

مهارت های

فرزند پروری

پیونس فضلی

کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

مدرس آموزش خانواده

مقدمه:

و میر قابل پیشگیری می رسد. این به مفهوم از دست رفتن بیش از نیم میلیون زندگی در هر سال می باشد. زندگی هایی که ممکن بود اگر والدینشان ابزار پیشگیری از مواد را داشتند و برای پیشگیری از چنین ضررهایی در زندگی فرزندان‌شان زودتر اقدام کرده بودند، از دست نمی رفتند. مصرف مواد در میان نوجوانان و جوانان رو به افزایش است! امروزه کودکان مواد را در سنینی بسیار پایین تر از گذشته تجربه می کنند (بوتوین و همکاران، ۲۰۰۰).

متخصصان امور بهداشت و سلامتی، مصرف الکل، تنباکو، سیگار و دیگر انواع مواد را به عنوان یکی از مهم ترین مشکلات اجتماعی و بهداشتی جوامع امروزی مطرح کرده اند. آمار دولت آمریکا نشان می دهد سالانه بیش از ۴۳۰۰۰۰ نفر در اثر بیماری های مربوط به سیگار کشیدن، مانند بیماری های تنفسی، قلبی و سرطان می می رند. اگر به این رقم تعداد مرگ و میر های ناشی از مشکلات مربوط به مصرف الکل و مصرف مواد مخدر غیر قانونی را اضافه کنیم، جمع کلی آن ها به سالانه بیش از ۶۵۰۰۰۰ مرگ



تمامی این حقایق تکان دهنده باید باعث شود که والدین متوجه اهمیت نقش خودشان در پیشگیری از مصرف مواد فرزندان شان شوند؛ و همچنین تاکید بیشتری بر این حقیقت است که پیشگیری باید از خانه آغاز شود.



والدین چگونه می توانند کمک کنند؟

والدین باید تشخیص دهند که آنها مهم ترین الگوها در زندگی فرزندان هستند. فرزندان والدین را به عنوان منبع مهمی برای کسب اطلاعات و راهنمایی در مورد مسائل مختلف در نظر می گیرند که شامل مصرف مواد نیز می باشد. در حقیقت اغلب نوجوانانی که از تنباکو، سیگار، الکل و دیگر مواد استفاده نمی کنند، اعتبار تصمیم شان را مدیون والدین شان هستند. پژوهش ها نشان داده اند که مهارت های فرزند پروری والدین، به شیوه های مختلفی می تواند باعث کاهش خطر مصرف مواد در میان نوجوانان شود.

میانگین اندازه اثر برنامه های پیشگیری مبتنی بر خانواده و مبتنی بر مدرسه (تایلر و استراتون، ۱۹۹۷ و تا بر و کامفر، ۲۰۰۲)

متوسط اندازه تأثیر	رویکرد مداخله پیشگیری
-۰/۰۵	آموزش عاطفی مبتنی بر مدرسه
۰/۰۵	ارایه ی اطلاعات به علاوه آموزش عاطفی
۰/۲۸	آموزش مهارت های اجتماعی یا مهارت های زندگی
۰/۱۰	رویکردهای فراگیر متمرکز بر فقط کودک
۰/۳۱	آموزش مهارت های فرزند پروری
۰/۸۲	آموزش مهارت های خانوادگی
۱/۶۲	حمایت های درون خانواده
۰/۹۶	مداخلات خانوادگی

فرزند پروری

نحوه ی پرورش فرزندان به شدت بر آینده ی آنان در حوزه ی سلامت، موفقیت و رضایت آنان تأثیر دارد. به عبارت دیگر، نحوه ی برخورد و مراقبت والدین از فرزندان خود، تأثیر تعیین کننده ای در آینده آنان دارد. چه از نظر موفقیت های تحصیلی و اجتماعی و چه از نظر پیامدهای مربوط به سلامت آنان چه سلامت جسمی و چه سلامت روانی.

در فرهنگ و خانواده ایرانی، فرزند از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است؛ به گونه ای که افراد نابارور استرس های زیادی را تجربه می کنند. با این حال رسیدگی، مراقبت و پرورش فرزندان، خود یکی از وظایف و مسئولیت های سنگین زندگی و یکی از استرس های مهم به حساب می آید. در این رابطه، نتیجه پژوهش ها نشان می دهد که

❑ زندگی خانواده نقش اساسی در سلامت روانی، اجتماعی و جسمانی کودکان و والدین دارد.

❑ خانواده اولین و مهم ترین بافت اجتماعی را برای رشد انسان فراهم می سازد. در جریان رشد طبیعی هزر کودک یک رشته ی تغییرات شناختی، عاطفی و اجتماعی را شاهد هستیم.

❑ تقریباً همه ی کودکان در طول رشد و در جریان سازگاری با این تغییرات دچار مشکلاتی می شوند و استرس و تعارضی را که به دنبال می آید، می تواند به مشکلات رفتاری - عاطفی و یادگیری در آن ها بی انجامد.

❑ اکثر مشکلات رفتاری کودکان منعکس کننده ی شرایط پیچیده بین فردی اعضای خانواده به ویژه والدین می باشد. به عبارت دیگر وجود مشکلات رفتاری کودک به منزله ی روابط عاطفی معیوب اعضای خانواده با یکدیگر است و با روش های تربیتی نادرست والدین و تعاملات معیوب آن ها با

فرز < > ان ارتباط دارد.

□ منظور از شیوه ی های فرزند پروری، روش هایی است که والدین برای تربیت فرزندان خود به کار می گیرند و بیانگر نگرش هایی است که آن ها نسبت به فرزندان خود دارند و همچنین شامل معیارها و قوانینی است که برای فرزندان خویش وضع می کنند. ولی باید پذیرفت که رفتارهای فرزند پروری به واسطه ی فرهنگ، نژاد . گروه های اقتصادی تغییر می کند.

□ پژوهش ها نشان داده است که فرزند پروری موثر، یک عامل محافظ قدرتمند در برابر مصرف مواد است. خانواده ها می توانند با تأمین نیازهای اساسی ، ایجاد فضای امن خانوادگی، راهنمایی، قانون گذاری مناسب و نظارت بر زندگی فرزندان شان، آنان را از بسیاری رفتارهای مشکل ساز و پرخطر از جمله مصرف مواد و بزه کاری دور نگه دارند.

مدیریت ضعیف خانواده

که شامل فقدان انتظارات روشن درباره ی رفتار، عدم نظارت و کنترل والدین بر رفتار کودکان و تنبیه شدید و بی ثبات است، با مصرف مواد در نوجوانان ارتباط تنگاتنگ دارد. علاوه بر این، مهارت های انضباطی ناکارآمد، از جمله انضباط سهل گیرانه، ناهماهنگ یا سخت گیرانه، سطوح بالای تقویت منفی (خودداری از ابراز عشق و دلبستگی، داد و فریاد، تنبیه بدنی، کشمکش های والدین بر سر تربیت فرزند، شکست در وضع قوانین صریح و روشن و نیز بروز پیامدهای سوء مصرف مواد، توقعات والدین که برای سطح رشد کودک غیر واقعی هستند) می توانند باعث ایجاد سندرم شکست و احساس لیاقت پایین شده و از این طریق زمینه را برای مصرف مواد و پیوند با دوستان ناسالم برای تقویت اعتماد به نفس فراهم سازد. فقدان انتظارات روشن و واضح والدین در مورد رفتارهای کودکان، فقدان نظارت بر فرزندان، تنبیه شدید یا نامتناسب با خطای کودک، از جمله مسائل مر بوط به مدیریت ضعیف در خانواده است که می توانند مشکلات بسیاری را برای کودکان به وجود آورند.



سلامت خانواده و به کارگیری روش ها و مهارت های موثر فرزند پروری در بزرگ کردن سالم فرزندان نقش اساسی دارد. درست است که عوامل ژنتیک، ذاتی و محیطی در شکل گیری ویژگی ها و تکامل کودک نقش دارند، اما فرآیندهای خانوادگی نیز حائز اهمیت هستند. به عنوان مثال، خانواده هایی که در آن ها والدین مصرف کننده ی مواد باشد، غالباً دچار انزوای فامیلی و اجتماعی می شوند، چرا که دوست ندارند دیگران شاهد مشکلات آن ها باشند. چنین انزوایی به گوشه گیری فرزندان و ضعف مهارت های اجتماعی آنان منجر می شود.



مهارت های فرزند پروری عمدتاً در راستای تقویت عوامل محافظ خانوادگی هستند. از طریق این مهارت ها رابطه بین فرزندان و والدین تقویت می شود، آن ها اوقات بهتری را با هم خواهند داشت و می توانند مسائل را به نحو مناسب تری حل کنند. این مهارت ها به طور عمده سه راهبرد و هدف را پیگیری می کند:

□ رابطه خوب اعضای خانواده با هم

□ نظارت و مراقبت والدین

□ بیان انتظارات، قواعد، ارزش ها و اعتقادات خانواده و انتقال آن به فرزندان



سبک های فرزند پروری

استفاده می شود.

هر خانواده شیوه های خاصی را در تربیت فردی اجتماعی فرزندان خویش به کار می گیرد.

این شیوه ها که شیوه های فرزند پروری نامیده می شود، متأثر از عوامل مختلف از جمله عوامل زیستی، فرهنگی، اجتماعی، سیاسی و اقتصادی می باشد.

منظور از سبک های فرزند پروری، راهبردهایی هستند که والدین برای پرورش و برخورد با فرزندان خود اعمال می کنند در رشد و تکامل فرد در دوران کودکی و خصایص بعدی شخصیت وی تأثیر فراوان و عمیقی داشته است.

نحوه پرورش و تربیت فرزندان متفاوت است و در خانواده های مختلف از سبک های متفاوتی



تحقیقات نشان داده است که با توجه به نیازهای فرزندان برای رشد و پرورش، سلامت و موفقیت در زندگی آینده، دو قطب یا محور اساسی وجود دارد که اساس سبک های فرزند پروری بر این دو قرار دارد. این دو قطب یا محور عبارتند از:

□ محور محبت

□ محور انضباط و عمل



محور محبت:

در این محور پاسخگو بودن والدین به نیازهای فرزندان بسیار مهم است و ارتباطی که با فرزندان برقرار می کنند و اساس آن بر گرمی، توجه و پذیرش قرار دارد. در بعضی از خانواده ها، برخورد والدین صمیمانه تر، گرم تر و توجه آنان به فرزندان بیشتر است. و در بعضی از خانواده های دیگر، روابط نه تنها از چنین کیفیت هایی برخوردار نمی باشد، بلکه سرد، طرد کننده و بی تفاوت است. در چنین خانواده هایی به نیازهای اساسی روانی فرزندان پرداخته نمی شود و آنان به صورتی، رها شده اند.



محور انضباط و عمل:

در بعضی از خانواده ها، انتظارات، مسئولیت ها، محدودیت ها و وظایف مشخص و معینی برای فرزندان وجود دارد. در بعضی خانواده های دیگر، به نظر می رسد فرزند هیچ مسئولیتی بر عهده ندارد، برای او محدودیتی وجود ندارد و وظیفه ای نیز برای او مشخص نشده است. علاوه بر وجود یا عدم وجود انتظارات و مسئولیت ها، شدت انتظارات و همچنین نوع برخورد خانواده ها در مقابل این انتظارات و مسئولیت ها بسیار متفاوت است. در بعضی خانواده ها، استانداردهای بسیار بالایی برای فرزندان معین شده است که باید سعی کنند به آن دست یابند، در حالی که در خانواده های دیگر، این استانداردها متناسب با سن و میزان رشد فرزندان است.



بعضی از خانواده ها، هنگامی که فرزندان مسئولیت یا وظیفه ای را انجام ندهند، با آنان برخوردهای تند، خشن و شدید می شود. در حالی که در بعضی دیگر، برخوردها متناسب تر، منطقی تر و روشن تر است. علاوه بر این، در بعضی خانواده ها، ممکن است خانواده انتظاراتی را مشخص کرده باشد و برای عدم اجرای آن نیز پیامدهایی در نظر گرفته شده باشد. ولی خانواده در اعمال آن پیامد نامتناقض و بی ثبات اقدام می کند یا اصولاً اقدامی نمی کند.

هم انضباط و هم محبت برای رشد و پرورش صحیح فرزندان در کلیه ی سنین و مراحل رشدی، اساسی و ضروری است و بی توجهی یا افراط و تفریط در هر کدام از آنها، تأثیر مشخصی بر سلامت و موفقیت فرزندان دارد. براساس، دو قطب یا محور مذکور، بامریند سبک های مختلف فرزند پروری را مطرح نمود. از ترکیب دو بعد سبک والدینی (پذیرش و توقع) چهار سبک به وجود آمده است (برکوویتز، ۱۹۹۷).



سبک فرزند پروری مستبدانه

در خانواده های مستبد، قواعد و قانون های خانوادگی زیاد است، ولی محبت و توجه اندک است. در واقع این والدین هستند که برای فرزندان خود برنامه ریزی می کنند و در این برنامه ریزی ها به خواسته ها، علایق و سلیقه های فرزندان خود چندان اهمیتی نمی دهند. والدین مستبد از فرزندان خود انتظارات زیادی دارند ولی معمولاً دلیل و منطق انتظارات خود را بیان نمی کنند. منطق آنان این است: «چون من می گویم».



این والدین کمتر با فرزندان خود در مورد برنامه هایی که برای آنان در نظر دارند مشورت می کنند. ابزار محبت و علاقه به فرزندان در این خانواده ها به شدت کم است. والدین مستبد به نیازهای فرزندان خود چندان اهمیتی نمی دهند. آنان فرزندان خود را موجوداتی مستقل از خانواده نمی دانند. یعنی فرزندان خود را به عنوان انسان های مستقلی به رسمیت نمی شناسند. بلکه فرزندان را جزئی از خود می دانند که جدائی ناپذیر است.



سبک برخورد خانواده های مستبد با خطاهای فرزند خود خشن است. والدین متوقع و انتقادگر هستند و از استانداردهای مطلق برای ارزیابی فرزند استفاده می کنند. اگرچه ظاهراً به نظر می رسد فرزندان خانواده های مستبد، در نظم، انضباط و یا تحصیل تا حدودی موفق هستند، اما این ظاهر قضیه است. این فرزندان در دوران رشد و در بزرگسالی با مشکلات زیادی روبه رو هستند. افسردگی در فرزندان این خانواده ها زیاد دیده می شود.



پندارند. آن ها زود ناراحت می شوند و در برابر فشارهای روانی آسیب پذیرند. والدین مستبد از نظر درخواست کردن و دستور دادن در سطح بالایی هستند اما پاسخ دهنده نیستند. آن ها قدرت مدار و واضح قانون هستند و انتظار دارند دستورات شان بدون توضیح دادن اطاعت شود. همچنین آن ها محیطهای ساختار یافته با قواعد واضح فراهم نمی کنند.

این والدین قوانین را به طور انعطاف ناپذیری تحمیل می کنند. از نظر تربیتی خشن و تنبیه کننده هستند. با رفتار بد مقابله می کنند و کودک بد رفتار را تنبیه می کنند. ابراز محبت و صمیمیت آن ها نسبت به کودکان در سطح پائین است. آن ها امیال کودکان را در نظر نمی گیرند و عقایدشان را جویا نمی شوند. کودکان دارای چنین والدین ثبات روانی و فکری ندارند و خویشتن را بد بخت می

پیامدهای سبک فرزند پروری مستبدانه در فرزندان

- مشکلات رفتاری
- عزت نفس ضعیف
- مهارت های اجتماعی ضعیف و به همین دلیل انزوا و گوشه گیری
- ضعف در هدف گزینی
- ضعف در تصمیم گیری
- اضطراب بالا
- فقدان کنجکاوی
- وابستگی به والدین
- واکنش ضعیف در مقابل ناکامی ها (در دختران تسلیم و در پسران خصومت) بیشتر دیده دی شود.

سبک فرزند پروری سهل گیرانه

در خانواده های سهل یا آسان گیر، انتظار و توقع از فرزندان کم و توجه و محبت زیاد است. این خانواده ها قواعد و قانون خانوادگی برای فرزندان ندارند. آنان معتقدند که همه ی امکانات زندگی باید در خدمت فرزندان باشد تا آنان احساس نارضایتی نکنند و محرومیتی تحمل نکنند. از نظر آنان هر گونه انتظاری یا توقع مسئولیت یا وظیفه ای از فرزندان داشتن یک اشتباه است که باعث رنج و ناراحتی فرزندان می شود و به همین دلیل، آنان را بیش از اندازه، آزاد، بی مسئولیت و بی برنامه می گذارند.

میزان مصرف مواد و سایر رفتارهای پرخطر در نوجوانانی که والدینشان کنترل و نظارت کمتری بر آنان دارند، افزایش می یابد (گامفر و همکاران، ۲۰۰۲).

همچنین نتایج تحقیقات نشان می دهد دخالت بیش از حد یکی از والدین یا دوری و آسان گیری والد دیگر، از مهمترین عوامل خطر ساز مرتبط با مصرف مواد در نوجوانان می باشد (هاوکینز، ۱۹۹۲).



این والدین بسیار پذیرنده و مهربان با فرزندان خود هستند. به نیارها و آرزوهای آنان بیش از اندازه اهمیت می دهند. این والدین نحوه ی سازگار شدن با شرایط زندگی را به فرزندان خود نمی آموزند و این که در موقعیت های مختلف چه رفتارهای مناسبی از خود نشان دهند. در چنین خانواده هایی، والدین منبعی برای رسیدن فرزندان به آرزوهایشان است و نه منبعی برای ایده آل ها و آرمان ها و نه عاملی برای شکل دهی و تغییر رفتارهای فرزند.

این والدین نسبت به آموزش رفتارهای اجتماعی سهل انگار می باشند. نظم و ترتیب و قانون کلی در این نوع خانواده حاکم است و پایبندی اعضا به قوانین و آداب و رسوم اجتماعی بسیار کم است. هر کس هر کاری که بخواهد می تواند انجام دهد. فرزندان در چنین خانواده هایی دارای استقلال فکری و عملی هستند و به سبب هرج و مرج، نوعی تزلزل روانی در این گونه خانواده ها به چشم می خورد.



□ این تزلزل باعث بی بند و باری کودکان شده و سبب می شود آنان نسبت به زندگی احساس مسئولیت نکنند. همچنین از ویژگی های فرزندان رشد یافته در چنین خانواده هایی می توان گفت آن ها در مقابل بزرگ سالان مقاوم و لجوج می باشند. عزت نفس آنها پائین می باشد. زود خشمگین و زود خوشحال می شوند. تکانشی و پرخاشگرند و در مقابله با فشارهای روانی دچار مشکل می شوند.

□ در بعضی از خانواده ها، والدین سعی می کنند هیچ انتظاری از فرزند خود نداشته باشند و آنان را کاملاً در زندگی راحت و آزاد بگذارند. این خانواده ها بر این باور هستند که «**بچه ها باید بچگی کنند**» و «**جوان ها باید جوانی کنند**».



- منظور آنان این است که مسئولیت و وظیفه ای نداشته باشند. آنان فرزندان خود را در پنبه بزرگ می کنند. سعی می کنند تا آنجا که ممکن است برای فرزندان خود هیچ انتظار، توقع، وظیفه یا مسئولیتی تعیین نکنند.
- نکته مهم این است که فرزندی که در خانواده، هیچ مسئولیت، وظیفه و انتظاری از او نداشته اند
- چگونه در آینده می تواند وارد جامعه شود و به انتظارات جامعه و دیگران از خود جواب دهد؟
- فردی که تا به حال مسئولیتی احساس نکرده و حتی مسئولیتی نسبت به خودش هم احساس نکرده است چه طور در آینده می تواند از خود مراقبت صحیحی داشته باشد؟

تجارب و تحقیقات نشان داده است با ورود این افراد به جامعه، قادر به انجام وظایف خود نخواهند بود و دچار سرخوردگی و ناکامی شدید می شوند. پس بهتر است به جای آن که این افراد در بزرگسالی یا جوانی و نوجوانی دچار سرخوردگی شوند، از ابتدا، به آنان یاد داده شود که آن ها وظایف و مسئولیت هایی نسبت به خود، دیگران و جامعه دارند که باید آن ها را انجام دهند. والدین آسان گیر باعث می شوند فرزندانشان در زندگی بزرگسالی مرتباً با شکست و ناکامی روبه رو شوند.



تحمل فرزندان خانواده های سهل گیر، بسیار کم است و سریع به موقعیت های زندگی، برخوردهای تند و نادرست نشان می دهند. به همین دلیل، فرزندان این خانواده ها بیشتر احتمال دارد که دچار بزه کاری، رفتارهای ضد اجتماعی، اختلال سلوک و مصرف مواد شوند.

والدین آسان گیر، هم طرد کننده و هم کم توقع می باشند. فرزندان آن ها یعنی کودکانی که محبت یا پذیرش ناچیزی از جانب والدین خود تجربه کرده اند، همزمان نیز انضباط کم یا نظارت ناهماهنگ والدین در مورد آن ها اعمال شده است، آنان در سال های بعدی مشکلات سازگاری نشان می دهند. به ویژه زمانی که تنبیه بدنی می شوند. وقتی تنبیه بدنی را تجربه می کنند می آموزند که استفاده از خشونت، روش مناسبی برای حل درگیری و اختلافات است. از این رو کودکانی که تنبیه بدنی جدی شده اند، در خطر ابتلا به مشکلات رفتاری قرار دارند و به آزاد و اذیت دیگران می پردازند.



دلیل آسیب پذیری فرزندان خانواده های سهل گیر آن است که به دلیل مراقبت بیش از حد، رشد اجتماعی و هیجانی فرزندان به شدت لطمه دیده است. از آن جایی که قواعد و قوانین یا وجود ندارند و یا به درستی اجرا نمی شوند، فرزندان والدین خود را مقتدر و توانا نمی بینند. فرزندان این خانواده ها، مهارت های ارتباطی و عزت نفس خوبی دارند، ولی از مشکلات عدیده ای به شدت رنج می برند:

پیامدهای سبک فرزند پروری سهل گیرانه در فرزندان

- تکانشی و ناپخته اند
- دیگران را دست کاری می کنند.
- در فهم پیامدهای رفتار خود ضعیف می باشند
- موفقیت های تحصیلی اندکی دارند.
- مشکلات رفتاری و پرخاشگری زیادی دارند
- به شدت مستعد مصرف مواد می باشند.

سبک فرزند پروری غافل

والدین خانواده های غافل، از فرزندان جدا بوده و کاری به کار آن ها 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 نمیدهند. والدین در این خانواده ها فقط نیازهای اولیه فرزندان را تأمین می کنند از جمله؛ غذا، پوشاک، تحصیل و ... ولی در سایر موارد عاطفی، روانی و پشتیبانی زندگی، کاری به فرزندان خود ندارند. برای این والدین، قسمت های دیگر زندگی شان مثل کار، تفریح، روابط اجتماعی و معاشرت و ... مهم تر از فرزندان است. خانواده غافل، نظارتی بر رفتار فرزندان خود ندارند. بالاترین آمار مربوط به مشکلات رفتاری از جمله مصرف مواد مربوط به خانواده های غافل است.



مشکلات و پیامدهای اساسی که در فرزندان این خانواده ها مشاهده می شود:

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

در بسیاری از موارد زیر، احتمال این که خانواده نسبت به فرزندان خود
غفلت و بی توجهی کند زیاد است؛

- مشکلات خانوادگی
- مشکلات عاطفی بین زن و شوهر
- فوت یکی از والدین یا یکی از اعضای خانواده
- نبود یکی از والدین در منزل به علت مأموریت، زندانی شدن، شغل و ...
- بیماری ها و اختلالات مختلف جسمی و روانی از جمله اعتیاد یکی از اعضای خانواده به خصوص والدین
- طلاق والدین
- مشکلات مالی و اقتصادی
- والدینی که مشاغل یا موقعیت های مهم و پرمشغله ای دارند.

والدین وظیفه دارند نیازهای فرزندان خود را تأمین کنند. اگر خانواده ای به نیازهای فرزندان خود توجه نکند، به رشد روانی آنها و حتی رشد جسمی آنها به شدت صدمه خواهد زد.

نکته مهم آن است که نیاز با خواسته ها متفاوت است. مثلاً تهیه ی غذای سالم یکی از نیازهای اساسی فرزندان است. همین طور محبت کردن و احترام گذاشتن به آنان، ایجاد فضای آرام خانوادگی که بدون تنش و درگیری باشد و ... اگر خانواده ای به نیازهای فرزندان خود چه در زمینه ی جسمی، چه روانی، چه پزشکی و یا تحصیلی بی تفاوت باشد، در حق فرزند خود غفلت کرده است که نوعی خیانت به فرزند محسوب می شود. غفلت از فرزندان یکی از انواع بد رفتاری و آزار کودکان و نوجوانان محسوب می شود.



سبک فرزند پروری قاطعانه

بهترین سبک فرزند پروری، سبک قاطع است. در این خانواده ها، والدین هم از فرزندان خود انتظاراتی دارند و هم نسبت به آن ها توجه و محبت نشان می دهند. انتظاراتی که والدین قاطع از فرزندان خود دارند، منطقی و متناسب با سن آنان است. آنان انتظارات خود را از فرزندان با آنان در میان می گذارند و در این زمینه با آنان گفت و گو می کنند. والدین قاطع، دلیل و منطق روشنی برای قواعد خانوادگی مطرح می کنند. در خانواده های قاطع، قواعد و قانون های خانوادگی روشنی برای فرزندان وجود دارد. خانواده قاطع، فعالانه به هدایت و راهنمایی فرزندان می پردازد. خانواده قاطع بر فعالیت های فرزند خود نظارت دارد. این والدین از حمایت به جای انتقاد و از تشویق به جای تنبیه استفاده می کنند.



این والدین تأکید چندانی بر رقابت ندارند و استقلال را تشویق می کنند. آنان فرزندان خود را تشویق می کنند که در زندگی خود تصمیم گیری کنند و برای تصمیم های خود، دلایل منطقی بیان کنند. آنان فرزندان خود را تشویق می کنند تا به چالش و مبارزه با مشکلات زندگی بپردازد و از استقلال فزاینده وی حمایت می کنند. والدین خانواده های قاطع در عین حال که فرزندان خود را به استقلال تشویق می کنند برای آنان حد و مرزهایی را تعیین می کنند. این سبک والدگری، همراه با محبت از یک انضباط استوار، ثابت، مناسب و قاطعانه ای استفاده می کند که باعث پختگی در فرزندان می شود. به همین دلیل، سازگارترین و سالم ترین فرزندان از این خانواده ها بیرون می آیند.



خانواده های توانمند ، قوی و مقتدر هم به فرزندان خود محبت می کنند و با آن ها محترمانه برخورد می کنند و هم از فرزندان خود انتظارات به جا و متناسبی دارند. در این خانواده ها، از فرزندان انتظاراتی دارند که آنها را به صورتی روشن، شفاف و واضح بیان می کنند تا فرزندانشان به درستی بدانند که چه انتظاراتی از او می رود و مسئولیت های آن ها در زندگی چیست. متخصصان تعلیم و تربیت ، سبک فرزند پروری قاطعانه را به عنوان بهترین سبک فرزند پروری توصیه می کنند.



این والدین انعطاف پذیر و مطالبه کننده هستند. آنها بر روی فرزندان‌شان کنترل و نظارت اعمال می‌کنند اما در حال پذیرنده و پاسخ دهنده نیز هستند. به طور پیوسته آن قوانین را اجرا می‌کنند. آنها همچنین دلیل و منطق این قوانین و محدودیت‌ها را توضیح می‌دهند. نسبت به نیازها و دیدگاه‌های کودکان‌شان پذیرنده هستند و مواقعی که آنها در حال توصیه به فرزندان‌شان هستند، احترام فرزندان را نیز رعایت می‌کنند. (زیگلن، ۱۹۹۹).



والدینی که از سبک فرزند پروری قاطع و منطقی استفاده می کنند به فرندان خود می آموزند که درگیری و اختلاف نظر با در نظر گرفتن نقطه نظر فرد دیگر و در چارچوب گفتگو، به طور موثر حل خواهد شد. آن ها متناسب با سن فرندان شان به آنها مسئولیت می دهند و برای رسیدن فرندان به حداکثر سطح رشدی لازم برای دستیابی به یک فردیت مطمئن و مستقل، ساختار لازم را فراهم می آورند.

این والدین مقررات واضحی برای رفتارهای کودکان وضع می کنند. قاطع هستند، ولی سخت گیر و تحمیل کننده نیستند. روش های انضباطی شان حمایتی است نه تنبیهی، آنها می خواهند کودکانشان ابراز وجود کنند (بامریند، ۱۹۹۱).



پیامدهای سبک فرزند پروری قاطعانه

خصوصیات زیر در فرزندان خانواده های قاطع زیاد دیده می شود:

- شادی
- اتکاء به نفس
- تنظیم هیجانی
- مهارت های قوی اجتماعی
- انعطاف پذیری در مورد کلیشه های جنسیتی
- توانایی استدلال قوی در مورد اعمال و رفتارها
- توانایی سنجیدن پیامدهای رفتارهای خود
- ارزش زیاد قایل شدن برای همکاری و مسئولیت اجتماعی

- استقلال
- روحیه ی چالش با مشکلات
- پیشرفت های تحصیلی بالا
- شایستگی ها و توانمندی های قوی روانی و اجتماعی
- قدرت قضاوت خوب
- فهم و درک بالا از ارزش ها، اخلاقیات و اهداف زندگی
- افزایش میزان آگاهی از احساسات دیگران
- درک استانداردهای اخلاقی و اجتماعی
- ایجاد روش های تعاملی
- تلاش در جهت درک متقابل تعامل و کنش های متقابل و حساس اجتماعی با همسالان

سبک های فرزندپروری براساس دو موضع مهم زیر تفکیک می شوند:

- پاسخگو بودن به نیازهای عاطفی و به ویژه محبت و گرمی
- تعیین قواعد و قوانین خانوادگی، انتظارات و توقعاتی که از فرزندان خود دارند.

عوامل تاب آوری و نقش خانواده

- خانواده قاطع، سالم ترین نوع خانواده است که دارای هر دو بعد مهم و اساسی تربیت فرزندان است. یعنی از یک سو وجود انتظارات و توقعات روشن از فرزندان و از سوی دیگر ابزار محبت، گرمی و صمیمیت با فرزندان.
- چنین خانواده ای دارای هر دو بعد اساسی پرورشی است که نهایتاً به رشد و سلامت اساسی فرزندان می پردازد.
- بدین ترتیب نتیجه ی نهایی شیوه ی فرزند پروری مقتدرانه، کودکی شایسته است که سازگاری روانی موثر و نتیجه بخشی از خود بروز می دهد. همچنین این روش دارای ترتیبی است که به لحاظ عاطفی مطمئن می باشد پدر یا مادر محیط ثابت و محکمی ایجاد می کنند که کودک در این محیط پیام هایی را دریافت می کند که او را به عنوان فردی دارای حقوق فردی ارزیابی می کند.

در مورد سبک های فرزند پروری باید به نکات زیر توجه شود:

❑ نمی توان کلیه ی والدین را در یکی از سبک های فرزند پروری جدا قرار داد. بعضی از والدین ویژگی های بیش از یک سبک را نشان می دهند.

❑ گاهی اوقات، بعضی از والدین در طی زمان و در مراحل مختلف رشد فرزندان خود، از یک سبک به سبک دیگر تغییر می کنند.

❑ مزاج فرزند و والد، بر سبک فرزند پروری اثر می گذارد.

❑ اکثر مردم، سبک فرزند پروری را از والدین خود می آموزند: بعضی سبک فرزند پروری والدین خود را می پذیرند و عده ای دیگر آن را رد می کنند.



رابطه‌ی بین سبک‌های فرزند‌پروری و مشکلات رفتاری

سبک فرزند‌پروری غافل‌بیشترین رابطه را با مشکلات رفتاری فرزندان دارد و سبک فرزند‌پروری قاطعانه، کمترین همبستگی و رابطه را با مشکلات رفتاری و آسیب‌ها نشان می‌دهد.



سبک فرزند پروری غافل و مشکلات رفتاری فرزندان

■ مشکلات رفتاری از جمله آسیب ها و مصرف مواد در خانواده های غافل افزایش می باید بنا به دلایل متفاوت زیر:

■ نبود پیوند هیجانی با والدین

■ نبود نظارت و کنترل رفتارهای منظم از سوی والدین بر فرزندان

■ ضعف در دورنی سازی ارزش ها و آرمان های والدین و اجتماعی شدن

■ بد رفتاری و آزار فرزندان

سبک فرزند پروری سهل گیرانه و مشکلات رفتاری فرزندان

- از عواملی که منجر به آسیب پذیری در فرزندان این خانواده ها می شود می توان به موارد زیر اشاره نمود:
- محافظت بیش از حد والدین و نبود فرصت برای رشد توانایی های روانی و اجتماعی
- عدم موفقیت تحصیلی، ناکامی ها و شکست های مکرر در زندگی شخصی
- نبود نظارت، محدودیت و هدایت

سبک فرزند پروری مستبدانه و مشکلات رفتاری فرزندان

- با این که به نظر می رسد فرزندان این خانواده ها، به دلیل کنترل و نظارت شدید کمتر در معرض خطر می باشند، ولی اینگونه نمی باشد. مهمترین عواملی که زمینه مصرف مواد در فرزندان این خانواده ها را مهیا می کند، از این قرارند:
- اختلالات افسردگی
- وابستگی به والدین برای کنترل، راهنمایی و هدایت

نگرش های فرزند پروری

منظور از نگرش های فرزند پروری، احساسات، اندیشه ها و آمادگی های والدین برای عمل در رابطه با تربیت فرزندان شان می باشد. سه نگرش عمده در مورد تربیت فرزندان در والدین وجود دارد.



نگرش سلطه‌گری

این والدین معتقدند ضرورتی ندارد برای دستوراتی که به کودک می‌دهند، دلیل یا توجیهی بیاورند. آنها بر این باور می‌باشند باید برای فرزندانشان محدودیت‌هایی اتفا‌ز کنند.



نگرش تملکی

این والدین معتقدند با حمایت های افراطی از فرزندانشان آن ها را تحت کنترل خود در می آورند. این گونه والدین دوست دارند آنچه دارند، وقف فرزندانشان کنند، ولی کودکانشان همیشه وابسته به آنها باقی بمانند. ویژگی بارز این گونه والدین این است که دوست دارند قطع وابستگی عاطفی کودکان شان به آنها هرچه بیشتر به تأخیر افتد و فرزندانشان همیشه در مرحله طفولیت باقی بمانند.

نگرش بی‌اعتنایی

این نگرش باعث می‌شود والدین معتقد شوند نباید روی رفتار فرزندان‌شان کنترل داشته باشند. یا نبتید برای تغییر رفتار فرزندان از پاداش یا تنبیه استفاده نمود. آنها از فرزندان خود انتظار ندارند که عاقلانه فکر کنند. در ضمن نسبت به فرزندان خود هیچگونه محبت یا صمیمیتی نشان نمی‌دهند. چنین والدینی که دارای نگرش بی‌اعتنایی هستند، کودکان‌شان را به حال خود رها می‌کنند بی‌آنکه به آنان سرمشقی از یک الگوی بزرگسال به نمایندند.



فرهنگ و فرزند پروری

زمینه ی فرهنگی خانواده ها نقش بسیار مهمی در باورهای والدین برای پرورش فرزندان دارد. تفاوت های فرهنگی، می تواند تفاوت های خاصی را در اعتقادات، باورها، و نگرش های والدین در مورد فرزندان به وجود آورد. مطالعات نشان می دهند که والدین با پیشینه و زمینه ی فرهنگی متفاوت، در درون جامعه، در نظرات خود از فرزند پروری و رشد کودک متفاوت می باشند (برنستاین، ۱۹۹۱).

کوهن (۱۹۶۹)، معتقد است که عناصر درون زمینه ی فرهنگی والدین، اهداف و ارزش هایی را که برای فرزندان خود دارند، تحت تأثیر خود قرار می دهد و این ارزش ها منجر به تفاوت هایی در فرزند پروری خواهد شد. همچنین تفاوت در نوع رفتارهای والدینی سرانجام منجر به تفاوت در عملکرد کودک خواهد شد.



فرزند پروری مثبت

فرزند پروری مثبت رویکردی است که هدف آن ارتقای رشد کودک و اداره کردن رفتار کودک به روشی سازنده و غیر آسیب زننده است. فرزند پروری مثبت بر اساس ارتباط خوب و توجه مثبت بنا شده است تا بتوان به کودک کمک کرد که رشد کند. کودکانی که با فرزند پروری مثبت بزرگ می شوند با احتمال بیشتری مهارت ها و احساس مثبت نسبت به خود را پرورش می دهند. آنها همچنین با احتمال کمتری مشکلات رفتاری خواهند داشت.



پنج جنبه‌ی مهم فرزند پروری مثبت

۱) ایجاد محیطی امن و جالب

داشتن یک محیط امن به این معنا می باشد که شما می توانید با آرامش بیشتری فرزند پروری کنید و کودمتان می تواند محیط خود را کشف کند و طی روز سرگرم باشد. در حالی که احتمال آسیب دیدن وی کمتر است. ودکان نیاز به محیطی سرگرم کننده دارند که به آن ها فرصت های زیادی برای کنجکاوی، جستجو گری، اکتشاف و آزمایش فراهم نموده و رشد زبانی و ذهنی وی را تحریک نماید. همچنین کودکان نیاز دارند به حد کافب تحت نظارت قرار گیرند، یعنی این که بدانید کودک تان کجا و مشغول چه کاری است.



۲) ایجاد محیط مثبت آموزنده

والدین بایستی در دسترس کودکانشان باشند، یعنی این که وقتی کودک به مراقبت یا توجه شما نیاز دارد در دسترس باشید. وقتی کودک به شما نزدیک می‌شود کارتان را متوقف کنید و زمانی را با او باشید. با تشویق کودک به این که تلاش کند خودش کارش را انجام دهد به او کمک کنید یاد بگیرد. تشویق و توجه مثبت، علاقه کودک را بر می‌انگیزد. وقتی می‌بینید کودکان چیزی را که شما می‌خواهید انجام می‌دهد به او توجه کنید. به کودک تان نشان دهید کاری را که در حال انجام است دوست دارید، در این صورت او با احتمال بیشتری آن را تکرار خواهد کرد.

پنج جنبه‌ی مهم فرزند پروری مثبت

۳) استفاده از انضباط قاطع

دیسپلین قاطع به معنای با ثبات بودن و عمل کردن فوری در مواقعی است که می‌بینید کودک رفتار نادرست دارد و یاد دادن رفتار قابل قبول، وقتی والدین از انضباط قاطع استفاده می‌کنند کودکان یاد می‌گیرند مسئولیت رفتار خود را بپذیرند از نیازهای دیگران آگاه می‌شوند و خود کنترلی پیدا می‌کنند. همچنین در صورتی که والدین از یک روز تا روز دیگر با ثبات و قابل پیش بینی باشند کودکان با احتمال کمتری مشکلات رفتاری پیدا می‌کنند. شما می‌توانید برای منحصر به فرد کودک خود ارزش قائل باشید و با این حال انتظار رفتار عاقلانه داشته باشید. وقتی کودکان رفتار نامناسب دارد یا ناراحت است بهترین کار این است که آرام بمانید و از فریاد زدن، با صدای بلند اسم او را بردن، تهدید کردن یا زدن خود داری کنید.



پنج جنبه‌ی مهم فرزند پروری مثبت

۴) داشتن انتظار واقع بینانه

انتظاراتی که والدین از فرزندانشان دارد به این بستگی دارد که آنان چه چیزی را در سنین مختلف عادی می‌دانند. مشکل زمانی است که والدین از فرزندانشان انتظارات زیادی دارند قبل از این که آنها آمادگی داشته باشند یا انتظار داشته باشند فرزندشان کامل باشد. از فرزند خود انتظار نداشته باشید که کامل باشند. تمام کودکان اشتباه می‌کنند. بیشتر اشتباهات عمدی نمی‌باشد. والدین همچنین باید از خود نیز انتظارات واقع بینانه داشته باشند. خوب است که بخواهید تمام تلاش خود را به عنوان یک مادر یا یک پدر انجام دهید اما تلاش برای این که والد کاملی باشید فقط منجر به احساس ناکامی و بی‌کفایتی می‌شود. نسبت به خود سخت گیر نباشید. هر کسی از راه تجربه می‌آموزد.



پنج جنبه‌ی مهم فرزند پروری مثبت

۵) مراقبت از خود به عنوان والد

در صورتی فرزند پروری راحت تر می شود که نیاز شخصی والدین برای صمیمیت، همراهی، تفریح و تنها بودن برآورده شود. والد خوب بودن به این معنا نیست که فرزندتان به تمام زندگی شما غلبه داشته باشد. اگر نیازهای خود شما به عنوان یک بزرگسال برآورده شود بسیار آسان تر خواهد بود که شکیباً، با ثبات، و در دسترس کودک خود باشید.



مهارت اساسی فرزند پروری

(۱) ایجاد ارتباط مثبت با فرزند

- صرف زمان مفید با کودکان
- صحبت کردن با کودکان
- ابراز محبت

مهارت اساسی فرزند پروری

(۲) تشویق رفتار مطلوب

- تحسین کردن کودک
- توجه به کودک
- فراهم آوردن فعالیت های سرگرم کننده

مهارت اساسی فرزند پروری

۳) تحسین کودک

- واضح و اختصاصی عمل کردن
- توصیف رفتار مطلوب به صورت روشن
- عمل کزدن با شور و علاقه
- صادق بودن

مهارت اساسی فرزند پروری

(۴) آموزش مهارت ها و رفتارهای جدید

- الگوی خوب بودن
- استفاده از آموزش اتفاقی
- پرسیدن، گفتن و اجرا کردن
- استفاده از جدول رفتار



(۵) تعیین قوانین مشخص

- در نظر گرفتن تعداد کمی قانون
- ساده بودن قوانین
- آسان بودن اطاعت از قوانین
- قابل تقویت بودن قوانین
- بیان قوانین به صورت مثبت

۶) گفتگوی مستقیم

- جلب توجه کودک
- بیان مشکل به طور خلاصه، ساده و همراه با آرامش
- توضیح دلیل اشکال رفتار به طور کوتاه
- درخواست از کودک برای توصیف رفتار صحیح
- وادار کردن کودک به تمرین رفتار صحیح
- تحسین کودک برای رفتار صحیح

مهارت های فرزند پروری در رابطه با نوجوانان

۱) پیگیری رفتار نوجوان

- ✓ ابراز نگرانی، ارجع به الگوی رفتار نوجوان
- ✓ روشن کردن نحوه برخورد با رفتار
- ✓ شناسایی زمان و موقعیت های پرخطر
- ✓ شناسایی بر انگیزاننده ها و علل احتمالی رفتار
- ✓ پایش و نظارت بر تغییر
- ✓ اطلاع دادن درباره ی رسیدن به هدف

مهارت های فرزند پروری در رابطه با نوجوانان

۲) برقراری ارتباط مثبت

- ✓ گذراندن وقت با نوجوان
- ✓ صحبت کردن با نوجوان
- ✓ ابراز احساسات به نوجوان

مهارت های فرزند پروری در رابطه با نوجوانان

۳) افزایش رفتار مطلوب

- ✓ تحسین رفتار مناسب نوجوان
- ✓ توصیف رفتار مطلوب نوجوان مشتاق بودن
- ✓ صادق و صمیمی بودن
- ✓ توجه به نوجوانان برای انجام رفتار مناسب
- ✓ فرصت دادن به نوجوان برای درگیر شدن در رفتار درست

مهارت های فرزند پروری در رابطه با نوجوانان

۴) آموزش رفتار و مهارت های جدید

- ✓ ارایه ی مثال خوب
- ✓ کمک در حل مسئله
- ✓ استفاده از قرارداد رفتاری
- ✓ برگزاری جلسه
- ✓ استفاده از مشوق برای جذب
- ✓ انتقاد زمان مناسب
- ✓ انتقاد مکان مطلوب
- ✓ تعیین موضوع مشخص
- ✓ تعیین محدودیت زمانی برای جلسه
- ✓ کاهش عوامل مزاحم
- ✓ موافقت بر سر چند قانون
- ✓ انجام فعالیت خوشایند بعد از آن



مهارت های فرزند پروری در رابطه با نوجوانان

(۵) تعیین قوانین (قوانین باید)

- ✓ کم باشد
- ✓ عادلانه باشد
- ✓ برای پیگیری راحت باشد
- ✓ اجرای آن راحت باشد
- ✓ به زبان مثبت بیان شود

مهارت های فرزند پروری در رابطه با نوجوانان

۶) درخواست واضح و آرام

- ✓ انتقاب زمان مناسب
- ✓ نزدیک شدن به نوجوان و جلب توجه او
- ✓ توصیف روشن چیزی را که می خواهید نوجوان انجام دهد.
- ✓ فرصت دادن به نوجوان برای همکاری
- ✓ اجازه دادن به انجام مذاکره
- ✓ تحسین نوجوان در صورت همکاری
- ✓ بیان درخواست خود همراه با پیامد آن در صورت همکاری نکردن

نوجوان



مهارت های فرزند پروری در رابطه با نوجوانان

۷) نمونه ی برخورد با عواطف نوجوان

- ✓ متوقف کردن کار در دست اجرا، گوش دادن و ساکت بودن
- ✓ پرسیدن سوال، روشن کننده در صورت نیاز
- ✓ تکرار گفته های نوجوان و کسب اطمینان از درست بودن شنیده ها
- ✓ اشاره به احساس نوجوان و نشان دادن درک خود
- ✓ اعلام آمادگی خود برای کمک کردن
- ✓ کمک به حل مسئله
- ✓ در صورت پاسخ ندادن نوجوان به پیشنهاد مطرح شده، توصیه به آرامش و در نظر گرفتن زمان دیگری باری صحبت

مهارت های فرزند پروری در رابطه با نوجوانان

۱) برخورد با رفتارهای پر فطر

- ✓ شناسایی موقعیت پر فطر
- ✓ داشتن طرح
- ✓ مشخص کردن زمان برای صحبت، ارجع به آن
- ✓ بیان نگرانی در فصول فطرات
- ✓ انتقاد، راهبردهای کاهش فطر
- ✓ توافق بر پاداش در صورت متعهد بودن به طرح
- ✓ مشخص کردن پیامد کاهش رفتار پر فطر

چند نکته‌ی مهم در فرزند پروری

- کار کردن به صورت یک تیم
- اجتناب از بحث و جدل در حضور نوجوان
- استراحت دادن به خود
- دریافت کمک و حمایت
- داشتن آمادگی قبلی
- گفتگو کردن در مورد قوانین
- انتخاب فعالیت‌های سرگرم کننده
- در نظر گرفتن پاداش برای رفتار مناسب
- استفاده از پیامدهایی برای بد رفتاری
- برقراری گفتگو از موقعیت خاص

مهارت های فرزند پروری برای پیشگیری از مصرف مواد مخدر در فرزندان

○ **مهارت ۱) برقراری ارتباط خوب با فرزندان و حفظ آن**

○ با فرزندان صحبت کنید

○ در روز دست کم چند دقیقه به آنان اختصاص دهید

○ احساس های فرزندان را درک کنید و به آن ها

احترام بگذارید

○ گوش کردن فعال را تمرین کنید

○ سوال کردن را فراموش نکنید

○ بیشتر تشویق کنید تا انتقاد

○ حواستان به کنجکاوی فرزندان باشد



مهارت های فرزند پروری برای پیشگیری از مصرف مواد مخدر در فرزندان

○ مهارت ۲) مشارکت در زندگی و فعالیت های فرزندان

○ روزانه دست کم ۱۵ دقیقه به کاری که فرزندتان خواسته پردازید

○ هفته ای یک بار فعالیتی را با فرزندتان ترتیب دهید

○ از فعالیت های فرزندتان حمایت کنید.

○ همواره رفتار خوب را با واکنش فوری پاسخ دهید

○ زمان غذا خوردن را برای در میان گذاشتن کارهای روزانه استفاده کنید

○ مراقب زمان های پر استرس در زندگی فرزندتان باشید

مهارت های فرزند پروری برای پیشگیری از مصرف مواد مخدر در فرزندان

○ مهارت ۳) قانون های روشن و صریح بگذارید و عواقب عدم رعایت قانون را تعیین کنید.

○ قوانین و انتظارات خود را پیشاپیش با فرزندان تان در میان بگذارید

○ رعایت قانون را تشویق کنید

○ عواقب قانون شکنی را دقیق رعایت کنید.

○ در مورد این که چرا مصرف سیگار، الکل و مواد قابل قبول نیست صحبت کنید.

○ مراقب باشید نوجوانان برای شورش و خطر کردن ممکن است مواد مصرف کنند.



مهارت های فرزند پروری برای پیشگیری از مصرف مواد مخدر در فرزندان

- **مهارت ۴) الگوی مناسبی برای فرزندان تان باشید**
- بچه ها مقلدان خوبی هستند
- کوچکترها رفتارهای بزرگ ترها را دوست دارند
- سیگار، الکل و مواد مصرف نکنید
- بچه ها را ترغیب نکنید
- جلوی بچه ها چیزی مصرف نکنید
- راه های دیگری برای تفریح یا خوش گذراندن در مهمانی پیدا کنید
- اگر نمی توانید سیگار را ترک کنید راجع به سختی اعتیاد به سیگار با فرزندان صحبت کنید
- برای مصرف مواد فواید نبافید
- از مثال های سوء مصرف مواد یا اعتیاد در فامیل و آشنایان استفاده کنید
- به یاد داشته باشید هیچ گاه برای ترک دیر نیست



مهارت های فرزند پروری برای پیشگیری از مصرف مواد مخدر در فرزندان

○ مهارت ۵) به بچه های تان پیاموزید دوستان خود را با فکر انتخاب کنند

○ فشار دوستان، مهارت نه گفتن

○ همه نمی توانند دوست تو باشند

○ قصه ی دوست ناباب

○ باور نکن که همه سیگار می کشند یا همه مواد مصرف می کنند

○ به بچه هایتان بگویند مصرف مواد برای شما ابداً قابل قبول

○ نیست

○ مقاومت در برابر فشار جمع را به بچه ها پیاموزید

○ اضطراب اجتماعی را در بچه ها رفع کنید



مهارت های فرزند پروری برای پیشگیری از مصرف مواد مخدر در فرزندان

○ **مهارت ۶) بچه ها راز زیر نظر داشته باشید**

○ وظیفه ی موثر شما زیر نظر داشتن کارهای فرزندان تان است.

○ با دوستان فرزندان تان رابطه داشته باشید

○ با والدین دوستان فرزندان تان آشنا شوید

○ در مهمانی های دوستانه، ساعت برگشت به خانه و

راه تماس با شما را مشخص کنید

○ به داشتن تفریح های لذت بخش کمک کنید

مهارت های فرزند پروری برای پیشگیری از مصرف مواد مخدر در فرزندان

○ **مهارت ۷) مراقب باشید**

○ وقتی فرزند شما از خانه بیرون می رود شما باید

بدانید:

○ کجاست؟

○ با چه کسی است؟

○ چه می کند؟

رَبِّهِمْ صَلِّ وَسَلِّمْ وَبَارِكْ وَسَلِّمْ



آسمانی و شادکام باشید