

اصول فرزندپروری در دوران نوجوانی با هدف پیشگیری از اعتیاد پیش به سوی خانواده توانا



شهرزاد حداد

کارشناس مسئول کنترل و پیشگیری از اعتیاد و کاهش آسیب
معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی زاهدان

اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه مقاله:

ویژگی های دوران نوجوانی و چالش های آن را شرح دهند.

اصول فرزندپروری مؤثر در دوران نوجوانی را بیان کنند.

نقش خانواده در پیشگیری از مصرف مواد در نوجوانان را توضیح دهند.

برنامه های موفق در زمینه پیشگیری از اعتیاد، از جمله «نوجوان سالم من»، «خانواده توانا» و «تقویت بنیان خانواده» را به کار گیرند.

فرزندپروری در دوران نوجوانی نیازمند رویکردی آگاهانه، منعطف و بر پایه ارتباط مؤثر است. در این سن نوجوانان در تلاش برای استقلال بیشتر هستند و در عین حال هنوز به راهنمایی، حمایت و نظارت والدین نیاز دارند. در دوران نوجوانی، سبک فرزندپروری والدین تأثیر زیادی بر رفتار، سلامت روان و انتخاب‌های نوجوان دارد. فرزندپروری مؤثر شامل ترکیبی از محبت، حمایت عاطفی، تعیین حدود و قوانین روشن و ارتباط سازنده است. والدینی که از سبک فرزندپروری متعادل (نه مستبدانه و نه سهل گیرانه) پیروی می‌کنند، معمولاً رابطه‌ای گرم و حمایتی در کنار نظارت مسئولانه با فرزندان خود برقرار می‌سازند. چنین سبک‌هایی باعث می‌شود نوجوان احساس امنیت، ارزشمندی و اعتماد به نفس بیشتری داشته باشد. از اصول مهم فرزندپروری مؤثر در این دوران می‌توان به گوش دادن فعال، تشویق رفتارهای مثبت، تعیین حدود مشخص، گفت و گو درباره ارزش‌ها و الگوسازی مناسب اشاره کرد. بی توجهی یا سخت‌گیری افراطی می‌تواند باعث دوری نوجوان از والدین و افزایش احتمال گرایش به رفتارهای پر خطر از جمله اعتیاد شود. بنابراین والدین باید بتوانند در عین حفظ اقتدار، با نوجوان رابطه‌ای بر پایه احترام و اعتماد متقابل برقرار کنند. شناخت این اصول باعث می‌شود والدین بتوانند با چالش‌های رفتاری نوجوان بهتر برخورد کرده و مسیر رشد سالم او را هموار سازند.

نوجوانی مرحله‌ای حساس از رشد جسمی، روانی و اجتماعی است که نیازمند حمایت و هدایت والدین است. در این دوره، نوجوان به دنبال استقلال، هویت‌یابی و پذیرش اجتماعی است. افزایش کنجکاوی، تأثیرپذیری از گروه همسالان و تمایل به تجربه‌گری، نوجوان را در معرض خطرهایی مانند مصرف مواد قرار می‌دهد. خانواده به عنوان نخستین نهاد تربیتی، نقش مهمی در شکل‌گیری رفتارها و ارزش‌های نوجوان دارد. پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که سبک‌های فرزندپروری و میزان نظارت، ارتباط و حمایت والدین تأثیر زیادی بر گرایش نوجوان به رفتارهای پر خطر دارند. برنامه‌های آموزشی مانند نوجوان سالم، خانواده توانا و تقویت بنیان خانواده در ایران نمونه‌هایی موفق از تقویت مهارت‌های والدین در راستای پیشگیری از اعتیاد نوجوان هستند.

نوجوانی و چالش‌های آن

دوره نوجوانی یکی از مهم‌ترین و در عین حال چالش برانگیزترین مراحل رشد انسان است که با تغییرات گسترده‌ای در زمینه‌های جسمی، شناختی و اجتماعی همراه است. نوجوانی دوره‌ای پر تلاطم از رشد انسان است. در این دوره نوجوان با رشد سریع بدنی، تغییرات هورمونی و رشد مغز مواجه است که بر هیجانات و تصمیم‌گیری او تأثیر می‌گذارد. از سوی دیگر میل به استقلال، نیاز به پذیرش در جمع همسالان و شکل‌گیری هویت، او را در معرض چالش‌هایی مانند نافرمانی، تجربه‌گری و تأثیرپذیری از فشار اجتماعی و تعارض با والدین قرار می‌دهد. این مسایل اگر بدون همراهی و درک و هدایت درست خانواده رها شوند، می‌توانند زمینه‌ساز رفتارهای پرخطر از جمله مصرف مواد شوند. بنابراین آشنایی والدین با این ویژگی‌ها و چالش‌ها و داشتن مهارت در پاسخ‌گویی صحیح به آن‌ها، نقش اساسی در رشد سالم نوجوان و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی دارد.





نقش خانواده در پیشگیری از مصرف مواد

خانواده اولین و مؤثرترین نهاد تربیتی در زندگی هر کودک و نوجوان است و نقش کلیدی در پیشگیری از گرایش او به مصرف مواد دارد. خانواده اولین نهاد اجتماعی است که شخصیت کودک را پایه‌ریزی می‌کند و در دوران نوجوانی همچنان مرجع مهمی برای حمایت عاطفی، تربیتی و ارزشی باقی می‌ماند. نحوه تعامل والدین با نوجوان، میزان صمیمیت و امنیت روانی در فضای خانه و توانایی والدین در شنیدن، درک کردن و هدایت فرزندشان، می‌تواند تأثیر زیادی بر کاهش رفتارهای پر خطر داشته باشد. نوجوانانی که احساس می‌کنند در خانواده‌هایشان پذیرفته شده‌اند، به نیازهایشان توجه می‌شود و در عین آزادی، مرزهای روشنی برای رفتارشان تعیین شده و کمتر دچار احساس پوچی، خشم سرکوب‌شده یا فشار برای هم‌رنگ شدن با گروه همسالانی می‌شوند که رفتارهای ناسالم دارند. خانواده‌هایی که به جای سرزنش و کنترل افراطی، از طریق گفت‌وگوی مؤثر، الگوسازی مثبت و نظارت آگاهانه با نوجوان خود در ارتباط است می‌تواند حتی در شرایط آسیب‌زا نیز نقش محافظتی ایفا کند. در واقع رابطه والدین با نوجوان اگر با آگاهی، صبوری و احترام متقابل همراه باشد نه تنها اعتماد و امنیت روانی نوجوان را تأمین می‌کند بلکه او را در برابر وسوسه تجربه‌گری و پذیرش رفتارهای پرخطر، بویژه در حوزه مصرف مواد، مقاوم‌تر می‌سازد. بنابراین آموزش والدین در زمینه‌های فرزندپروری می‌تواند یک ابزار مؤثر برای پیشگیری اولیه از اعتیاد باشد.

آشنایی با برنامه‌های موفق

برنامه‌های آموزشی مانند «خانواده توانا» و «نوجوان سالم من» و «تقویت بنیان خانواده» طراحی شده‌اند تا والدین را در فرآیند تربیت نوجوان توانمند کنند. این برنامه‌ها با بهره‌گیری از دانش روان‌شناسی رشد و نیازهای فرهنگی جامعه، مهارت‌هایی چون ارتباط مؤثر، تشویق رفتارهای سالم، قانون‌گذاری و نظارت مثبت را آموزش می‌دهند.

● **برنامه تقویت بنیان خانواده:** این برنامه برای خانواده‌های دارای نوجوان ۱۰ تا ۱۴ سال طراحی شده است. در ساعت اول آموزش، والدین و نوجوانان به صورت جداگانه جلسه دارند و در ساعت دوم به فعالیت‌های خانوادگی و مشترک والدین و فرزندان می‌پردازند. جلسات آموزشی به صورت هفتگی (هر جلسه ۲/۵ ساعت) و به صورت هفت هفته متوالی انجام می‌شود. نحوه آموزش در این بسته مبتنی بر بازی، فعالیت‌های عملی و مشاهده فیلم است.

● **برنامه خانواده‌های توانا:** این برنامه جهت یاری به خانواده‌های محلات کم‌برخوردار، دارای فرزند ۸ تا ۱۶ سال جهت مواجهه بهتر با چالش‌های مرتبط با تربیت فرزندانشان در سه جلسه تهیه شده است تا از بروز اختلالات روان‌شناختی جلوگیری کند. در جلسه اول والدین آموزش می‌بینند. در جلسه دوم و سوم، بعد از آموزش جداگانه برای والدین و فرزندان، فعالیت‌های خانوادگی و مشترک والدین و فرزندان انجام می‌شود.

هدف از این برنامه شناخت نقاط قوت والدین و کسب مهارت‌های جدید برای رسیدگی و حل چالش‌های روزمره فرزندشان است. بر مهارت‌هایی چون درک استرس یکدیگر، روش‌های آرام کردن خود و کاهش استرس در شرایط بحرانی، ارتباط مؤثر، گوش دادن، عشق و حد و مرز آن، تشویق رفتار خوب، توجه به نقاط قوت، مسئولیت‌پذیری والدین و کودکان، قدردانی از والدین، به اشتراک گذاشتن

قوانین و ارزش‌های خانوادگی تمرکز می‌شود. نحوه آموزش در این بسته مبتنی بر بازی و فعالیت‌های عملی است.

● **برنامه نوجوان سالم من:** این برنامه برای والدین دارای نوجوانان ۱۲ تا ۱۷ سال طراحی شده و طی ۸ جلسه مهارت‌های مربوط به ارتباط مؤثر، نحوه نظارت والدین بر نوجوان، نحوه نظارت بر رابطه با دوستان و دوستیابی، چگونگی برگزاری جلسات خانوادگی و شناسایی نشانه‌های خطر مصرف مواد در نوجوان را آموزش می‌دهد. نحوه آموزش در این بسته با استفاده از بحث گروهی و پرسش و پاسخ است.

آشنایی والدین و نوجوان با چنین الگوهای علمی می‌تواند اثربخشی مداخلات خانوادگی را در پیشگیری از مصرف مواد افزایش دهد. هدف از این برنامه‌ها، کمک به والدین و سرپرستان برای شناخت نقاط قوتی است که برای حل و رسیدگی به مشکلات دارند. این برنامه همچنین کمک می‌کند که ایشان مهارت‌های جدیدی برای رسیدگی و حل چالش‌های روزمره خود در پرورش فرزندانشان کسب کنند. همزمان نوجوان نیز می‌آموزد که استرس امری طبیعی است و خوب است بتوانند در مورد آنچه تجربه می‌کنند با والدین و سایر بزرگسالان مشورت کنند. آنان در جلسات، راه‌های مشخصی را تمرین می‌کنند تا وقتی احساس ناراحتی می‌کنند بتوانند حس بهتری پیدا کنند.

نتیجه‌گیری

دوران نوجوانی، مرحله‌ای حساس و پرچالش از رشد انسان است که نوجوان در آن درگیر تغییرات جسمی، روانی و اجتماعی عمیقی می‌شود. در این

مسیر نقش خانواده در پیشگیری از مصرف مواد در نوجوانان نه تنها تأثیرگذار، بلکه حیاتی است. آشنایی والدین با ویژگی‌ها و نیازهای دوران نوجوانی، شناخت اصول مؤثر فرزندپروری و درک نقش خود در پیشگیری از گرایش فرزند به آسیب‌هایی چون اعتیاد ضرورتی انکارناپذیر است. وقتی والدینی با آگاهی، صبوری و عشق در کنار فرزند خود حضور دارند، هم می‌توانند رابطه‌ای سالم و قابل اعتماد ایجاد کنند و هم به نوجوان در ساخت هویت سالم، افزایش اعتماد به نفس و تصمیم‌گیری‌های درست در مواجهه با فشارهای اجتماعی کمک کنند. والدینی که به مهارت‌های ارتباطی، نظارتی و حمایتی مجهز هستند، می‌توانند نقش مؤثری در محافظت از نوجوانان خود در رفتارهای پر خطر داشته باشند. برنامه‌هایی مانند «خانواده توانا»، «نوجوان سالم من» و «تقویت بنیان خانواده» با تمرکز بر توانمندسازی والدین و نوجوانان، الگوهای موفق برای طراحی و اجرای مداخلات آموزشی هستند. خانه‌ای که در آن گفت‌وگو، درک متقابل و احترام جاری است، امن‌ترین پناه برای نوجوان در برابر آسیب‌های اجتماعی خواهد بود.

پیشنهادها

- ضرورت اجرای هدفمند، مستمر و باکیفیت آموزش مهارت‌های فرزند پروری در مراکز خدمات جامع سلامت و مدارس
- ایجاد شبکه‌های محلی پشتیبان خانواده
- تولید محتوای چند رسانه‌ای آموزشی برای والدین در زمینه پیشگیری از اعتیاد
- تقویت همکاری بین نظام سلامت، آموزش و رسانه‌ها برای فرهنگ سازی در مورد فرزند پروری مسئولانه

منابع

- ممتازی، سعید (۱۳۹۸). راهنمای آموزشگر نوجوان سالم من. وزارت بهداشت و درمان آموزش پزشکی
- دفتر UNODC ایران و ستاد مبارزه با مواد خدر (۲۰۲۰). برنامه خانواده توانا
- برک، لورا. (۱۳۹۸). روان شناسی رشد. جلد دوم: نوجوانی. ترجمه سید محمدی. تهران: نشر ارسباران
- وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی (۱۴۰۰). راهنمای ملی مداخلات خانواده محور در پیشگیری از اعتیاد نوجوان