

توصیه های پیشگیرانه از اعتیاد

- ۱- سلسله مراتب نیازهای فرزندان را بشناسید و بطور مناسب به آنها پاسخ دهید .
این نیاز به ترتیب اولویت عبارتند از : نیازهای فیزیولوژیک ، نیاز به امنیت ، نیاز به تعلق به گروه ، نیاز به احترام و نیاز به شکوفایی استعدادها (خود شکوفایی)
- ۲- دقیقاً با مطرح کردن پرسشهایی از فرزندان در زمینه رنگ دلخواهتان ، غذای دلخواه ، دوستان ، معلمین ، آرزوها ، برنامه تلویزیونی مورد علاقه ، سرگرمی ها ، اهداف و آرزوها زمینه شناخت از وی را فراهم کنید.
- ۳- صمیمیت با فرزندان را سرلوحه کار خود قرار دهید .
- ۴- هر روز چند دقیقه ای را به او اختصاص دهید .
- ۵- مهارت گوش کردن موثر را در زمان برقراری ارتباط با فرزندان اعمال کنید .
- ۶- برای احساسات و نظرات و تفکرات فرزندان ارزش قائل شوید .
- ۷- به او بگوئید که دوستش دارید و در گفتن جمله های عاشقانه دست و دلباز باشید .
- ۸- به هر بهانه ای اعضای خانواده را دور هم جمع کنید .
- ۹- به مناسبتهای خانوادگی اهمیت بدهید.
- ۱۰- روزانه دست کم ۱۵ دقیقه را به فعالیتهایی اختصاص بدهید که دلخواه فرزند شماست .
- ۱۱- یک روز هفته را به انجام کار ویژه ای اختصاص بدهید.
- ۱۲- فعالیتهای خوبی که انجام می دهد توجه کنید و برای آنها ارزش قائل شوید.
- ۱۳- اگر فرزندان دچار استرس هستند علائم استرس را دقیقاً شناسایی کنید .
- ۱۴- با اعمال روشهای سازنده و مفید نظیر مهارتهای حل مسئله و تمرین آرمیدگی به کاهش و کنترل استرس فرزندان خود کمک کنید .
- ۱۵- قوانین شفافی را در محیط خانوادگی طرحریزی کنید .
- ۱۶- خودتان الگوی مناسبی برای فرزندان باشید .
- ۱۷- عوارض و خطرات اعتیاد را به زبان قابل فهم آموزش دهید .
- ۱۸- به او مهارت دوست یابی را بیاموزید.
- ۱۹- به او مهارت قاطعیت و نه گفتن آموزش دهید .

شبکه بهداشت و درمان آمل

واحد بهداشت و روان