

# معارفه و گفتار اول



• پژوهش‌های بسیاری نشان داده است خانواده به دلایل متعدد مهم‌ترین محیط برای پیشگیری از سوء مصرف مواد است.

• والدین موثرترین افراد زندگی هر نوجوان هستند و از ابتدای زندگی، به او دسترسی دارند.

• آنان مهم‌ترین الگوی رفتاری فرزندان هستند، و همچنین بهترین زمان برای پیشگیری اولیه از مصرف مواد سال‌های زندگی فرد در خانواده یعنی کودکی و نوجوانی است.

• پژوهش‌های متعدد ضمن تایید اهمیت پیشگیری اولیه از سوء مصرف مواد در دوران کودکی و نوجوانی نشان داده است که اگر پیشگیری از طریق خانواده باعث به تعویق افتادن اولین مصرف سیگار یا هر ماده دیگری باشد یا به عبارت دیگر خانواده‌ها فرزندانشان را بدون تجربه مواد به هجده سالگی برسانند، شانس ایجاد مشکلات جدی سوء مصرف مواد و اعتیاد در سال‌های بعدی زندگی کاهش می‌یابد.

## اهمیت مهارت‌های فرزندپروری در پیشگیری

بد نیست در اهمیت پیشگیری اولیه از سوء مصرف مواد در دوران کودکی و نوجوانی به این نکته هم اشاره کنیم که برخی پژوهش‌ها نشان داده است مصرف مواد در این دوران می‌تواند بر مغز فرد که هنوز دوره رشد و تکامل آن کامل نشده است تاثیراتی برگشت ناپذیر بگذارد. از سوی دیگر مهارت‌هایی که در این برنامه از آن عنوان «مهارت‌های فرزندپروری پیشگیرانه» یاد می‌کنیم مهارت‌هایی است که صرف نظر از جنبه پیشگیری از اعتیاد، بطور عام به استحکام و ثبات خانواده، ارتباط مناسب اعضای خانواده و رشد و تکامل سالم فرزندان می‌انجامد.

- شواهد بین‌المللی نشان می‌دهند برنامه‌های پیشگیری انتخابی در خانواده‌های واجد عوامل خطر، جایی که فرزندان و/یا والدین درگیر یک یا چند عامل خطر مستعدکننده برای شروع مصرف مواد هستند، به صورت مؤثری توانسته‌اند در بهبود کارکردهای خانوادگی و پیشگیری از مصرف مواد در فرزندان مؤثر واقع شوند.



معرفی برنامه

مفهوم “نوجوان سالم من”

- برنامه "نوجوان سالم من" با رویکرد پیشگیری در سطح انتخابی و با هدف ارتقای اطلاعات و مهارت‌های اساسی فرزندپروری موثر در محافظت از نوجوانان در برابر آسیب سوء مصرف مواد طراحی گردیده است.
- این برنامه برای آموزش والدینی تدوین شده که یکی یا هر دوی آنان تجربه سوء مصرف مواد داشته و در حال حاضر تحت درمان قرار دارند.
- این مجموعه با آموزش، تمرین و افزایش آگاهی والدین در طی دوره آموزشی کمک می‌کند مهارت‌ها و تکنیک‌های کاربردی پیشگیری و فرزندپروری به والدین منتقل شود.

- برنامه حاضر بر مبنای اصول ثابت شده پیشگیری از سوء مصرف مواد در کودکان و نوجوانان و با استفاده از منابع معتبری که معرفی شده است برای شرایط خاص والدین ایرانی طراحی شده است.

- این برنامه در هشت فصل برای هشت گفتار هفتگی طراحی شده و در طی هشت هفته اجرا می‌گردد.

- جلسات شامل سخنرانی، گفتگو، تمرین و کار گروهی است و تکلیف منزل هم برای تحکیم آموخته‌ها و تداوم یادگیری ارائه می‌شود.



# هشت گفتار

- گفتار اول: دانش فرزند پروری
- گفتار دوم: مهارت‌های فرزند پروری هوشمندانه و موثر (مفهوم)
- گفتار سوم: ارتباط مناسب با نوجوان، حضور در زندگی نوجوان
- گفتار چهارم: قانون‌گذاری و نظارت
- گفتار پنجم: توجه به رابطه با دوستان
- گفتار ششم: والدین به مثابه مهمترین الگو
- گفتار هفتم: جلسات خانوادگی
- گفتار هشتم: آگاه‌سازی و گفتگو با نوجوان درباره مواد

# معرفی دوره آموزشی

- فاصله زمانی بین هر جلسه یک هفته است. این بدان معناست که دوره آموزشی به ۸ هفته زمان نیاز دارد.
- مدت هر جلسه ۹۰ دقیقه است.
- گروه هدف شرکت کننده در این آموزش والدینی هستند که:
  ۱. خود فرد یا همسرش برای سوء مصرف مواد تحت درمان قرار داشته باشند.
  ۲. دارای فرزند نوجوان ۱۲ تا ۱۷ باشند.
- تا جلسه دوم امکان پذیرش شرکت کننده جدید وجود دارد.

# اصول کارگروهی جلسات

- حضور مرتب و مداوم در جلسات
- احترام متقابل و نگاه مثبت به اعضا
- رازداری و محرمانگی
- مشارکت در بحث‌ها و تمرین‌ها
- انجام تکلیف و تمرین منزل

گفتار اول

مهارت‌های فرزندپروری

# فرزندپروری

منظور از شیوه‌های فرزندپروری، روش‌هایی است که والدین برای تربیت فرزندان خود به کار می‌گیرند و بیانگر نگرش‌هایی است که آنها نسبت به فرزندان خود دارند و همچنین شامل معیارها و قوانینی است که برای فرزندان خویش وضع می‌کنند.

روش‌های مختلف فرزندپروری بر اساس تعادل بین توجه و محبت والدین نسبت به فرزندان و همچنین بر اساس وضع محدودیت‌ها و انتظارت آنها از نوجوانان تعیین می‌شود، بنابراین در فرزندپروری دو محور عمده وجود دارد:

- محور محبت (پذیرش)
- محور انضباط، محدودیت و کنترل (توقع).

## محور محبت (پذیرش)

آنچه ما آن را محور محبت می‌نامیم شامل پاسخگو بودن والدین به نیازهای فرزندان، ارتباطی که با فرزندان برقرار می‌کنند، گرمی، توجه و پذیرش است.

## محور انضباط، محدودیت و کنترل (توقع)

محور انتظارت شامل مسؤلیت‌ها، محدودیت‌ها و وظایف  
مشخص و معینی برای فرزندان است.

# سبک‌های فرزند‌پروری

- سبک مستبد
- سبک بی تفاوت
- سبک سهل‌گیر
- سبک متعادل



## سبک مستبد

بعضی از والدین در تعامل با نوجوان خود فقط مانند نگهبان و مراقب عمل می‌کنند. این به معنای اجازه ندادن به نوجوان برای شرکت در هر گونه فعالیت یا گردهمایی است که خود والدین بر آنها نظارت نمی‌کنند. این والدین فرض می‌کنند که نوجوانان باید به طور مداوم مورد مشاهده قرار بگیرند و آنها را از انجام هر گونه فعالیت مشکوک منع می‌کنند. قوانین بسیار سختگیرانه و بدون مشارکت نوجوان تعیین می‌شود. نوجوان در مقابل اجرای این قوانین مورد تشویق قرار نمی‌گیرد و محبت و توجهی دریافت نمی‌کند. چنین والدینی بر این باورند که می‌توان مشکلات بالقوه را از طریق قوانین سختگیرانه و نظم و انضباط از بین برد.

## سبک سهل گیر

دسته‌ای دیگر از والدین بیش از حد لازم آسان می‌گیرند. این والدین باور دارند که نوجوانان می‌توانند برای هر چیزی تصمیم بگیرند، آنها معتقدند بالاخره مشکلات صرف نظر از آنچه ما انجام می‌دهیم رخ خواهند داد، بنابراین نه خود در مورد راهبردهای مقابله با مشکل استدلال می‌کنند و نه این فرصت را برای نوجوان فراهم می‌کنند. این والدین آزادی زیادی به فرزندان خود می‌دهند و توقعات بسیار کمی دارند، انتظارات و قوانین روشنی وجود ندارد. این والدین در کنار توقعات بسیار اندک، محبت و توجه زیادی به نوجوان نشان می‌دهند. این گونه پدر و مادرها هدایت و یا جهت‌دهی مناسبی را که یک فرد جوان به آن نیاز دارد ارائه نمی‌کنند، این در حالی است که نوجوانان به الگویی از نقش بزرگسالان نیازمند هستند. نوجوانان نیازمند اطلاعاتی هستند که گذر آنها را از دوره نوجوانی تسهیل کند. وقتی نوجوان راهنمای مناسبی برای تصمیم‌گیری ندارد احتمال ارتکاب رفتار پر خطر افزایش می‌یابد.

## سبک بی تفاوت

والدین بی تفاوت از فرزندان غافل و جدا هستند و کاری به کار آنها ندارند. این والدین در هر دو محور توجه و قاطعیت نقص دارند، به فرزندان توجه کافی ندارند و انتظارات روشنی در خانواده وجود ندارد. آنان برای فرزندان خود، برنامه، انتظار، توقع و مسئولیت خاصی تعیین نکرده‌اند. همچنین توجه، محبت، صمیمیت و عاطفه خاصی نیز به فرزندان خود نشان نمی‌دهند. این والدین فقط نیازهای اولیه فرزندان از جمله غذا، پوشاک و تحصیل را تامین می‌کنند ولی در سایر موارد عاطفی، روانی و پشتیبانی زندگی کاری به فرزندان خود ندارند. برای این والدین، قسمت‌های دیگر زندگیشان مثل کار، تفریح، روابط اجتماعی و معاشرت مهمتر از فرزندان است. خانواده غافل، نظارتی بر رفتار فرزندان خود ندارد.

## سبک متعادل

تربیت متعادل توسط بسیاری از کارشناسان به عنوان موثرترین شیوه تربیت مورد توجه قرار گرفته است. این نوع فرزندپروری که شامل ایجاد توازنی میان توجه، محبت و انتظار و قانونمندی است، برای نوجوانان و همچنین کودکان کم سن و سال تر موثر است. همان طور که از این عبارت پیداست، پدر و مادر متعادل دارای دانش، قابل اعتماد و موثر هستند، بدون این که بیش از حد خشن، حساس و یا بیش از حد بی‌قید باشند.

# تمرین

- "فکر می‌کنید شما در محور محبت چه فعالیت‌هایی انجام داده‌اید؟ در محور قانون‌گذاری چطور؟"
-