



اداره مشاوره، تربیت بدنی و سلامت
آموزشکده ملی مهارت دختران کراچ



علی اعتیاد جوآنان

اعتیاد چیست؟

اعتیاد یک وابستگی جسمی یا روانی به استعمال یک ماده یا یک فرآیند است. اعتیاد حوزه های مختلفی را در بر می گیرد از جمله اعتیاد به بازی و سرگرمیهای اینترنتی، وسایل ارتباط جمعی مانند تلویزیون و کامپیوتر، خرید، کار، و اعتیاد به گل، تریاک شیشه و...

اگر چه اعتیاد به همه موارد ذکر شده با اهمیت است و نیاز به پیگیری والدین دارد، ولی مهم ترین موضوع در این رابطه بحث اعتیاد نوجوانان به مواد مخدر است. مطالعات زیادی در زمینه آسیب شناسی پدیده اعتیاد انجام شده است و محققان عوامل مختلفی را در ارتباط با شیوع اعتیاد در دوره نوجوانی معرفی کرده اند. در حقیقت دوره نوجوانی دوره ای پر از تعارضات و نوسانات است. دوره نوجوانی، دوره هویت یابی، کم رنگ شدن روابط نوجوان با خانواده، افزایش گرایش به دوستان هم سن و سالان، استقلال طلبی است.

مهم‌ترین عوامل موثر در گرایش نوجوانان به مصرف مواد

نیاز به التیام روحی روانی در مقابله با مشکلات زندگی (کسانی که دچار ناکامی و شکست شده‌اند)

کسب آسان و سریع منفعت های روانی و جسمی (به سرعت رسیدن به یک حال خوب)

کاهش استرسهای روزمره (استرسهای مثل، امتحان، رفتن به سر یه شغل جدید)

مقابله با دردهای جسمانی (سردردهای مکرر، میگرن، بدن درد و.....)

افزایش قوای جسمی (شغل های سنگین، شغل هایی پر فشار و پر استرس)

متفاوت بودن (حس اینکه چقد خفن هستم، قدرتمند هستم و.....)

کنجکاوی (امتحان کنند ببیند چطوریه، این مواد چطور اثر میکند و چه حالت هایی رو تجربه خواهند کرد

حس برتری (اینکه من هر کاری دلم بخواد میتونم انجام بدم، اختیار زندگیم دست خودمه)

لذت طلبی (افرادی که این ویژگی را دارند، معمولا دنبال راه های کوتاه و سریع هستند)

مهمترین عوامل در گرایش نوجوانان به مصرف مواد مخدر

اختلافات خانوادگی (فشار استرس ناشی از این اختلافات، احساس تنهایی)

فشار همسالان (تحقیر و تمسخر همسالان، جهت راهیابی به گروه خاص همسالان)

فشار تحصیل (رقابت طلبی، فشار خانواده، فشار جامعه، سیستم معیوب آموزش و پرورش)

سابقه مصرف در خانواده (پدر، مادر، عمو... و عادی شدن و دیدن و یادگیری نوجوان)

نداشتن مهارتهای زندگی (عدم قدرت نه گفتن، عدم مهارت حل مسئله، عدم تفکر نقاد،

عدم مهارت ابراز وجود)

سبک‌های فرزندپروری

مهم‌ترین عوامل موثر در گرایش نوجوانان به مصرف مواد

افت تحصیلی: شکست و ناکامی در شرایطی که رقابت و برتری تجویز می‌شود.

طلاق والدین: طلاق والدین و مشکلات ناشی از آن از جمله تک والدی بودن

مشکلات اقتصادی خانواده: فقر، بیکاری، شاغل بودن نوجوانان از جمله موارد تاثیر گذار است.

عدم امکانات تفریحی سالم: تمایل نوجوانان به سرخوشی، شور و هیجان

واکنش به محدودیت‌ها: دوره استقلال طلبی و جنگ قدرت بین والدین و فرزندان نوجوان

هنجار شکنی عمدی: برای جلب توجه، متفاوت بودن و گاه از سر خشم

در دسترس بودن:

وجود اختلالات: اختلالات بیش فعالی، نافرمانی مقابله‌ای، سلوک

سبک‌های فرزندپروری چیست؟

شیوه‌های فرزندپروری به عنوان مجموعه‌ای از نگرشها نسبت به کودک در نظر گرفته می‌شود که منجر به ایجاد جو هیجانی می‌شود که رفتارهای والدین در آن جو بروز می‌نماید. این رفتارها دربرگیرنده هم رفتارهای مشخص که از طریق آن رفتارها، والدین به وظایف والدینی شان عمل میکنند و هم رفتارهای غیر مرتبط با هدف والدینی مانند ژستها، تغییر در تن صدا یا بیان هیجان‌های غیر ارادی می‌باشد. فرزندپروری فعالیتی پیچیده و دربرگیرنده رفتارهای خاصی است که یا به طور مجزا یا با هم رفتارهای کودک را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

انواع سبک‌های فرزندپروری

سبک فرزندپروری غافل یا سهلگیرانه:

والدین محبت زیادی به فرزندان خود نشان می‌دهند اما قوانین و محدودیت‌های کمی اعمال می‌کنند. این سبک ممکن است منجر به مشکلاتی مانند نداشتن انضباط شخصی و مشکلات در رعایت قوانین شود.

سبک فرزندپروری طردکننده:

والدین توجه کمی به فرزندان خود دارند و نیازهای عاطفی و جسمی آن‌ها را نادیده می‌گیرند. والدین معمولاً اولویتهای به غیر از فرزندان‌شان دارند و این سبک معمولاً با نتایج منفی جدی برای رشد کودکان همراه است.

انواع سبک‌های فرزندپروری

سبک فرزندپروری مستبدانه:

والدین قوانین سخت و انتظارات بالا دارند و از انضباط شدیدی استفاده می‌کنند، اما به نیازها و احساسات فرزندان کمتر توجه خواهند کرد. این سبک معمولاً به کاهش اعتماد به نفس و مشکلات اجتماعی در کودکان منجر می‌شود.

سبک فرزندپروری مقتدرانه:

سبک فرزندپروری مقتدرانه، سبکی از فرزندپروری است که با ساختار و کنترل متعادل (انعطاف‌پذیر) والدین، رابطه نزدیک و صمیمی با فرزندان، پاسخگویی به نیازهای رشدی فرزند تعریف می‌شود.

سبک فرزندپروری مقتدرانه

والدگری مقتدرانه

سبک والدگری مقتدرانه (Authoritative parenting) یکی از مؤثرترین و مطلوب‌ترین سبک‌های فرزندپروری است که می‌تواند منجر به پرورش کودکانی خودمختار، مسئولیت‌پذیر و شاد شود. سبک فرزندپروری مقتدرانه به این معناست که والدین، فرزندان خود را با ترکیبی از محبت و حمایت همراه با کنترل منطقی و الزامات معقول پرورش می‌دهند. در این سبک، والدین انتظارات منطقی از فرزندان دارند و در عین حال به آنها استقلال و آزادی عمل نیز می‌دهند. قوانین و مقررات واضح در عین حال منعطف وضع می‌شود. و والدین با درک و شناخت نیازهای فرزندان و همراهی آنها، مسیر رشد، فرزندان را هموار می‌کنند.

اساس والدگری مقتدرانه

والدگری مقتدرانه، مبتنی بر نیازهای عاطفی اساسی و جسمی افراد تعیین می‌شود و تمرکز بر تامین این نیازها است.

تحقیقت گسترده نشان داده که این نیازها جهان شمول هستند و در فرهنگهای مختلف و برای همه یکسان است.

تامین یا عدم تامین این نیازها می‌تواند روی عملکرد فیزیولوژیک، مغز و روانشناختی آنها تاثیر می‌گذارد.

ویژگی های سبک والدگری مقتدرانه

انتظارات منطقی از فرزندان:

والدین مقتدر انتظارات مشخص و معقولی از فرزندان خود دارند و معیارهای رفتاری روشنی را تعیین می کنند.

کنترل منطقی:

والدین نظارت کافی بر رفتار و فعالیت های فرزندان دارند اما کنترل گر نیستند و به آنها آزادی عمل می دهند.

تشویق استقلال:

والدین به فرزندان فرصت می دهند تا خودمختار باشند و در تصمیم گیری ها شرکت کنند.

ارتباط گرم و حمایتی:

والدین رابطه ای صمیمی و پذیرا با فرزندان برقرار می کنند و همواره حامی آنها هستند.

پاسخگویی به نیازها:

پاسخگویی به نیازها: والدین به نیازهای عاطفی و رشدی فرزندان پاسخ می دهند و آنها را درک می کنند.

تشویق به جای تنبیه:

رفتارهای مثبت تشویق و رفتارهای نادرست با گفتگو توضیح داده می شود

ویژگی‌های فرزندان با والدین مقتدر

اعتماد به نفس

عزت نفس

مسئولیت‌پذیری

انعطاف‌پذیری

خودکنترلی

احترام به مرزها و حدود

قدرت تصمیم‌گیری

البته لازم به ذکر است که هر فرزند و هر خانواده دارای ویژگی‌ها و شرایط مخصوص به خود هستند و نتایج نهایی بر اساس ترکیبی از عوامل محیطی، فردی و خانوادگی تشکیل می‌شود.

ویزگهای شخصیتی آسیب زای والدین

کمال گرایی: همه چیز باید بدون نقص و کامل باشد

کنترل گری: هیچ چیز بدون دخالت و نظارت والد انجام نمی شود

ناسازگاری: با هیچکس رابطه ای خوبی ندارد.

والدین هلیکوپتری: والدین همیشه حاضر و محافظت کننده شدید.

تحقیر و سرزنشگری: در رفتار و کلام همیشه سرزنش و مقایسه و تحقیر دارند.

شخصیت وابسته: اجازه مستقل شدن به فرزند را نمی دهند.

محرومیت هیجانی: ابراز احساسات ندارند و تایید هم نمی کنند.

معرفی کتاب

فرزند پروری با کفایت / جان فیلیپ لوئیس و کارن مک دونالد لوئیس

برای همه پدرها و مادرها / متیو ساندرز

فرزندپروری اندیشمندانه / آلیستر کوپر، شیلا ردفرن

ارتباط بدون خشونت / مارشال روزنبرگ

معرفی فیلم و سریال

برادران لیلا

مغزهای کوچک زنگ زده

کودا / coda

اشیای تیز / sharp objects

روح پدرم شاد که میگفت به استاد

فرزند مرا عشق بیاموز و دگر هیچ

پایان