

خانواده و والدین، نقش مهمی در تربیت نوجوانان و مراقبت از آن‌ها در برابر رفتارهای پرخطر و آسیب‌های اجتماعی دارند. شناخت ویژگی‌های رشدی نوجوانان، تغییرات جسمی، روانی و اجتماعی آن‌ها در دوره‌های مختلف سنی، آشنایی با خطراتی که نوجوانان را تهدید می‌کند، شیوه‌های فرزندپروری و راهکارهای مراقبت از آن‌ها، می‌تواند موجب ارتقاء نقش خانواده‌ها و والدین در جهت پیشگیری از اعتیاد و آسیب‌های اجتماعی در بین نوجوانان شود.

در این دفترک کوشش شده است، برخی از نکات مهم در این زمینه، به اختصار برای والدین فهرست شود.

**آنچه باید بدانیم.**

**۱. چه خطراتی فرزندان ما را تهدید می‌کند؟**

در گروه سنی کودکان و نوجوانان، خطرات مختلفی هستند که به دلیل مقتضیات این سن و زمینه‌های خطر جوی، هیجان طلبی و کنجکاوی، به‌ویژه در بین نوجوانان، آنان را تهدید می‌کند و به‌طور خلاصه می‌توان این خطرات را در گرایش به رفتارهای پرخطر، تعبیر کرد. در اینجا به برخی از این خطرات، اشاره می‌شود.

- گرایش به مصرف دخانیات
- گرایش به سوءمصرف مواد
- گرایش به خشونت
- گرایش به سبک‌های زندگی ناپهنجار
- تأثیرپذیری از فضاهای مجازی و شبکه‌های اجتماعی

**۲. عوامل مخاطره‌آمیز نوجوانان، کدامند؟**

تحلیل‌های مختلفی در مورد عوامل خطرپذیری نوجوانان ارائه می‌شود. در یک تحلیل مختصر، می‌توان این عوامل را به دو دسته تقسیم کرد. (الف) عوامل فردی که شامل ویژگی‌های شخصیتی، وضعیت بهداشت روان و تاب‌آوری فرد (از قبیل اعتمادبه‌نفس، خودارزشمندی، کنترل هیجان و...)، نگرش نسبت به رفتارهای پرخطر، وضعیت تحصیلی و مؤلفه‌های مشابه دیگر است. (ب) عوامل محیطی و اجتماعی؛ از قبیل: وضعیت خانوادگی، دوستان و همسالان، محیط زندگی فرد

این دسته‌بندی را می‌توان با جزئیات بیشتر، به این صورت نیز ارائه نمود:

- (۱) عوامل روانی - عاطفی: از قبیل افسردگی، اضطراب، استرس، پرخاشگری شکست‌های عاطفی، سوگ ناشی از طلاق والدین، ناکامی‌ها، کم‌توجهی و کمبود عاطفی، تحقیر شدن (۲) عوامل خانوادگی: از قبیل بندسرپرستی، جدایی والدین، سابقه رفتارهای پرخطر در خانواده، الگوها و شیوه‌های نامناسب فرزندپروری (۳) عوامل تحصیلی: از قبیل افت تحصیلی، تکرار پایه، سابقه فرار از مدرسه (۴) عوامل محیطی و اجتماعی: از قبیل دوستی با افراد پرخطر، زندگی در محیط‌های پرخطر، یادگیری و همانندجویی رفتارهای پرخطر (۵) عوامل نوپدید: از قبیل تأثیرپذیری از رسانه‌ها، همانندجویی با قهرمان‌های رسانه‌ای و بویژه فیلم‌ها، انیمیشن‌ها، بازی‌های رایانه‌ای و مجازی (۶) عوامل ناشی از تجربه رفتارهای پرخطر: از قبیل تجربه حداقل یک بار گرایش به رفتارهای پرخطر (هر چند که برای سرگرمی و تفریح باشد).

**۳. چرا کودکان و نوجوانان دچار رفتار پرخطر می‌شوند؟**

سؤال این است که چه دلایل و زمینه‌هایی موجب گرایش کودکان و نوجوانان به رفتارهای پرخطر می‌شود؟ برخی از مهم‌ترین زمینه‌ها، عبارتند از:

- فشار همسالان و یادگیری از آن‌ها
- وجود زمینه‌های مخاطره‌آمیز در خانواده

- گرایش به کنجکاوی
- گرایش به تفریح و لذت
- یادگیری از رسانه‌ها و صنایع فرهنگی
- فشارهای ناشی از مشکلات مربوط به بهداشت روان
- شکست‌های تحصیلی

**۴. چه کودکان و نوجوانانی، بیشتر در معرض خطر هستند؟**

پژوهشگران و برنامه‌ریزان، توصیه می‌کنند که در کنار مراقبت از همه کودکان و نوجوانان و آموزش مهارت‌های خود - مراقبتی و پیشگیرانه به همه آنان، در عین حال، کودکان و نوجوانانی را که در معرض خطر هستند، بیشتر مورد توجه قرار دهیم. سؤال این است که چه کسانی در معرض خطر هستند.

- کودکان و نوجوانانی که:
- سابقه شکست تحصیلی دارند.
- سابقه مشکلات رفتاری و روانی دارند.
- در خانواده‌های پرخطر زندگی می‌کنند.
- در محیط‌های مخاطره‌آمیز سکونت و یا رفت و آمد دارند.
- دوستانی دارند که سابقه رفتارهای پرخطر دارند.

**۵. چه عواملی موجب محافظت از کودکان و نوجوانان می‌شود؟**

عوامل مختلفی وجود دارند که می‌توانند موجب محافظت از نوجوانان در برابر آسیب‌های اجتماعی شوند. در اینجا، به برخی از عوامل که در متون مختلف، در مورد آن‌ها توصیه شده است، اشاره می‌گردد.

- توکل به خداوند متعال و انجام فرایض دینی
- جامعه‌پذیر بودن
- مثبت‌اندیشی و برخورداری از روحیه امیدوار
- توانایی برخورد با مشکلات و مسائل
- اعتماد به نفس بالا و مهارت‌های اجتماعی مناسب
- احساس پیوند با مدرسه و خانواده
- نگاه منفی نسبت به مصرف مواد
- تعلق به خانواده‌ای که الگوی مسئولانه‌ای در مورد فرزندپروری دارد و نگاه منفی نسبت به مصرف مواد دارد.
- برخورداری از والدینی که رابطه تنگاتنگی با فرزند خود دارد و انتظارات تربیتی خود را به‌صورت روشن تعیین کرده و به آن پایبند هستند.
- برخورداری از دوستانی که رفتارهای مخاطره‌آمیز ندارند.
- مشارکت و مسئولیت‌پذیری در فعالیت‌ها و امور مدرسه
- وضعیت مناسب تحصیلی

**انواع مواد و عوارض و مخاطرات آن‌ها را بشناسیم**

نوع مواد	عوارض جسمی	عوارض روانی	سایر پیامدها
تریاک	لاغری، بی‌اشتهایی، پوست‌پراختن معده، رخت و ستی، خشکی پوست، افت فشار خون	از بین رفتن حساسیت	اختلافات خانوادگی در افراد تریاکی، زیاده‌پسند شده است ابتدا به بسیاری‌های خوبی و بوسنی بدلیل وجود مواد آلوده در تریاک، زیاده‌گرازی شده است.
حشیش (گراس)، بنگ، علف، ماری‌جوانا	خطر بروز عفونت و سرطان ریه، افزایش ضربان قلب و فشار خون، کاهش هورمون‌های جنسی مردانه، اختلال در چرخه عادت ماهانه، خطر بروز نطفه در نوزادان، زوال مغز و آسیب دیدن حافظه کوتاه‌مدت و بلندمدت، خواب‌آلودگی و گزجگی، گشاد شدن مردمک چشم، سرخ شدن چشم	اگر، بدگمانی، ناتوانی در به یاد آوردن مسائلته‌های قبلی، نهم‌اشیدن چیزهایی که چون ندارد، دیدن چیزهایی که وجود ندارد، وحشت احساسی تریاکی، بی‌علاقه، اعتمادبه‌نفس کاهش، اختلال در ترک زمان و مکان، سرخوشی موقت، احساس مسخ شخصیت، اضطراب و افسردگی، هذیان‌گویی	عنادی در نتیجه نهم و خشک شدن به کارهای خطرناک، جان خود را از دست دادند.
هروئین	کاهش وزن، بی‌اشتهایی، عفونت خون و کلیه، ابرسانی قلبی، التهاب کبد، رخت و ستی، تورم ریه و مریه بی‌بوسنی، بزم، به هم خوردن نطفه قلبی، سوزندگی، افت فشار خون، ضعف نفس	افسردگی، تغییرات خلق و خو، بی‌علاقه، هنگام شب، سرخوشی موقت از بین رفتن حساسیت و در بلندمدت ناتوانی جنسی	بروز مشکلات خانوادگی و ناهنجاری‌های اخلاقی
اکتال	سرطان کبد، جرب شدن کبد، زخم معده، نارسایی باکتریایی، اختلال در جذب مواد غذایی، افزایش خطر مسکله قلبی و مغزی، خطر بروز سرطان در مری، معده، کولون و ریه، افزایش فشار خون و بی‌حالی	اختلال در حافظه کوتاه‌مدت، عدم آگاهی به زمان و مکان، اضطراب، بی‌علاقه، نهم بینایی و لامسه	بسیاری از خشونت‌ها، تجاوزات و قتل‌ها، ناشی از مصرف اکتال بوده است.
قرص اکسالی	آسیب دایم، تشنج، عوارض کشیدی و قلبی	نهم، بسیاری موافقت، افزایش انرژی، بی‌علاقه، اضطراب و افسردگی	خطر مبتلا شدن به رفتارهای پرخطر در بزرگان و دختران جوان
ناس	خطر نوعی سرطان دهان	عنادی تصور می‌کنند برای مدت کوتاهی، خوشحالی کاذب دارند	آلوده کردن کوچه و خیابان به‌دلیل پرتاب آب دهان
شیشه (از ترکیبات مصنوعی یا مت‌آکسالی)	بی‌علاقه، افزایش ضربان قلب، بالا رفتن فشار خون و دمای بدن، تمایل شدید به مصرف آب، ناتوانی شدن ضربان قلب، افزایش تشنج، تعریق زیاد، کاهش بینایی، آسیب دیدن سیستم ایمنی، مسومیت	در ابتدا فرد در خون احساس لذت شدید می‌کند، اعتمادبه‌نفس او بالا می‌رود یا حرکت بسیار زیاد می‌شود خلق‌خوی فرد به شدت تغییر می‌کند (از مهره‌بانی تا پرخشگری، اضطراب زیاد نهم شدید و اختلال در ادراک، بی‌قراری شدید، بی‌علاقه، عنادی فکر می‌کنند که در حال پروازند، به‌خاطر این حس، عنادی از پنجره بناز بالای ساختمان خود را سه پایش تماشاچند	تقلب افرادی که اعتیاد شدید دارند، بیش از ۲ تا ۳ سال زنده نمی‌مانند فرد علاقه‌ای هم به درمان خود ندارد - درمان، بسیار مشکل و پرهزینه است - سرفه از خانه برای تهیه مواد - کشش طرفین به‌دلیل مصرف شیشه، زیاد بوده است.
کراک (از مشتقات مورفین و هروئین در ترکیب آن مواد مصرف‌نشده می‌شود)	کاهش وزن و سایر عوارض، افزایش ضربان قلب و نفس، بالا رفتن درجه حرارت بدن، فشار خون، گشاد شدن مردمک چشم، کاهش اشتها، تعریق شدید، لرزش دست‌ها، ناهماهنگی حرکات، درد پا، فشار قفسه سینه، نهم، تورگی بینایی، تبه تشنج، در مواردی مرگ، بی‌بوسنی، سرطان حجره، ریه، بی‌قراری، عارض در بدن، شکستگی پوست، بوسیدگی دندان، آسیب به کبد، جدا شدن اندام‌های بدن، بویژه بخش‌هایی که در معرض تماس با کراک است و گرم گذاشتن زیر پوست	از دست دادن تمرکز، تغییر شخصیت، رفتار گیم‌نورانه یا افراد خانواده، خواب نامنظم، بی‌علاقه به همه، بی‌قراری، بی‌توجهی به آرامش‌بخش‌ها، اضطراب، احساس انرژی زیاد، نهمیت شدید جنسی، احساس خوشی کاذب، پرت‌پولاگویی، تضعیف حس بینایی و لامسه	- با یکبار مصرف، فرد احتمالاً با سه بار مصرف، حتماً معاد می‌شود - قدرت اعتیادآوری و تأثیرات مخرب آن، ۱۵ بار از هروئین بیشتر است - جدایی فرد از خانواده - سرفه از خانه برای تهیه مواد - خطر ابتلا به ایدز و هپاتیت - احتمال ناهنجاری بدن معنادار وجود دارد.

**۶. عوامل مخاطره‌آمیز کودکان و نوجوانان در خانواده چیست؟**

- سبک فرزندپروری نادرست یا الگوهای نادرست والدینی
- اختلافات، نزاع و نابسامانی در خانواده
- سبک زندگی نامناسب خانواده
- سابقه رفتارهای پرخطر در خانواده

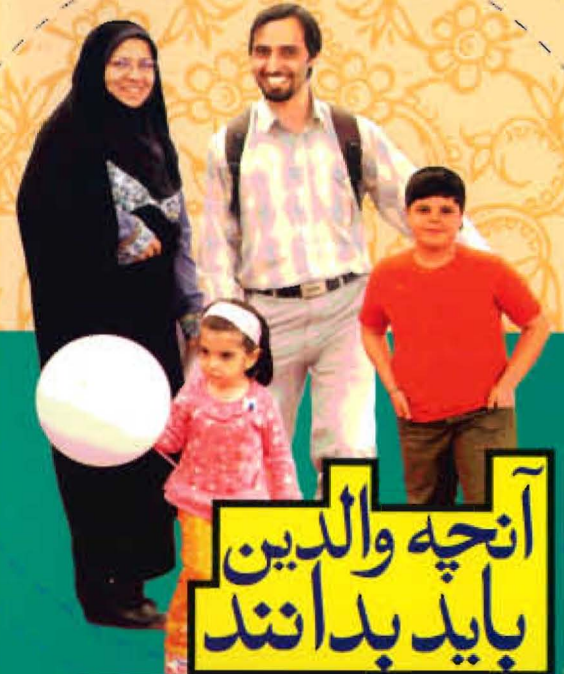
**۷. چگونه می‌توانیم از کودکان و نوجوانان مراقبت کنیم؟**

- مهارت‌های خود - مراقبتی را به آن‌ها آموزش دهیم.
- خطرانی که آن‌ها را تهدید می‌کند بشناسیم.
- عوامل مخاطره‌آمیز و تهدیدکننده آن‌ها را کنترل کنیم و کاهش بدهیم.
- زمینه‌های بهداشت و سلامت روان آن‌ها را تقویت کنیم.
- تاب‌آوری آن‌ها در رویدادهای ناگوار و شرایط مخاطره‌آمیز، افزایش دهیم.

**۸. چه مهارت‌هایی را باید به فرزندانمان بیاموزیم؟**

ردیف	نوع مهارت	مؤلفه‌ها و مصادیق
۱	شخصی	شناخت مسأله، خود - بنداره مثبت، تصمیم‌گیری، خود - کنترلی، رفتارها و عادت‌های سالم، شناخت عوامل و احساسات تعیین استانداردهای شخصی، خود - انگیختگی، هدف‌گذاری، رشد، فعالیت‌های درست و مناسب، مدیریت زمان، عزت نفس
۲	مواجهه مؤثر	مدیریت استرس، مقابله با ناامیدی، شناخت و یافتن منابع، مقابله با شکست، درخواست کمک، سازگاری و انعطاف‌پذیری، فایز آمدن بر مشکلات و موافق
۳	اجتماعی	رشد مهارت‌های ارتباطی خوب، در نظر گرفتن بویچه به دیدگاه‌های دیگران، همکاری و مشارکت با دیگران، ترک پیامدهای هر رفتار، مقاومت در برابر فشار همسالان، دوست‌یابی و حفظ دوستان، حل تعارضات و مشکلات، مهارت نه گفتن
۴	شناخت خطر	شناخت خطرات و مخاطرات تهدیدکننده، شناخت زبان‌های دخیلیات، داروها و مواد شناخت نقش رسانه‌ها در گرایش به رفتارهای پرخطر، شناخت تأثیر رفتارهای پرخطر بر آینده و بر خانواده، خطرات مرتبط با دخانیات، داروها و مواد





## آنچه والدین باید بدانند

نکته‌ها و درس‌هایی در مورد رفتارهای پرخطر و چگونگی مراقبت از کودکان و نوجوانان در برابر اعتیاد و آسیب‌های اجتماعی

### ۹. والدین، برای محافظت از فرزندان‌شان، چه کاری باید انجام دهند؟

- آگاهی خود در مورد ویژگی‌های رشدی (جسمی، روانی و اجتماعی) فرزندان‌شان را افزایش دهند.
- به سبک فرزندپروری خود دقت کنند و در صورت لزوم، آن را اصلاح نموده و یا بهبود ببخشند.
- از خطرانی که فرزندان‌شان را تهدید می‌کند، آگاهی داشته باشند.
- گروه دوستی و همسالان فرزندان‌شان را بشناسند و به روابط فرزند خود توجه داشته باشند.
- توانمندی خود در زمینه مراقبت از کودکان و نوجوانان‌شان را افزایش دهند.

### ۱۰. اشتباهات رایج ما چیست؟

- عوامل مخاطره‌آمیز کودکان و نوجوانان را جدی نمی‌گیریم.
- رفتارهای پرخطر کودکان و نوجوانان، جدی گرفته نمی‌شوند. به‌عنوان مثال، چه خطرات و آسیب‌های بزرگی که ممکن است، از رفتارهایی آغاز شود که ما آن‌ها را جدی نمی‌دانیم. مصرف قلیان، یکی از این رفتارهای پرخطر است.
- سلامتی فرزندان‌مان را در فقدان بیماری و در سلامت جسمی خلاصه می‌کنیم. به خاطر داشته باشیم که سلامت روانی و سلامت اجتماعی فرزندان هم مهم است.
- تنها به پیشرفت تحصیلی فرزندان‌مان اهمیت می‌دهیم. مهارت‌های اجتماعی آن‌ها را مورد غفلت قرار می‌دهیم.
- از رفتارهای پرخطر تفریحی و سرگرم‌کننده فرزندان‌مان غافل می‌شویم. به خاطر داشته باشیم که بسیاری از رفتارهای پرخطر، با همین دلایل آغاز می‌شوند.

### ۱۱. والدین به چه مهارت‌هایی نیاز دارند؟

- آشنایی با رفتارهای پرخطر و انواع آن
- آشنایی با ویژگی‌های کودکان و نوجوانان در دوره‌های مختلف رشدی (به‌ویژه در دوره بلوغ)
- آشنایی با سبک‌های فرزندپروری
- آشنایی با راهکارهای مراقبت از نوجوانان در برابر رفتارهای پرخطر

### ۱۲. درباره مواد چه می‌دانیم.

- مواد اعتیادآور، تنها مواد مخدر (مانند تریاک، هروئین، کراک) نیستند، بلکه مواد محرک (از قبیل شیشه)، روانگردان‌ها، داروهای تقویت حافظه، داروهای انرژی‌زا نیز، مواد خطرناکی هستند که نوجوانان را تهدید می‌کنند و باید خطر آن‌ها را جدی بگیریم.
- مواد اعتیادآور صنعتی، مانند شیشه، علایم مصرف و یا رفتار اعتیادی مانند مواد مخدر ندارند، و تشخیص علایم آن نیز در کوتاه‌مدت سخت است. این در حالی است که تأثیر بسیار مخرب و خطرناکی بر اعصاب و روان مصرف‌کننده می‌گذارد.
- تولید و مصرف مواد اعتیادآور، از طریق فضاهای مجازی آموزش داده می‌شود. از آنجایی که با این آموزش‌ها، افراد ممکن است قادر باشند، مواد محرک، از قبیل شیشه، را تولید کنند، باید بسیار مراقب فرزندان‌مان باشیم.

### ۱۳. علایم و نشانه‌های هشدار دهنده در مورد خطرپذیری نوجوانان

- تغییر در الگوی خواب و تغذیه
- تغییر در ظاهر فیزیکی
- تغییر در خلق و خو و رفتارها
- عدم تمرکز و اختلال در پیگیری فعالیت‌های تحصیلی
- اجتناب از ارتباط با اعضای خانواده و یا کاهش آن، گوشه‌گیری و تمایل زیاد به تنهایی
- افت تحصیلی، غیبت و تأخیر در مدرسه
- فقدان و یا کاهش علاقه به فعالیت‌های ورزشی، بازی‌ها و سرگرمی‌ها
- دوستی با افراد پرخطر و یا کسانی که تمایل ندارد آن‌ها را به خانواده معرفی کند.
- نقضای پول‌های زیاد که توجیهی برای نحوه هزینه آن‌ها ندارد.

### ۱۴. درس‌ها و نکته‌ها

- قواعدی مستدل و روشن برای فرزندان تعیین کنید و انتظارات خود را با صراحت و روشن برای وی بیان کنید.
- عزت‌نفس و اعتماد به خود را در فرزندان تقویت کنید.
- مخاطرات تهدیدکننده فرزندان را بشناسید. به‌عنوان مثال، انواع مواد را بشناسید و در مورد نشانه‌ها و پیامدهای هر کدام از آن‌ها، مطالعه کنید تا بهتر بتوانید از فرزند خود مراقبت کنید.
- مهارت‌های خود - مراقبتی را بشناسید و آن را به فرزندان آموزش دهید.
- دوستان فرزندان را بشناسید.
- به فرزند خود کمک کنید و به او بیاموزید که چگونه با فشار همسالان روبه‌رو شود.
- برای فرزندان وقت بگذارید و اوقاتی را با او در منزل و یا خارج از منزل، سپری کنید.
- فرزندان را برای فعالیت‌های ورزشی و هنری تشویق کنید.
- اگر با رفتار نامناسبی در فرزند خود روبه‌رو شدید، کنترل خود را حفظ کنید و سعی کنید با آرامش، بهترین شیوه برای برخورد با آن رفتار را انتخاب کنید.
- فرزند خود را بشناسید. چه ویژگی‌هایی دارد؟ چه علایمی دارد؟ چگونه فکر می‌کند؟
- به تحصیل فرزند خود توجه کنید و برای این منظور، با مدرسه همکاری مؤثری داشته باشید.
- الگوی خوبی برای فرزند خود باشید.
- مراکز حمایت‌های روانی - اجتماعی را بشناسید تا در مواقع ضروری از کمک و مشاوره آن‌ها استفاده کنید.
- به‌عنوان مثال، شماره ۰۹۶۲۸ مربوط به خط ملی مشاوره اعتیاد است.

### خودآزمون

- چه خطرانی نوجوانان را تهدید می‌کند؟
- چرا نوجوانان، دچار خطر می‌شوند؟
- چگونه می‌توانیم از نوجوانان محافظت کنیم؟
- انواع مواد و عوارض آن‌ها را نام ببرید؟

### تمرین

- با کمک اعضاء خانواده، فهرستی از عوامل مخاطره‌آمیز فرزندان خود تهیه کنید؟
- حداقل ۵ عامل محافظت‌کننده فرزندان‌تان در برابر اعتیاد و آسیب‌های اجتماعی را شناسایی کنید و نام ببرید؟
- با استفاده از مطالب این دفترک، الگوی فرزندپروری و نیز میزان اطلاعات خود را در زمینه پیشگیری از اعتیاد و آسیب‌های اجتماعی، بررسی و مقایسه کنید.