

## خانواده و پیشگیری از اعتیاد

اگرچه تعریف خانواده به عنوان واحد بنیادین جامعه مورد پذیرش غالب پژوهشگران و صاحب‌نظران است، هر جامعه و فرهنگی تعریف ویژه خود را برای خانواده دارد. چنین است که در بسیاری از خانواده‌های امروز ایران پدر بزرگ و مادر بزرگ‌ها در کنار والدین نقش تربیتی مهمی بر عهده دارند و به این ترتیب بخشی از خانواده محسوب می‌شوند.

شکی نیست که سلامت خانواده و به کارگیری روش‌ها و مهارت‌های موثر فرزندپروری در بزرگ کردن سالم فرزندان نقشی اساسی دارد. درست است که عوامل ژنتیک، ذاتی و محیطی در شکل‌گیری ویژگی‌ها و تکامل کودک نقش دارند اما فرایندهای خانوادگی نیز حائز اهمیتی کلیدی در این راستا هستند. فرزند پروری موثر یک عامل محافظ‌قدمند است. خانواده‌ها می‌توانند با تأمین نیازهای اساسی، ایجاد فضای امن خانوادگی، راهنمایی، قانون‌گذاری مناسب و نظارت بر زندگی فرزندان‌شان آنان را از بسیاری رفتارهای مشکل‌ساز و پرخطر از جمله مصرف مواد و بزهکاری دور نگه دارند.

صاحب‌نظران مدل‌های متعددی را در مورد نحوه شروع مصرف مواد در نوجوانان مورد بررسی قرار داده‌اند. در تمامی این مدل‌ها عوامل خانوادگی و والدین نقشی بنیادی در تمام دوران کودکی و نوجوانی دارند، حال آنکه دوستان و هم‌سالان غالباً در دوره کوتاهی پیش از شروع مصرف مواد تأثیرگذار بوده‌اند. به عبارت دیگر اگر چه هم‌سالان نقش منفی مهمی در سوق دادن نوجوان به سوی مصرف مواد دارند، خانواده نقش مثبت محوری در جلوگیری از درگیری نوجوان با رفتارهای مشکل‌ساز از جمله مصرف مواد دارد. همچنین باید در نظر داشت که والدین در انتخاب دوستان کودکان و نوجوانان هم مؤثرند. زمانی که نوجوانان رابطه خوبی با والدین خود دارند بیشتر احتمال دارد دوستانی را انتخاب کنند که آنان نیز تأثیر مطلوبی بر او بگذارند.

### نقش اساسی عوامل خانوادگی در محافظت نوجوانان از مصرف مواد مخدر شامل این موارد است:

- ۱- رابطه امن و سالم والدین با کودکان.
  - ۲- نظارت والدین بر فرزندان و ایجاد مقررات مناسب برای آنان.
  - ۳- انتقال مناسب ارزش‌های اخلاقی و اجتماعی به آنان.
  - ۴- حضور والدین در بخش‌های مختلف زندگی فرزندان.
  - ۵- حمایت والدین (از جنبه‌های مختلف عاطفی، فکری، اجتماعی و اقتصادی).
- پژوهش بر روی عوامل مقاوم‌ساز برای نوجوانان هم‌نشان داده است که فضای مناسب ارتباط با والدین به کودکان و نوجوانان کمک می‌کند که بتوانند بحران‌های مختلف مسیر زندگی‌شان را بهتر تحمل کنند و آن‌ها را به شکل مناسب اداره کنند. پدر و مادرهایی که در حین حمایت از فرزندان‌شان به آن‌ها کمک می‌کنند تا مستقل باشند، رعایت مقررات از سوی فرزندان‌شان را تشویق می‌کنند و در عین حال ثبات و عدالت را در این مقررات مد نظر دارند فرزندان مقاوم‌تری می‌پروراند.
- از عوامل دیگری که در مقاوم‌بودن فرزندان نقش دارد می‌توان به محیط خانوادگی با ثبات، روابط آمیخته با حمایت، عقاید و اخلاق در خانواده، همبستگی خانوادگی و مهارت‌های ارتباطی، حل مسئله و مقابله با استرس اشاره کرد. باید توجه داشت که همچنان که محیط و روابط خانوادگی مناسب می‌تواند یک عامل محافظ‌قوی محسوب گردد، برخی ویژگی‌های خانواده هم می‌تواند عامل یا عوامل خطری تأثیرگذار محسوب شود. برخورد نامناسب با رفتارهای فرزندان، مقررات خشن و بی‌ثبات و نبود موقعیت‌های یادگیری مهارت‌های اجتماعی می‌تواند به مشکلات اجتماعی، روانشناختی و تحصیلی در کودکان و نوجوانان بیانجامد. بطور کلی محیط آشفته و بی‌ساختار

زندگی خانوادگی عامل خطر عمده ای برای مصرف مواد محسوب می شود. زمانی که رابطه پدر و مادر با فرزندان نشان دهنده حالتی از بی تفاوتی، نامنی هیجانی و نبود مراقبت و حمایت در سال های اولیه زندگی باشد، فرزندان در نوجوانی در معرض خطر بیشتری برای افسردگی، اضطراب و مشکلات ارتباطی هستند. افسردگی دوران کودکی نیز با شروع مصرف مواد در نوجوانی مرتبط است. در جامعه ما چنین حالت هایی در خانواده هایی که پدر وابستگی به الکل یا اعتیاد به تریاک دارد مکرراً دیده می شود. در چنین شرایطی علاوه بر خطر عمومی تربیتی ایجاد شده الگوبرداری از پدری که مواد مصرف می کند خطر گرایش به سوء مصرف مواد را در فرزندان دوچندان می کند. در چنین خانواده هایی فرزندان بیشتر در معرض دعوای خانوادگی، خشونت و سوء رفتار کلامی و بدنی هستند. خانواده هایی که در آنها والدین بخصوص پدر مصرف کننده الکل، تریاک یا سایر مواد باشد غالباً دچار انزوای فامیلی و اجتماعی می شوند چرا که دوست ندارند دیگران شاهد مشکلات آنها باشند. چنین انزوایی به گوشه گیری فرزندان و ضعف مهارت های اجتماعی آنان منجر می شود. می توان گفت عوامل خطر خانوادگی که کودکان و نوجوانان را مستعد سوء مصرف مواد و اعتیاد می کند همان عواملی هستند که می تواند به سایر رفتارهای مشکل ساز مثل روابط جنسی در سنین پایین، افت تحصیلی، فرار از مدرسه و بزهکاری بیانجامد. با این وصف ناگفته پیداست که پیشگیری از سوء مصرف مواد از طریق خانواده می تواند با پیشگیری و کاهش سایر رفتار های ناسالم همراه باشد.

### **عوامل خانوادگی که کودکان و نوجوانان را در معرض خطر مصرف مواد قرار می دهد شامل این موارد است:**

- ۱- نبود رابطه خوب و امنیت احساسی بین اعضای خانواده
- ۲- ضعف همبستگی عاطفی و رابطه ضعیف فرزندان با پدر و یا مادر
- ۳- رفتارهای فرزندپروری ضعیف
- ۴- محیط خانوادگی آشفته و بی قاعده
- ۵- درگیری والدین یا خواهر و برادر بزرگتر با مصرف مواد و یا سایر رفتارهای بزهکارانه
- ۶- انزوای اجتماعی
- ۷- مهارت های فرزندپروری هوشمندانه و موثر به مثابه فرزندپروری پیشگیرانه

### **تقویت عوامل محافظ خانوادگی را نیز ذیل مهارت های اجتماعی بطور عمده در سه راهبرد و هدف می توان پیگیری کرد:**

- ۱- رابطه خوب اعضای خانواده با هم.
  - ۲- نظارت و مراقبت والدین.
  - ۳- بیان انتظارات، قواعد، ارزش ها و اعتقادات خانواده و انتقال آنها به فرزندان.
- این راهبردها بهتر است بصورت برنامه های پیشگیری عمومی یعنی برنامه هایی برای تمامی خانواده ها اجرا شوند، اگرچه برای برخی خانواده ها که در معرض خطر بیشتری هستند هم می توان بصورت برنامه های پیشگیری اولیه انتخابی در نظر گرفته شوند. گروه هایی مانند فرزندان افراد معتاد، فرزندان والدین زندانی، خانواده های زیر سطح فقر و یا حاشیه نشین، فرزندانانی که مورد سوء رفتار یا غفلت والدین هستند و فرزندان طلاق، خانواده هایی هستند که بصورت انتخابی می توانند شامل چنین برنامه هایی باشند.
- در صورتی که برنامه های آموزش مهارت های فرزند پروری پیشگیرانه با برنامه های آموزشی پیشگیرانه مناسب برای نوجوانان همراه گردد که به صورت برنامه های آموزشی پیشگیرانه در مدارس اجرا می شوند و از سایر ابزار ها مانند رسانه های ارتباط جمعی هم استفاده شود بطور حتم اثربخشی چنین برنامه هایی بیشتر خواهد شد.

### **خانواده کارکردهای موثری را نیز در مهارت های فرزند پروری پیشگیرانه دارد**

- ۱- ارتباط خوبی با فرزندانمان برقرار کنیم آنرا حفظ نمائیم.

- با فرزندان صحبت کنیم.
- به جای نصیحت و موعظه احساس های فرزندانمان را درک کنیم و به آنها احترام بگذاریم.
- گوش کردن فعال را تمرین کنیم.
- سوال کردن و نظر خواهی را فراموش نکنیم.
- بیشتر تشویق کنیم تا انتقاد.
- حواسمان به کنجکاوی کودکان باشد.

## ۲- در زندگی و فعالیت های فرزندانمان شرکت داشته باشیم.

- روزانه دست کم ۱۵ دقیقه به کاری که فرزندانمان خواسته بپردازیم.
- هفته ای یک بار فعالیتی را با فرزندانمان ترتیب دهیم.
- از فعالیتهای فرزندانمان حمایت کنیم.
- همواره رفتار خوب را با واکنش فوری پاسخ دهیم.
- هنگام صرف غذا از فرصت استفاده کنیم و اخبار روزانه را با خانواده تبادل کنیم.
- مراقب زمان های پر استرس در زندگی فرزندانمان باشیم.

## ۳- قانون های روشن و صریح بگذاریم و عواقب عدم رعایت قانون را تعیین کنیم.

- قوانین و انتظارات خود را پیشاپیش با فرزندانمان در میان بگذاریم.
- رعایت قانون را تشویق کنیم.
- عواقب قانون شکنی را دقیق رعایت کنیم.
- در مورد اینکه چرا مصرف سیگار و الکل و مواد قابل قبول نیست صحبت کنیم.

## ۴- الگوی مناسبی برای فرزندانمان باشیم.

- بچه ها مقلدان خوبی هستند.
- کوچکترها رفتارهای بزرگترها را دوست دارند.
- سیگار، الکل و مواد مصرف نکنیم.
- راههای دیگری برای تفریح یا خوش گذراندن پیدا کنیم.
- برای الکل یا تریاک فواید نبافیم.

## ۵- به بچه هایمان پیاموزیم دوستان خود را با فکر انتخاب کنند.

- به بچه هایمان بگوئیم مصرف مواد برای ما ابداً قابل قبول نیست.
- مقاومت در برابر فشار جمع را به بچه ها بیاموزیم.
- فکر نکنند «همه سیگار می کشند - همه مصرف می کنند».

## ۶- فرزندانمان را زیر نظر داشته باشیم.

- وظیفه موثر ما زیر نظر داشتن کارهای فرزندانمان است.
- با دوستان فرزندانمان رابطه داشته باشیم.
- با والدین دوستان فرزندانمان آشنا شویم.
- ساعت برگشت به خانه و راه تماس با او را مشخص کنیم.
- به داشتن تفریح های لذت بخش کمک کنیم.