

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

راهنمای والدین برای پیشگیری از اعتیاد فرزندان

بیبا آگاهی

علی اکبر ابراهیمی

سرشناسه : ابراهیمی، علی اکبر، ۱۳۵۰ -

عنوان و نام پدیدآور : راهنمای والدین برای پیشگیری از اعتیاد به فرزندان/تالیف علی اکبر ابراهیمی، بیتا آگاهی.

وضعیت ویراست : [ویراست ۲].

مشخصات نشر : اصفهان: پیغام دانش، ۱۳۹۱.

موضوعات ظاهری : ۹۲ص.

شابک : ۶-۲۸-۵۹۷۱-۶۰۰-۹۷۸-۲۸۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی : فیا

موضوع : جوانان -- مواد مخدر

موضوع : اعتیاد -- پیشگیری

شناسه افزوده : آگاهی، بیتا، ۱۳۴۸ -

رده بندی کنگره : ۴۹۱ الف ۵۸۲۴/ج HV

رده بندی دیویی : ۶۲۱.۹۳

شماره کتابشناسی ملی : ۴۲۳۱۰

انتشارات پیغام دانش

اصفهان، خیابان منوچهری، مجمر جنوبی - سوی شهر بیگی، ساختمان خورشید،

شماره ۲ / تلفن : ۱۲ - ۲۱۲۴۷۱۱ ، ۰۱۳۱۰۰۵۱۲۹

عنوان: راهنمای والدین برای پیشگیری از اعتیاد به فرزندان

تالیف : علی اکبر ابراهیمی - بیتا آگاهی

صفحه آرا: زهره باقری

تیراژ : ۲۰۰۰

قیمت : ۲۸۰۰۰ ریال

شابک : ۶-۲۸-۵۹۷۱-۶۰۰-۹۷۸

فهرست مطالب

شماره صفحه

عنوان

۹.....

فصل اول: گندگوی خوب، گوش دادن خوب، تثبیت و حفظ روابط خوب با فرزند

۱۴..... نکات مهم در مورد گندگو

۱۵..... ویژگی های شنوندگان خوب

۱۶..... شروع کننده های بحث و گندگو

۱۷..... بشقاب های کاغذی احساسات

۱۸..... سفر رویایی

۱۸..... تمرین داستان گویی

فصل دوم: صرف وقت برای فرزند: مشارکت و فعال بودن در بازی فرزند

۲..... نکاتی در مورد وقت

۲۳..... شما چه کار می کنید؟

۲۴..... آغازگرهای بحث

۲۵..... کارهایی که باید انجام داد

فصل سوم: زندگی با قانون: تدوین قوانین روشن

- نکاتی در مورد قوانین ۳۰
- شکستن قوانین ۳۲
- انضباط موثر ۳۳
- آغاز گره‌های بحث ۳۴
- کاهیایی که باید انجام دهید ۳۵
- شکل داشتن با قوانین ۳۶

فصل چهارم: کامیاب شدن با فرزند: ایفای نقش یک مدل مثبت

- نکاتی در مورد ایفای نقش ۳۸
- شما چه فکر می‌کنید ۳۹
- آغاز گره‌های بحث ۴۲
- کارهایی که باید انجام داد ۴۳

فصل پنجم: دوست یابی کودکان: آموزش به فرزند

- نکاتی در مورد دوست یابی ۴۶

فصل ششم: نشان دهید و بگویید: نظارت بر فعالیت‌های کودکان

- شما چه فکر می‌کنید؟ ۴۹
- آغاز گره‌های بحث ۵۱
- کاهیایی که باید انجام دهید ۵۴
- من اینجا هستم شما کجا هستید؟ ۵۷

خلاصه	۵۹
-------------	----

فصل هفتم: آموزش پیشگیری از اعتیاد در سنین مختلف

سال های پیش از دبستان	۶۴
کودکان ۵ تا ۸ ساله	۶۶
کودکان ۹ تا ۱۱ ساله	۶۸
نوجوانان ۱۲ تا ۱۴ ساله	۷۱
وجوانان ۱۵ تا ۱۷ ساله	۷۲

فصل هشتم: شیوه های فرزند پروری

انواع خانواده ها بر نظر سبک های فرزند پروری	۸۴
خانواده های مستبد	۸۵
خانواده های غافل گیر یا فرزند سالار	۸۷
خانواده غافل	۸۸
خانواده های مقتدر	۸۹
منابع	۹۲

بیش گفتار :

پدر و مادر بودن تنها نماد و سمبل ایفای یک نقش سنتی نیست بلکه با پیونده ترشان زندگی و روابط اجتماعی در جوامع امروزی ، والد بودن تبلور اندامند هوشمندی و رفتار آگاهانه برای تربیت فرزندان سالم ، صالح و توانمند و مقابله با چالشهای زندگی آینده است.

بر این مبنا رفتار دینی بر اساس یادگیری آموزه های تاریخ گذشته و سنتی نه تنها نتیجه بخش نخواهد بود بلکه تنوع و فراوانی آسیبهای اجتماعی نیز محصول همین سبک رفتاری می باشد امروزه پدران و مادران نیازمند دانش و آگاهی های عملیاتی روز آمار هستند تا بتوانند والدینی اثربخش در زندگی فرزندان خود و خانواده های معیشتی در جامعه زندگی اجتماعی باشند .

کتابچه راهنمای والدین برای پیشگیری از اعتیاد کودکان با توجه به اهداف فوق تهیه و تدوین گردیده است. امیدواریم این تلاش گامی کوچک در راستای اهداف بزرگ سازمان بهزیستی در جهت کاهش اعتیاد باشد.

مقدمه

شواهد پژوهشی و تحقیقی زیادی در سالهای اخیر نشان داده است که پیشگیری مؤثر و اثربخش است. این پژوهش ها تاکید بر این دارند که آموزش مهارت های زندگی و مفاهیم پیشگیرانه، در به تأخیر انداختن سن شروع مصرف مواد غیرقانونی مؤثر بوده است.

سیاست های والدین با مفاهیم اولیه پیشگیری از اعتیاد و روش های ارتقای سلامت درونی - اجتماعی فرزندان خود آشنایی ندارند.

سیاست های خانواده ها، ملت ساختن ایرانی آباد و عاری از مواد مخدر و سایر آسیب های اجتماعی است و جهت متبلور کردن این خواسته، نیاز است که آموزش های پیشگیری از اعتیاد و مهارت های زندگی از سن پایین و در خانواده آغاز گردد.

تحقیقات نشان می دهد کودکانی که تحت آموزش مهارت های زندگی و مفاهیم پیشگیرانه بوده اند، به احتمال کمتر با الکل مصرف می کنند و در سنین بالاتر نیز احتمال کمتری دارد مواد غیرقانونی مصرف نمایند.

آموزش پیشگیری از اعتیاد زمانی اثربخش تر است که در خارج از برنامه مدرسه نیز دنبال گردد. این برنامه ها را می توان در مساجد، کلوپ ها، کانون های فرهنگی - ورزشی و محیط کار اجرا نمود. والدین، پدر و مادرها و مادر بزرگ ها و کارفرمایان در این برنامه ها نقشی کلیدی دارند.

والدین باید تحت آموزشهای خاصی قرار بگیرند تا بتوانند مضامین پیامهای کلیدی را در خانه تقویت کنند و تشخیص دهند که چگونه رفتار و نگرش‌شان نسبت به مواد و... می‌تواند بر فرزندانشان تأثیر بگذارد.

فرزندان زمانی تصمیمات عاقلانه‌ای (مثل اینکه مواد مصرف نکنند) می‌گیرند که :

- روابط خانوادگی‌شان قوی و پایدار و باثبات باشد.

- روابط خانوادگی‌شان - فرزندانی خوبی وجود داشته باشد

- والدین مطالب و هشیار باشند

زمانی که فرزندان مادر و پدر مراکز پیش دبستانی می‌شوند، در زندگی، رسانه‌ها و محیط اطراف خود بزرگسالانی را می‌بینند که سیگار می‌کشند، معتادند و... امروزه حتی دانش‌آموزان مدارس ابتدایی در مورد مصرف مواد غیر قانونی چیزهایی می‌پسند و می‌شنوند.

در مراحل اولیه زندگی، فرزندان به عادات و نگرشهای دراز مدت و پایایی را شکل می‌دهند. کودکان می‌توانند میان فعالیتهای سالم و ناسالم را یاد بگیرند، آنها یاد می‌گیرند از قوانین اطاعت می‌پروی کنند، تصمیم‌گیری را تمرین نمایند و بتوانند اعتماد به خود را تقویت کنند تا عاقلانه نه بگویند.

این نوشتار به شما کمک می‌کند تا برای فرزندان خود وقت صرف کرده، با آنها گفتگو و بازی کنید و در مورد آنها چیزهایی یاد بگیرید. به آنها اجازه دهید که بفهمند دوستانشان دارید و به آنها عشق می‌ورزید. اگر با فرزندان خود همراه شوید در می‌یابید که هر چه آنها بزرگتر می‌شوند،

صحبت در مورد خطرات مصرف الکل، سیگار و مواد آسان تر است. تحقیقات نشان می دهند والدینی که با فرزند خود در مورد سیگار، الکل و مواد صحبت می نمایند به آنها کمک می کنند تا از مواد اجتناب کنند.

در این کتاب بر شش موضوع اساسی که می تواند به ایجاد و حفظ رابط صمیمانه بین شما و فرزندانمان منجر گردد پرداخته می شود تا بتوانید پیام مربوط به پیشگیری از سوء مصرف مواد را به فرزند خود بدهید.

شش موضوع عبارتند از:

۱ - گفتگوی خوب، گوش دادن خوب: تثبیت و حفظ رابطه خوب با فرزند

۲ - صرف وقت برای فرزند: شرکت در فعالیت های زندگی کودک

۳ - زندگی قانونمند: تدوین قوانین روشن و تاکید بر پیامدهای پایا و

مناسب

۴ - گام به گام با فرزند: ایفای نقش والدین

۵ - کودکان همراه با کودکان دیگر: آموزش فرزند برای انتخاب

علاقانه دوست

۶ - نمایش و گفت و گو: نظارت بر فعالیت های فرزند

۱ - نکات مهم : این نکات به شما کمک می کند تا موضوع را با فرزند خود به بحث بگذارید.

۲ - شما چه فکر می کنید : بررسی درک و فهم شما از موضوع را نشان می دهد. شما در پایان هر سناریو یا سوالات ، پاسخ خود را پیدا می کنید.

۳ - بحثهای شروع کننده : شامل سوالاتی برای بحثهای مفید خانوادگی است.

۴ - کار باید که باید انجام دهید : شامل بازیها و فعالیتهایی برای کمک به شکل دادن به موضوعات کلیدی زندگی روزمره است.