

پیشگیری از اعتیاد و مصرف مواد در خانواده

(مهارت های فرزند پروری پیشگیرانه)

نقش خانواده در پیشگیری اولیه از مصرف مواد

شکی نیست که سلامت خانواده و به کار گیری روش ها و مهارت های موثر فرزندپروری در بزرگ کردن سالم فرزندان نقشی اساسی دارد. درست است که عوامل ژنتیک، ذاتی و محیطی در شکل گیری ویژگیها و تکامل کودک نقش دارند اما فرایندهای خانوادگی نیز حائز اهمیت کلیدی در این راستا هستند. پژوهش ها نشان داده است که فرزند پروری موثر یک عامل محافظ قدرتمند است. خانواده ها می توانند با تامین نیازهای اساسی، ایجاد فضای امن خانوادگی، راهنمایی، قانون گذاری مناسب و نظارت بر زندگی فرزندان شان آنان را از بسیاری رفتارهای مشکل ساز و پر خطر از جمله مصرف مواد و بزهکاری دور نگه دارند.

اگر چه در سه دهه اخیر سطح زندگی کودکان و خانواده ها در اکثر نقاط جهان افزایش یافته، اما مشکلات رفتاری کودکان نیز بیشتر شده است. صاحب نظران مدلهای متعددی را در مورد نحوه شروع مصرف مواد در نوجوانان مورد بررسی قرار داده اند. در تمامی این مدلها عوامل خانوادگی و والدین نقشی بنیادی در تمام دوران کودکی و نوجوانی دارند، حال آنکه دوستان وهم سالان غالباً در دوره کوتاهی پیش از شروع مصرف مواد تاثیر گزار بوده اند. به عبارت دیگر اگر چه هم سالان نقش منفی مهمی در سوق دادن نوجوان به سوی مصرف مواد دارند، خانواده نقش مثبت محوری در جلوگیری از درگیری نوجوان با رفتارهای مشکل ساز از جمله مصرف مواد دارد. همچنین باید در نظر داشت که والدین در انتخاب دوستان کودکان و نوجوانان هم موثرند. زمانی که نوجوانان رابطه خوبی با والدین خود دارند بیشتر احتمال دارد دوستانی را انتخاب کنند که آنان نیز تاثیر مطلوبی بر او بگذارند.

پژوهشهای متعددی بر نقش اساسی عوامل خانوادگی در محافظت نوجوانان از مصرف مواد صحه گذاشته است. این عوامل عمدتاً شامل این موارد است:

۱- رابطه امن و سالم والدین با کودکان.

۲- نظارت والدین بر فرزندان و ایجاد مقررات مناسب برای آنان.

۳- انتقال مناسب ارزشهای اخلاقی و اجتماعی به آنان.

۴- حضور والدین در بخشهای مختلف زندگی فرزندان.

۵- حمایت والدین (از جنبه های مختلف عاطفی، فکری، اجتماعی و اقتصادی).

پژوهش بر روی عوامل مقاوم ساز برای نوجوانان هم نشان داده است که فضای مناسب ارتباط با والدین به کودکان و نوجوانان کمک می کند که بتوانند بحران های مختلف مسیر زندگی شان را بهتر تحمل کنند و آن را به شکل مناسب اداره کنند.

آموزش مهارتهای فرزندپروری هوشمندانه و موثر

چنان که گفته شد خانواده به چند دلیل مهمترین محیط برای پیشگیری از سوءمصرف مواد است. نخست آنکه والدین موثرترین افراد زندگی بچه ها هستند و از ابتدای زندگی او به فرد دسترسی دارند. دوم اینکه والدین مهمترین الگوی رفتاری فرزندان هستند و سوم اینکه بهترین زمان برای پیشگیری اولیه از مصرف مواد سالهای زندگی فرد در خانواده یعنی کودکی و نوجوانی است.

مهارتهای فرزند پروری پیشگیرانه

۱- ارتباط خوبی با فرزندانمان برقرار کنیم آنرا حفظ نمائیم.

با فرزندانمان صحبت کنیم.

این موضوع بسیار بدیهی در بسیاری خانواده ها به دلایل مختلف از جمله ساعات طولانی کار یک یا هر دوی والدین مغفول می ماند. والدین بایستی سعی کنند هر روز حداقل دقایقی را برای گفتگو با هر یک از فرزندان اختصاص دهند. نباید فراموش کنیم که هدف ما از هر فعالیت شغلی فراهم کردن شرایط برای یک زندگی موفق فردی و خانوادگی است و لازم است مراقب با شیم آرامش و رابطه صمیمی بین اعضای خانواده فدای کار نشود.

لازم است ضمن ایجاد شرایط مناسب از فرزندمان بخواهیم پرسش هایش را با ما مطرح کند و راجع به دیدگاهها، اهداف، علائق و آرزوهای خود صحبت کند. برای شروع گفتگو می توانیم نظر او را راجع به موضوعات ساده جویا شویم. همچنین میتوانیم در باره ی مشکلات و چالش هایی که فرزندمان در طول روز با آنها مواجه شده است صحبت کنیم و نحوه ی کنار آمدن با آنها را مورد بررسی قراردهیم و از این طریق به او در یادگیری مهارتها ی حل مسئله کمک کنیم . این مهارت به او کمک میکند تا در مواجهه با مشکلات تحت تاثیر فشار همسالان قرار نگیرد و برای حل مشکل به مواد مخدر روی نیاورد.

گاهی نوجوان احساس می کند که از مهارت کافی برای صحبت کردن برخوردار نیست. او احساس می کند که فقط بزرگسالان مهارت کافی در برقراری ارتباط و گفت وگو دارند. آنان به موقع و به جا صحبت می کنند. در حالی که نوجوان احساس می کند چنین مهارتی ندارد، پس سعی می کند کمتر صحبت کند. او اعتماد به نفس کافی برای صحبت کردن و ابراز عقیده ندارد و اینجا وظیفه والدین است که با ایجاد فضای امن و محبت آمیز او را به بیان نظراتش تشویق کنند.

به جای نصیحت و موعظه احساسهای فرزندانمان را درک کنیم و به آنها احترام بگذاریم .

برخی اوقات کودکان نسبت به موقعیت ها واکنش هایی نشان میدهند که از دید یک بزرگسال ممکن است نامناسب یا غیر عادی بنظر برسد. آنچه برای یک بزرگسال جزیی و بی اهمیت است ممکن است برای کودکان بسیار با اهمیت است. این موضوع به نگرش متفاوت آنان به موضوعات و موقعیت هایی که برای نخستین بار تجربه می کنند باز می گردد.

مهم است که به جای قضاوت کردن به آنان نشان دهیم که احساساتشان را می فهمیم و این احساسات برایمان مهم است. برای نمونه هنگامی که فرزندمان از آموزگار سخت گیرش شکایت

دارد گفتن این که "این سخت گیری به نفع خود شما است" ارتباط را می بندد و بهتر است با گفتن جملاتی مثل "می فهمم که از دست معلمت ناراحت هستی" بگذاریم بیشتر در مورد موضوع صحبت شود.

گوش کردن فعال را تمرین کنیم.

برای گوش کردن فعال مهم است که وقتی فرزندمان می خواهد با ما صحبت کند فعالیت‌های خود مثل تماشای تلویزیون، خواندن روزنامه یا کار منزل را قطع کنیم، رویمان را به سوی او برگردانیم و با ارتباط چشمی مناسب به وی نشان دهیم که به گفته هایش توجه داریم.

زمانی که نسبت به آنچه فرزندمان می‌خواهد بگوید علاقه نشان می‌دهیم او هم سر صحبت را باز میکند و حرف هایش را راحت تر به ما می‌گوید. تکنیکی که نشان می‌دهد ما به حرف‌های او گوش کرده و درکش میکنیم این است که گفته های فرزندمان را به شکل مناسبی به او بازگو کنیم. مثلاً فرزندمان می‌گوید دوست دارم فوتبال بازی کنم اما همان ساعتی که من تمرین فوتبال دارم، تلویزیون فیلم مورد علاقه مرا نشان می‌دهد، می‌توانیم بگوییم مثل این که انتخاب سختی داری از به طرف دوست داری فوتبال بازی کنی از طرف دیگر فیلم تماشا کنی. فکر می‌کنی چه کار می‌شود کرد؟

سوال کردن و نظر خواهی را فراموش نکنیم.

وقتی کودکمان فکر میکند به نظراتش اهمیت داده می‌شود در گفتگوها و اظهار نظرها مشارکت می‌کند. هم در مورد مسائل روزمره از بچه‌ها سوال کنیم و هم از آنان راجع به تصمیمات خانوادگی نظر بخواهیم. علاقه نشان دادن به نظرات فرزندمان موجب می‌شود که آنان علاقه بیشتری در گفتگوی با ما پیدا کنند و نظراتشان را با ما در میان بگذارند. اگر بتوانیم راجع به مسائل و رویدادهای روزانه با فرزندمان گفتگو کنیم او هم به نوبه خود در برابر مسائل جدی تری به ما روی می‌آورد و نظر ما را جویا می‌شود.

بیشتر تشویق کنیم تا انتقاد.

همه کودکان جنبه های مثبتی در رفتارهایشان دارند، کافی است ما به آنها توجه کنیم. یادآوری کردن توانایی ها و صفات خوب کودکان به آنها کمک می کند ارزش خود را بهتر بشناسند و اعتماد بنفس بهتری داشته باشد. تاکید بر صفات نفی و نقاط ضعف به صورت تکراری و با لحن سرزنش آمیز نه تنها کمکی نخواهد کرد بلکه فرزندمان را از ما دور خواهد کرد.

اگر در هر کارنامه اول نمره های ضعیف را یاد آور شویم ممکن است فرزندمان ترجیح دهد مشکلاتش را با ما در میان نگذارد یا ضعف هایش را از ما پنهان کند.

حواسمان به کنجکاوی کودکان باشد.

خوشبختانه در کشور ما علاوه بر ممنوعیت مصرف و تبلیغ مشروبات الکلی تبلیغ دخانیات هم ممنوع است. کودکان راجع به سیگار، الکل و مواد مخدر بطور دائم در معرض پیام های تلویزیونی در سریال ها و فیلم های سینمایی شبکه های داخلی و به ویژه شبکه های ماهواره ای هستند. همچنین آنان اطلاعات و پیام هایی هم از، سینما، مجلات و روزنامه ها، مدرسه و دوستان دریافت می کنند. بسیاری از کودکان و نوجوانان نسبت به مواد کنجکاو هستند و برخی بخاطر ارضاء حس کنجکاوی مواد مصرف می کنند. لازم است والدین راجع به موادی که ممکن است فرزندانشان با آنها مواجه شوند آشنایی داشته باشند و با برقراری ارتباط مناسب با فرزندان او را از عواقب مصرف مواد آگاه سازند.

۲- در زندگی و فعالیت های فرزندانمان شرکت داشته باشیم.

روزانه دست کم ۱۵ دقیقه به کاری که فرزندمان خواسته پردازیم.

انجام فعالیت های مشترک با فرزندان به مدت حداقل روزی ۱۵ دقیقه، برای ایجاد یک رابطه قوی بین والدین و فرزندان اهمیت اساسی دارد. بهتر است انتخاب نوع فعالیت را با توجه به خواست بچه ها به طور مشترک انجام دهیم. می توانیم کتاب مورد علاقه فرزندمان را باهم بخوانیم یا در بازی مورد علاقه فرزندمان شرکت کنیم و تعیین قواعد بازی را به عهده او بگذاریم.

پانزده دقیقه حداقل زمان است چنانچه بتوانیم زمان بیشتری را اختصاص دهیم نتایج بهتری خواهد داشت.

هفته ای یک بار فعالیتی را با فرزندمان ترتیب دهیم.

طوری برنامه ریزی کنیم که حداقل هفته ای یک بار برخی فعالیت های خاص را به همراه فرزندمان انجام دهیم :

کارهایی مانند رفتن به کتابخانه و کتابفروشی، پیاده روی ، رفتن به کوه یا پارک، جستجو در اینترنت به منظور شناخت علائق یکدیگر، و حتی رفتن به بستنی فروشی و رستوران می تواند برنامه مشترک خانواده یا ویا فرزند(ان) با یکی از والدین باشد.

چیزی که مهم است اینکه ما با فرزندمان در حال تعامل هستیم . بعد از گذشت مدت زمانی از اجرای این برنامه ها ممکن است از این که اینگونه فعالیت ها چقدر برای فرزندمان مهم بوده است تعجب کنیم.

از فعالیتهای فرزندمان حمایت کنیم.

اگر فرزندمان در یک زمینه ورزشی یا هنری یا فرهنگی مشغول فعالیت است تا آنجا که برایمان مقدور است در بازی و تمریناتش شرکت کرده و مانند یک تماشاچی خوب او را تشویق کنیم از تلاشهایش تعریف کنیم و موفقیت در این خصوص را به فعالیتش نسبت دهیم . در این مورد مهم است که خواست و سلیقه او را در انتخاب فعالیت ها در نظر بگیریم.

همواره رفتار خوب را با واکنش فوری پاسخ دهیم .

برای تثبیت و تداوم رفتار خوب فرزندمان تلاش کنیم وقتی کاری را به نحو مطلوبی انجام میدهد کلمات تشویق آمیز زیادی مورد استفاده قراردهیم و از این کلمات بجا بموقع و مناسب استفاده کنید .مثلاً :

فکر میکنم واقعاً استعدادشو داری ، واقعاً موضوع رو درک کردی ، به کاری که کردی افتخار کن ، میدونستم از عهده اش برمیای ، همه جوانب را در نظر گرفتی این بهترین شیوه تفکر است ، آفرین ، تبریک میگم ، کارت حرف نداره ، خوب پیشرفت کردی . و ...

هنگام صرف غذا از فرصت استفاده کنیم و اخبار روزانه را با خانواده تبادل کنیم .

در زندگی سریع کنونی مشکل بسیاری از خانواده ها نداشتن وقت کافی برای گذراندن ساعاتی در کنار یکدیگر است ، با این حال اگر خانواده ها برنامه های خود را طوری تنظیم کنند که بتوانند در کنار هم غذا صرف کنند فرصت زیادی برای تعامل خواهند داشت . پژوهش هایی وجود دارد که فقط غذا خوردن اعضای خانواده با هم را پیشگیری کننده از اعتیاد دانسته است . توصیه می شود موضوع صحبت های هنگام غذا بیشتر موضوعات مثبت باشد و بحث کردن راجع به مباحث ناراحت کننده و آزار دهنده مناسب این جلسه نیست .

مراقب زمانهای پر استرس در زندگی فرزندان باشیم .

یکی از دلایل عمده ی مصرف سیگار و مواد غیر مجاز در نوجوانان قرار گرفتن در شرایط استرس زا است . امروزه نوجوانان با مسائل و مشکلات زیادی در زندگی روزمره روبرو هستند که زندگی آنان را پر استرس می کند . مسائلی از جمله فقدان نظارت یک بزرگسال ، تغییر ساختارهای خانواده ، کمبود فضای آموزشی و تفریحی و تعاملات اجتماعی مناسب ، فقدان الگوی مناسب ، فشار همسالان و خشونت های محیطی .

برخی نوجوانان برای مقابله با مشکلات زندگی به مصرف سیگار یا مواد دیگر روی می آورند و فکر میکنند این مواد موجبات تسلی خاطر و فراموشی آنان را فراهم میکنند .

کودکان با مشاهده بزرگسالان هنگام استرس و واکنش های نا مناسب مثل مصرف سیگار ، قرص و مواد یا خشونت و پر خاشگری یاد می گیرند که همان رفتارها را تکرار کنند تا به خیال خود تسکین یابند . کودکان لازم است شیوه های مقابله با استرس را بیاموزند تا بتوانند تصمیمات سالمی بگیرند و به آرامش دست یابند .

گاهی لازم است فرد بزرگسالی به آنان کمک کند فردی که کودکان بتوانند تشویش ها و نگرانی های خود را بدون هیچ واژه ای از طرد یا متهم شدن با او در میان بگذارند. مهم ترین عاملی که میتواند به کودک و نوجوان کمک کند تا در این گونه مواقع به مصرف مواد روی نیاورد علاقه و حمایت والدین یا حداقل یکی از آنها است.

۳- قانون های روشن و صریح بگذاریم و عواقب عدم رعایت قانون را تعیین کنیم.

قوانین و انتظارات خودرأپشاییش بافرزندانمان در میان بگذاریم .

یکی از عوامل خانوادگی پیشگیری کننده از مصرف مواد داشتن قانون و نظم در خانواده است. بایستی قوانین روشن وضع کنیم. بگوییم چرا لازم است در خانواده قانون داشته باشیم و هر قانون چه فایده ای دارد. به فرزندمان تفهیم کنیم که قانون شکنی یا نادیده گرفتن قوانین و انتظارات خانواده چه عواقبی دارد .

این قوانین میتواند راجع به تکالیف مدرسه ، کارهای روزمره ، رفتار در منزل یا بیرون رفتن از منزل باشد، پیامدهایی را برای قانون شکنی در نظر بگیریم و در صورت نقض قانون آنها را پیگیری کنید ، اگر عواقبی را که در نظر گرفته ایم در صورت نقض قانون اجرا نکنیم کودک چنین می پندارد که این قوانین چندان اهمیت ندارند و میتواند این قوانین را نادیده بگیرد .

اگر نسبت به قوانین نظارت نداشته باشیم و خود نیز قوانین اجتماعی حاکم بر جامعه را رعایت نکنیم کودکان راحت تر قوانینی که ما تعیین کرده ایم را نقض میکنند و ما را زیر سوال میبرند. پاداش ها و عواقب منفی بر اساس سن ، اهمیت موقعیت و شخصیت فرزندمان متفاوت است..

رعایت قانون را تشویق کنیم .

اگر چه انتظار داریم قانون در خانواده رعایت شود اما فراموش نکنیم که رعایت قانون را تشویق کنیم. تشویق- های کلامی و دادن امتیازاتی مثل گذراندن وقت بیشتر با کامپیوتر، نیم ساعت دیرتر به رختخواب رفتن، تهیه بلیط جهت استخر، سینما، یا سالن ورزشی ، گردش خانوادگی اضافی، افزایش ساعات دیدن برنامه های تلویزیون (در حد منطقی) برای تشویق مناسب است.

عواقب قانون شکنی را دقیق رعایت کنیم .

اگر رابطه خوبی با فرزندانمان داشته باشیم و قوانین را هم خوب توضیح داده باشیم آنها عواقب قانون شکنی و تنبیه ها را هم بهتر می پذیرند.

تنبیه هایی مانند گذراندن وقت کمتر با کامپیوتر، محروم کردن از رفتن به استخر، سینما، سالن ورزشی، کاهش ساعات دیدن برنامه های تلویزیون یا بازی کامپیوتری و تعطیلات آخر هفته را در خانه ماندن برای این منظور مناسب است.

در مورد اینکه چرا مصرف سیگار و الکل و مواد قابل قبول نیست صحبت کنیم .

عواقب سیگار کشیدن را به بچه ها گوشزد کنیم. مثلاً " بگوییم : به درس و مدرسه آسیب خواهد رسید، الگوی بدی برای خواهر یا برادر کوچکترت خواهی بود ، به و ریه هایات آسیب میرسد ، دندانهایت زرد می شوند، روی ارتباط با دیگران تاثیر منفی خواهد داشت، - تاثیر نامطلوب روی کل اعضاء خانواده و ... خواهد گذاشت.

۴- الگوی مناسبی برای فرزندانمان باشیم.

بچه ها مقلدان خوبی هستند. - کوچکترها رفتارهای بزرگترها را دوست دارند.

کودکان دوست دارند از بزرگسالان تقلید نمایند. بارها دیده ایم که کودکانمان از شیوه سخن گفتن لباس پوشیدن تلفن زدن رانندگی و ... از ما تقلید کرده اند. هر کودکی دوست دارد بزرگسال باشد و بزرگسال بودن به معنای داشتن آزادی و قدرت تصمیم گیری مستقل است . وظیفه والدین است که با عدم مصرف و سوء مصرف مواد فهم کودک را تقویت کنند . پدر و مادری که خود سیگار می کشند یا مواد مصرف میکنند شانس ابتلاء فرزندشان به مواد و وابستگی به آن را افزایش می دهند .

سیگار، الکل و مواد مصرف نکنیم .

چنانچه از سیگار، قلیان، یا سایر مواد استفاده می کنیم فرزندانمان به احتمال بیشتری به مصرف اینگونه مواد روی خواهد آورد. حال حتی اگر مواد هم مصرف میکنیم باز هم می توانیم کارهایی ساده انجام دهیم تا فرزندانمان به مصرف مواد روی نیاورد. اگر سیگار می کشیم در حضور بچه ها مصرف نکنیم. آنها را از آنچه مربوط به مصرف مواد است دور نگهداریم و نمی توانیم ترک کنیم در باره اثرات اعتیاد آور نیکوتین با فرزندان صحبت کنیم به آنها بگوییم وقتی جوان بودیم فکر می کردیم هر گاه اراده کنیم میتوانیم ترک کنیم اما حالا وابسته شده ایم و دوست داریم ترک کنیم .

راههای دیگری برای تفریح یا خوش گذراندن پیدا کنیم .

به بچه بگوییم از اینکه چیزی مصرف نکردیم و مراقبت سلامتی خود بودیم خوشحال هستیم. در مورد زود گذر بودن لذت ناشی از مصرف مواد توضیح دهید و اینکه در بلند مدت چه عواقبی دارد. اگر میخواهد شادی دائم و سرزندگی داشته باشد راههای بهتر و سالمتری نیز وجود دارد. تماشای فیلم، پیاده روی، گردش علمی، سالن ورزشی و

برای الکل یا تریاک فواید نبافیم .

حتی وقتی فکر می کنیم کودکان و نوجوانان صحبت ما را نمی شنوند در مورد فواید احتمالی سیگار، الکل و مواد صحبت نکنیم. سیگار، الکل و مواد برای هیچکس در هیچ حالتی مفید نیست.

۵- به بچه هایمان پیاموزیم دوستان خود را با فکر انتخاب کنند.

به بچه هایمان بگوئیم مصرف مواد برای ما ابدأ قابل قبول نیست.

قویترین انگیزه ی نوجوان برای امتناع از مصرف مواد در برابر تعارف دیگران هنگامی است که بدانند والدینشان با مصرف مواد مخالفند و در صورت مصرف از آنها دلسرد می شوند .

مقاومت در برابر فشار جمع را به بچه ها بیاموزیم .

تمرین مقاومت در برابر فشار همسالان بسیار مهم است. به کودکانمان نه گفتن را بیاموزیم. کودکان می توانند یاد بگیرند تا در مقابل پیشنهاد دیگران مقاومت کرده و از پذیرش تقاضایشان امتناع نمایند.

کودکان در سنین پایین نمی خواهند در برابر کودکان دیگر کم بیاورند. بنابراین لازم است مهارت هایی کسب کنند تا اگر در برابر چنین موقعیت هایی قرار گرفتند تسلیم نشوند. ممکن است فرزند ۱۰ ساله ما در برابر تقاضای سیگار کشیدن مشکلی نداشته باشد و به راحتی قبول نکند اما ۳ سال بعد که نوجوان ۱۳ ساله ای شد دچار شک و دو دلی شود. بنابراین نباید به پاسخ ۳ سال پیش فرزندمان و پاسخ فعلی او دلخوش کنیم و مطمئن شویم که مواد مصرف نخواهد کرد.

فکر نکنند "همه سیگار می کشند - همه مصرف می کنند".

گسترش و رواج بیش از حد مواد در جامعه موجب کم رنگی وقاحت موضوع شده است. و این خیال را در ذهن می پروراند که چون اکثر افراد مواد مصرف میکنند ایرادی ندارد که ما هم مصرف کنیم و بهنجار است. واقعیت این است که نوجوانان نسبت به مصرف مواد و سیگار توسط همسالانشان برآورد درستی ندارند و تعداد آنها را بیشتر تخمین میزنند. بنا به نظر خود نوجوانان، هنگامی که از سنین کودکی وارد نوجوانی میشوند از دوستان و همسالانشان بیشتر یاد میگیرند تا خانواده اما یافته های پژوهشی نشان میدهند همان نوجوان ترجیح می دهد راجع به موضوعات مهم از والدینشان اطلاعات کسب کنند. آمار درستی از مصرف در جامعه در اختیار آنها بگذاریم تا گمان نکنند همه مصرف میکنند .

۶- فرزندانمان را زیر نظر داشته باشیم.

وظیفه موثر ما زیر نظر داشتن کارهای فرزندانمان است.

نظارت بر فعالیتهای فرزندان عامل مهمی است که مانع مصرف مواد غیر مجاز و سیگار میشود. نتایج پژوهش نشان میدهد نوجوانانی که هفته ای دو روز یا بیشتر در خانه تنها بودند نسبت به

نوجوانانی که نظارت والدین بر آنها بیشتر از ۵ روز در هفته بود به مصرف مواد غیر مجاز گرایش بیشتری داشتند. همچنین در مطالعه دیگری نشان داده شده است که کودکانی که والدینشان کمترین نظارت را بر آنان داشته است در سنین پایین تری شروع به مصرف مواد کرده بودند. هرچه سن شروع زودتر باشد مشکلات جدی تری خواهند داشت.

هر زمان که فرزند ما بیرون از خانه است ما باید بدانیم کجاست، چه می کند و با چه کسی وقت می گذراند.

با دوستان فرزندانمان رابطه داشته باشیم.

در صورتی که کودکان با افراد مصرف کننده ارتباط داشته باشد بیشتر احتمال دارد که خود او نیز مصرف کننده شود. بخصوص اگر زمان زیادی را بدون نظارت والدین با هم بگذرانند. شناخت دوستان فرزندان، ما را در تماس نزدیکتری با زندگی روزمره او قرار میدهد در این صورت بهتر می توانیم مشکلات فرزند را تشخیص دهیم و او را راهنمایی کنیم. می توانیم فرزندان را از موقعیت های پر خطر و رفتارهای مخاطره آمیز دور نگه داریم.

با والدین دوستان فرزندانمان آشنا شویم.

طوری برنامه ریزی کنیم که بتوانیم در گردهمایی ها و جلسات مربوط به مدرسه شرکت کنیم و با والدین آشنا شویم. ما میتوانیم تلاشهای یکدیگر را تقویت کنیم و شبکه حمایتی ارزشمندی را برای خود و فرزندانمان فراهم سازیم.

ساعت برگشت به خانه و راه تماس با او را مشخص کنیم.

وقتی فرزندمان در مهمانی هایی مثل جشن تولد دوستشان شرکت می کنند میتوانیم مثلا به بهانه رساندن او به محل سری به خانه و خانواده میزبان بزنیم و اینکه مهمانی زیر نظر بزرگسالان است یا نه را بفهمیم.

ساعت برگشت به خانه را مشخص کنیم و به فرزندمان بگوییم اگر مشکلی پیش آمد یا خودش زودتر خواست به خانه برگردد یا چگونه با ما تماس بگیرد.

به داشتن تفریح های لذت بخش کمک کنیم .

نوجوانانی که در طی اوقات فراغت و تعطیلات پایان هفته به فعالیتهای سازنده و نظارت یافته مشغول هستند به احتمال کمتری به مواد روی می آورند . فرزندان را تشویق کنیم در اینگونه فعالیت ها شرکت کنند و تا جایی که میتوانیم او را درگیر در چنین فعالیتهایی کنیم . اینها روشهای نیرومندی در پیشگیری هستند .