

الحياة دون مخدرات

معلومات للآباء والأمهات

ابدأوا ببناء علاقة جيدة بينكم كأباء وأمهات وبين أولادكم. اظهروا لهم أنكم حريصون عليهم وتهتمون بما يفعلونه. تكلموا مع أولادكم، لا إليهم، وابقوا خطوط الاتصال مفتوحة. اهتموا بما يقولونه. قد لا تكون لديكم الإجابات دائما. لا تتكلموا معهم بفوقية، فقد يدهشكم كم المعلومات التي يعرفونها عن الحياة وعن المخدرات.

اتصلوا، اتصلوا، اتصلوا

كونوا متيقظين. انتبهوا إلى لغة الجسم. فابتسامات الطفل المنبعثة على السحبية ستقابل عيونكم عندما يكلمونكم دون أن تنم عن علامات عصبية واضحة. وقد تتضمن هذه العلامات هز القدمين أو التريبت عليهما والنقر بالأصابع وحنى الرأس عند التكلم. تحدثوا مع مسؤول الإرشاد المدرسي إذا شعرت أن هناك مشكلة.

اجعلوا الأطفال يشعرون بالمسؤولية

الأطفال ليسوا أبدا أصغر من أن يتعلموا المسؤولية. كلفوا الأطفال بمهام في البيت وزيدوا درجة المسؤولية كلما كبروا. اضربوا مثلا طيبا لهم بألا تتعاطوا المخدرات غير المشروعة. فالأطفال يفقدون احترامهم للكبار الذين يوحى سلوكهم بعبارة "افعل كما أقول لك، لا كما أفعل أنا".

لا تسيئوا استعمال الأدوية أو المخدرات غير المشروعة

هل تعانون من الإجهاد أو التوتر العصبي أو الصداع المستمر؟ هل تسارعون إلى التماس الراحة باستخدام الأدوية التي تصرف دون وصفة طبية أو الأدوية التي يصفها الطبيب؟ من السهل أن تصبحوا معتمدين على الأدوية أو الكحول ويمكن أن تصبحوا مدمنين. والمخدرات غير المشروعة ليست الحل أيضا.

لتكن اختياراتكم صحية. تذكروا إنكم إذا لجأتم إلى الكحول أو المهدئات أو المخدرات غير المشروعة عندما تجهدكم الكروب فإنكم تضربون مثلا سيئا لأولادكم. اتبعوا نظاما غذائيا متوازنا وكونوا نشطين. والرياضة نشاط صحي يساعدكم على التمتع بإحساس أفضل بدنيا وعقليا.

كونوا على علم

اعرفوا أي المخدرات ومشتقاتها غير مشروعة: الكوكايين والكراك والماريجوانا والأفيون والهيروين والأمفيتامينات. تعلموا حقيقة مخاطر المخدرات وما تلحقه بالناس. يمكنكم مساعدة أولادكم على إجراء اختيارات مستنيرة. تأكدوا من أن الأطفال يدركون أن تعاطيها غير مشروع. وإذا ضبطوا متلبسين فإن معنى هذا أنهم سيواجهون الشرطة والمحاكم القانونية، وربما أحكاما بالسجن، وإحراجا عاما.

هل تسيطر المخدرات
على حياتك؟



في حياتك. في مجتمعك. لا مكان للمخدرات

ساعدوا الأطفال على التغلب على المحرّضين على تعاطي المخدرات

ساعدوا الأطفال على تمييز المحرضين على تعاطي المخدرات والأماكن التي يعملون فيها. فقد يقول المحرضون للأطفال إن المخدرات تساعدكم على الدراسة بشكل أفضل وعلى اجتياز الامتحانات بنجاح. وقد يشجعونهم على تجربة المخدرات "هذه المرة فقط"، بأن يقولوا: لا يمكن أن تربطوا بها بعد تجربة واحدة. تأكدوا من أن أولادكم يعرفون أنه ينبغي لهم تجاهل هذه النصيحة لأن المخدرات تؤثر على مختلف الأشخاص بطرق مختلفة. ساعدوا الأطفال على التعود على رفض المخدرات. شجعوهم على ممارسة أنشطة رياضية أو هوايات وعلموهم استخدام وقت فراغهم بشكل خلاق.

ابحثوا عن العلامات الدالة على تعاطي المخدرات

رغم وجود أعراض انفعالية وبدنية معينة لتعاطي المواد المخدرة، لا تفترضوا فوراً أن طفلكم يتعاطى مخدرات، فقد تكون هناك أسباب أخرى لسلوك طفلكم سلوكاً غير معتاد.

العلامات الإنفعالية والاجتماعية

- تقلب المزاج، الاستتارة، الغضب، العدا، الاكتئاب
- الكذب والسرقة المستمران
- رفض التسليم بالآثار الضارة للمخدرات
- تجنب الأصدقاء القدامى أو الأشخاص الذين يمكن أن يواجهوهم بالتغيرات في سلوكهم
- توخي الكتمان بخصوص المكالمات الهاتفية
- مصادقة أشخاص لا يودون أن تقابلوهم أو تتكلموا عنهم
- المراوغة فيما يتعلق ببيان أماكن وجودهم
- فقدان الحافز
- عدم الاهتمام بالحياة اليومية
- التغيب عن المدرسة

العلامات البدنية

- النعاس
- الارتعاش
- احمرار العينين، وتوسع الحدقتين
- عدم الاهتمام بالنظافة الشخصية والمظهر
- عدم وضوح الكلام
- فقدان الشهية أو زيادتها
- الحركات غير المتناسقة
- وجود هالتيّن تحت العينين
- عادات النوم غير المنتظم
- تواتر الإصابة بنوبات البرد والسعال
- فقدان الوزن

أعدت بالاستناد إلى "Living without Drugs"، وهي مجموعة كراسات من مكتب الأمم المتحدة المعني بالمخدرات والجريمة في بربادوس والشبكة الكاريبية للإبتكارات التعليمية لأغراض التنمية التابعة لمنظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة (اليونسكو).