

پیشگیری از اعتیاد در خانواده

دکتر یارمحمدی واصل
استاد دانشگاه بوعلی سینا

آزمون شناخت فرزندان

- ۱ - رنگ مورد علاقه اش کدام است ؟
- ۲ - برنامه تلویزیونی مورد علاقه اش کدام است ؟
- ۳ - هنرپیشه مورد علاقه اش کیست ؟
- ۴ - اسم نزدیک ترین دوست او چیست ؟
- ۵ - رفتارهای چه کسی یا کسانی را تقلید می کند ؟
- ۶ - غذای مورد علاقه اش چیست ؟
- ۷ - اگر یک آرزو داشته باشد چه آرزویی است ؟
- ۸ - اسم معلم مورد علاقه اش چیست ؟
- ۹ - اگر با سه کلمه یا ویژگی خود را توصیف کند آنها چه هستند ؟
- ۱۰ - اگر با سه کلمه یا ویژگی شما را توصیف کند آنها چه هستند ؟

کارکردهای خانواده

▶ ۱- ایجاد رابطه ایمن و غنی

▶ ۲- اِعمال انضباط مناسب

ایجاد رابطه ایمن و غنی

- ▶ **دلبستگی**
- ▶ **رسیدگی و حضور والدین**
- ▶ **رابطه گرم و صمیمانه: پاسخگو بودن والدین به نیازهای عاطفی و هیجانی فرزندان**
- ▶ **مدل قرار دادن والدین**

دلبستگی نوزاد

- تمایل نوزاد به برقراری نوعی رابطه ی نزدیک با افرادی معین و احساس نوعی امنیت بیشتر در حضور این افراد.
- پیوند عاطفی عمیقی که با افراد خاص در زندگی خود برقرار می کنیم به طوری که باعث میشود وقتی که با آنها تعامل می کنیم، احساس نشاط و شادابی کرده و به هنگام استرس از این که در کنار آنها هستیم، احساس آرامش می کنیم

انواع دل‌بستگی

- ۱- **دل‌بسته ایمن:** (پاسخ دهی حساس مراقب به نیازهای نوزاد منجر به دل‌بستگی ایمن می‌شود)
- ۲- **دل‌بسته نا ایمن:** **اجتنابی** (مراقبین بیشتر بر اساس تمایلات و حالات خلقی خود به نیازها کودک پاسخ می‌دهد)
- ۳- **دل‌بسته نا ایمن:** **دو سو گرا** یا مقاوم (مراقبین رویه یکسانی ندارند، گاه در پاسخ دهی به کودک حساسند و گاهی توجهی به کودک ندارند)

اساس سبک های فرزند پروری

۱- محور محبت

۲- محور انضباط و عمل

نیازهای ویژه کودکان

- ۱- نیاز به عشق، محبت، اعتماد، نیاز به ارتباط و پیوند جویی و صمیمیت،
- ۲- نیاز به امنیت و آرامش
- ۳- نیاز به تحسین، پیشرفت، سازندگی
- ۴- نیاز به استقلال، مسئولیت پذیری، خودمختاری
- ۵- نیاز به تحریک و تجارب جدید
- ۶- درک شدن، همدلی
- ۷- نیاز به شایستگی / احترام

نیازهای ویژه کودکان

- ۸- نیاز به پیشرفت و برتری جویی، خودنمایی، خود شکوفایی
- ۹- نیاز به دفاع از خود و گریز از آسیب، گریز از تحقیر و سرزنش
- ۱۰- نیاز به حمایت و هدایت، مراقبت
- ۱۱- نیاز به نظم و ترتیب و قانون مندی
- ۱۲- نیاز به داشتن معنا در زندگی،
- ۱۳- نیاز به تفریح و بازی و هیجان خواهی

سبکهای فرزند پروری

- ۱ - سبک فرزند پروری استبدادی
- ۲ - سبک فرزند پروری سهل گیر
- ۳ - سبک فرزند پروری قاطع
- ۴ - سبک فرزند پروری غافل
- ۵ - سبک فرزند پروری بیش از حد محافظت کننده

خانواده مستبد: انتظار، دستور، قانون و توقع زیاد، محبت کم

- در این شیوه کودکان در محیط خانواده با **محدودیت‌های شدید** مواجه هستند.
- آنها موظف هستند از **مقررات خاص والدین** پیروی کنند.
- والدین از فرزندان خود می‌خواهند که **بدون چون و چرا** از آنها اطاعت کنند
- به **ندرت علت خواسته‌های خود** را توضیح می‌دهند.
- آنها بیشتر از **زور استفاده** می‌کنند
- برای وادار کردن فرزندان خود به اطاعت، به **تنبیه‌های بدنی** متوسل می‌شوند.
- در چنین خانواده‌هایی **تخلف از قوانین مجازات‌های سنگین** به همراه دارد.

خانواده مستبد: انتظار، دستور، قانون و توقع زیاد، محبت کم

- ▶ در خانواده های مستبد، قواعد و قانون های خانوادگی زیاد است ولی **محبت و توجه اندک** است.
- ▶ در این برنامه ریزی ها به خواسته ها، علایق و سلیقه های فرزندان خود **چندان اعتنایی ندارند**.
- ▶ والدین مستبد از فرزندان خود انتظارات زیادی دارند ولی معمولاً **دلیل و منطق انتظارات خود را بیان نمی کنند**.
- ▶ آنان برای **اطاعت، ارزش زیادی قائل اند** و آن را یک **ارزش مهم** در خانواده می دانند.

ویژگی های فرزندان سبک فرزند پروری استبدادی

- ▶ مهارت های اجتماعی ضعیف و به همین دلیل انزوا و گوشه گیری،
- ▶ ضعف در هدف گزینی،
- ▶ ضعف در تصمیم گیری،
- ▶ اضطراب بالا،
- ▶ فقدان کنجکاوی،
- ▶ واکنش ضعیف در مقابل ناکامی ها (دردختران تسلیم و در پسران، خصومت بیشتر دیده می شود).
- ▶ عدم توانایی در حل مسئله

خانواده سهل گیر: توجه و محبت زیاد، انتظار اندک

- انتظار و توقع از فرزندان کم: در این شیوه والدین از فرزندان **خود انتظار چندانی ندارند.**
- خانواده های آسان گیر **قواعد و قانون خانوادگی برای فرزندان وجود ندارد.** در این شیوه **مقررات مشخصی** در خانه وجود ندارد.
- ▶ هر گونه انتظار یا توقع مسئولیت یا وظیفه از فرزندان که باعث رنج و ناراحتی فرزندان می شود، **یک اشتباه است.**
- ▶ و به همین دلیل، آنان را **بیش از اندازه آزاد، بی مسئولیت و بی برنامه** می گذارند.
- در این شیوه فرزندان به **بیان احساسات رفتارهای تکانشی خود آزادی عمل** دارند.
- در این شیوه والدین برای **کنترل فرزندان** به ندرت از تشویق و تنبیه یا زور استفاده می کنند.

والدين قاطع : هم توجه و محبت و هم انتظار و توقع

- ▶ بهترین سبک فرزندپروری، سبک قاطع است.
- ▶ والدين هم از فرزندان **خود انتظاراتي دارند** و هم نسبت به آنها **توجه و محبت** نشان مي دهند.
- ▶ انتظارات منطقي و **متناسب با سن آنان** است.
- ▶ **آنان انتظارات خود** را از فرزندان با آنان در میان مي گذارند و در این زمینه با آنان **گفت و گو** مي کنند.
- ▶ والدين قاطع، **دلیل و منطق روشني براي قواعد خانوادگي** مطرح مي کنند.

ویژگی های فرزندان سبک فرزند پروری قاطع

- ▶ شاد
- ▶ اتکاء به نفس
- ▶ تنظیم هیجانی
- ▶ مهارت های اجتماعی قوی
- فرزندان متکی به خود، عزت نفس بالا
- علاقمند به پیشرفت
- روحیه همکاری بالا
- مسوولیت پذیر

ویژگی های فرزندان سبک پروری قاطع

- ▶ ارزش زیاد قائل شدن برای همکاری و مسئولیت اجتماعی،
- ▶ استقلال،
- ▶ روحیه چالش با مشکلات،
- ▶ پیشرفت های تحصیلی بالا،
- ▶ شایستگی ها و توانمندی های قوی روانی و اجتماعی،
- ▶ قدرت قضاوت خوب،
- سلامت روانی بالاتر
- بلوغ اجتماعی و اخلاقی
- ابراز وجود بالا
- خود کنترلی بالا

خانواده های غافل: نه انتظار و نه توجه و نه محبت

▶ از فرزندان جدا بوده و کاری به کار آنان ندارند.

▶ آنان برای فرزندان خود، برنامه، انتظار، توقع و مسئولیت خاصی تعیین نکرده اند.

▶ همچنین، توجه، محبت، صمیمیت و عاطفه خاصی نیز به فرزندان خود نشان نمی دهند.

▶ توجهی به نیازهای عاطفی، روانی و پشتیبانی فرزندان خود ندارند.

خانواده های غافل: نه انتظار و نه توجه و نه محبت

▶ والدین فقط نیازهای اولیه فرزندان خود را تامین می کنند از جمله غذا، پوشاک، تحصیل و ...

▶ به نیازهای عاطفی، روانی خودشان اهمیت دارد.

▶ برای این والدین، کار، تفریح، روابط اجتماعی و معاشرت و ... مهم تر از فرزندان است.

▶ خانواده غافل، نظارتی بر رفتار فرزندان خود ندارد.

مشکلات شایع در سبک فرزند پروری غافل

▶ مشکلات عاطفی بین زن و شوهر، طلاق والدین،

▶ نبود یکی از والدین در منزل به علت ماموریت

▶ نبود یکی از والدین در زندانی شدن، شغل

▶ بیماری ها و اختلالات مختلف جسمی و روانی از جمله اعتاد یکی از اعضای خانواده به خصوص والدین،

▶ مشکلات مالی و اقتصادی،

▶ والدینی که مشاغل یا موقعیت های مهم و پرمشغله ای دارند.

ویژگی های فرزندان سبک فرزند پروری غافل

- ▶ طرد،
- ▶ ضعف یا فقدان دلبستگی ایمن،
- ▶ ضعف مهارت های هیجانی، شناختی و اجتماعی،
- ▶ پرخاشگری،
- ▶ عدم پیروی و اطاعت از استانداردها،
- ▶ نافرمانی،
- ▶ رفتارهای ضداجتماعی،
- ▶ همراه شدن و پیوستن به گروه ها و باندهای ضداجتماعی.

سبک فرزند پروری توجه بیش از حد

این والدین دو دسته هستند:

۱ - والدین بسیار لوس کننده

که به کوچکترین درخواستهای کودک پاسخ مثبت می دهند که باعث:

- پرتوقع شدن کودک
- پرخاشگر بودن کودک
- تحمل پایین در برابر ناکامی
- ناتوانی در برقراری روابط صحیح اجتماعی

سبکهای فرزند پروری توجه بیش از حد

۲ - والدین بسیار مسلط و غالب

که با کنترل شدید خود کودک را از خود مختاری، اعتماد به نفس و اتکا به خود بی بهره می سازند و باعث:

- فرمانبرداری کودک، اطاعت بی چون و چرا
- فعل پذیري و متكي بودن به غير
- خجالت و بي كفايتي کودک خود می شوند.