



حُكُومَةُ الشَّارِجَةِ
دائرة الخدمات الاجتماعية
GOVERNMENT OF SHARJAH
Social Services Department

عنون الجرعة المعرفية:

كيف تحمي طفلك من خطر تعاطي المخدرات

إعداد:

شيخة المهيري

إدارة المعرفة

مقدمة:

يمرُّ جميع الأطفال بفترة من الصعوبات النفسية والمدرسية أو التربوية والاجتماعية. ويبدو من نتائج الدراسات أن الذكور والإناث من الأطفال يتعرضون في المتوسط إلى خمس مشكلات أو ست في فترات متفاوتة بين الولادة ونهاية الطفولة المتأخرة (12 سنة تقريباً) ويبدو أن الأطفال في الفئة العمرية من (5-9) سنوات أكثر عرضة للوقوع في مشكلات، والأطفال الذكور أكثر عرضة عموماً للمشكلات من الإناث، ويجب أن يلاحظ الآباء والمعلمين ما يطرأ على الأطفال من تغيرات مثل ظهور التوتر عليهم أو الاكتئاب أو فقدان الاهتمام وصعوبة التركيز أو اضطراب النوم أو صعوبات الكلام ... وغيرها.

كيف تحمي طفلك من خطر تعاطي المخدرات

لماذا يتعرض الأطفال المراهقين لمخاطر التدخين والمخدرات ؟

- النماذج التي يضرها الآباء لأبنائهم والمعلمين لطلابهم.
- انخفاض الروح المعنوية والشعور بالإحباط لدى الأطفال والمراهقين.
- تأثير الأصدقاء ورفاق السوء.
- بحث الأطفال والمراهقين عن أساليب للمرح والتسلية.
- الأسر المفككة والصراعات بين الأزواج والمشكلات العائلية والطلاق.
- أوقات الفراغ التي لا تشغل فيها الأبناء.
- الموضوعات والأفلام الهابطة في وسائل الإعلام.¹

قد يجد بعض الآباء صعوبة في التحدث مع أبنائهم المراهقين حول المخدرات، قد يكون من الصعب معرفة من أين تبدأ، وبعض المراهقين لا يدركون المخاطر.

ابدأ ببناء علاقة جيدة مع ابنك من الطفولة، أظهر لهم أنك تهتم بما يفعلونه وأنت مهتم بهم. تحدّث معهم وليس إليهم، واحتفظ بخطوط الاتصال مفتوحة. كن منتبهاً لما يقولونه حتى يكون لديك الإجابات دائماً.

ولا تتحدث إليهم باستخفاف - فقد تفاجأ بمدى معرفتهم بالحياة والمخدرات.

¹ موسوعة تنمية الطفل ومشكلاته النفسية والتربوية والاجتماعية الأسباب وطرق العلاج، إعداد: د. عبدالمجيد سيد أحمد، د. زكريا أحمد، د. يسرية صادق، دار النشر دار قباء للطباعة 2003.

كن منتمياً لدلائل تعرض ابنك لخطر المخدرات بملاحظة لغة الجسد. حيث يبتسم الطفل الهادئ، وينظر إليك بعينيك عندما يتحدث إليك ولا يُظهر علامات واضحة على التوتر. قد تشمل هذه العلامات اهتزاز القدمين أو نقرهما، وقرع الأصابع، وإمالة الرأس عند التحدث. تحدث إلى مسؤول التوجيه بالمدرسة إذا شعرت بوجود مشكلة.

اجعل أطفالك يشعرون بالمسؤولية

لا يكبر الأطفال أبداً حتى يتعلمون تحمل المسؤولية، كلفهم بمهام في المنزل وزد من درجة المسؤولية مع تقدمهم في السن واجعلهم قدوة حسنة فإنّ الطفل يفقد احترامه للكبار الذين يوحى سلوكهم بـ "افعل ما أقوله، وليس ما أفعله."

لا تفرط في استعمال الأدوية

هل تعاني من التوتر والضغط العصبي والصداع المستمر؟ هل تسارع إلى الحصول على الراحة من الأدوية التي تباع دون وصفة طبية أو بوصفة طبية؟ من السهل أن تصبح معتمداً على الأدوية وقد تصبح مدمناً. اتخذ خيارات صحية وتذكر إذا لجأت إلى المهدئات غير المشروعة عندما تكون متوتراً، فأنت تقدم مثلاً سيئاً لأطفالك، أوجد حلول أخرى بالحفاظ على نظام غذائي متوازن وممارسة الرياضة فالنشاط الصحي يساعدك على الشعور بتحسّن جسدياً وعقلياً.

عليك أن تعلم التالي:

التعرف على المخدرات ومشتقاتها التي تعتبر غير قانونية —مثل الكوكايين والكراك والماريجوانا والأفيون والهيروين والأمفيتامينات. تعرّف على مخاطر المخدرات وما تسببه للناس. ومن ثمّ يمكنك مساعدة أطفالك على اتخاذ خيارات مستنيرة، وتأكد من أن الأطفال يدركون أن تناولها غير قانوني، وقد يواجهون الشرطة والمحاكم، وربما أحكام بالسجن والترحيل العام.

مساعدة الأطفال على تجنب تجار المخدرات

ساعد الأطفال على التعرف على مروجي المخدرات والأماكن التي يمكن أن يتواجدون في المدارس أو أماكن اللعب، قد يخبر المروجون الأطفال أن المخدرات تساعد على الدراسة بشكل أفضل واجتياز الامتحانات. وقد يشجعونهم على تجربة المخدرات "هذه المرة فقط"، قائلين إنّه لا يمكن أن يصبح مدمناً بعد محاولة واحدة. تأكد من أن أطفالك يعرفون أنه يجب عليهم تجاهل مثل هذه النصائح لأنّ المخدرات تؤثر على الأشخاص المختلفين بطرق مختلفة، ساعد أطفالك على قول لا؛ لأي شخص يريدك تجربة شئ غير معروف. في المقابل شجعهم على ممارسة الرياضة أو الهوايات وعلمهم كيفية الاستفادة من أوقات فراغهم.

انتبه إلى علامات تعاطي المخدرات

على الرغم من وجود بعض الأعراض العاطفية والجسدية لتعاطي المخدرات، فلا تفترض فوراً أن طفلك يتعاطي المخدرات - فقد تكون هناك أسباب أخرى وراء تصرف طفلك بشكل غير عادي.

العلامات العاطفية والاجتماعية

- التقلبات المزاجية، الإثارة، الغضب، العدا، الاكتئاب.
- الكذب والسرققة المستمرين.
- رفض الاعتراف بالآثار الضارة للمخدرات.
- تجنب الأصدقاء القدامى أو الأشخاص الذين قد يواجهونهم بشأن التغييرات السلوكية.
- التحفظ على المكالمات الهاتفية.
- وجود أصدقاء لا يريدونك أن تلتقي بهم أو تتحدث عنهم.
- التهرب من تحديد مكان تواجدهم.
- فقدان الدافع.
- لا يوجد اهتمام بالحياة اليومية.
- التغيب عن المدرسة.
- العلامات الجسدية.
- التُّعاس.
- ارتعاش البدن.
- عيون حمراء، حدقة عين متوسعة.
- عدم الاهتمام بالنظافة الشخصية والمظهر.
- كلام غير واضح.
- فقدان الشهية أو زيادتها.
- حركات غير منسقة.
- الهالات تحت العين.
- عادات النوم غير المنتظمة.
- نزلات البرد والسعال المتكررة.

• فقدان الوزن⁽²⁾

في الختام، الأطفال معرضون لكثير من المخاطر غير المخدرات في عصر الانفتاح ويتعين على الآباء اتخاذ خطوات لوقايتهم و متابعتهم و احتوائهم بشكل مستمر لضمان حمايتهم أمام المخاطر الخارجية.³

² <https://www.gov.bm/parent%E2%80%99s-guide-teenage-drug-abuse>

³ <https://timesofindia.indiatimes.com/readersblog/mayurmerai/protecting-your-children-from-cybercrime-how-parents-can-help-50919/>