



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

چکاپ فرزندان

راهنمایی برای والدین

FAMILY CHECKUP



SHARE FACTS ON DRUGS

Save lives

با اشتراک گذاشتن حقایق درباره مواد
مخدر زندگی انسان‌ها را نجات دهید

”به مناسبت ۲۶ ژوئن ۲۰۲۱ - ۵ تیرماه ۱۴۰۰
روز جهانی مبارزه با مصرف و قاچاق مواد مخدر“

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

چکاپ فرزندان راهنمایی برای والدین



ترجمه:

فاطمه فلاحی

سوپروایزر مشاوره تلفنی مرکز مشاوره دانشگاه تهران

نشانی مرکز مشاوره دانشگاه
تهران: تهران، خیابان ۱۶ آذر،
خیابان پروفیسور ادوارد براون،
پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه

نشانی دفتر مشاوره و سلامت
وزارت علوم: تهران، میدان
فردوسی، خیابان انقلاب اسلامی،
خیابان شهید موسوی، پلاک ۲۷

وبسایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران:
<http://counseling.ut.ac.ir>

وبسایت دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم:
www.iransco.org

■ نوبت چاپ: چاپ اول ■ تیراژ: الکترونیکی ■ سال انتشار: ۱۴۰۰

تلفن مرکز مشاوره دانشگاه تهران: ۶۶۴۸۰۳۶۶

طراحی گرافیک: حمیدرضا منتظری








[@montazeri.artwork](http://montazeri.artwork)

فرزند پروری
مطلوب از
مصرف مواد
پیشگیری
می کند

Positive parenting
prevents use drug



فهرست

۶	مقدمه	
۹	ارتباط	
۱۲	تشویق	
۱۶	مذاکره	
۲۰	تعیین مرزها و محدوده‌ها	
۲۵	نظارت	
۲۸	پافشاری بر نظارت و پیگیری	

روی هریک از عناوین فهرست کلیک کنید تا به صفحه مورد نظر بروید. برای بازگشت به این صفحه روی آیکون‌های رنگی در بالای صفحات کلیک کنید.



مقدمه

والدین نقش بنیادی مهمی در تربیت فرزندان خویش دارند و می‌توانند در پیشگیری از مصرف مواد نقش مثبت و محوری داشته باشند. کسب مهارت‌های فرزند پروری در راستای تقویت عوامل محافظ اثربخش هستند.

این کتابچه به مهارت‌های فرزندپروری در پیشگیری از شروع و پیشرفت مصرف مواد در بین جوانان پرداخته و اطلاعات مبتنی بر شواهدی را ارائه می‌دهد.



خانواده‌ها تلاش
می‌کنند تا بهترین
روش‌ها را برای تربیت
فرزندان‌شان پیدا کنند
تا زندگی شاد، سالم و
پربراری داشته باشند.



آیا ممکن است فرزندان در معرض خطر مصرف مواد یا استفاده نابجا از داروها باشند؟

والدین اغلب نگران این هستند که فرزندانشان موادی از قبیل
تنباکو، الکل، ماری جوانا را مصرف کنند و یا از داروهای تجویز
شده استفاده نابجا داشته باشند.

تحقیقات انستیتو ملی سوء مصرف مواد آمریکا (NIDA) نشان
می‌دهد که والدین نقش مهمی در پیشگیری از مصرف مواد در
فرزندان خود دارند.





ارتباط

ارتباط خوب بین والدین و فرزندان پایه و اساس روابط خانوادگی مستحکم را شکل می‌دهد.

ایجاد مهارت‌های ارتباطی کارآمد به والدین کمک می‌کند تا مشکلات فرزندان‌شان را زودتر دریابند، رفتار مطلوب را تقویت کنند و از آنچه در زندگی فرزندان‌شان اتفاق می‌افتد آگاه باشند. قبل از اینکه شروع به گفت و گو کنید.

- مطمئن شوید که زمان خوبی برای صحبت است و صد در صد می‌توانید بر روی برقراری ارتباط با فرزندان متمرکز شوید.
- برنامه داشته باشید.
- قبل از گفتگو با فرزندان افکارتان را منظم کنید.
- آرام و صبور باشید.
- عوامل حواسپرتی را محدود کنید، تلفن‌ها را خاموش کرده و کنار بگذارید.
- یک چارچوب زمانی برای بحث تعیین کنید تا فرزند شما بدانند چه انتظاری دارید.



مهارت های ارتباطی اساسی شامل موارد زیر هستند:

۱. پرسشگری: نوع اطلاعاتی که به دست می آورید تا حد زیاد به این بستگی دارد که چطور سوال می کنید.

- **علاقه و نگرانی تان را نشان دهید.** سرزنش نکنید و اتهام نزنید. به عنوان مثال به جای « چگونه خودت را در این موقعیت قرار می دهی؟»، بگویید: «به نظر می رسد موقعیت دشواری باشد. گیج و سردرگم شدی؟»
- **حل مسئله / تفکر را تشویق کنید.**

به عنوان مثال به جای «تا به حال به این موضوع فکر کردی وقتی در مورد مسائل فکر نمی کنی، چه اتفاقی می افتد؟»، بگویید: «خب فکر می کنی چه راه بهتری وجود دارد که می توانی از عهده آن برآیی؟»



خونسرد باشید (be calm)

کنترل (control):

افکار و اعمالتان را کنترل کنید.

ارزیابی (assessment):

اگر خیلی عصبانی هستید ارزیابی کنید و تصمیم بگیرید که آیا باز هم می‌خواهید مکالمه را ادامه دهید.

ترک موقعیت (leave the situation):

اگر احساس می‌کنید خیلی خشمگین یا عصبانی هستید موقعیت را ترک کنید.

برنامه‌ریزی (make a plan):

برای مواجهه با این موقعیت برنامه‌ریزی کنید.

۲. گوش دادن و مشاهده کردن: جوانان وقتی می‌فهمند که

به آنها گوش داده می‌شود و سرزنش نمی‌شوند، با والدین خود احساس راحتی کرده و مسائل و موقعیت‌ها را راحت‌تر بازگو می‌کنند.

۳. تنظیم هیجان: گاهی اوقات صحبت با فرزندان، احساسات

شدیدی در والدین ایجاد می‌کند که با تصمیم‌گیری و تفکر منطقی تداخل ایجاد می‌کند. به کارگیری مراحل CALM می‌تواند به والدین کمک کند مکالمه را در مسیر درستی هدایت کنند.



تشویق

تشویق برای ایجاد اعتماد به نفس و کمک به شناخت فرزند مهم است و به والدین در افزایش همکاری و کاهش اختلافات کمک می‌کند. بسیاری از افراد موفق تشویق‌های والدین، معلمان یا سایر بزرگسالان را همچنان به یاد می‌آورند. تشویق مداوم به جوانان کمک می‌کند نسبت به خود احساس بهتری داشته باشند و به آنها اعتماد به نفس می‌دهد تا:

- فعالیت‌های جدید را امتحان کنند.
- از پس تکالیف مختلف برآیند.
- دوستی‌های جدید ایجاد کنند.
- خلاقیت خود را کشف کنند.



اعمالی که دلسرده کننده هستند، شامل:

- بر خورد کنایه آمیز یا منفی نسبت به توانایی فرزندتان
- مقایسه او با برادران، خواهران و دوستانش
- بحث کردن با او وقتی که پیشرفتش کند است
- یادآوری شکست‌های گذشته او





تشویق باعث تقویت خودپنداره فرزندان می شود به این دلیل که ۳ پیام اصلی برای او دارد:

۱. شما می توانید از عهده کارهایتان برآید

- جوانان باور می کنند که می توانند از عهده کارهایشان برآیند اگر والدین:
- به آن ها کمک کنند تا مسئله را به بخش های کوچکتر تقسیم کنند
 - نقاط قوت و موفقیت های گذشته را به آنها یادآوری کنند
 - با گفتن این که چگونه می توانند با چالش ها مقابله کنند، از آن ها حمایت کنند.

۲. شما ایده های خوبی دارید

- جوانان باور پیدا می کنند که نظرات خوبی دارند اگر والدین:
- از آن ها بخواهند تا نظرات و احساساتشان را مطرح کنند
 - به صحبت های آنها گوش دهند.
 - از آن ها بخواهند در برنامه ها و رویدادهای خانوادگی مشارکت کنند.
 - از آنها بخواهند ایده و نظراتشان در مورد حل مسائل خانواده عنوان کنند.



۳. شما مهم و ارزشمند هستید

جوانان باور پیدا می کنند مهم و ارزشمند هستند اگر والدین:

□ آنچه که فرزندان شان به شما گفته است را به خاطر بسپارند.

□ هر روز برای آنها وقت بگذارند.

□ بگذارید آنها بدانند که به آنها فکر می کنید حتی وقتی نمی توانید

کنارشان باشید.

□ چیزهایی که فرزندان شان ساخته اند یا تقدیر نامه هایی که گرفته اند و یا

اقدامات مثبت آنها مثل اهدای خون را با دیگران مطرح کنید.

نمونه عبارات های تشویق کننده:

□ می دانم کار آسانی نبود

□ کارت عالی

□ به تلاشت ادامه بده

□ در این کار خیلی خوب هستی

□ تو چیزهای زیادی یاد میگیری

□ از نحوه انجام این کارت خوشم آمد.

□ خوشحالم وقتی می بینم سخت کوش هستی

□ من به تو افتخار می کنم



مذاکره

راهکارهای مذاکره، برای حل مسئله، ایجاد تغییر والدین به والدین کمک می‌کند که چگونه:

- بر راه حل تمرکز کنند تا اینکه تمرکز خود را بر مشکلات بگذارند.
- به نتایج احتمالی رفتار خود فکر کنند
- مهارت‌های ارتباطی خود را گسترش دهند





نکات قابل توجه برای موفقیت

چه وقت: از قبل یک برنامه‌ریزی منظم و واقع بینانه داشته باشید.
کجا: یک مکان آرام با کمترین عوامل حواسپرتی انتخاب کنید.
چگونه:

- مشکلات کوچک و خاص را انتخاب کنید.
- مسئله را بدون جانب داری، بیان کنید.
- رفتار مطلوب دیگران را شناسایی کنید.
- بخشی از مسئولیت مسئله را بپذیرید.
- آنچه را که می‌شنوید دوباره تکرار کنید و نشان دهید که فهمیده‌اید و اگر زیاد عصبانی شدید به آن خاتمه دهید.





مراحل حل مسئله

بارش فکری: ذهن خود را بر روی همه ایده ها باز کنید

- سعی کنید هر کدام ۳ ایده مطرح کنید.
- هر ایده‌ای خوب است حتی ایده‌هایی که احمقانه به نظر می‌رسند
- به ترتیب با ایده‌هایتان مواجه شوید (لیست ایده‌هایتان را ارزیابی کنید)
- مطالب مثبت و منفی هر ایده را مرور کرده و فهرست کنید.
- یک راه حل را انتخاب کنید.
- در صورت لزوم ایده‌ها را ترکیب کنید.
- در مورد راه حل انتخاب شده به توافق برسید.

پیگیری

بعد از اینکه چندبار راه حل خود را امتحان کردید، با یکدیگر آن را بررسی کنید تا ببینید چطور کار می‌کند. اگر از آن نتیجه نگرفتید به لیست ایده‌های خود برگردید. در صورت لزوم بیشتر ایده پردازی کنید

دام های حل مسئله

- سعی کنید مسائل آسان را حل کنید.
- دیگران را سرزنش و تحقیر نکنید.
- در مورد نیت دیگران اظهار نظر نکنید.
- از خود دفاع نکنید و سعی کنید آن را رها کنید.
- گذشته را مرور نکنید .
- از به کار بردن کلماتی مانند "همیشه" و "هرگز" خودداری کنید.
- سخنرانی نکنید. استفاده از یک عبارت ساده نظر شما را بهتر نشان می دهد.



تعیین مرزها و محدوده‌ها

تعیین مرزها به والدین کمک می‌کند تا خویشاونداری و مسئولیت‌پذیری را به فرزند خویش آموزش دهند، نشان دهند که مراقب او هستند و مرزها و محدودیت‌های درستی را ایجاد می‌کنند. همچنین این کار رهنمودهایی را در اختیار نوجوانان و جوانان می‌گذارد و اهمیت پیروی از مقررات را به آنها می‌آموزد.

محدودیت‌گذاری (setting limits) یک فرآیند دو مرحله‌ای است:

مرحله اول: تنظیم مقررات

- مقررات ساده و مشخص و شفاف وضع کنید.
- اطمینان حاصل کنید که فرزندتان مقررات را درک می‌کند.
- فهرستی از عواقب عدم رعایت مقررات را بنویسید و به توافق برسید.
- آماده اجرا و پیگیری آن باشید.



مرحله دوم: پیگیری

تحقیقات نشان می‌دهد که وقتی والدین در تعیین مرزها و محدودیت‌ها ثمربخش‌تر عمل می‌کنند که بدون هیچ ملاحظه‌ای آن را پیگیری کنند، محدودیت‌گذاری موثرتر واقع می‌شود. جوانان اگر بدانند والدین در حال بررسی رفتار آن‌ها هستند و پیامدهای تعیین شده را به طور مداوم اجرا می‌کنند، احتمالاً بیشتر از مقررات پیروی می‌کنند.

□ وقتی که فرزندتان مقررات مورد توافق را نقض می‌کند، عواقب آن را اجرا کنید.

□ وقتی که از قوانین تبعیت می‌کند فرزندتان را تشویق کنید.



تعیین مرزها و
محدوده‌ها به والدین
کمک می‌کند تا
به فرزندان خود،
خویش‌داری و
مسئولیت‌پذیری را
آموزش دهند



اجرای محدودیت‌ها یک بخش طبیعی از رشد است اما یک چالش ویژه برای والدین نیز محسوب می‌شود و اغلب اوقات ممکن است اولین واکنش‌های ما ناشی از ترس از ایمنی و یا عصبانیت و عدم پیروی او باشد. دستورالعمل SANE می‌تواند به والدین کمک کند تا در هنگام نقض مقررات فرزندان پیامد مناسبی را برای رفتار آنها در نظر بگیرند.

وقتی والدین فرزندشان را با پیامد رفتارش مواجه می‌کنند ممکن است عصبانی شود، پرخاش‌گری کند و یا گوشه‌گیری شود. در این موقعیت واکنش نشان ندهید فرزند شما در حال آزمودن شما و محدودیت‌هایتان است. بر مقررات خود پافشاری کنید.

◀ **عواقب کوچک** (SMALL CONSEQUENCES):

انتخاب عواقب کوچک بهتر هستند.

◀ **اجتناب** (AVOID):

از عواقبی که منجر به تنبیه فرزندتان می‌شود خودداری کنید.

◀ **پاسخ‌های توهین‌آمیز** (NON-ABUSIVE RESPONSES):

پاسخ‌های توهین‌آمیز نشان ندهید.

◀ **پیامدهای تأثیرگذار** (EFFECTIVE CONSEQUENCES):

پیامدهای تأثیرگذاری تعیین کنید



بیشتر بدانید

- ❑ محدودیت‌ها و عواقب را به وضوح بیان کنید.
- ❑ به موقع مشکل را شناسایی کنید.
- ❑ هر زمان که قانون شکنی شد آن را پیگیری کنید.
- ❑ به یاد داشته باشید که از لحن قاطع و آرام استفاده کنید.
- ❑ از جر و بحث و تهدید بپرهیزید.
- ❑ هر بار که فرزندتان از مقررات وضع شده تبعیت می‌کند او را تشویق کنید.



نظارت SUPERVISION

نظارت محور اصلی فرزندپروری در دوران کودکی است. وقتی فرزندتان بیشتر وقت خود را بیرون از منزل می‌گذرانند نظارت بر رفتار و جایی که هستند دشوار است. نظارت به والدین کمک می‌کند تا مشکلات ایجاد شده را تشخیص دهند و امنیت فرزندشان را تامین کنند.

۴ قانون نظارت که می‌تواند به شما در این تکلیف دشوار کمک کند:

مقررات شفاف: مقرراتی شفاف غیر قابل مذاکره در مورد رفتار فرزندتان وضع کنید و آنها را به وضوح بیان کنید.
به عنوان مثال :

- برای هر مکانی که می‌روی به من یک شماره تلفن بده.
- برای اینکه شب بیرون از خانه بمانی لازم است که به صورت مداوم



در دسترس باشی (این به والدین فرصت می دهد تا اتفاقات را بررسی کنند).

□ وقتی من در خانه نیستم هیچ کدام از دوستانت نباید در منزل ما باشند.

ارتباط

برقراری ارتباط منظم با والدین و معلمان دیگر:

□ شما را در فعالیت های فرزندتان دخیل می کند.

□ منابعی برای مقابله با مشکلات ایجاد کرده و یک شبکه حمایتی

نیرومند برای فرزندتان فراهم می کند.

□ شما را از مکان ها یا افراد خطرناک آشنا می کند.

واریسی

با زیر نظر گرفتن فرزندتان به او می فهمانید که شما به امنیت وی اهمیت می دهید و مقررات شما مهم هستند. برای برخی از ما سخت است به این دلیل که می خواهیم به فرزندانمان اعتماد کنیم اما آنها ممکن است در برابر تلاش ما مقاومت کنند.

هنگامی که فرزندتان شماره تلفن دوستش را به شما می دهد با او

تماس بگیرید، با والدین وی صحبت کنید

برای اینکه اطمینان حاصل کنید که موقعیتی که فرزند شما در آن

قرار می گیرد بی خطر است، والدین تمام دوستان فرزندتان را از

نزدیک ملاقات کنید.

در مورد مهمانی‌ها و اتفاقات مهم
که فرزندتان در آن شرکت می‌کند
اطلاعات کسب کنید تا مطمئن
شوید که تحت نظارت بزرگسالان
مسئولیت‌پذیری قرار دارند.





پافشاری بر نظارت و پیگیری

نظارت زمانی اثر بخش است که والدین مرزهای مشخص و روشنی را تعیین کرده و عواقب مربوط به رفتار نادرست را پیگیری کنند و زمانی که فرزندشان مطابق مقررات رفتار کرد برای وی تشویق و جایزه در نظر بگیرند.

وقتی در منزل حضور ندارید چگونه نظارت می کنید؟

- برنامه فرزند خود را بدانید.
- در زمان های مختلف با او تماس بگیرید.
- از فرزندتان بخواهید هنگام رسیدن به خانه به شما یا فرد مراقب دیگر اطلاع دهد.
- به صورت اتفاقی به منزل مراجعه کنید یا با فرزند خود تماس بگیرید.
- با بزرگسالانی که با فرزند شما تعامل دارند، ارتباط خود را حفظ کنید.



شناخت دوستان فرزندان

کودکی یک دوره رشد و تحول عمده است. نوجوانان و برخی از جوانان در مورد خود و چگونگی "همرنگی" با محیط سردرگم هستند و در بعضی مواقع تحت تاثیر فشار همسالان قرار می گیرند. شناخت دوستان فرزندان به والدین کمک می کند تا ارتباطات خود را بهبود بخشند، اختلافات را کاهش دهند و مسئولیت پذیری را به فرزند خود بیاموزند. شما می توانید به فرزند خود کمک کنید و تاثیرگذاری خود را افزایش دهید با:

در هر فرصتی با دوستان فرزندان و والدین آن ها ارتباط برقرار کنید. به محل تحصیل آن ها بروید، رفتار فرزند خود را مشاهده کنید و ببیند وقتش را چگونه با دیگران می گذراند. رفتار، گفتار، نگرش و دانش فرزندان را مشاهده و بررسی کنید و رفتارهای مطلوب وی را تأیید و تشویق کنید

در فعالیت فرزندان خود چگونه مشارکت کنید

- به فرزندان کمک کنید تا احساساتش را درک کند.
- در مورد عقاید و ایده های جدید فرزندان با او گفتگو کنید.
- در آگاهی بخشی درباره مسایل جنسی و مواد و دارو ها به فرزندان، مسئولیت پذیر باشید.
- ارزش ها و اعتقادات خود را با فرزندان مطرح کنید. آگاهی از ارزش ها و اعتقادات والدین برای آنان چارچوب ایجاد می کند.

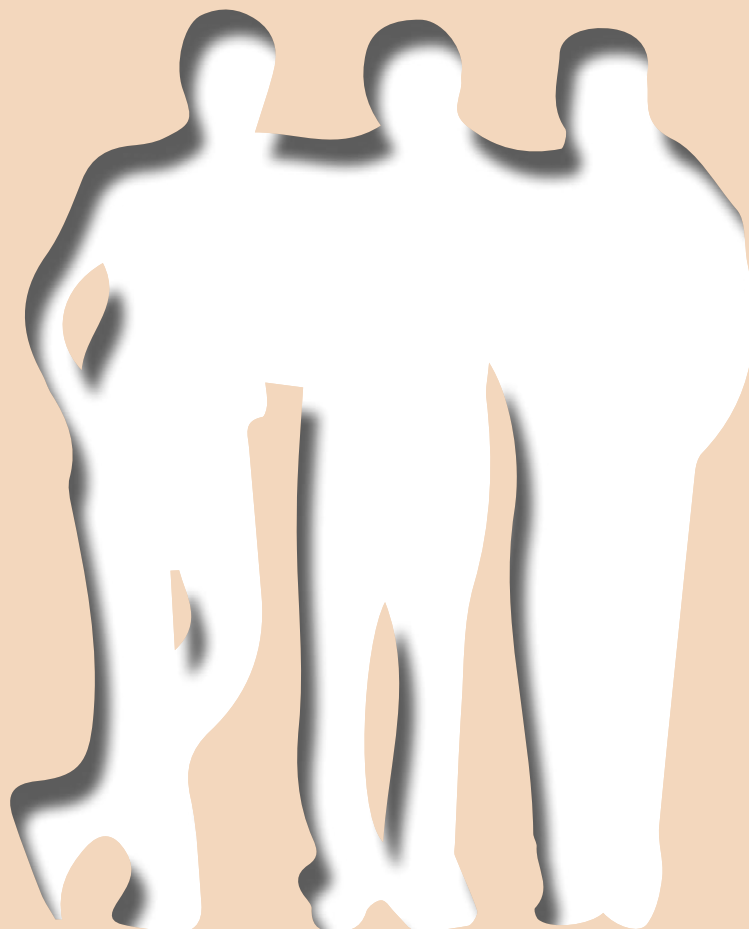


وقتی موضوع نگران کننده‌ای مانند مثال‌های زیر پیش می‌آید با
فرزند خود گفتگو کنید:

- وقت گذرانی فرزندان با دوستانی که نمی‌شناسید.
- تغییراتی در کارها و تکالیف محل تحصیل
- دروغگویی، مخفی کاری و دزدکی جایی رفتن

تأثیر همسالان

جوانان در انتخاب دوستان‌شان همیشه انتخاب‌های عاقلانه‌ای
ندارند، به آنها برای شناسایی ویژگی‌های ارزشمند - همچون
صداقت، احترام - کمک کنید.





تأثیر دوستان ناباب را کاهش دهید، با یکدیگر وقت بگذرانید و این ایده‌ها را بیازمایید.

□ در بازی و سرگرمی فرزندان شریک شوید (بازی‌های فکری یا جنبشی).

□ برای فرزند خود خاطره بگویید یا داستان‌های خانوادگی را بازگو کنید.

□ علایق فرزندان را در فعالیت‌هایی دور از فضای مجازی تشویق کنید (فعالیت‌هایی مانند نقاشی، کنجکاوی علمی، موسیقی و آشپزی)

□ فرزندان را در رویدادهای اجتماعی و فرهنگی و مذهبی دخیل کنید.

□ دوستان فرزندان را در فعالیت‌های خانودگی شرکت دهید.

منبع:

NIDA. 2020, July 27. Introduction. Retrieved from <https://www.drugabuse.gov/publications/family-checkup/introduction> on 2021, June 20

به فرزندان خود کمک
کنید تا بدانند که
کدام خصوصیات را در
دوستانشان ارزشمند
بشمارند، مثلا خصوصیتی
مانند: صداقت، وضعیت
تحصیلی مناسب و احترام



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون،
پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه تهران
تلفن: ۶۶۴۱۹۵۰۴ فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰
وبسایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران:
<http://counseling.ut.ac.ir>

نشانی: تهران، میدان فردوسی، خیابان انقلاب
اسلامی، خیابان شهید موسوی (فرصت جنوبی) پلاک ۲۷
وبسایت دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم:
www.iransco.org

۱۴۰۰