



اداره گل بهزیستی استان مرکزی
معاونت امور پیشگیری
و تفریحگاه

بهبود روابط والدین و نوجوان



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



تهیه شده توسط اداره کل بهزیستی استان مرکزی
معاونت امور پیشگیری، دفتر مشاوره

اسفند ۱۴۰۰

فهرست مطالب

- سخن آغازین ۱
- آنچه برای نوجوانان اتفاق می افتد ۱
- فرزند پروری ۴
- سبک های فرزندپروری ۵
- اصول و مهارت های فرزندپروری هوشمندانه و مؤثر ۹
- مهارت های ارتباط مؤثر والدین و نوجوان ۱۴
- قانون گذاری و چگونگی نظارت بر نوجوان ۲۰
- آگاه سازی و گفتگو با نوجوان درباره مواد مخدر ۲۶
- دلایل مشکلات روانشناختی نوجوانان در دوران کرونا ۳۰
- راهبردها که ارتقاء سلامت روانی نوجوانان در دوران کرونا ۳۱
- چگونه فرزندان را در فضای مجازی ایمن نگه دارید ۳۴
- «فوبینگ» مشکلی شایع، اما مغفول در میان خانواده ها ۳۷
- راهکارهایی برای کنترل مشکل فوبینگ ۳۷
- سخن پایانی ۴۰
- منابع ۴۱

با اشاره بر روی گزینه های فهرست، صفحه مربوطه نمایش داده خواهد شد

پدر و مادر بودن کار دشواری است و به عبارتی والد بودن را میتوان کمک به فرزندان برای کسب تجربیات متفاوت در دنیای پیچیده امروزی و قرار دادن ابزارهایی در اختیار او برای یادگیری از این تجارب تعریف کرد. ما به عنوان والدین، از سال های ابتدایی زندگی فرزندانمان دنیای آنها هستیم و می توانیم بر اعمال و تصمیمات آنها تأثیر بگذاریم با آنها همراه هستیم، و همراه با آنها به سایر نوجوانان می رویم، که در آن نوجوانان می توانند همه چیز و همه افراد اطراف خود را به چالش بکشند. این یک قسمت طبیعی از رشد فرزندان در هر خانواده ای است، اما ممکن است این مرحله رشدی در خانواده هایی که ارتباط بین اعضای خانواده دچار مشکل است به دشواری و همراه با پاره ای مشکلات سپری گردد

آنچه برای نوجوانان اتفاق می افتد

انسان در جریان رشد خود از دوره های متفاوتی می گذرد که هر دوره شرایط خاص جسمانی، روانی و اجتماعی خود را دارد. یکی از دوره های مهم و سرنوشت ساز رشد انسان، دوره نوجوانی است که قبلاً تصور می شد سنین ۱۹ _ ۱۲ سالگی را در برمی گیرد. ولی نتایج اخیر نشان داده است که این دوره تا سنین ۲۲- ۲۰ سالگی ادامه می یابد.

ویژگیهای نوجوان:

۱. نوجوانان در مرحله شکل دهی استقلال و فردیت خود از خانواده و ایجاد

و رشد ارزش های خود هستند.

۲. نوجوانان به استقلال نیاز دارند از این رو حس جدایی از ارزشهای خانواده و سرکشی می تواند به آنها انرژی لازم برای انجام این کار را بدهد. آنهاچالش با قوانین و ارزش ها را به عنوان راهی برای شکل دهی فردیت خود درنظرمی گیرند و این کار را معمولاً از طریق درگیری و تقابل با دیگران انجام می دهند.

۳. نوجوانان ممکن است رفتاری دور از احترام داشته باشند و یا بعضاً والدین و دیگر شخصیت‌های معتبر و مهم زندگی خود را مسخره کنند. در ذهن یک نوجوان، این سرپیچی، استقلال وی را بیان می کند

۴. تغییرات هورمونی باعث نوسانات خلقی می شود که با گریه کردن، افزایش حساسیت، شعله ور شدن ناگهانی احساسات، افزایش نیاز به فعالیت بدنی و خنده و قهقهه های نا به جا مشخص می شود.

۵. نوجوانان شروع به گسترش روابطشان با همسالان خود کرده و سعی می کنند تا از جایگاه مناسبی در بین همسالان خود برخوردار شوند.

۶. نوجوانان به حریم خصوصی نیاز زیادی دارند که به آنها حس جدیدی از کنترل و استقلال نیز می دهد. آنها به این حریم خصوصی احتیاج دارند تا مسائل وموضوعات مختلف را خودشان تجربه و امتحان کنند.

۷. نوجوانان ممکن است به طور هم زمان احساس قدرت و کفایت و همچنین ترس از عدم کفایت و شکست را تجربه کنند.

۸. نوجوانان هنوز به کمک و نظارت والدین احتیاج دارند، اما به روشی متفاوت از آنچه در کودکی نیاز داشتند.

بخش اول

فرزندپروری

فرزند پروری

پدر یا مادر بودن فرایندی همیشگی است، یعنی وقتی فرزندان وارد زندگی ما شدند، تا آخر عمر درگیر آنان خواهیم بود، والد بودن همانند کار کردن در حرفه ای است که امکان بازنشستگی در آن وجود ندارد. اگر چه این سخت ترین کار دنیا، بسیاری اوقات دشوار و استرس زا است، اما در عین حال همه معترفیم که چه اندازه لذت بخش و رضایت بخش است. فرزند پروری مستلزم فراگیری مهارت هایی است که با تغییر شرایط زندگی بایستی تجدید و تقویت شوند. مادر یا پدر بودن هم انرژی زیادی می طلبد و هم برای ما انرژی بخش است.



روش های مختلف فرزند پروری بر اساس تعادل بین توجه و محبت والدین به فرزندان از یک سو و تعیین انضباط و محدودیت ها از سوی دیگر مشخص می شود، به عبارت دیگر در فرزندپروری دو محور عمده وجود دارد:

۱. محور محبت و توجه:

آنچه ما آن را محور محبت می نامیم شامل پاسخگو بودن والدین به نیازهای احساسی فرزند، برقراری رابطه ی عاطفی با او، گرمی، توجه و پذیرش است.

۲. محور انضباط و کنترل:

محور انتظارات شامل مسئولیت ها، محدودیت ها و وظایف مشخص و معینی برای فرزندان 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، معیارها و 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 تعیین می شود.

از چگونگی تعامل دو محور بالا سبک های مختلف فرزند پروری به وجود می آید.

سبک های فرزندپروری

سبک های گوناگون فرزندپروری، روش هایی است که والدین برای تربیت فرزندان خود به کار می گیرند. نحوه ی فرزندپروری با نحوه نگرش والدین به فرزندان و همچنین معیارها و قوانینی که برای فرزندان خویش در نظر می گیرند مرتبط است.

بعضی از والدین در تعامل با نوجوان خود فقط مانند نگهبان و مراقب عمل می‌کنند. این به معنای اجازه ندادن به نوجوان برای شرکت در هر گونه فعالیت یا گردهمایی است که خود والدین بر آنها نظارت نمی‌کنند. این والدین فرض می‌کنند که نوجوانان باید به طور مداوم زیر نظر مستقیم قرار بگیرند و آنها را از انجام هر گونه فعالیتی که به آن اطمینان کامل نداشته باشند منع می‌کنند. نتیجه این شیوه فرزندپروری به شرح زیر است:

۱. والدین توجه و حساسیت کمی نسبت به فشار وارده بر نوجوانان نشان می‌دهند.

۲. نوجوانانی که در این خانواده ها رشد پیدا می‌کنند، مستقل و تصمیم گیرنده نیستند.

۳. پدر و مادری که از این روش سختگیرانه در ارتباط با نوجوان خود استفاده می‌کنند، به زودی ارتباط خوب خود را با آنها از دست می‌دهند.

۴. نوجوان پنهان کاری می‌کند و از بیان افکار، احساسات، و انگیزه های خود امتناع می‌کند چون ارائه هر گونه اطلاعاتی ممکن است منجر به تنبیه شدید شود. این احتمال وجود دارد که نوجوانانی که با این سبک از فرزند پروری مواجه هستند، در برابر خواسته های غیرمعقول و یا سخت گیری شدید شورش کنند.

۵. فرزندان این خانواده ها در دوران رشد و در بزرگسالی با مشکلات

متعددی از جمله افسردگی، مشکلات رفتاری، عزت نفس ضعیف، مهارت های اجتماعی ضعیف، ظرفیت کم و واکنش نامناسب در مقابل ناکامی (مثلا در دختران تسلیم و در پسران خصومت) مواجهه می شوند.

← سبک سهل گیر

دسته ای دیگر از والدین بیش از حد لازم آسان می گیرند. این والدین باور دارند که نوجوانان می توانند برای هر چیزی تصمیم بگیرند.

مشخصات خانواده های سهل گیر در ادامه ذکر شده است:

۱. در خانواده های آسان گیر، انتظار و توقع از فرزندان کم، واحساس و محبت زیاد است.

۲. در خانواده های آسان گیر قاعده و قانون خانوادگی چندانی برای فرزندان وجود ندارد.

۳. این خانواده ها معتقدند که همه امکانات زندگی باید در خدمت فرزندان باشد تا آنان احساس ناراضی نکنند و محرومیتی تحمل ننمایند.

۴. این والدین با فرزندان بسیار مهربان و پذیرنده رفتار می کنند و به نیازها و آرزوهای آنان بیش از اندازه توجه دارند.

۵. این والدین، نحوه سازگار شدن با شرایط زندگی را به فرزندان خود نمی آموزند.

← سبک بی تفاوت

والدین بی تفاوت از فرزندان غافل و جدا هستند و کاری به کار آنها ندارند.

این والدین در هر دو محور محبت و انضباط نقص دارند، به فرزندان توجه کافی ندارند و انتظارات روشنی نیز از آنها در خانواده وجود ندارد. این والدین فقط در صورت توانایی، نیازهای اولیه فرزندان از جمله غذا، پوشاک و تحصیل را تامین می کنند ولی در سایر موارد عاطفی، روانی و پشتیبانی در زندگی، کاری به فرزندان خود ندارند. این والدین بی تفاوت یا غافل، نظارتی بر رفتار فرزندان خود ندارند و بالاترین آمار مربوط به مشکلات رفتاری از جمله مصرف مواد مربوط به خانواده های بی تفاوت است. ویژگی فرزندان این خانواده ها شامل این موارد است:

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

← سبک متعادل

این نوع فرزند پروری که شامل ایجاد توازن میان توجه، محبت از یک سو و انضباط و قانونمندی از سوی دیگر است، برای نوجوانان و همچنین کودکان کم سن و سال تر موثر است. همان طور که از این عبارت پیداست،

پدر و مادر متعادل دارای دانش، بامحبت و موثر هستند، بدون این که بیش از حد خشن و یا بی قید باشند. این والدین دارای ویژگی های زیر هستند:

۱. مسائل را روشن بیان می کنند.
۲. با نوجوان خود یک گفتگوی محترمانه دوجانبه دارند.
۳. برای محدودیت هایی که برای فرزندان قائل هستند، دلیل می آورند.
۴. به دنبال فرصت هایی هستند که نوجوانشان تصمیم گیری مناسب و امن را تمرین و تجربه کنند.
۵. این والدین زمانی که بحث با نوجوان بالا بگیرد، توانایی کنترل احساس و مدیریت واکنش خود را دارند.

پژوهش ها نشان داده است که بهترین سبک فرزند پروری سبک متعادل است که در آن توجه و محبت و از طرفی دیگر انضباط و انتظار به شکل متعادلی وجود دارد.

اصول و مهارت های فرزندپروری هوشمندانه و مؤثر

رعایت اصول و یادگیری مهارت های فرزندپروری موثر به استحکام و ثبات خانواده، ارتباط مناسب اعضای آن و رشد و تکامل سالم فرزندان می انجامد و درپیشگیری ازگرفتاری نوجوان در دام آسیب های اجتماعی مختلف از جمله مصرف مواد نقش موثری دارد.

اصل اول: برقراری و حفظ ارتباط مناسب با نوجوان

برای برقراری و حفظ ارتباط مناسب با فرزندان خود لازم است وقت مناسب و کافی برای صحبت با آنها در نظر بگیریم. این موضوع مهم در بسیاری خانواده ها به دلایل مختلف از جمله ساعات طولانی کار یک یا هر دو والد مغفول می ماند. نباید فراموش کنیم که هدف ما از هر فعالیت شغلی، فراهم کردن شرایط برای یک زندگی موفق فردی و خانوادگی است. لازم است ضمن ایجاد شرایط مناسب از فرزندان بخواهیم پرسش هایش را با ما مطرح کند و راجع به دیدگاه ها، اهداف، علائق و آرزوهای خود صحبت کند. برای شروع گفتگو می توانیم نظر او را راجع به موضوعات ساده جویا شویم.

اصل دوم: مشارکت در زندگی و فعالیت های فرزند نوجوان

روزانه دست کم چند دقیقه از وقت خود را به فعالیتی که فرزندان خواسته یا برای او مهم است اختصاص دهیم. داشتن برنامه های مشترک خانوادگی



بیرون از خانه به ویژه در تعطیلی آخر هفته برای همه اعضای خانواده مفید است. همچنین به والدین توصیه می شود با مدرسه فرزندان ارتباط مناسبی داشته باشند و اگر نوجوان در فعالیت فوق برنامه ای مانند مسابقه ورزشی یا فعالیت هنری شرکت دارد در آن حضور پیدا کنند. هر گونه موفقیت درسی و غیر درسی نوجوان بایستی از سوی والدین مورد تشویق و توجه قرار گیرد.

اوقات مختلفی از روز نظیر زمان غذا خوردن فرصت خوبی است که همه اعضا برنامه های خود را با هم در میان بگذارند. وقتی والدین در جوه مختلف زندگی نوجوان حضور داشته باشند زمان های پر استرس او را شناسایی و مراقبت لازم را به عمل خواهند آورد.

اصل سوم: وضع قوانین روشن و صریح و تعیین عواقب عدم رعایت آن ها

برای داشتن خانواده سالم لازم است که قوانین و انتظارات خود را پیشاپیش به صورت واضح و روشن با فرزندان در میان بگذاریم، قوانین تعریف شوند و در مورد ضرورت و فایده اجرای آنها با فرزند خود صحبت کنیم. همچنین ضروری است رعایت قانون را مورد تشویق قرار داده و عواقب قانون شکنی را مشخص نماییم. برای مثال لازم است والدین در مورد اینکه به چه دلیل مصرف سیگار، الکل و مواد ممنوع است با فرزند خود صحبت کنند. ایجاد و حفظ رابطه خوب با فرزندان که در اصل اول به آن اشاره شد می تواند منجر به کاهش مقاومت فرزندان در پذیرش قوانین گردد.

اصل چهارم: نظارت بر فعالیت های فرزند نوجوان

یکی از وظایف مؤثر والدین نظارت بر فعالیت فرزندان است. والدین باید

همیشه آگاه باشند که فرزند نوجوان آنها کجا و مشغول چه کاری است. نظارت بر فعالیت های فرزندان عامل مهمی است که می تواند از گرفتاری نوجوان در آسیب های مختلف از جمله مصرف مواد و الکل پیشگیری کند.

اصل پنجم: آموزش مهارت انتخاب دوست و چگونگی تعامل با آن ها

آموزش به فرزندان در خصوص نحوه انتخاب دوستان و چگونگی برخورد با آنها مهم است. همچنین لازم است که والدین با دوستان فرزندان خود آشنا باشند و مقاومت در برابر فشار جمع همسالان را به آنها آموزش دهند. برای مثال آموزش مهارت نه گفتن به نوجوان تا وقتی که در جمع دوستانه قرار می گیرد و تشویق به انجام رفتاری مخرب و ناسالم (مصرف سیگار...) می شود بتواند با اعتماد به نفس و قاطعیت به پیشنهاد دوستانش نه بگوید و از خود مراقبت کند.

اصل ششم: الگوی مناسبی برای فرزندان خود باشیم

فرزندان به رفتار والدین و بزرگسالان با دقت توجه کرده و آن را تکرار می کنند. وظیفه والدین است که با انتخاب سبک زندگی مناسب سرمشق های خوبی برای فرزندان خود باشند. برای مثال پرخاشگری رفتاری و استفاده از الفاظ نامناسب، مصرف سیگار، مواد و یا الکل برای لذت فردی و یا جمعی می تواند الگوی نامناسبی را به نوجوان ارائه دهد.

بخش دوم

مهارت ارتباط موثر
والدین و نوجوان

مهارت های ارتباط موثر والدین و نوجوان

• درست گوش کنیم

احتمالا تفاوت میان شنیدن و گوش کردن را می دانید. شنیدن یک رفتار فیزیولوژیکی غیر ارادی است که در پاسخ به محرک انجام می شود، مثلاممکن است اکنون که شما در منزل این کتاب را مطالعه می کنید، صدای هود آشپزخانه، صدای ماشین های در حال تردد در خیابان و چندین صدای دیگر را می شنوید! اما گوش کردن همراه با توجه است، مانند زمانی که شما اخبار گوش می کنید و همه توجه تان را متوجه شنیدن کلمات می کنید.



• گوش کردن فعال را تمرین کنیم

حقیقت این است که برای داشتن یک رابطه سالم و موثر صرفاً گوش کردن کافی نیست. ما از شما می‌خواهیم که فعالانه گوش دهید. گوش کردن فعال یعنی شما به آنچه می‌شنوید توجه نشان می‌دهید. به عبارت دیگر هم گوش می‌کنید و هم به طرف مقابل خود نشان می‌دهید که به او گوش می‌کنید. برای گوش کردن فعال مهم است وقتی که فرزندمان می‌خواهد با ما صحبت کند فعالیت‌های خود مثل تماشای تلویزیون، خواندن روزنامه یا کار منزل را قطع کنیم، رویمان را به سوی او برگردانیم و با ارتباط چشمی مناسب به وی نشان دهیم که به گفته‌هایش توجه داریم. گوش کردن فعال مهارتی است که ما به آن عادت نداریم و باید آن را یاد بگیریم.

• گوینده خوبی باشیم

در ارتباط با نوجوان پیام را باید به گونه‌ای منتقل کنیم که مورد توجه او قرار بگیرد. برای یک گفتگوی خوب با نوجوان نکات زیر را رعایت کنید:

- ♦ چهره خود را به سمت نوجوان بچرخانید.
- ♦ آنچه را می‌خواهید بگویید، واضح بیان کنید.
- ♦ به نوجوان نگاه کنید و با او ارتباط چشمی داشته باشید.
- ♦ مطمئن شوید که نوجوان فرصت سوال یا اظهار نظر کردن دارد.
- ♦ مبهم صحبت نکنید و با بیان جزئیات زیاد موضوع را پیچیده نکنید.

♦ به پیام های غیر کلامی که توسط نوجوان ارسال می گردد، بازخورد دهید.

♦ سعی کنید خود را جای نوجوان قرار دهید و احساسات او را در نظر بگیرید.

♦ مطمئن شوید آنچه که می گوئید با آهنگ کلام و زبان بدن شما هماهنگی دارد.

♦ از لحن موعظه و نصیحت و همچنین از گفته های تکراری دوری کنید.

• به جای نصیحت و موعظه احساسات فرزندمان را درک کنیم و به آنها احترام بگذاریم

برای نمونه هنگامی که فرزندمان از آموزگار سخت گیرش شکایت دارد گفتن این که "این سخت گیری به نفع خود شما است" محل ارتباط است. می توان با گفتن جملاتی مثل "می فهمم که از دست معلمت ناراحت هستی یا «بگذار بیشتر در مورد این موضوع صحبت کنیم» درهای گفتگو را به روی فرزندمان باز کنیم.

• سوال کردن و نظر خواهی را فراموش نکنیم

وقتی نوجوان احساس کند به نظرات او اهمیت داده می شود، در گفتگو ها و اظهار نظرها مشارکت خواهد کرد. بهتر است در مورد مسائل روزمره و تصمیمات خانوادگی از فرزندان نظر خواهی کنید. اگر بتوانیم راجع به مسائل و رویدادهای روزانه با فرزندمان گفتگو کنیم او هم به نوبه خود در مواجهه با مسائل مهم به ما روی می آورد و نظر ما را جویا می شود.

• بیشتر تشویق کنیم تا انتقاد

همه افراد جنبه های مثبتی در رفتارهایشان دارند، کافی است به آنها توجه کنیم. یادآوری کردن توانایی ها و صفات خوب فرزندان به آنها کمک می کند ارزش خود را بهتر بشناسند و اعتماد به نفس بهتری داشته باشند. تاکید بر صفات منفی و نقاط ضعف به صورت مکرر و با لحن سرزنش آمیز نه تنها کمکی به رشد نوجوان نخواهد کرد بلکه او را از ما دور خواهد ساخت. به عنوان مثال اگر ابتدا نمره های ضعیف کارنامه فرزندان را به او یادآور شویم ممکن است وی ترجیح دهد مشکلاتش را با ما در میان نگذارد یا ضعف هایش را از ما پنهان کند.



• همواره رفتار خوب را با واکنش فوری پاسخ دهیم

برای تثبیت و تداوم رفتار خوب فرزندان تلاش کنیم و وقتی کاری را به نحو مطلوبی انجام می دهد کلمات تشویق آمیز استفاده کنیم. البته باید از این کلمات بجا و مناسب استفاده شود. به عنوان نمونه می توان از جملات زیر بهره برد:

♦ می دانستم از عهده اش برمی آیی.

♦ همه جوانب را در نظر گرفتی؛ این بهترین شیوه تفکر است.

♦ آفرین، بهت تبریک می گم.

• حواسمان به کنجاوی فرزندان باشد

نوجوانان راجع به موضوعات مختلف از جمله سیگار، الکل و مواد مخدر بطور دائم در معرض پیام های تلویزیونی سریال ها و فیلم های سینمایی شبکه های داخلی و شبکه های ماهواره ای، مجلات، دوستان و... هستند. بسیاری از نوجوانان نسبت به اطلاعات دریافت شده کنجاو هستند. لازم است والدین آگاهی مناسبی نسبت به موضوعات مورد توجه نوجوانان داشته باشند برای مثال راجع به موادی که ممکن است فرزندان شان با آنها مواجه شوند آشنایی داشته و با برقراری ارتباط مناسب با فرزندان، آنها را از عواقب مصرف مواد آگاه سازند.

بخش سوم

قانون گذاری و
چگونگی نظارت
بر نوجوان

قانون گذاری و چگونگی نظارت بر نوجوان

همه ما به تجربه دریافته ایم که منضبط بار آوردن فرزندان دشوار است. موضوعاتی از مرتب کردن تختخواب گرفته تا ساعات رفت و آمد به خانه بحث انگیز است. به خاطر داشته باشید شما پدر یا مادر آنها هستید نه دوستشان. نوجوانان در بیشتر موقعیت ها به کسی احتیاج دارند که با نشان دادن مرزها، به آنها بگویند که نباید از خطوط قرمز تجاوز کنند. نوجوان باید بپذیرد که موضوعاتی هستند که نمی توان درباره آنها اصرار کرد و به عبارت دیگر قابل مذاکره و چانه زنی نیست.

در ادامه گام های اساسی تعیین قوانین و اعمال آن را بررسی خواهیم کرد:

- قوانینی روشن، معقول و ایمن وضع کنید و با بزرگ شدن فرزندان آنها را مورد بازبینی قرار دهید

در زمان مناسب و با مشارکت همه اعضای خانواده قانون گذاری را انجام دهید. جلسات خانوادگی موقعیت مناسبی برای این کار هستند. قانون پیشنهادی را مطرح کنید و با نظرخواهی از دیگران سعی کنید موافقت همه را نسبت به آن جلب نمایید. پیامدهایی را برای قانون شکنی در نظر بگیرید و در صورت نقض قانون آنها را اعمال کنید. اگر عواقبی که برای نقض قانون



در نظر گرفته ایم را اجرا نکنیم نوجوان چنین می پندارد که این قوانین چندان اهمیت ندارند و می تواند این آنها را نادیده بگیرد.

پیشنهاد این است که در وضع قانون نکات زیر را در نظر داشته باشید:

♦ اگر فعالیتی، طبق استانداردهای تعریف شده اعضای خانواده یا جامعه شما، خطرناک و غیر قانونی یا غیر اخلاقی باشد، پاسخ برای انجام دادن آن همیشه «نه» خواهد بود.

♦ در مورد فعالیت های دیگر می توان گفتگو کرد، اندکی انعطاف پذیری (مثلا قوانین بیرون رفتن با دوستان، تنهایی قدم زدن یا شب به خانه برگشتن) را می توان با افزایش سن و بلوغ کلی او در نظر گرفت و مراعات نمود.

♦ تجارب خود را در ارتباط با توانایی فرزند خود برای تصمیم گیری ایمن مد نظر قرار دهید و به طور مرتب ارزیابی کنید که آیا برخورد شما با میزان بلوغ و پختگی نوجوان مناسب و هماهنگ است یا نه.

♦ برای تمام مسایل مهم، از جمله اجتناب از مصرف مواد، قوانین قطعی را با فرزندان در میان بگذارید.

♦ شاید بهتر باشد که قوانین را روی کاغذ بیاورید.

♦ دقت کنید که همه اعضای خانواده این قوانین را بدانند و از عواقب عدم رعایت آنها هم آگاه شده باشند.

♦ نوجوانان را تشویق کنید تا درباره ابهامات احتمالی سوال کنند و توضیح بخواهند.

در نظر داشته باشید که قوانین منسجم همراه با عواقب متناسب برقرار سازید

در صورتی که قوانین زیر پا گذاشته شدند با خشم و پرخاشگری یا تهدید برخورد نکنید. اگر به شدت عصبانی شده اید بهتر است بجای واکنش فوری، سنجیده تر و با کمی فاصله عکس العمل نشان دهید. در چنین شرایطی واکنش هایی مانند سرزنش و تنبیه عجولانه یا وادار کردن به معذرت خواهی اجباری مناسب نیست. در صورتی که نوجوان به مسئولیت های خود عمل نکرده باشد، می توان او را به طور موقت از برخی امتیازهایش نظیر بیرون رفتن با دوستان یا تماشای تلویزیون یا کار با کامپیوتر محروم نمود. موقتی بودن محرومیت ها ضروری است و در غیر این صورت کارایی این روش از دست خواهد رفت. یادتان باشد که وقتی قوانین رعایت می شوند باید تحسین و تشویق به عمل بیاورید. این تشویق از عواقب منفی تخطی از قوانین مهم تر و موثرتر است.

• مجموعه ای از عواقب را که با درجات مختلف تخطی از قوانین متناسب هستند

در نظر بگیرید و برای مذاکره و چانه زنی درباره آنها آمادگی داشته باشید

چند راهکار برای مدیریت مذاکره با نوجوان:

نگذارید عواطف و هیجانات مانع به وجود بیاورند. سعی کنید در قبال رفتار نامطلوب واکنش های منفی و احساسی (مانند سرزنش کردن، بد و بیراه گفتن، تهدید کردن، دستور دادن، سخنرانی کردن، هشدار دادن، داد کشیدن، حرف زدن درباره میزان ناراحتی خود از رفتار نوجوان، مقایسه رفتار نوجوان خود با رفتار سایر اعضای خانواده یا سایر نوجوانان) نشان ندهید. وقتی خود شما یا فرزندان عصبانی و ناراحت هستید، درباره

عواقب و مجازات حرف نزنید و هیچ تصمیمی نگیرید. به خود فرصت دهید آرام شوید تا هر یک از شما بتوانید با تامل درباره موضوع، افکار خود را جمع بندی کنید. عواقبی مانند گذراندن وقت کمتر با کامپیوتر، محروم کردن از رفتن به استخر، سینما، سالن ورزشی، کاهش ساعات دیدن برنامه های تلویزیون یا بازی کامپیوتری برای این منظور مناسب است. دقت کنیم همه اینها می توانند بیشتر و بیشتر به عنوان ابزارهای تشویقی استفاده شوند.

همچنین بهتر است موقع ناراحتی و عصبانیت اهمیت موضوع را ارزیابی کنید. بررسی کنید که آیا یک مسئله کوچک اصلا ارزش بحث و مشاجره را دارد؟!

• نشان دهید که به فرزندان خود اعتماد دارید ولی در عین حال محدودیت هایی را هم برای آنان قایل شوید

نوجوانان ضمن اینکه دوست دارند مستقل باشند به اعمال محدودیت بر آزادی های خود هم نیاز دارند این کار امکان آن را فراهم می سازد که به دوستان خود بگویند، « پدر و مادرم اجازه نمی دهند » آنها یاد می گیرند که این جمله نشان دهنده ضعف آنان نیست.

• به نوجوانان توضیح دهید که حتی بزرگسالان هم در مرزهای محدود زندگی می کنند

به نوجوان خود توضیح دهید که قوانین و لزوم اجرای آن مختص به نوجوانان نیست و بزرگسالان نیز ملزم به رعایت قوانین و ضوابطی هستند. به عنوان مثال بزرگسالان برای این که صبح به موقع سر کار حاضر باشند

باید به موقع بخوابند، آنها باید قبض های خود را به موقع بپردازند،
و مقررات راهنمایی و رانندگی را رعایت کنند. همه مجبور هستند از نقض
قوانین خودداری کنند یا با پیامد آن روبرو شوند.



بخش چهارم

آگاه سازی و گفتگو
با نوجوان در باره
مواد مخدر

آگاه سازی و گفتگو با نوجوان درباره مواد مخدر

چرا نوجوانان و بطور کلی افراد سراغ مصرف مواد مخدر می روند؟

مدل های علمی متعددی به این سوال پاسخ داده اند؛ یکی از مدل های سودمند در تبیین و پیشگیری از سوء مصرف مواد مدل عوامل خطر و محافظ است. مطابق این مدل، عوامل مختلفی می تواند تمایل نوجوان به مصرف مواد را پیش بینی کند که عوامل خطر نامیده می شوند. منظور از عوامل خطر موقعیت ها، رویدادها، ویژگی ها و متغیر هایی هستند که احتمال مصرف مواد را افزایش می دهند و در مقابل عواملی وجود دارند که نقش محافظت کننده دارند، در نتیجه احتمال وقوع مشکل رفتاری در نوجوان را کاهش می دهند. باید توجه داشته باشیم که عوامل خطر ساز رابطه علی با مصرف مواد ندارند بلکه در نهایت با در نظر گرفتن تعامل این عوامل با عوامل محافظ است که می توان خطر مصرف مواد در نوجوان را پیش بینی کرد.



صاحب‌نظران عوامل خطر ساز متنوعی را شناسایی کرده اند و آنها در شش حوزه طبقه بندی کرده اند:

عوامل خطر	عوامل محافظ	حوزه
<p>تندخو بودن که برقراری ارتباط با دیگران را دشوار می کند</p> <p>ابتلا به مشکلات سلامت روان مانند افسردگی یا اضطراب</p> <p>داشتن انتظارات مثبت از مواد توام با دستیابی آسان</p> <p>اقدام به تجربه کردن مواد در سنین ابتدایی و موارد دیگر</p>	<p>خلق و خوی آسان گیر و مثبت، اجتماعی بودن، امیدوار بودن و داشتن قدرت غلبه بر مشکلات</p> <p>داشتن عزت نفس قوی و مهارت های مناسب اجتماعی</p> <p>داشتن انتظارات منفی از مصرف مواد</p> <p>در صورت مبادرت به مصرف مواد، به تاخیر انداختن آن به سال های بالاتر</p>	فردی
<p>حضور در خانواده ای که گرفتار سوء مصرف مواد است یا دیدگاه سهل انگارانه نسبت به آن دارد</p> <p>زیستن در محیط خانوادگی پر استرس یا غیر حامی</p> <p>داشتن والدینی که قوانین و انتظارات مبهم و نظارت ضعیف دارند، همچنین بی نظم</p> <p>هستند و به صورت ناهماهنگ حمایت می کنند</p>	<p>حضور در خانواده ای که درباره مصرف مواد مخدر بحث می کند و نسبت به آن الگو</p> <p>ارایه می دهد (مثلا مصرف مواد و مشروبات)</p> <p>الکلی ممنوع است و تمام داروهای تجویزی</p> <p>پزشک خوب نگهداری و درست مصرف می شود).</p> <p>بهره مندی از والدینی که با فرزندان خود رابطه صمیمی دارند، انتظارات خود را واضح بیان می کنند و همیشه نظم را رعایت می کنند</p>	خانوادگی

<p>رابطه با دوستانی که نه مواد مصرف می کنند و نه مشوق مصرف آن هستند.</p> <p>رابطه با دوستانی که وقت و پول زیادی دارند ولی سرگرم فعالیت های اجتماعی مثبت نیستند</p> <p>رابطه با دوستانی که قانون شکن هستند</p>	<p>رابطه با دوستانی که نه مواد مصرف می کنند و نه مشوق مصرف آن هستند.</p> <p>رابطه با دوستانی که وقت و پول زیادی دارند ولی سرگرم فعالیت های اجتماعی مثبت نیستند</p> <p>رابطه با دوستانی که قانون شکن هستند</p>	<p>همسالان</p>
<p>محیط مدرسه با محبت و حمایت کننده</p> <p>استانداردها و قوانین صریح و روشن برای رفتار مطلوب</p> <p>مشارکت، درگیری و مسئولیت جوانان در کارها و تصمیمات مدرسه</p>	<p>شکست تحصیلی</p> <p>فضای منفی، نامنظم و ناپایمن در مدرسه</p> <p>انتظارات پایین معلمان</p> <p>عدم تعهد نسبت به مدرسه</p> <p>رفتار منزوی/ پرخاشگرانه در کلاس</p>	<p>مدرسه</p>
<p>شبکه ارتباطی شکل گرفته</p> <p>فعالیت های اجتماعی سامان یافته در محله</p> <p>امکانات مناسب ورزشی و تفریحی</p>	<p>فراوانی و سهولت دسترسی به مواد</p> <p>وجود نوجوانان مصرف کننده مواد</p> <p>تراکم جمعیت</p>	<p>محله</p>
<p>شبکه ارتباطی شکل گرفته</p> <p>فعالیت های اجتماعی سامان یافته در محله</p> <p>امکانات مناسب ورزشی و تفریحی</p>	<p>فراوانی و سهولت دسترسی به مواد</p> <p>وجود نوجوانان مصرف کننده مواد</p> <p>تراکم جمعیت</p>	<p>جامعه</p>

بخش پنجم

راهبردهای ارتقاء
سلامت روانی نوجوانان
در دوران کرونا



دلایل مشکلات روانشناختی نوجوانان در دوران کرونا

- ♦ دوران قرنطینه و کاهش ارتباط با افراد در محیط خارج از خانه و محیط مدرسه
- ♦ نبود فضای مناسب در خانه و شلوغی آن و رعایت نشدن حریم خصوصی افراد و به خصوص نوجوانان
- ♦ ترس طولانی مدت از ابتلای خود و یا اعضای خانواده به بیماری
- ♦ مشکلات مالی و اقتصادی خانواده که بر شرایط روانشناختی نوجوان تاثیرگذار خواهد بود
- ♦ مرگ یک از اعضای خانواده در اثر کرونا که گاهی بصورت ناگهانی و بدون پیش زمینه قبلی اتفاق می افتد
- ♦ عدم آشنایی و مهارت لازم در خصوص دوران سوگ و آسیب پذیری بیشتر نوجوانان

راهنماهای ارتقاء سلامت روانی نوجوانان در دوران کرونا

مراقبت از نوجوانان در دوران کرونا:

فراگیر شدن ویروس کرونا، زندگی خانوادگی را در سراسر دنیا مختل کرده است. تعطیلی مدارس، دورکاری، فاصله‌گیری فیزیکی از جمله مواردی است که همه افراد به خصوص والدین باید آن را رعایت نمایند و تغییر سبک زندگی در این دوران ممکن است برخی از خانواده‌ها را با مشکلاتی روبرو سازد. در این میان یکی از دغدغه‌های مهم والدین، ارتباط با نوجوان و مراقبت از وی می‌باشد. از این رو توجه به برخی از نکات می‌تواند در کاهش این نگرانی و مدیریت بهتر شرایط، برای والدین کمک کننده باشد.

با نوجوان خود وقت بگذرانید

- راه‌های خلاقانه‌ای برای ارتباط برقرار کردن با دوستان و خانواده برنامه‌ریزی کنید (مثلا نوشتن پیام یا نقاشی کشیدن).
- با هم آشپزی کنید و غذای موردعلاقه‌تان را درست کنید.
- با هم با آهنگ مورد علاقه‌تان ورزش کنید
- درباره موضوعاتی که دوست دارند با هم صحبت کنید، مثلا ورزش، موسیقی، افراد معروف، دوستان
- درباره بیماری کرونا با هم صحبت کنید
- فرزندان را در پیدا کردن حقایق درمورد بیماری مشارکت دهید و به

سوالاتش پاسخ دهید.

- به آنها ماموریت دهید در مورد موضوعی از طریق اینترنت، روزنامه یا برنامه‌های رادیویی جستجو کنند و بعد یافته‌های خود را به همه خانواده گزارش بدهند.

مسئولیت‌ها را تقسیم کنید

- نوجوانان از این که مسئولیت بیشتری به عهده‌شان گذاشته شود، خوشحال می‌شوند. اجازه دهید کار خاصی را که دوست دارند در آن به شما کمک کنند را خودشان انتخاب کنند.
- زمانی در طول روز را برای انجام یک کار که همگی از انجام آن لذت می‌برید اختصاص دهید.
- مسئولیت‌ها را به در بین اعضای خانواده تقسیم کنید.

برنامه‌های منظم و همیشگی ایجاد کنید

- نوجوان خود را در تهیه برنامه روزانه مشارکت دهید.
- هدف‌گذاری کنید و پس از رسیدن به اهداف به یکدیگر جایزه بدهید.
- اطمینان حاصل کنید که نوجوان شما بین ساعت‌های تنظیم شده برای انجام کارهای خانه و کارهای مدرسه، زمان کافی برای استراحت داشته باشد.

با بدقلقی چطور کنار بیاییم؟

- درباره اثرات رفتارهای چالش‌برانگیز با هم بحث کنید.

- راه‌های جایگزین را با هم پیدا کنید و بگذارید نوجوان‌تان پیشنهادات خود را بدهد.
- با همدیگر در مورد قوانین و محدودیت‌های منصفانه تصمیم‌گیری کنید.
- وقتی رفتار نوجوان خوب است و از دستورالعمل‌هایی که با هم گذاشته‌اید پیروی می‌کند، او را تشویق کنید.



به نوجوان خود کمک کنید استرس خود را مدیریت کند

- نوجوانان ممکن است با چیزهای مختلفی دچار استرس شوند، که اصلاً به ذهن شما هم نمی‌آیند. به آنها اجازه دهید احساس خود را نشان دهند و احساسات آنها را بپذیرید.
- سعی کنید به حرف‌های آنها گوش کنید و از زاویه دید آنها به موضوعات نگاه کنید.
- با هم کارهای سرگرم‌کننده و آرامش‌بخش انجام دهید.

چگونه فرزندان را در فضای مجازی و زمانی که به دلیل شیوع کرونا در خانه مانده‌اید، ایمن نگه دارید

۱. درباره فضای مجازی با فرزندان خود شفاف صحبت کنید.

با نوجوان خود صادقانه راجع به کسانی که با آنها در ارتباط هستند و چگونگی ارتباطشان صحبت کنید. اطمینان حاصل کنید که اهمیت و ارزش تعاملات دوستانه و حمایتگرانه را می‌فهمند و این‌که رفتارهای تبعیض‌آمیز و نامناسب هرگز قابل قبول نیستند. آنها را تشویق کنید که اگر هر یک از این رفتارها را تجربه کرده‌اند فوراً موضوع را با شما یا شخص بالغ و معتمدی در میان بگذارند. نسبت به حالات فرزندان هنگام کار با اینترنت هشیار باشید که مثلاً آیا غمگین یا پنهان‌کار به نظر می‌رسد، یا اضطراب و نگرانی خاصی را تجربه می‌کند؟

۲. از تکنولوژی برای حفاظت از فرزندان خود استفاده کنید. مطمئن شوید که لوازم الکترونیکی فرزندان به آخرین نسخه نرم‌افزار و آنتی‌ویروس مجهز باشد و تنظیمات حریم خصوصی روشن باشد. به فرزند خود یاد دهید که اطلاعات شخصی خود را به‌خصوص در اختیار غریبه‌ها قرار ندهند.

۳. با فرزندان در فضای مجازی زمان بگذرانید

فرصتهایی برای فرزندان ایجاد کنید تا ارتباطات آنلاین مثبت و ایمن با دوستان، خانواده و شما داشته باشند. در حال حاضر، ارتباط با دیگران مهم‌تر از همیشه است و می‌تواند فرصتی عالی برای شما باشد تا در «ارتباطات

مجازی» الگویی مناسب از لحاظ مهربانی و همدردی برای فرزندان باشید.

۴. عادت‌های آنلاین سالم را تشویق کنید

رفتارهای خوب را در فضای مجازی و در تماس‌های تصویری تشویق کنید. مراقب پوشش فرزندان‌تان در جلوی دوربین باشید و اجازه ندهید از داخل اتاق خواب تماس تصویری بگیرند. به همراه فرزند خود قوانینی وضع کنید که چگونه و چه زمانی می‌توانند از این وسایل استفاده کند.

۵. بگذارید اوقات خوشی داشته باشند و ابراز وجود کنند

گذراندن زمان در خانه می‌تواند فرصت خوبی برای فرزندان شما باشد تا از فضای مجازی برای انعکاس نظرات خود و حمایت از کسانی که در این بحران به کمک نیاز دارند، استفاده کنند. فرزندان خود را تشویق کنید تا با بهره‌گیری از ابزارهای دیجیتال فعالیت جسمانی داشته باشند، به عنوان مثال تشویق به استفاده از ویدیوهای ورزشی آنلاین و انجام فعالیت‌های بدنی همزمان با آن



بخش ششم

فوپینگ، مشکلی
شایع اما مغفول میان
خانواده ها

«فوبینگ» مشکلی شایع، اما مغفول در میان خانواده ها

شاید تا به حال اصطلاح فوبینگ Phubbing را نشنیده باشید اما مطمئن باشید جزئی از زندگی روزانه شماست. وقتی از سر کار خسته به منزل برمی گردید و سر میز یا سفره شام همسر یا فرزند شما سرش را در گوشی تلفن همراهش کرده و با کلمات مبهم به شما پاسخ می دهد گرفتار فوبینگ هستید. وقتی در مهمانی ها و دورهمی های دوستانه یا فامیلی بعد از سلام و احوالپرسی اولیه هر کس به گوشی همراهش مشغول می شود گرفتار فوبینگ هستید. وقتی که در حین صحبت فرزندان با شما، حواستان به گوشی موبایل بوده و توجهی به حرف های وی ندارید دچار فوبینگ هستید.

فوبینگ یک خطر جدی است که به واسطه اینترنت و کار کردن با شبکه های اجتماعی در موبایل ایجاد شده است و باید آن را جدی بگیرید. این موضوع به صورت متقابل در روابط والدین با نوجوانان و بالعکس صادق می باشد و می تواند بعنوان یک مشکل اساسی در رابطه والدین و فرزندان نقش داشته باشد.

راهکارهایی برای کنترل مشکل فوبینگ

سر میز یا سفره غذا گوشی را همراه خود نیاورید

هر وعده غذایی را به به موقعیتی برای گفتگو و صحبت کردن با همسر، فرزندان و خانواده تبدیل کنید و با آنها گفت و شنودی صمیمانه داشته باشید.

گوشی را از دسترس دور نگهدارید

وقتی به خانه برمی‌گردید یا پس از اتمام کار روزانه حداقل برای دو ساعت تلفن خود را در جایی دور از دست قرار دهید. مثلاً در ماشین یا در کشوی میز یا در جیب کت.



خود را به چالش بکشید

نیاوردن تلفن به سر میز یا سفره غذا یا گذاشتن آن در ماشین یا جیب کت را به چالشی برای خود تبدیل کنید و برای پیروزی در آن تلاش کنید.

رفتار درست خودتان را الگوی دیگران قرار دهید

اگر می‌خواهید وقتی کنار همسر، فرزند و اعضای خانواده نشسته‌اید مورد فوبینگ قرار نگیرید و به آنها کمک کنید که دچار فوبینگ نشوند، مثال خوبی برای آنها باشید. وقتی کنار آنها روی مبل نشسته‌اید، تلفن خود را کنار بگذارید و با افرادی که نشسته‌اند وارد گفتگو شوید. مطمئن باشید آنها این نکته را خواهند فهمید.

هیچ چیز مثل عشق و محبت اثر گذار نیست. اگر فرزند نوجوانتان عادت به فوبینگ دارد، با او راجع به این مساله صحبت کنید و به او بگویید که فوبینگ چه تاثیر بدی روی روابط شما می گذارد، زیرا در برخی مواقع وی از اینکه رفتارش به ارتباط با دیگران آسیب میزند آگاهی لازم را ندارد.

فوبینگ اعتیاد واقعی نیست، اما یک مشکل انگیزشی است. رفتارهای آموخته شده مدتی طول می کشند تا از بین بروند، بنابراین صبور باشید و آنها را درک کنید، اما در ضمن محکم باشید و از خواسته تان عقب نشینید.

یادمان باشد هیچ یک از مهارت‌های ارتباطی گفته شده برای همه مسائل کاربردی نیست و هیچ راهکار جادویی برای حل همه مشکلات وجود ندارد. هر شخصی منحصر به فرد است و در نتیجه هر یک از والدین بر اساس ویژگی‌های شخصیتی خاص فرزندشان باید بررسی نمایند که کدام مهارت برای آن‌ها کارایی دارد و راهکارهای مختلف را امتحان کنند.

برای والدین دشوار است که بشنوند فرزندشان آشفتگی، رنجش، ناامیدی و یا دلسرد شدنش را ابراز کند. بنابراین با بهترین قصد و نیت است که احساس‌هایشان را نادیده می‌گیریم و منطق بزرگسالانه خودمان را تحمیل می‌کنیم. ما می‌خواهیم « بهترین راه احساس کردن » را به آنان نشان دهیم (و با این همه، شنیده شدن از طرف ماست که به آن‌ها آسودگی می‌بخشد. پذیرش احساسات ناخوشایند آن‌ها از جانب ماست که می‌تواند کار دست و پنجه نرم کردن با آن احساسات را برای فرزندانمان آسان کند.

در مهارت فرزند پروری روش‌های محبت آمیز، تشویقی و تأییدکننده، اگرچه سرعت پایینی دارند اما تأثیرگذاری بلندمدت و پایداری دارند. بالعکس روش‌های تحکمی، آمرانه و تنبیهی تأثیرگذاری سریع و آنی دارند اما به هیچ عنوان پایدار نیستند. همچنین در مقایسه، روش‌های محبت آمیز و تشویقی به مراتب هزینه‌های خیلی کمتری از روش‌های تنبیهی خواهد داشت.

- ♦ باقری، شهپر و زرشناس، لادن، ۱۳۹۹، حمایت از سلامت روان نوجوانان در پاندمی بیماری کووید ۱۹، اولین همایش ملی تولید دانش سلامتی در مواجهه با کرونا و حکمرانی در جهان پسا کرونا
- ♦ دونالد.ای. گریدانوس. مترجمین: صرامی، پوریا و مطهری، بزرگمهر، ۱۳۸۳، مراقبت از نوجوانان،
- ♦ حسین پور، فاطمه و اکبرزاده، حسن، ۱۳۹۹، ارتباط بهتر با فرزندان
- ♦ ممتازی، سعید، ۱۳۹۷، نوجوان سالم من