

## فرزندان خود را چگونه تربیت کنیم؟

خانواده یکی از مهم ترین عوامل محافظت کننده از اعتیاد و اختلالات مرتبط با مصرف مواد شناخته می شود. سبک های ناکارآمد فرزندپروری، به دلیل تأکید افراطی روی یکی از عوامل محبت یا انضباط، یا بی توجهی به هر یک از این موارد، از توانایی و قدرت این نهاد محافظت کننده می کاهند. در این میان تحقیقات نشان داده اند که سبک فرزندپروری غافل، بیشترین رابطه را با مصرف مواد دارد. از سوی دیگر، سبک فرزندپروری قاطعانه کمترین هم بستگی را با مصرف مواد نشان می دهد.

در این مقاله، رابطه هر یک از سبک های فرزندپروری غافل، مستبد و سهل گیر با مصرف مواد به اختصار مطرح می شود.

### سبک فرزندپروری غافل و مصرف مواد

بیشترین میزان مصرف مواد بر خانواده های غافل دیده می شود. بنا به دلایل متفاوتی که در اینجا ارائه می شود، میزان مشکلات رفتاری، از جمله مصرف مواد در خانواده های غافل افزایش می یابد:

۱. نبود پیوند هیجانی با والدین: وجود پیوندهای عاطفی قوی با والدین، یکی از عوامل محافظت کننده به شمار می آید. از آنجا که در این خانواده ها، بین والدین و فرزندان چنین پیوندی وجود ندارد. نیازهای عاطفی و روانی فرزندان تأمین نمی شود. در نتیجه زمینه مناسبی برای آسیب های روانی و اجتماعی، از جمله مصرف مواد مهیا می شود.

۲. نبود نظارت و کنترل رفتاری منظم از سوی والدین بر فرزندان: الگوی رفتاری اساسی والدین در این خانواده ها، غفلت از فرزندان است. در نتیجه نظارتی بر رفتارهای آنان صورت نمی گیرد و در چنین وضعیتی، فرزندان به حال خود رها هستند. اما در دوره نوجوانی، آسیب پذیری نسبت به رفتارهای انحرافی

و مشکل‌زا بیشتر می‌شود، لذا فرزندان این خانواده‌ها بیشتر از هر گروه دیگری در معرض این نوع آسیب‌ها قرار می‌گیرند.

۳. ضعف در درونی‌سازی ارزش‌ها و آرمان‌های والدین و اجتماعی شدن: به دلیل ضعف پیوند عاطفی با والدین، مسلم است که ارزش‌ها و آرمان‌هایی که معمولاً والدین با فرزندان خود در میان می‌گذارند، در این خانواده‌ها مطرح نمی‌شود. از سوی دیگر، به دلیل فقدان نظارت بر رفتارهای فرزندان، رفتارهای مشکل‌دار آنان در حوزه‌های اجتماعی، نه‌شناسایی و نه اصلاح می‌شود که خود زمینه مناسبی را برای رفتارهای مشکل‌آفرین و پرخطر آماده می‌کند.

۴. بدرفتاری و آزار فرزندان: بی‌توجهی نسبت به نیازهای روانی و اجتماعی فرزندان، یکی از انواع بدرفتاری و آزار کودکان و نوجوانان محسوب می‌شود. غفلت از فرزندان، ویژگی اساسی سبک فرزندپروری غافل است. همچنین، پژوهش‌های گوناگون نشان داده‌اند، بین بدرفتاری و آزار فرزندان با مصرف مواد رابطه معنی‌داری وجود دارد. به همین دلیل، بسیار طبیعی است که مصرف مواد در فرزندان این خانواده افزایش یابد. در این گروه از کودکان و نوجوانان، به دلیل غفلت، تجمع عوامل خطر صورت می‌گیرد که نهایتاً به مصرف مواد می‌انجامد.

## سبک فرزندپروری سهل گیرانه و مصرف مواد

فرزندان خانواده های سهل گیر نیز به شدت در معرض خطر مصرف مواد هستند. تحقیقات بسیار زیادی، آسیب پذیری فرزندان این خانواده ها را تأیید کرده اند. از عواملی که به چنین آسیبی پذیری در فرزندان این خانواده ها منجر می شود، می توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱. محافظت بیش از حد والدین و نبود فرصت برای رشد توانایی های روانی و اجتماعی: توانایی های روانی اجتماعی فرزندان این خانواده ها به شدت ضعیف است و چنین شرایطی، از توان مقابله آنان با موقعیت های زندگی می کاهد. همچنین، ضعف مهارت های ارتباطی، ناپختگی های رفتاری آنان، رفتارهای تکانشی و مواردی از این قبیل، هر یک به تنهایی نیز خطر مصرف مواد در این عده را افزایش می دهد.

۲. عدم موفقیت تحصیلی، ناکامی ها و شکست های مکرر در زندگی شخصی: در این سبک، والدین مرتباً برای مشکلات فرزندشان دیگران را محکوم و مقصر می دانند و در نتیجه این فرزندان در زمان مناسب، ناکامی های زندگی را تجربه نمی کنند و برای آن آماده نیستند. آن ها زمانی که در دوران نوجوانی و جوانی قرار می گیرند، به دنبال افزایش تعاملات اجتماعی هستند. بر این اساس از محیط خانواده بیرون می آیند و شکست ها، محدودیت ها و ناکامی هایی را تجربه می کنند که برای آن آماده نیستند.

۳. نبود نظارت، محدودیت و هدایت: نبود نظارت محدودیت و ضعف والدین در هدایت فرزندان، احتمال انجام رفتارهای پر خطر را در آنان افزایش می دهد. برای این عده از والدین، به شدت ضروری است که مهارت های فرزندپروری را آموزش ببینند. همچنین، ضروری است، باورهای اشتباه آنان در زمینه پرورش فرزندان (چون بچه هستند، نباید با آنان جدی برخورد شود. یا اعمال قاطعیت، انضباط و جدیت با فرزندان

نوعی پرخاشگری است. فرزندان مسئولیتی نباید داشته باشند و تا زمانی که در منزل والدین هستند، باید آسوده و راحت و بدون هیچ مسئولیتی باشند و ...) اصلاح شود.

### سبک فرزندپرور مستبدانه و مصرف موار

با آنکه ظاهراً به نظر می رسد فرزندان خانواده های مستبد، به دلیل کنترل و محدودیت شدیدی که والدین بر آنان اعمال می کنند، کمتر در خطر مصرف مواد هستند، ولی چنین نیست. مهمترین عواملی که زمینه مصرف مواد در فرزندان این خانواده ها را مهیا می کنند، از این قرارند:

۱. اختلالات افسردگی: میزان ابتلای به افسردگی در فرزندان خانواده های مستبد بالاست. این در حالی است که افسردگی، خود یکی از عوامل خطر سوء مصرف و وابستگی به مواد است.
۲. اتکا به والدین برای کنترل، راهنمایی و هدایت: فرزندان خانواده های مستبد به شدت تحت کنترل و هدایت والدین خود هستند. از این رو، مهارت های زندگی مستقل که پایه های پختگی فرد را تشکیل می دهند، در آنان شکل نمی گیرد.

**مقایسه سبک های فرزندپروری نشان می دهد که پیامدهای مثبت شناختی، اجتماعی، تحصیلی و سازگاری بهتر فقط در خانواده های قاطع وجود دارد.**

### سبک فرزندپرور قاطعانه به عنوان سالم ترین سبک فرزندپرور

مقایسه سبک های فرزندپروری نشان می دهد که پیامدهای مثبت شناختی، اجتماعی، تحصیلی و سازگاری بهتر فقط در خانواده های قاطع وجود دارد. زیرا چنین خانواده هایی به نیازهای فرزندان خود چه در زمینه موارد هیجانی و ارتباطی و چه در زمینه نظارتی و هدایتی به درستی جواب می دهند. توجه والدین قاطع به

استدلال در فرزندان کمک می کند. در نتیجه آن ها می توانند پیامدهای رفتارهای خود را به درستی متوجه شوند، و به میزان بالایی از قضاوت های صحیح دست می یابند. نکته مهم آن است که حتی در زمینه خدمت سربازی که تأکید زیادی بر اطاعت و پیروی بی چون و چرا از قواعد و قوانین می شود نیز، فرزندان خانواده های قاطع در مقایسه با فرزندان خانواده های مستبد، از سازگاری بیشتری برخوردار بودند.

### منبع:

۱. محمدخانی، شهرام و نوری، ربابه (۱۳۹۱) پیشگیری اولیه از اعتیاد با تمرکز بر خانواده. ستاد مبارزه با

مواد مخدر