

آیا تجربه اعتیاد والدین در نفس الکو بودن آنها تاثیر دارد؟

در حقیقت والدینی که دارای تجربه اعتیاد هستند به خصوصی والدینی که معرف مواد و الکل را در حضور فرزندان خود انجام داده اند تاثیر عقلي بر ویژگی الکو بودن خود داشته اند.



۵- نوجوان نیازمند برقراری ارتباط سالم با دوستان، مدرسه، خانواده و اجتماع است.

۶- آنها نیازمند تشویق هستند.

۷- آنها باید به عنوان یک فرد مستقل در نظر گرفته شوتد، یادتان باشد که نوجوان نیازمند یک برخورد کاملاً عادلانه است.

فرزندان مقدمان خوبی هستند و رفتارهای بزرگترها را دوست دارند. نوجوانان دوست دارند از بزرگسالان تقليید نمایند. بارها شاهد آن بوديم که فرزندانمان در شبيوه سخن گفتن، لباس پوشیدن، تلفن زدن، رانندگي و ... از ما تقلييد کرده اند. هر نوجوانی دوست دارد بزرگسال باشد چرا که بزرگسال بودن به معنای داشتن آزادی و قدرت تصميم گيري مستقل است.

توجه: پدر و عادری که خود سیگار یا مواد معرف میکنند ناسی ابتلا فرزندشان به مواد و وابستگی به آن را افزایش می دهند.

نوجوان بیش از هر کسی از والدین الکو برداری میکند. پژوهش ها نشان داده است شاید نوجوانان در مورد مدل مو، لباس یا چیزهای کوتاه مدت تحت تاثیر همسالان خود باشند، اما در مورد تصمیم برای امور مهمی چون رشته تحصیلی یا ازدواج بیشتر تحت تاثیر والدین هستند.

فکر می کنید نوجوان باید چه چیزهایی را از شما فرا بگیرد؟
۱- آنها به اطلاعاتی در مورد انتخاب ها، مسئولیت ها و عواقب کارهای خود نیاز دارند تا در هنگام فشار از آنها استفاده کنند.

۲- نوجوان باید برای پذیرش مسئولیت نوجوانی آماده شود.
۳- نوجوان باید بداند که می تواند برای درگ امور به شما، پشتیبان، اطلاعات و راهنمایی هایتان تکیه کند (حتی اگر نتیجه چنین جیزی ایجاد محدودیت باشد)
۴- نوجوان به راهنمایی شما به منظور رسیدگی به اختلاف ها، تائیدی ها، خطرات و فشار دیگران (از جمله فشار از سوی شما یا اختلاف با خود شما)

در حضور نوجوانان سیگار نکشید و در باره اثرات اعتیاد آور بگویند با فرزندان صحبت کنید، در مورد تجویه شروع سیگار با آنها صحبت کنید و چه این موضوع اشاره کنید که وقتی جوان بودیم فکر من کردیم هرگاه اراده کنید قادر به ترک هستیم اما حالا وابسته شده ایم و علیرغم علاقه به قطع همراه نهی توانیم



والدین به مثابه بهترین الگو برای فرزندان

چگونه الگوی خوبی برای فرزندانم باشم؟

والدین نباید هیچ نگهنه غلطی در مورد موادی که سابقه تجربه آن را داشته اند یا موادی که ناکون مصرف نکرده اند به فرزندانشان بگویند. صحبت در مورد فواید اجتماعی مصرف مواد و الکل و سیگار حتی زمانی که تصویر من کنید نوجوان صحبت ها را نمی شنود نیز مجاز نیست. سیگار، الکل و مواد برای هیچکس در هیچ گروه سنی و هیچ حالتی مفید نیست. پس از ترک هیچگاه از خاطره مصرف به خوبی یاد نکنید. قبل از اینکه در مورد هرگونه مواد، مصرف یا مضرات آن برای نوجوانان صحبت کنید، از آنها بپرسید خودشان چه اطلاعاتی در این مورد دارند.

برای شرکت در جلسات فرزند پروری و پاسخ به سوالات خود به مرکز جامع خدمات سلامت مراجعه کنید.
*برگرفته از کتاب نوجوان سالم *

