قرار گرفتند که افراد در حال مصرف الکل و مواد مخدر هستند، بدانند چه کاری می‌توانند انجام دهند.
6. رهبری قوی برای خانواده‌تان باشید و با مصرف نکردن الکل و ممنوع کردن آن در خانه، الگوی خوبی برای فرزندانان باشید.
7. محیطی سالم برای خانواده‌تان مهیا کنید. اگر در محله‌ای زندگی می‌کنید که برای فرزندان ناامن است، به جایی امن‌تر بروید.
8. شما تنها نیستید. بسیاری از والدین دیگر نیز ممکن است چالش‌های مشابهی داشته باشند. برای دریافت کمک می‌توانید با رهبران جامعه، دوستان، پزشکان یا معلمان صحبت کنید.

منابع: مؤسسه ملی سوء مصرف مواد؛ مؤسسات ملی بهداشت؛ وزارت بهداشت و خدمات انسانی ایالات متحده آمریکا.