

هل أنت في حاجة لمزيد من المعلومات حول الحديث إلى أطفالك عن المخدرات؟

أطلقت الحكومة الأسترالية مؤخراً المرحلة الثانية من الحملة الوطنية لمكافحة المخدرات، كمبادرة تستهدف الشباب الذين يتعاطون مخدرات النشوة و الميثامفيتامين. وقد تم إعداد مواد محددة للحملة لمساعدة الشباب والآباء والأمهات على فهم المزيد عن التأثيرات الضارة الناجمة عن تعاطي المخدرات المحظورة. ويمكن الحصول على المزيد من المعلومات عن الحملة من الموقع الإلكتروني www.australia.gov.au/drugs أو بالاتصال هاتفياً على الرقم 1800 250 015.

واحدة من أفضل طرق الردع الفعالة ضد تعاطي المخدرات بين الشباب هي أن يخصص أحد الوالدين وقتاً يقضيه معهم. وأن يكون هناك أحد ما يتحدث معهم عن أصدقائهم، وما يجري بالمدرسة، وأنواع الرياضة التي يمارسونها، والأشياء التي يهتمون بها.

كلما كان للوالدين وأفراد الأسرة الآخرين دوراً أكثر تعمقاً في حياة الأطفال، كلما زاد الشعور الإيجابي لدى الشباب تجاه أنفسهم وزاد احتمال تجاوبهم مع آراء عائلتهم بشكلٍ إيجابي.

ما يلي 10 طرق لتشجيع أطفالك على التحدث إليك عن المخدرات

1. كن جزءاً فاعلاً في حياتهم

تأكد من تخصيص وقت لتقضيه مع أطفالك. اهتم بأنشطتهم واخلق نمطاً للقيام بالأشياء معهم. إن قضاء الوقت سوياً بين أفراد العائلة هو أمر هام، وأفضل طريقة للقيام بذلك يمكن أن تكون تناول الطعام سوياً كل يوم. وعندما يخرج الأطفال من البيت، اسألهم عن المكان الذي يذهبون إليه أو مع من سيكونون.

2. استمع إلى أطفالك

إن إظهارك رغبتك في الاستماع سيساعد أطفالك على الشعور بارتياح أكثر للاستماع إليك. وأثناء الحوار، حاول ألا تقاطعهم أو تبدي ردة فعل بطريقة تؤدي إلى إنهاء الحوار أياً كان الموضوع الذي تناقشونه. شجعهم على أن يخبروك بمشاكلهم، واطلب منهم المشاركة في صنع القرارات العائلية. فهذا يوضح أنك تعطي قيمة لأرائهم.

3. كن قدوة لهم

عندما يتعلق الأمر بالمخدرات فليس هناك مجال لأشياء مثل "افعل كما أقول، وليس كما أفعل". فإذا كنت أنت نفسك تتعاطي المخدرات فلا يمكنك أن تتوقع من أطفالك إظهار سلوكاً مغايراً. ومن الأهمية عدم الإستخفاف بتأثير سلوكك عليهم، خصوصاً عندما يتعلق الأمر بالكحول أو التبغ، أو سوء إستخدام الأدوية.

4. كن صادقاً معهم

من الطبيعي ألا تكون مدركا بالضرورة لكل ما يتعلق بالمخدرات. لذلك، بينما هناك أهمية أن تكون ملماً بالأمور، يجب عليك ألا تدعي أن لديك إجابة على كل سؤال. كن على إستعداد لأن تقول "لا أعرف"، ولكن سأجد لك إجابة على سؤالك". فإذا كنت صادقاً وواضحاً بشأن ما تعرفه، سيجد أطفالك سهولة أكثر في أن يكونوا صادقين معك.

5. اختر اللحظة المناسبة

تأكد من اختيارك الوقت المناسب لمناقشة موضوع المخدرات مع أطفالك، وذلك بتحيين الفرص العفوية غير المختلقة كما تفرض نفسها. ويمكن ذلك عندما تكونون جميعاً مجتمعين لتشاهدوا التلفاز، أو عندما يتحدثون عن واحد من أصدقائهم أو زملائهم في المدرسة. لا تقوّت أية فرصة يمكنك إغتنامها للتأكيد على إيصال رسالتك إليهم.

6. كن هادئاً

عندما يتعلق الأمر بالحديث عن المخدرات، فإن إلزام الهدوء والعقلانية أمر هام، ومن الأهمية أيضاً عدم المبالغة في رد الفعل. احرص على ألا تسخر منهم أو تعظهم، فهذا قد يزيد من صعوبة المناقشات المستقبلية عن المخدرات ويزيد من مقاومة أطفالك للحديث عنها البتة.

7. تفادي النزاعات

من الصعب حل أية مشكلة عندما يكون هناك نزاعاً. حاول التعرف على وجهات نظرهم وحُثهم على فهم وجهة نظرك. وإذا حدث تحدي، أوقف الحوار وعُد إليه عندما يهدأ كليهما.

8. استمر في حديثك إليهم

عندما تجري معهم نقاشاً عن المخدرات، من الأهمية أن يليه نقاشٌ آخر. إبدأ الحديث إلى أطفالك عن المخدرات مبكراً، وأظهر الرغبة في الحديث إليهم عن الموضوع في أي وقت. أكد على أهمية هذه الرسالة، بدون أن تخلق منها محاضرة.

9. ضع حدوداً واضحة

عموماً، يتوقع الأطفال أن تكون هناك بعض القواعد الأساسية ويحترمونها. وبإشراكك الإيجابي لهم في وضع القواعد قد تستطيع تشجيعهم على تحمل المزيد من المسؤولية بالالتزام بها. وبمجرد أن تقرر ما هي هذه القواعد، قم بتطبيقها، واخبر أطفالك بعواقب خرقها.

ناقش واتفق مع أطفالك على كيفية التصرف إذا وجدوا أنفسهم في أوضاع تعرضهم للمخدرات. مثلاً، أخبرهم بأنك دائماً مستعد لأن تأتي وتأخذهم إذا احتاجوا ذلك، أياً كان الوقت. ومع ذلك، وضح لهم أنه من الأفضل في المقام الأول ألا يضعوا أنفسهم في وضع يحتمل أن يُعرضهم للمخدرات.

10. ركز على الإيجابيات

تأكد من مكافأتك لأطفالك على حُسن سلوكهم واثن على أفعالهم الحميدة. شجعهم على إعتادهم بأنفسهم واخبرهم بأنهم يستحقون الإحترام ويجب أن يظهروا هم أيضاً الإحترام للآخرين.

لمزيد من الأفكار حول كيفية حديثك إلى أطفالك بارتياح عن المخدرات، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني australia.gov.au/drugs أو الإتصال هاتفياً على الرقم 1800 250 015.