



نوجوان سالم من

به سفارش وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

تألیف: سعید ممتازی

با همکاری: فاطمه آیت مهر

برنام دوست دار کودک

نوجوان سالم من

کتاب ویژه والدین

گردآوری و تألیف:

مادر و پدر گرامی،

به برنامه «نوجوان سالم من» خوش آمدید!

خانواده به چند دلیل مهم‌ترین محیط برای پیشگیری از سوءمصرف مواد است. نخست آن که والدین موثرترین افراد زندگی بچه‌ها هستند و از ابتدای زندگی او به فرد دسترسی دارند. دوم این که والدین مهم‌ترین الگوی رفتاری فرزندان هستند و سوم این که بهترین زمان برای پیشگیری اولیه از مصرف مواد سال‌های زندگی فرد در خانواده یعنی کودکی و نوجوانی است. تحقیقات نشان داده است که اگر پیشگیری از طریق خانواده باعث به تعویق افتادن اولین مصرف سیگار یا هر ماده دیگری باشد یا به عبارت دیگر خانواده‌ها فرزندان‌شان را بدون تجربه مواد به هجده سالگی برسانند، شانس ایجاد مشکلات جدی سوء مصرف مواد و اعتیاد در سال‌های بعدی زندگی کاهش می‌یابد. بد نیست در اهمیت پیشگیری اولیه از سوء مصرف مواد در دوران کودکی و نوجوانی به این نکته هم اشاره کنیم که برخی پژوهش‌ها نشان داده است مصرف مواد در این دوران می‌تواند بر مغز فرد که هنوز دوره رشد و تکامل آن کامل نشده است تأثیری برگشت ناپذیر بگذارد. از سوی دیگر مهارت‌هایی که در این برنامه از آن عنوان «مهارت‌های فرزند پروری پیشگیرانه» یاد می‌کنیم مهارت‌هایی است که صرف نظر از جنبه پیشگیری از اعتیاد، بطور عام به استحکام و ثبات خانواده، ارتباط مناسب اعضای خانواده و رشد و تکامل سالم فرزندان می‌انجامد.

شرکت شما در این برنامه نشانه علاقه‌مندی و احساس مسئولیت شما در مقابل فرزند نوجوان‌تان است. بسیاری والدین در دوره نوجوانی تأثیر دوستان را مهم‌تر از نقش پدر و مادر در نظر می‌گیرند، بدون این که بخواهیم نقش مهم همسالان را کتمان کنیم، باید بگوییم که اکثر پژوهش‌های دنیا نشان می‌دهد که والدین در دوره نوجوانی هم قوی‌ترین الگوی فرزندان خود هستند و بیشترین نفوذ را بر آنها دارند. حتی پدر و مادر در صورت داشتن مهارت‌های فرزندپروری می‌توانند در تقویت نقش مثبت دوستان و جلوگیری از تأثیر منفی احتمالی نقش تعیین کننده‌ای داشته باشند. این حقیقت همان اندازه که شما را از تأثیر قطعی خودتان بر زندگی نوجوان‌تان مطمئن می‌کند، مسئولیت شما را در ایجاد شرایط مناسب و سالم برای فرزندان‌تان افزایش می‌دهد. به همین دلایل است که اکثر برنامه‌های جدید پیشگیری دنیا مبتنی بر خانواده و والدین است، در واقع والدین می‌توانند به شیوه‌های متعددی به رشد مثبت نوجوان کمک کنند و آنها را از سوء مصرف مواد باز دارند. برنامه «نوجوان سالم من» نیز با اتکا به نقش بسیار مهم والدین در پیشگیری از اعتیاد نوجوان طراحی شده است. در این برنامه پیشگیری با هشت جلسه آموزش و گفتگوی گروهی، همراه شما خواهیم بود تا اطلاعات و مهارت‌های اساسی برای فرزند پروری موثر در محافظت از نوجوانان در برابر آسیب مصرف مواد را با هم بیاموزیم.

امیدوار هستیم این برنامه که بر اساس شواهد علمی و پژوهشی طراحی شده است به شما در این امر مهم کمک کند. بار دیگر از احساس مسئولیت‌تان در برابر نوجوان خود قدردانی می‌کنیم و ورودتان را به این دوره تبریک می‌گوییم.

برنامه نوجوان سالم

فهرست مطالب

گفتار اول: فرزند پروری

۵

گفتار دوم: مهارت‌های فرزندپروری هوشمندانه و موثر

گفتار سوم: ارتباط مناسب با نوجوان، حضور در زندگی نوجوان

گفتار چهارم: قانون گذاری و نظارت برای نوجوان و خانواده

گفتار پنجم: توجه به رابطه با دوستان

گفتار ششم: من الگوی خوبی هستم

گفتار هفتم: جلسات خانوادگی

گفتار هشتم: آگاهی و گفتگو با نوجوان در باره مواد



گفتار اول:

فرزند پروری

فرزند پروری

پدر یا مادر بودن فرایندی همیشگی است، یعنی وقتی بچه‌ها وارد زندگی ما شدند، تا آخر عمر درگیر آن خواهیم بود، والد بودن همانند کار کردن در حرفه‌ای است که امکان بازنشستگی ندارد. اگر چه این سخت‌ترین کار دنیا، بسیاری اوقات دشوار و استرس‌زا است، اما در عین حال همه معترفیم که این حرفه تا چه اندازه لذت بخش و پاداش دهنده است. فرزند پروری هر روز مستلزم مهارت‌هایی تازه‌تر می‌شود و همیشه انرژی زیادی می‌طلبد. منظور از شیوه‌های فرزندپروری، روش‌هایی است که والدین برای تربیت فرزندان خود به کار می‌گیرند و بیانگر نگرش‌هایی است که آن‌ها نسبت به فرزندان خود دارند و همچنین شامل معیارها و قوانینی است که برای فرزندان خویش وضع می‌کنند. روش‌های مختلف فرزند پروری بر اساس تعادلی بین توجه و محبت والدین نسبت به فرزندان و همچنین بر اساس وضع محدودیت‌ها و انتظارات آنها از بچه‌ها تعیین می‌شود، بنابراین در فرزندپروری دو محور عمده وجود دارد:

۱. محور محبت (پذیرش)،

۲. محور انضباط، محدودیت و کنترل (توقع).

آنچه ما آن را محور محبت می‌نامیم شامل پاسخگو بودن والدین به نیازهای فرزند، ارتباطی که با فرزند برقرار می‌کنند، گرمی، توجه و پذیرش است. در بعضی از خانواده‌ها، برخورد والدین صمیمانه‌تر، گرم‌تر و توجه آنان به فرزندشان بیشتر است و در بعضی خانواده‌های دیگر، روابط نه تنها از چنین کیفیت‌هایی برخوردار نیست بلکه سرد، طرد کننده و بی-تفاوت است. در چنین خانواده‌هایی به نیازهای اساسی روانی فرزندان پرداخته نمی‌شود و آنان رها شده‌اند.

محور انتظارات شامل مسئولیت‌ها، محدودیت‌ها و وظایف مشخص و معینی برای فرزندان است. در بعضی خانواده‌ها، به نظر می‌رسد فرزند هیچ مسئولیتی برعهده ندارد، برای او محدودیتی وجود ندارد و وظیفه‌ای نیز برای او مشخص نشده است. علاوه بر وجود یا عدم وجود انتظارات و مسئولیت‌ها، شدت انتظارات و همچنین نوع برخورد خانواده‌ها در مقابل این انتظارات و مسئولیت‌ها بسیار متفاوت است. در بعضی خانواده‌ها، استانداردهای بسیار بالایی برای فرزندان معین شده است که باید سعی کنند به آن دست یابند، در حالی که در خانواده‌های دیگر، این استانداردها متناسب با سن و میزان رشد فرزندان است. بعضی خانواده‌ها، هنگامی که فرزندان مسئولیت یا وظیفه‌ای را انجام ندهند، با آنان برخوردهای تند، خشن و شدیدی می‌شود. در حالی که در بعضی دیگر، برخوردها متناسب‌تر، منطقی‌تر و روشن‌تر است. علاوه بر این، در بعضی خانواده‌ها، 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 متناقض و بی ثبات اقدام می‌کند یا اصولاً اقدامی نمی‌کند که هر دو می‌تواند آسیب‌زا باشد. از ترکیب دو بعد بالا روش‌های مختلف فرزندپروری به وجود می‌آید.

سبک مستبد

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 مورد مشاهده قرار بگیرند و آنها را از انجام هر گونه فعالیت مشکوک منع می‌کنند. قوانین بسیار سختگیرانه و بدون مشارکت نوجوان تعیین می‌شود. نوجوان در مقابل اجرای این قوانین مورد تشویق قرار نمی‌گیرد، محبت و توجهی دریافت نمی‌کند. چنین والدینی بر این باورند که می‌توان مشکلات بالقوه را از طریق قوانین سختگیرانه و نظم و انضباط از بین ببرد. نتیجه چنین شیوه فرزندپروری به شرح زیر است:

۱. والدین حساسیت کمی در مقابل فشار وارده بر نوجوانان نشان می‌دهند.
۲. نوجوانانی که در این خانواده‌ها رشد پیدا می‌کنند، مستقل و تصمیم گیرنده نیستند.
۳. پدر و مادرانی که از این روش سختگیرانه در ارتباط با نوجوان خود استفاده می‌کنند، به زودی ارتباط خود را با آنها از دست می‌دهند.
۴. نوجوان پنهان کاری می‌کند، چون ارائه هر گونه اطلاعاتی ممکن است منجر تنبیه شدید بشود در نتیجه نوجوان انگیزه‌های واقعی خود را سری نگه می‌دارد. این احتمال وجود دارد که نوجوانانی که با این سبک از فرزند پروری مواجه هستند، در برابر خواسته‌های غیر معقول و یا سخت گیری شدید شورش کنند.
۵. فرزندان این خانواده‌ها در دوران رشد و در بزرگسالی با مشکلات متعددی روبه رو می‌شوند، از جمله: افسردگی، مشکلات رفتاری، عزت نفس ضعیف، مهارت‌های اجتماعی ضعیف و به همین دلیل انزوا و گوشه‌گیری، ضعف در هدف‌گزینی، ضعف در تصمیم گیری، اضطراب بالا، فقدان کنجکاوی، وابستگی به والدین، واکنش ضعیف در مقابل ناکامی‌ها (در دختران تسلیم و در پسران، خصومت بیشتر دیده می‌شود).

سبک سهل گیر

دسته‌ای دیگر از والدین بیش از حد لازم آسان می‌گیرند. این والدین باور دارند که نوجوانان می‌توانند برای هر چیزی تصمیم بگیرند، آنها معتقدند بالاخره مشکلات صرف نظر از آن چه ما انجام می‌دهیم رخ خواهند داد بنابراین نه خود در مورد راهبردهای مقابله با مشکل استدلال می‌کنند و نه این فرصت را برای نوجوان فراهم می‌کنند، این والدین اغلب می‌گویند: «زمانی که بچه بودم چنین و چنان می‌کردم، و هیچ صدمه‌ای از آنها ندیدم». بنابراین آزادی زیادی به فرزندان خود می‌دهند و توقعات بسیار کمی دارند، انتظارات و قوانین روشنی وجود ندارد. این والدین در کنار توقعات بسیار اندک، محبت و توجه زیادی به نوجوان نشان می‌دهند. این گونه پدر و مادرها هدایت و یا جهت دهی مناسبی را که یک فرد جوان به آن نیاز دارد ارائه نمی‌کنند، این در حالی است که نوجوانان به الگویی از نقش بزرگسالان نیازمند هستند! نوجوانان نیازمند اطلاعاتی هستند که گذر آنها را از دوره نوجوانی تسهیل کند. وقتی نوجوان راهنمای مناسبی

برای تصمیم‌گیری ندارند احتمال ارتکاب رفتار پر خطر افزایش می‌یابد. مشخصات خانواده‌های سهل‌گیر در ادامه ذکر شده است:

۱. در خانواده‌های آسان‌گیر، انتظار و توقع از فرزندان کم، توجه و محبت زیاد است.
 ۲. در خانواده‌های آسان‌گیر قواعد و قانون خانوادگی برای فرزندان وجود ندارد.
 ۳. این خانواده‌ها معتقدند که همه امکانات زندگی باید در خدمت فرزندان باشد تا آنان احساس نارضایتی نکنند و محرومیتی تحمل نکنند.
 ۴. این والدین بسیار پذیرنده، مهربان با فرزندان هستند و به نیازها و آرزوهای آنان بیش از اندازه توجه دارند.
 ۵. این والدین، نحوه سازگار شدن با شرایط زندگی را به فرزندان خود نمی‌آموزند
- نوجوانان در این خانواده‌ها اغلب به اصطلاح لوس بار می‌آیند. ویژگی فرزندان این خانواده‌ها به شرح زیر است:
۱. تجارب و پژوهش‌ها نشان داده است با ورود این نوجوانان به جامعه، قادر به انجام وظایف خود نخواهند بود و دچار سرخوردگی و ناکامی شدید می‌شوند.
 ۲. این نوجوانان در زندگی بزرگسالی خود مرتباً با شکست و ناکامی روبه‌رو می‌شوند.
 ۳. تحمل این نوجوانان بسیار کم است و سریع به موقعیت‌های زندگی، برخوردهای تند و نادرست نشان می‌دهند.
 ۴. این نوجوانان بیشتر احتمال دارد که دچار بزهکاری، رفتارهای ضداجتماعی و مصرف مواد شوند.
 ۵. این نوجوانان بیشتر احتمال دارد که دچار اختلال سلوک یا رفتارهای ضداجتماعی شوند. اغلب در فهم پیامدهای رفتارهای خود ضعیف‌اند، موفقیت‌های تحصیلی اندکی دارند، مشکلات رفتاری و پرخاشگری زیادی دارند، به شدت مستعد مصرف مواد هستند.

سبک بی تفاوت

والدین بی تفاوت از فرزندان غافل و جدا هستند و کاری به کار آنها ندارند. این والدین در هر دو محور توجه و قاطعیت نقص دارند. به فرزندان توجه کافی ندارند و انتظارات روشنی در خانواده وجود ندارند. آنان برای فرزندان خود، برنامه، انتظار، توقع و مسئولیت خاصی تعیین نکرده‌اند. همچنین توجه، محبت، صمیمیت و عاطفه خاصی نیز به فرزندان خود نشان نمی‌دهند. این والدین فقط نیازهای اولیه فرزندان از جمله غذا، پوشاک و تحصیل را تامین می‌کنند ولی در سایر موارد عاطفی، روانی و پشتیبانی زندگی کاری به فرزندان خود ندارند. برای این والدین، قسمت‌های دیگر زندگی‌شان مثل کار، تفریح، روابط اجتماعی و معاشرت مهم‌تر از فرزندان است. خانواده غافل، نظارتی بر رفتار فرزندان خود ندارد. بالاترین آمار مربوط به مشکلات رفتاری از جمله مصرف مواد مربوط به خانواده‌های بی تفاوت است. ویژگی فرزندان این خانواده‌ها به شرح زیر است:

۱. احساس طرد شدن،
۲. ضعف یا فقدان دلبستگی ایمن،
۳. ضعف مهارت‌های هیجانی، شناختی و اجتماعی،
۴. پرخاشگری،
۵. عدم پیروی و اطاعت از استانداردها،
۶. نافرمانی،
۷. رفتارهای ضداجتماعی،
۸. همراه شدن و پیوستن به گروه‌ها و باندهای ضداجتماعی.

سبک متعادل

تربیت متعادل توسط بسیاری از کارشناسان به عنوان موثرترین شیوه تربیت مورد توجه قرار گرفته است. این نوع فرزند پروری که شامل ایجاد توازن میان توجه، محبت و انتظار و قانونمندی است، برای نوجوانان و همچنین کودکان کم سن و سال‌تر موثر است. همان طوری که از این عبارت پیداست، پدر و مادر متعادل دارای دانش، قابل اعتماد و موثر هستند، بدون این که بیش از حد خشن، حساس و یا بیش از حد بی‌قید باشند. این والدین دارای ویژگی‌های زیر هستند:

۱. این والدین مسائل را روشن می‌کنند،
۲. برای محدودیت‌هایی که برای فرزندان قائل هستند، دلیل می‌آورند.
۳. به دنبال فرصت‌هایی هستند که نوجوان‌شان تصمیم‌گیری مناسب و امن را تمرین کنند.
۴. با نوجوان خود یک گفت و گوی محترمانه دوجانبه دارند.
۵. این والدین زمانی که بحث با نوجوان بالا بگیرد، بر اقتدار خود برای اتمام بحث بیش از بررسی مدام احساسات تکیه می‌کنند.

با وجود چنین والدینی نوجوان احساس پذیرفته شدن دارد و زندگی خود را کنترل می‌کند، به طوری که دیدگاه‌ها و شخصیت آنها می‌تواند آزادانه رشد کند. با این وجود باید میان آزادی نوجوان و امنیت و مسئولیت او با بهره‌گیری از پیام‌های روشن تعادل برقرار کرد. جالب است بدانید که معلمان، مدیران مدارس، مربیان، سرپرستان کار و حتی سازمان‌ها از ترکیبی مشابه توجه و قاطعیت استفاده می‌کنند.

پژوهش‌ها نشان داده است که بهترین سبک فرزند پروری سبک متعادل است که در آن توجه و محبت و از طرفی دیگر توقعات و انتظارات به اندازه مناسب وجود دارد. در گفتار بعدی به مهارت‌های ضروری برای ایجاد سبک متعادل خواهیم پرداخت.

فرم شماره ۱. فرزند پروری چیست و بر چه اساسی طبقه‌بندی می‌شود؟ چند نوع فرزند پروری داریم؟

فرم شماره ۲. فکر می‌کنید شما در محور محبت چه فعالیت‌هایی انجام داده‌اید در محور قانون گذاری چطور؟



گفتار دوم

مهارت‌های فرزند پروری هوشمندانه و موثر

فرزند پروری هوشمند

در گفتار قبل هم گفتیم که فرزندپروری متعادل بهترین شیوه پرورش فرزند است. شواهد روشنی نشان می‌دهد که تعادل بین توجه و توقع در هنگام رشد نوجوان سودمند است. سرسختی، قانون‌گذاری یا توقع داشتن به عنوان عاملی بازدارنده در برابر رفتارهای مشکل‌ساز، مانند مصرف الکل و دیگر مواد مخدر و بزهکاری عمل می‌کند. نشان دادن گرمی و حساسیت، در عین حال دادن اجازه‌های معقول به طوری که یک نوجوان بتواند حس استقلال خود را رشد دهد، باعث کاهش تنش و نگرانی نوجوان می‌شود. در مقابل، ممکن است پدر و مادر مستبد افزایش استقلال نوجوان خود را به عنوان نشانه‌ای از تمرد و یا بی‌احترامی ببینند، و ممکن است در برابر رشد استقلال آنها مقاومت نمایند. بسیاری از مواقع برقرار تعادل بین محبت، توجه و سرسختی برای ما دشوار است. اما حقیقت این است که شما به عنوان والد نوجوان بهترین شناخت را از فرزند خود دارید و به بهترین شیوه می‌توانید تعادل را برقرار کنید. در این گفتار به مهارت‌های فرزندپروری هوشمندانه و موثر خواهیم پرداخت.

مهارت‌های فرزندپروری هوشمندانه و موثر

چنان که پیش از این گفتیم خانواده مهمترین محیط برای پیشگیری از سوءمصرف مواد است. نقش والدین و مهارت آنان در فرزندپروری هم در این مورد نقشی بی‌بدیل است. اصول و مهارتهایی که در این گفتار به عنوان «مهارت‌های فرزند پروری هوشمندانه و موثر» معرفی می‌کنیم مهارت‌هایی است که صرف نظر از جنبه پیشگیری از مصرف مواد، به طور عام به استحکام و ثبات خانواده، ارتباط مناسب اعضای آن و رشد و تکامل فرزندان می‌انجامد. در این فصل با این مهارت‌های شش‌گانه که حاصل پژوهش‌های متعدد است آشنا می‌شویم.

۱- ارتباط خوبی با فرزندانمان برقرار کنیم آن را حفظ نماییم.

با فرزندانمان صحبت کنیم.

این موضوع بسیار بدیهی در بسیاری خانواده‌ها به دلایل مختلف از جمله ساعات طولانی کار یک یا هر دوی والدین مغفول می‌ماند. والدین بایستی سعی کنند هر روز حداقل دقایقی را برای گفتگو با هر یک از فرزندان اختصاص دهند. نباید فراموش کنیم که هدف ما از هر فعالیت شغلی فراهم کردن شرایط برای یک زندگی موفق فردی و خانوادگی است و لازم است مراقب باشیم آرامش و رابطه صمیمی بین اعضای خانواده فدای کار نشود. لازم است ضمن ایجاد شرایط مناسب از فرزندانمان بخواهیم پرسش‌هایش را با ما مطرح کند و راجع به دیدگاهها، اهداف، علائق و آرزوهای خود صحبت کند. برای شروع گفتگو می‌توانیم نظر او را راجع به موضوعات ساده جویا شویم. همچنین می‌توانیم در باره‌ی مشکلات و چالش‌هایی که فرزندانمان در طول روز با آنها مواجه شده است صحبت کنیم و نحوه‌ی کنار آمدن با آنها را مورد بررسی قراردهیم و از این طریق به او در یادگیری مهارت‌های حل مسئله

کمک کنیم . این مهارت به او کمک میکند تا در مواجهه با مشکلات تحت تاثیر فشار همسالان قرار نگیرد و برای حل مشکل به مواد مخدر روی نیاورد.

گاهی نوجوان احساس می‌کند که از مهارت کافی برای صحبت کردن برخوردار نیست. او احساس می‌کند که فقط بزرگسالان مهارت کافی در برقراری ارتباط و گفت‌وگو دارند. آنان به موقع و به جا صحبت می‌کنند. در حالی که نوجوان احساس می‌کند چنین مهارتی ندارد، پس سعی می‌کند کمتر صحبت کند. او اعتماد به نفس کافی برای صحبت کردن و ابراز عقیده ندارد و اینجا وظیفه والدین است که با ایجاد فضای امن و محبت آمیز او را به بیان نظراتش تشویق کنند.

به جای نصیحت و موعظه احساس‌های فرزندانمان را درک کنیم و به آنها احترام بگذاریم .

به پیش پدر شد پر از خون جگر پر اندیشه دل پر ز گفتار سر (فردوسی)

برخی اوقات کودکان نسبت به موقعیت‌ها واکنش‌هایی نشان می‌دهند که از دید یک بزرگسال ممکن است نامناسب یا غیر عادی بنظر برسد. آنچه برای یک بزرگسال جزیی و بی اهمیت است ممکن است برای کودکان بسیار با اهمیت است. این موضوع به نگرش متفاوت آنان به موضوعات و موقعیت‌هایی که برای نخستین بار تجربه می‌کنند باز می‌گردد.

مهم است که به جای قضاوت کردن به آنان نشان دهیم که احساساتشان را می‌فهمیم و این احساسات برایمان مهم است. برای نمونه هنگامی که فرزندانمان از آموزگار سخت گیرش شکایت دارد گفتن این که "این سخت گیری به نفع خود شما است" ارتباط را می‌بندد و بهتر است با گفتن جملاتی مثل "می‌فهمم که از دست معلمت ناراحت هستی" بگذاریم بیشتر در مورد موضوع صحبت شود.

گوش کردن فعال را تمرین کنیم .

هرچه آید بر زبانتان بی‌حذر همچو طفلان یگانه با پدر
تا بگویی و نگیرم بر تو من منکر حلمم نیارد دم زدن
صد پدر صد مادر اندر حلم ما هر نفس زاید در افتد در فنا (مولوی)

برای گوش کردن فعال مهم است که وقتی فرزندانمان 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.

زمانی که نسبت به آنچه فرزندانمان می‌خواهد بگوید علاقه نشان می‌دهیم او هم سر صحبت را باز میکند و حرف‌هایش را راحت‌تر به ما می‌گوید. تکنیکی که نشان می‌دهد ما به حرف‌های او گوش کرده و درکش می‌کنیم این است که گفته‌های فرزندانمان را به شکل مناسبی به او بازگو کنیم. مثلاً فرزندانمان می‌گویند دوست دارم فوتبال بازی کنم اما همان ساعتی که من تمرین فوتبال دارم، تلویزیون فیلم مورد علاقه مرا نشان می‌دهد، می‌توانیم بگوییم مثل

این که انتخاب سختی داری از یه طرف دوست داری فوتبال بازی کنی از طرف دیگه فیلم تماشا کنی. فکر می کنی چه کار می شود کرد؟

سوال کردن و نظر خواهی را فراموش نکنیم.

وقتی کودکمان فکر میکند به نظراتش اهمیت داده می شود در گفتگو ها و اظهار نظرها مشارکت می کند. هم در مورد مسائل روزمره از بچه ها سوال کنیم و هم از آنان راجع به تصمیمات خانوادگی نظر بخواهیم. ،علاقه نشان دادن به نظرات فرزندان موجب می شود که آنان علاقه بیشتری در گفتگوی با ما پیدا کنند ونظراتشان را با ما در میان بگذارند .اگر بتوانیم راجع به مسائل و رویدادهای روزانه با فرزندمان گفتگو کنیم او هم به نوبه خود در برابر مسائل جدی تری به ما روی می آورد و نظرها را جویا می شود .

بیشتر تشویق کنیم تا انتقاد.

زانک این دمها چه گر نالایقست رحمت من بر غضب هم سابقست (مولوی)

همه کودکان جنبه های مثبتی در رفتارهایشان دارند، کافی است ما به آنها توجه کنیم. یادآوری کردن توانایی ها و صفات خوب کودکان به آنها کمک می کند ارزش خود را بهتر بشناسند و اعتماد بنفس بهتری داشته باشد. تاکید بر صفات نفی و نقاط ضعف به صورت تکراری و با لحن سرزنش آمیز نه تنها کمکی نخواهد کرد بلکه فرزندمان را از ما دور خواهد کرد.

اگر در هرکارنامه اول نمره های ضعیف را یاد آور شویم ممکن است فرزندمان ترجیح دهد مشکلاتش را با ما در میان نگذارد یا ضعف هایش را از ما پنهان کند.

حواسمان به کنجکاوی کودکان باشد.

خوشبختانه در کشور ما علاوه بر ممنوعیت مصرف و تبلیغ مشروبات الکلی تبلیغ دخانیات هم ممنوع است. کودکان راجع به سیگار، الکل ومواد مخدر بطور دائم در معرض پیام های تلویزیونی در سریال ها و فیلم های سینمایی شبکه های داخلی و به ویژه شبکه های ماهواره ای هستند. همچنین آنان اطلاعات و پیام هایی هم از،سینما ،مجلات و روزنامه ها ، مدرسه و دوستان دریافت می کنند . بسیاری از کودکان و نوجوانان نسبت به مواد کنجکاو هستند و برخی بخاطر ارضاء حس کنجکاوی مواد مصرف می کنند . لازم است والدین راجع به موادی که ممکن است فرزندانشان با آنها مواجه شوند آشنایی داشته باشند و با برقراری ارتباط مناسب با فرزندان او را از عواقب مصرف مواد آگاه سازند .

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

روزانه دست کم ۱۵ دقیقه به کاری که فرزندمان خواسته بپردازیم .

انجام فعالیت های مشترک با فرزندان به مدت حداقل روزی ۱۵ دقیقه، برای ایجاد یک رابطه قوی بین والدین و فرزندان اهمیت اساسی دارد . بهتر است انتخاب نوع فعالیت را با توجه به خواست بچه ها به طور مشترک انجام دهیم. می توانیم کتاب مورد علاقه فرزندمان را باهم بخوانیم یا در بازی مورد علاقه فرزندمان شرکت کنیم و تعیین قواعد بازی را به عهده او بگذاریم. پانزده دقیقه حداقل زمان است چنانچه بتوانیم زمان بیشتری را اختصاص دهیم نتایج بهتری خواهد داشت.

هفته ای یک بار فعالیتی را با فرزندمان ترتیب دهیم.

طوری برنامه ریزی کنیم که حداقل هفته ای یک بار برخی فعالیت های خاص را به همراه فرزندمان انجام دهیم : کارهایی مانند رفتن به کتابخانه و کتابفروشی، پیاده روی ، رفتن به کوه یا پارک، جستجو در اینترنت به منظور شناخت علائق یکدیگر، و حتی رفتن به بستنی فروشی و رستوران می تواند برنامه مشترک خانواده یا ویا فرزند(ان) با یکی از والدین باشد.

چیزی که مهم است اینکه ما با فرزندمان در حال تعامل هستیم . بعد از گذشت مدت زمانی از اجرای این برنامه ها ممکن است از این که اینگونه فعالیت ها چقدر برای فرزندمان مهم بوده است تعجب کنیم.

از فعالیتهای فرزندمان حمایت کنیم.

اگر فرزندمان در یک زمینه ورزشی یا هنری یا فرهنگی مشغول فعالیت است تا آنجا که برایمان مقدور است در بازی و تمریناتش شرکت کرده و مانند یک تماشاچی خوب او را تشویق کنیم از تلاشهایش تعریف کنیم و موفقیت در این خصوص را به فعالیتش نسبت دهیم . در این مورد مهم است که خواست و سلیقه او را در انتخاب فعالیت ها در نظر بگیریم.

همواره رفتار خوب را با واکنش فوری پاسخ دهیم .

برای تثبیت و تداوم رفتار خوب فرزندمان تلاش کنیم وقتی کاری را به نحو مطلوبی انجام میدهد کلمات تشویق آمیز زیادی مورد استفاده قراردهیم و از این کلمات بجا بموقع و مناسب استفاده کنید . مثلاً :

فکرمیکنم واقعاً استعدادشو داری ، واقعاً موضوع رو درک کردی ، به کاری که کردی افتخار کن ، میدونستم ازعهده اش برمیای ، همه جوانب را در نظر گرفتی این بهترین شیوه تفکر است ، آفرین، تبریک میگم ، کارت حرف نداره، خوب پیشرفت کردی . و ...

هنگام صرف غذا از فرصت استفاده کنیم و اخبار روزانه را با خانواده تبادل کنیم .

در زندگی سریع کنونی مشکل بسیاری از خانواده ها نداشتن وقت کافی برای گذراندن ساعاتی در کنار یکدیگر است، با این حال اگر خانواده ها برنامه های خود را طوری تنظیم کنند که بتوانند در کنار هم غذا صرف کنند فرصت زیادی برای تعامل خواهند داشت. پژوهش هایی وجود دارد که فقط غذا خوردن اعضای خانواده با هم را پیشگیری کننده از اعتیاد دانسته است. توصیه می شود موضوع صحبت های هنگام غذا بیشتر موضوعات مثبت باشد و بحث کردن راجع به مباحث ناراحت کننده و آزار دهنده مناسب این جلسه نیست .

مراقب زمانهای پرسترس در زندگی فرزندان باشیم .

یکی از دلایل عمده ی مصرف سیگار و مواد غیر مجاز در نوجوانان قرارگرفتن در شرایط استرس زاست . امروزه نوجوانان با مسائل و مشکلات زیادی در زندگی روزمره روبرو هستند که زندگی آنان را پرسترس می کند. مسائلی ازجمله فقدان نظارت یک بزرگسال، تغییر ساختارهای خانواده، کمبود فضای آموزشی و تفریحی و تعاملات اجتماعی مناسب، فقدان الگوی مناسب، فشار همسالان و خشونت های محیطی. برخی نوجوانان برای مقابله با مشکلات زندگی به مصرف سیگار یا مواد دیگر روی می آورند و فکر میکنند این مواد موجبات تسلی خاطر و فراموشی آنان را فراهم میکنند.

کودکان با مشاهده بزرگسالان هنگام استرس و واکنش های نا مناسب مثل مصرف سیگار ، قرص و مواد یا خشونت و پرخاشگری یاد می گیرند که همان رفتارها را تکرار کنند تا به خیال خود تسکین یابند .کودکان لازم است شیوه های مقابله با استرس را بیاموزند تا بتوانند تصمیمات سالمی بگیرند و به آرامش دست یابند .

گاهی لازم است فرد بزرگسالی به آنان کمک کند فردی که کودکان بتوانند تشویش ها و نگرانی های خود را بدون هیچ واهمه ای از طرد یا متهم شدن با او در میان بگذارند.مهم ترین عاملی که میتواند به کودک و نوجوان کمک کند تا در این گونه مواقع به مصرف مواد روی نیارد علاقه و حمایت والدین یا حداقل یکی از آنها است.

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

قوانین و انتظارات خودراپیشاپیش بافرزندانمان در میان بگذاریم .

یکی از عوامل خانوادگی پیشگیری کننده از مصرف مواد داشتن قانون و نظم در خانواده است. بایستی قوانین روشن وضع کنیم. بگوییم چرا لازم است در خانواده قانون داشته باشیم و هر قانون چه فایده ای دارد. به فرزندمان تفهیم کنیم که قانون شکنی یا نادیده گرفتن قوانین و انتظارات خانواده چه عواقبی دارد .

این قوانین میتواند راجع به تکالیف مدرسه ،کارهای روزمره ،رفتار در منزل یا بیرون رفتن از منزل باشد، پیامدهایی را برای قانون شکنی در نظر بگیریم ودر صورت نقض قانون آنها را پیگیری کنید ، اگر عواقبی را که در نظر گرفته ایم در صورت نقض قانون اجرا نکنیم کودک چنین می پندارد که این قوانین چندان اهمیت ندارندو میتواند این قوانین را نادیده بگیرد .

اگر نسبت به قوانین نظارت نداشته باشیم و خود نیز قوانین اجتماعی حاکم بر جامعه را رعایت نکنیم کودکان راحت تر قوانینی که ما تعیین کرده ایم را نقض میکنند و ما را زیر سوال میبرند. پاداش ها و عواقب منفی بر اساس سن، اهمیت موقعیت و شخصیت فرزندان متفاوت است..

رعایت قانون را تشویق کنیم .

اگر چه انتظار داریم قانون در خانواده رعایت شود اما فراموش نکنیم که رعایت قانون را تشویق کنیم. تشویق - های کلامی و دادن امتیازاتی مثل گذراندن وقت بیشتر با کامپیوتر، نیم ساعت دیرتر به رختخواب رفتن، تهیه بلیط جهت استخر، سینما، یا سالن ورزشی، گردش خانوادگی اضافی، افزایش ساعات دیدن برنامه های تلویزیون (در حد منطقی) برای تشویق مناسب است.

عواقب قانون شکنی را دقیق رعایت کنیم .

اگر رابطه خوبی با فرزندانمان داشته باشیم و قوانین را هم خوب توضیح داده باشیم آنها عواقب قانون شکنی و تنبیه ها را هم بهتر می پذیرند.

تنبیه هایی مانند گذراندن وقت کمتر با کامپیوتر، محروم کردن از رفتن به استخر، سینما، سالن ورزشی، کاهش ساعات دیدن برنامه های تلویزیون یا بازی کامپیوتری و تعطیلات آخر هفته را در خانه ماندن برای این منظور مناسب است.

درمورد اینکه چرا مصرف سیگار و الکل و مواد قابل قبول نیست صحبت کنیم .

عواقب سیگار کشیدن را به بچه ها گوشزد کنیم. مثلاً " بگوییم : به درس و مدرسه آسیب خواهد رسید، الگوی بدی برای خواهر یا برادر کوچکتر ت خواهی بود، به و ریه هایات آسیب میرسد، دندانهایت زرد می شوند، روی ارتباط با دیگران تاثیر منفی خواهد داشت، - تاثیر نامطلوب روی کل اعضاء خانواده و ... خواهد گذاشت.

۴ - به بچه هایمان بیاموزیم دوستان خود را با فکر انتخاب کنند.

به بچه هایمان بگوئیم مصرف مواد برای ما ابداً قابل قبول نیست.

قویترین انگیزه ی نوجوان برای امتناع از مصرف مواد در برابر تعارف دیگران هنگامی است که بدانند والدینشان با مصرف مواد مخالفند و در صورت مصرف از آنها دلسر د می شوند .

مقاومت در برابر فشار جمع را به بچه ها بیاموزیم .

تمرین مقاومت در برابر فشار همسالان بسیار مهم است . به کودکانمان نه گفتن را بیاموزیم. کودکان می توانند یاد بگیرند تا در مقابل پیشنهاد دیگران مقاومت کرده و از پذیرش تقاضایشان امتناع نمایند.

کودکان در سنین پایین نمی‌خواهند در برابر کودکان دیگر کم بیاورند. بنابراین لازم است مهارت‌هایی کسب کنند تا اگر در برابر چنین موقعیت‌هایی قرار گرفتند تسلیم نشوند. ممکن است فرزند ۱۰ ساله ما در برابر تقاضای سیگار کشیدن مشکلی نداشته باشد و به راحتی قبول نکند اما ۳ سال بعد که نوجوان ۱۳ ساله‌ای شد دچار شک و دو دلی شود. بنابراین نباید به پاسخ ۳ سال پیش فرزندمان و پاسخ فعلی او دلخوش کنیم و مطمئن شویم که مواد مصرف نخواهد کرد.

فکر نکنند «همه سیگار می‌کشند - همه مصرف می‌کنند»

گسترش و رواج بیش از حد مواد در جامعه موجب کم‌رنگی وقاحت موضوع شده است. و این خیال را در ذهن می‌پروراند که چون اکثر افراد مواد مصرف می‌کنند ایرادی ندارد که ما هم مصرف کنیم و بهنجار است. واقعیت این است که نوجوانان نسبت به مصرف مواد و سیگار توسط همسالانشان برآورد درستی ندارند و تعداد آنها را بیشتر تخمین می‌زنند. بنا به نظر خود نوجوانان، هنگامی که از سنین کودکی وارد نوجوانی میشوند از دوستان و همسالانشان بیشتر یاد می‌گیرند تا خانواده اما یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهند همان نوجوان ترجیح می‌دهد راجع به موضوعات مهم از والدینشان اطلاعات کسب کنند. آمار درستی از مصرف در جامعه در اختیار آنها بگذاریم تا گمان نکنند همه مصرف می‌کنند.

۵: الگوی مناسبی برای فرزندانمان باشیم

بچه‌ها مقلدان خوبی هستند. - کوچکترها رفتارهای بزرگترها را دوست دارند.

کودکان دوست دارند از بزرگسالان تقلید نمایند. بارها دیده‌ایم که کودکانمان از شیوه سخن گفتن لباس پوشیدن تلفن زدن رانندگی و ... از ما تقلید کرده‌اند. هر کودکی دوست دارد بزرگسال باشد و بزرگسال بودن به معنای داشت آزادی و قدرت تصمیم‌گیری مستقل است. وظیفه والدین است که با عدم مصرف و سوء مصرف مواد فهم کودک را تقویت کنند. پدر و مادری که خود سیگار می‌کشند یا مواد مصرف می‌کنند شانس ابتلاء فرزندشان به مواد و وابستگی به آن را افزایش می‌دهند.

سیگار، الکل و مواد مصرف نکنیم.

چنانچه از سیگار، قلیان، یا سایر مواد استفاده می‌کنیم فرزندمان به احتمال بیشتری به مصرف اینگونه مواد روی خواهد آورد. حال حتی اگر مواد هم مصرف می‌کنیم باز هم می‌توانیم کارهایی ساده انجام دهیم تا فرزندمان به مصرف مواد روی نیابد. اگر سیگار می‌کشیم در حضور بچه‌ها مصرف نکنیم. آنها را از آنچه مربوط به مصرف مواد است دور نگهداریم و نمی‌توانیم ترک کنیم در باره اثرات اعتیاد آور نیکوتین با فرزندتان صحبت کنیم به آنها بگوییم وقتی جوان بودیم فکر می‌کردیم هر گاه اراده کنیم میتوانیم ترک کنیم اما حالا وابسته شده‌ایم و دوست داریم ترک کنیم.

راههای دیگری برای تفریح یا خوش گذراندن پیدا کنیم .

به بچه بگوییم از اینکه چیزی مصرف نکردیم و مراقبت سلامتی خود بودیم خوشحال هستیم. در مورد زود گذر بودن لذت ناشی از مصرف مواد توضیح دهید و اینکه در بلند مدت چه عواقبی دارد . اگر میخواهد شادی دائم و سرزندگی داشته باشد راههای بهتر و سالمتری نیز وجود دارد .تماشای فیلم ،پیاده روی ،گردش علمی ،سالن ورزشی و

برای الکل یا تریاک فواید نبافیم .

حتی وقتی فکر می کنیم کودکان و نوجوانان صحبت ما را نمی شنوند در مورد فواید احتمالی سیگار، الکل و مواد صحبت نکنیم. سیگار ،الکل و مواد برای هیچکس در هیچ حالتی مفید نیست.

۶- به بچه هایمان فرزندانمان را زیر نظر داشته باشیم.

وظیفه موثر ما زیر نظر داشتن کارهای فرزندانمان است.

نظارت بر فعالیتهای فرزندان عامل مهمی است که مانع مصرف مواد غیر مجاز و سیگار میشود .نتایج پژوهش نشان میدهندنوجوانانی که هفته ای دو روز یا بیشتر در خانه تنها بودند نسبت به نوجوانانی که نظارت والدین بر آنها بیشتر از ۵ روز در هفته بود به مصرف مواد غیر مجاز گرایش بیشتری داشتند.همچنین در مطالعه دیگری نشان داده شده است که کودکانی که والدینشان کمترین نظارت را بر آنان داشته است در سنین پایین تری شروع به مصرف مواد کرده بودند .هرچه سن شروع زودتر باشد مشکلات جدی تری خواهند داشت .

هر زمان که فرزند ما بیرون از خانه است ما باید بدانیم کجاست ، چه می کند و با چه کسی وقت می گذراند.

با دوستان فرزندانمان رابطه داشته باشیم .

در صورتی که کودکان با افراد مصرف کننده ارتباط داشته باشد بیشتر احتمال دارد که خود او نیز مصرف کننده شود.بخصوص اگر زمان زیادی را بدون نظارت والدین با هم بگذرانند . شناخت دوستان فرزندان ، مارا در تماس نزدیکتری با زندگی روزمره او قرار میدهد در این صورت بهتر می توانیم مشکلات فرزند را تشخیص دهیم و او را راهنمایی کنیم .می توانیم فرزندان را از موقعیت های پر خطر و رفتارهای مخاطره آمیز دور نگه داریم .

با والدین دوستان فرزندانمان آشنا شویم .

طوری برنامه ریزی کنیم که بتوانیم در گردهمایی ها و جلسات مربوط به مدرسه شرکت کنیم و با والدین آشنا شویم . ما میتوانیم تلاشهای یکدیگر را تقویت کنیم و شبکه حمایتی ارزشمندی را برای خود و فرزندانمان فراهم سازیم .

ساعت برگشت به خانه و راه تماس با او را مشخص کنیم .

وقتی فرزندمان در مهمانی‌هایی مثل جشن تولد دوست‌شان شرکت می‌کنند میتوانیم مثلاً به بهانه رساندن او به محل سری به خانه و خانواده میزبان بزنیم و اینکه مهمانی زیر نظر بزرگسالان است یا نه را بفهمیم. ساعت برگشت به خانه را مشخص کنیم و به فرزندمان بگوییم اگر مشکلی پیش آمد یا خودش زودترخواست به خانه برگردد یا چگونه با ما تماس بگیرد.

به داشتن تفریح‌های لذت بخش کمک کنیم .

نوجوانانی که در طی اوقات فراغت و تعطیلات پایان هفته به فعالیتهای سازنده و نظارت یافته مشغول هستند به احتمال کمتری به مواد روی می‌آورند . فرزندان را تشویق کنیم در اینگونه فعالیت‌ها شرکت کنند و تا جایی که میتوانیم او را درگیر در چنین فعالیتهایی کنیم. اینها روشهای نیرومندی در پیشگیری هستند .



گفتار سوم:

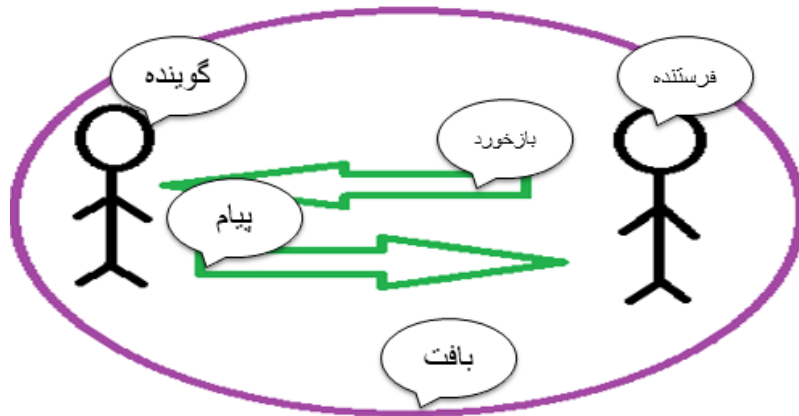
ارتباط مناسب با نوجوان، حضور در زندگی نوجوان!

ارتباط سالم با نوجوان

عوامل متعددی نوجوان را در معرض خطر مصرف مواد قرار می‌دهد و خوشبختانه عوامل محافظ بسیار قوی هم وجود دارد که نوجوان را در برابر این خطر محافظت می‌کند. شواهد زیادی را در دست داریم که نشان می‌دهد، مدیریت پدر و مادر، کیفیت رابطه میان نوجوان و پدر و مادر و ارتباط والدین - نوجوان در مورد خطرات و مسئولیت‌ها می‌تواند احتمال گرایش به رفتارهای آسیب‌زا را تا حد زیادی کاهش دهد و اگر دقت کنید در هر سه مورد فوق ارتباط والد-نوجوان اهمیت حیاتی دارد. در واقع ارتباط سالم، مبتنی بر گرمی و پذیرش برای قانون‌گذاری، برای نظارت، برای بیان توقعات و انتظارات، برای غلبه بر فشار همسالان و برای یادگیری مهارت‌های حل مسئله و تصمیم‌گیری ضروری هستند. این فصل را به ایجاد یک رابطه سالم اختصاص خواهیم داد.

ارتباط سالم چیست؟

در واقع ارتباط یعنی ارسال پیام و دریافت بازخورد میان فرستنده و گیرنده که در بافت خاصی صورت می‌گیرد. در ارتباط سالم پیام ارسال شده به درستی و تمامی دریافت و ادراک می‌شود.



برای داشتن ارتباط سالم لازم است: ۱. گوینده، ۲. شنونده توانمندی باشید و بتوانید موانع ارتباطی را مدیریت کنید. در این بخش ما مهارت‌های ضروری برای خوب شنیدن و خوب بیان کردن را ارائه خواهیم کرد.

درست گوش کنیم!

احتمالاً تفاوت میان شنیدن و گوش کردن را می‌دانید. شنیدن یک رفتار فیزیولوژیکی غیر ارادی است که در پاسخ به محرک انجام می‌شود. مثلاً شما الان که در منزل این کتاب را مطالعه می‌کنید صدای هود آشپزخانه، صدای ماشین‌های توی خیابان و چندین صدای دیگر را می‌شنوید! اما گوش کردن همراه با توجه است مثل زمانی که شما اخبار گوش می‌کنید و همه توجه‌تان را متوجه شنیدن کلمات می‌کنید! اما راستش را بخواهید برای داشتن یک رابطه سالم و موثر حتی گوش دادن کافی نیست! ما از شما می‌خواهیم که فعالانه گوش دهید. گوش دادن فعال یعنی شما به آنچه می‌شنوید توجه نشان می‌دهید. یعنی گوش می‌دهید و به طرف مقابل خود نشان می‌دهید که گوش می‌دهید. گوش دادن فعال یعنی، گوش کردن به صورتی که حقیقتاً حرف‌های نوجوان را بشنوید و نوجوان بداند و ببیند که شما علاقمند به گفت و گو با او هستید.

یادتان باشد گوش دادن فعالانه به حرف‌های نوجوان و گفتگو با آن‌ها درباره دیدگاه و تجربه‌های خود، باعث رشد عزت نفس و ارزش‌های مثبت در ایشان خواهد شد. اگر در این کار استمرار داشته باشید و نشان دهید که واقعاً به این کار اهمیت می‌دهید، آن‌ها هم به تلاش‌های شما پاسخ خواهند داد و با شما ارتباط برقرار می‌کنند. برای برقراری رابطه سالم با فرزندان خود به نکات زیر توجه کنید:

۱. با آن‌ها چه در منزل چه خارج از منزل وقت صرف کنید.
۲. وقت مناسبی را برای حرف زدن با نوجوان اختصاص بدهید.
۳. وقتی دوست دارند با شما حرف بزنند، سعی کنید در دسترس باشید.
۴. نوجوان خود، علایق، فعالیت‌ها، دوستان و والدین دوستان‌شان را بشناسید.
۵. با آرامش صحبت کنید.
۶. برای مقاومت در برابر موضوعات مهم مثل مصرف مواد آمادگی داشته باشید. یادتان باشد در این مواقع نباید احساساتی برخورد کنید.
۷. نه زیاده از حد سرسخت و نه بیش از اندازه احساساتی باشید

نوجوانان باید بدانند که والدین‌شان به حرف‌های آنان گوش خواهند داد و اگر مشکلی پیش آید زود از کوره در نخواهند رفت. اگر آن‌ها فکر کنند که شما با خشم به حرف‌های آنان واکنش نشان خواهید داد، به احتمال بسیار کم لب به سخن خواهند گشود و از شما کمک یا نصیحت خواهند خواست.

فکر کنیم:

۱. آیا به وقت غذا خوردن با کودکان خود ارتباط برقرار می‌کنید؟
۲. هنگام پیاده روی یا انجام فعالیت‌ها یا وقتی آنان را با ماشین به مدرسه می‌رسانید، با آنها ارتباط برقرار می‌کنید؟
۳. وقتی سرگرم کارهای خانه هستید و آشپزی می‌کنید، نوجوان را دعوت می‌کنید که با هم باشید؟
۴. هنگام خرید، موقع با نوجوان همراه و هم‌کلام می‌شوید؟
۵. آیا برای هر یک از فرزندان خود به صورت جداگانه وقت اختصاص می‌دهید؟
۶. آیا از فرصت‌هایی که پیش می‌آید برای صحبت کردن درباره ارزش‌ها و انتخاب‌های مهم زندگی بهره‌گیری می‌کنید؟

شما باید شنونده فوق‌العاده‌ای باشید. باید به سخنان بر زبان آمده و احساسات ناگفته، به هر دو گوش فرا دهید. «از دوستانم متنفرم و دیگر دوست ندارم آن‌ها را ببینم». به راستی این جمله چه معنایی دارد؟ آیا فرزند شما می‌خواهد بگوید ناراحت است، تنها است یا طرد شده است؟ یا توضیح دیگری در کار است؟ پاسخ شما می‌تواند این باشد، «با این حرف‌هایی که می‌زنی انگار خیلی عصبانی هستی؟».

برای خوب گوش دادن از نکات زیر پیروی کنید:

۱. حرف فرزند خود را قطع نکنید و به کسان دیگر هم اجازه این کار را ندهید.
۲. وقتی کودکان شما صحبت می‌کنند به آنها نگاه کنید. تماس چشمی را حفظ کنید و به آنها نشان بدهید که به حرف‌های آنها گوش می‌دهید. پاسخ شما به حرف‌های نوجوان می‌تواند فیزیکی (مانند، سر تکان دادن، بالا و پایین آوردن سر، یا لمس دست کودکان) یا زبانی («جدا؟»، «چه بد») باشد.
۳. اگر نظر آن‌ها را نمی‌فهمید، از آن‌ها بخواهید تا توضیح دهند. نظرشان را مجدداً بیان کنید تا مطمئن شوید که درست فهمیده‌اید. اظهاراتی داشته باشید که نشان دهند سخنان گفته شده را فهمیده‌اید.
۴. سعی کنید احساساتی را که پشت گفتار هستند بشنوید و به آنها پاسخ دهید. درباره احساسات کودک خود حدس نزنید، بلکه احساسات‌شان را از خودشان بپرسید!
۵. به جای پیام‌های تو (پیام‌هایی که تو را مخاطب قرار می‌دهند) که سرزنش‌کننده و تحقیرآمیز هستند (مانند، تو داری عقلت را از دست می‌دهی)، از پیام‌هایی استفاده کنید که من در آن‌ها به کار می‌رود (من می‌فهمم، چون ...)

۶. اگر زمان مناسب نباشد، از کودک خود بخواهید که گفتگو را متوقف کند. سپس هر گاه امکان‌پذیر شد صحبت و گفتگوی خود را دنبال کنید. مدت زمانی را که برای صحبت درباره مسایل مهم فرزندان لازم است، فراهم نمایید.

۷. قضاوت نکنید، ولی وقتی کودک شما مطلبی منفی یا عصبانی کننده بگوید احساس خود را به او بگویید. برای مثال، «خیلی متأسفم که اوضاع به نفع دوستان نیست» (در صورتی که واقعاً چنین حسی داشته باشید. هرگز تظاهر نکنید).
۸. برخی نوجوانان بیشتر از سایرین آمادگی دارند حرف بزنند. این تمایل آنان را پذیرا باشید. کودکان وقتی بزرگ شدند بیشتر به تنهایی و خلوت کردن احتیاج خواهند داشت.
۹. یادتان باشد که مجبور نیستید که همه چیز را درست بکنید. وقتی نوجوان درگیر حل مشکلات خود است، استقلال را یاد میگیرند.

گوینده خوبی باشیم!

در ارتباط با نوجوان پیام را باید به گونه‌ای منتقل کنیم که مورد توجه نوجوان قرار بگیرد. برای این کار باید بتوانید حالات چهره، بدن خود را با آن چه به زبان می‌آورید هماهنگ کنید. همچنین باید کلماتی که انتخاب می‌کنید، لحن و آهنگ صحبت شما برای موضوع بحث با نوجوان مناسب باشد. سعی کنید نکات زیر را در زمان گفت و گو مد نظر قرار دهید:

۱. مطمئن شوید که نوجوان فرصت سؤال یا اظهار نظر کردن را دارد.
 ۲. سعی کنید خود را جای نوجوان قرار دهید و احساسات او را در نظر بگیرید.
 ۳. آنچه را می‌خواهید بگویید، واضح بیان کنید.
 ۴. به نوجوان نگاه کنی و با او ارتباط چشمی داشته باشید.
 ۵. مطمئن شوید که آنچه که می‌گویید با تن صدا و زبان بدن شما هماهنگی دارد.
 ۶. مبهم صحبت نکنید و با بیان جزئیات زیاد موضوع را پیچیده نکنید.
 ۷. چهره خود را به سمت نوجوان بچرخانید.
 ۸. به پیام‌های غیر کلامی که توسط نوجوان ارسال می‌گردند، بازخورد دهید.
- امیدوارم با مهارت‌های شنیدن و بیان کردن بتوانید روابط خود را با نوجوان به شکل قابل توجهی تغییر دهید. در ادامه به چند راهبرد عملی برای ایجاد و حفظ رابطه سالم با نوجوان اشاره خواهیم کرد.

راهبردهای ایجاد و حفظ رابطه سالم با نوجوان

۱. صادق و آزاد اندیش باشید.

هر اندازه صادق و منعطف باشید نوجوان ارتباط بیشتری با شما خواهد داشت، و در مورد قرارهای ملاقات و تمایلات جنسی بیشتر با شما هم کلام خواهد شد. جالب است بدانید یکی از مهم‌ترین عواملی که می‌تواند رابطه جنسی سالم نوجوان را پیش بینی کند، میزان گفت و گوی نوجوان در این مورد با والدین خود است. صحبت کردن در این موارد می‌تواند بر انتخاب نوجوانان در به تأخیر انداختن فعالیت جنسی تأثیر بگذارد. شما باید نگرش‌ها و ارزش‌های خود را در مورد روابط جنسی، الکل و مواد مخدر آشکارا بیان کنید و مشاوره‌ها و هشدارهایی را در مورد پیامدهای آن مطرح کنید ولی از قضاوت و سرزنش بپرهیزید.

۲. از شیوه فرزند پروری متعادل استفاده کنید.

شما با شیوه فرزندپروری متعادل در گفتار اول و دوم کتاب آشنا شدید استفاده از این شیوه باعث ایجاد و تداوم یک رابطه سالم با نوجوان خواهد شد. در این شیوه که انتظارات و میزان محبت شما تعادل نسبی خوبی دارند و همه چیز از شفافیت کافی برخوردار است می‌تواند فضایی گرم، مبتنی بر احترام و پذیرش را برای توسعه استقلال نوجوان فراهم کند.

۳. به کاهش آسیب فکر کنید.

تعدادی از والدین تلاش می‌کنند که آسیب‌ها را به صورت مطلق از زندگی نوجوان خود حذف کنند اما واقعیت این است که گر فکر می‌کنید می‌توانید جلوی همه رفتارهای خطای نوجوان را بگیرید، باید بگوییم که فرض درستی ندارید. پس ما پیشنهاد می‌کنیم به کاهش آسیب فکر کنید! پدر و مادری که سعی در اجرای این مطلق‌ها دارند، اغلب با نوجوانان خود در مورد فعالی‌های آنان دچار اختلاف هستند. جایگزینی برای این نگرش انعطاف ناپذیر؛ بحث کردن با نوجوان خود در مورد انتخاب‌ها و جوانب مثبت و منفی در مورد این فرصت‌های جدید درباره شیوه‌های غیر تهدید آمیز و به دست آوردن درک درستی در مورد پیش‌برد نتایج، به آنها می‌آموزد که از مهارت قضاوت خود استفاده کنند.

۴. تأکید بر مثبت بودن.

سعی کنید هر زمانی که فرصتی پیش می‌آید، ارتباط مثبتی با نوجوان خود داشته باشید. اگر شما اختلافی با نوجوان خود دارید (به عنوان مثال، در مورد قوانین، کارهای گروهی، کار مدرسه و همسالان)، در مورد آن صحبت نمایید، اما تلاش کنید مکالمات مثبتی را در مورد چیزهای دیگر با نوجوان خود داشته باشید. این واقعیت که شما اختلاف دارید به این معنا نیست که هر تعاملی منفی است. تلاش فعالانه در ایجاد تعاملات مثبت واقعی در طول روز و یا هفته به طوری است که نوجوان شما می‌داند شما در مورد رفتار او و نه خود او به عنوان یک فرد، احساس نارضایتی می‌کنید.

۵. نوجوان خود را به حضور در فعالیتهای فوق برنامه تشویق کنید.

مطالعات نشان داده است که حضور در فوق برنامه‌ها می‌تواند تاثیر مثبتی بر پیشرفت تحصیلی نوجوانان و رفتارهای مثبت اجتماعی مانند رأی دادن و فعالیتهای داوطلبانه در بزرگسالی جوانان داشته باشد. همین موضوع آنها را برای رابطه مثبت با شما نیز آماده‌تر می‌کند.

۶. از حاضرین فعال در زندگی نوجوان خود باشید.

علاقه نوجوان خود را بشناسید. اگر او هاکي را دوست دارد، در صورتی که می‌توانید؛ او را به یک بازی هاکي ببرید. اگر او هاکي بازی می‌کند، بازی او را به صورت بدون قضاوت تماشا نمایید. اگر نوجوان شما موسیقی، ورزش و یا دیگر علائق را دوست دارند، روزی را برنامه ریزی کنید که بتوانید با هم کاری خاص را انجام بدهید. یا اگر فیلمی در تلویزیون پخش می‌شود که شما هر دو آن را دوست دارید، آن را با هم تماشا کنید. چند کلمه باید صحبت نمایید. با هم بودن چیزی مهم است!

۷. باورهای غلط در مورد نوجوانان را بشناسید

باور غلط اول: «او به من گوش نمی‌کند!»

در بسیاری از مواقع زمانی که اختلافی بین نوجوان و والدین او به وجود می‌آید، والدین ادعا می‌کنند که نوجوان اصلاً به آنها گوش نمی‌دهد یا حرف‌های آنها را نشنیده می‌گیرد، آیا واقعاً چنین است؟ این باور غلط ریشه در برداشت والدین و نوجوان از چنین اختلاف‌هایی دارد. والدین معمولاً این جدال‌ها را به عنوان واقعیت‌های درست و غلط می‌بینند در حالی که نوجوان آن را یک انتخاب شخصی استدلال می‌کند. برای فهم دقیق‌تر این مطلب به این مثال توجه کنید:

فرض کنید والدین و نوجوان بر سر تمیز نگاه داشتن اتاق اختلاف نظر دارند. بیایید به نظر والدین در این مورد نگاهی بیندازیم. والدین معتقدند که تمیز نگه داشتن اتاق، یک امر درست است که نوجوان باید آن را یاد بگیرد. آنها معتقدند این کار مهم است چون درست است. در حالی که از دید نوجوان اتاق او محل خصوصی اوست و بخشی از استقلال او! آنها نمی‌توانند درک کنند که چرا اتاق آنها برای والدین تا این اندازه اهمیت دارد! والدین عصبانی می‌شوند چون فکر می‌کنند، کثیف بودن اتاق نوجوان بازتابی از روش تربیتی بد آنهاست! این در حالی است که چنین مجادله‌ای اهمیتی برای نوجوان ندارد. این به معنای گوش ندادن نوجوان به حرف بزرگترها نیست به معنای داشتن دو نگاه متفاوت به موضوع اختلاف است.

باور غلط دوم: «نوجوان من مرا عصبانی می‌کند»

اجازه دهید همین ابتدای امر بگوییم که این باور ممکن است گاهی و تا حدودی درست باشد. اگرچه اختلافات نوجوان با والدین کاملاً طبیعی است اما گاهی می‌تواند مضراتی نیز داشته باشد. این موقعیت‌های تنش‌زا می‌تواند اثر قابل توجهی

بر سلامت والدین و خود نوجوان داشته باشد. حتی اگر درگیری‌های ناراحت کننده بر سر مسائل روزمره به ندرت رابطه پدر و مادر کودک را از بین ببرند، طبیعت تکراری آن‌ها می‌تواند آثار زیان‌باری به همراه داشته باشد. اما توجه داشته باشید که ممکن است شما به دلایل متعددی آمادگی ناراحت و مضطرب شدن را داشته باشید و نوجوان فقط آخرین تلنگر برای ایجاد احساس تنش در شما باشد. پژوهش‌ها نشان داده است که پدر و مادرهایی که روابط قوی با دوستان، همکاران و با یکدیگر دارند ممکن است از برخی پیامدهای منفی این در امان بمانند، در حالی که پدر و مادرهای آسیب‌پذیری بیشتری نشان دهند. پدر و مادرانی که از نظر عاطفی دچار تنش هستند (به عنوان مثال، ممکن است آنها احساس افسردگی، اضطراب و یا شک به خود داشته باشند) کمتر احساس موثر بودن دارند و به واقع به عنوان پدر و مادر کمتر موثر هستند. پیشنهاد ما این است که به هدف خود از والدگری نگاهی دوباره بکنید. شما پدر و مادر هستید چون نوجوان به شما نیاز دارد؟ یا این که شما با هدف آموزش والدگری می‌کنید؟ اگر هدف شما به عنوان والدین آموختن برخی مطالب ضروری به نوجوان باشد، کمتر تنش تجربه می‌کنید. به عنوان مثال وقتی مطلب جدید به نوجوان خود تذکر یا آموزش می‌دهید، نوجوان خواهد گفت: «بله... اما...». اگر ما ادامه گفت و گو را به صورت کاملاً یک جانبه پیش ببریم مثلاً فقط در مورد مضرات سیگار برای آنها سخنرانی کنیم، کنجکاوی آنها در مورد ویژگی‌های مثبت سیگار بیش از بیش برانگیخته خواهد شد. مثلاً ممکن است بپرسند: «چرا خود شما در جوانی سیگار می‌کشیدید؟». یادتان باشد یک معلم موثر (والدین توانمند) به نوجوان یاد می‌دهد که چگونه در مورد خود فکر کند و بیشتر متکی به خود باشند. همین مطلب میزان تنش و اضطراب شما را به اندازه قابل توجهی کاهش خواهد داد.

فرم شماره ۳. روش‌ها موثر برای گوش دادن فعال کدامند؟

فرم شماره ۴. روش‌های درست بیان کردن کدامند؟

فرم شماره ۵. به چند استراتژی یا راهبر عملی برای بهبود رابطه با نوجوان اشاره کنید.



گفتار چهارم:

قانون گذاری و نظارت برای نوجوانان و خانواده؛

تعیین قوانین و محدودیت

به یاد دارید در جلسه اول در مورد شیوه‌های فرزند پروری اطلاعاتی به شما دادیم. بهترین شیوه فرزند پروری شیوه قاطع است که در آن هم محبت و امنیت نوجوان تأمین می‌شود و هم این که به اندازه کافی قانون، انتظار و نظارت وجود دارد. این گفتار به یکی از دشوارترین وظایف والدینی یعنی قانون گذاری اختصاص دارد. همه ما به تجربه دریافته‌ایم که منضبط بار آوردن بچه‌ها دشوار است، از مرتب کردن تختخواب گرفته تا ساعات رفت و آمد به خانه. تا به اینجا ما به اهمیت ایجاد عزت نفس مثبت، تصمیم‌گیری مستقل، و پذیرفتن مسئولیت کارهای خود تأکید کرده‌ایم. اما در عین حال والدین باید مرتب و پیوسته به هدایت و راهنمایی فرزندان خود بپردازند. شما پدر یا مادر آنها هستید نه دوستشان. نوجوانان ما در بیشتر موقعیت‌ها به کسی احتیاج دارند که با نشان دادن مرزها، به آنها بگویند که نباید از خطوط قرمز تجاوز کنند. نوجوان باید بپذیرد که چیزهایی هستند که نمی‌توان در باره آنها چک و چانه زد. برای این منظور باید قوانین مشخصی در منزل وضع شود. ما در ادامه گام‌های اساسی تعیین محدودیت را ذکر کرده‌ایم.

۱. قوانینی روشن، معقول و ایمن وضع کنید و با بزرگ شدن فرزندان آنها را مورد بازبینی قرار دهید. برخی قوانین را می‌توانید با مشورت فرزند خود وضع کنید. ولی قوانین دیگری هستند که قابل چانه زدن و مذاکره کردن نیستند.

در زمان مناسبی، مثلاً در جلسات خانوادگی، همه اعضای خانواده را در قانون گذاری مشارکت دهید و سعی کنید موافقت همه را نسبت به قوانین منزل جلب کنید. به طور مرتب به خود یادآوری کنید که وقتی فرزندان بزرگ می‌شوند لزومی ندارند مدام سعی کنید که آنها را کاملاً زیر بال و پر خود بگیرید. شما با افزودن بر میزان محافظت خود از فرزندان نمی‌توانید خطرات زندگی آنان را کاهش دهید. مهم‌ترین کاری که باید انجام دهید این است که آنها را برای مواجهه با خطرات توانمند کنید. با بالغ شدن فرزندان، در قوانین تجدید نظر کنید و تمام اعضای خانواده را در این فرایند دخالت دهید. البته به یاد داشته باشید که برخی از قوانین نیازی به موافقت نوجوان ندارد.

فکر کنیم:

کدام قوانین اهمیت حیاتی دارند؟

پاسخ به این سؤال همان اندازه که آسان و بدیهی به نظر می‌رسد (چون گاهی مثلاً با امور مرتبط با سلامت ما و خانواده ما سرکار دارد)، می‌تواند دشوار هم باشد، چون گاهی با مسائل ارزشی خانواده ما در ارتباط است. از این رو

ممکن است پاسخ‌هایی که به این سؤال می‌دهیم متفاوت باشد. پیشنهاد ما این است که برای یافتن پاسخ این سؤال که «کدام قوانین مهم هستند؟» نکات زیر را در نظر داشته باشید:

۱. 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.
۲. در مورد فعالیت‌های دیگر می‌توان گفتگو کرد، اندکی انعطاف‌پذیری (مثلاً قوانین برای بیرون رفتن با دوستان، تنهایی قدم زدن یا شب به خانه برگشتن) را می‌توان با افزایش سن کودک و بلوغ کلی او در نظر گرفت و مراعات نمود.
۳. تجارب خود را در ارتباط با توانایی فرزند خود برای تصمیم‌گیری ایمن مد نظر قرار دهید و به طور مرتب ارزیابی کنید که آیا ببینید برخورد شما با میزان بلوغ و پختگی او مناسب و هماهنگ است یا نه.
۴. برای تمام مسائل مهم، از جمله مصرف مواد، یک مجموعه قوانین تهیه کنید. قوانین و محدودیت‌هایی باید متناسب با خانواده و فرزندان‌تان باشند.
۵. شاید بهتر باشد که آن‌ها روی کاغذ بیاورید.
۶. 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 نکات مبهم آن‌ها سوال بپرسند.

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

در صورتی که قوانین مهم زیر پا گذاشته شوند سعی کنید درست در همان لحظه از کوره در نروید و در صدد تحمیل عواقبی نباشید که احتمالاً تا آخر نتوانید مطالبه و پیگیری کنید. بگذارید در وقت مناسب نسبت به عواقب تصمیم بگیرید که هم بتوانید از عهده اجرای آن‌ها بر آید و هم برای همه معنایی در بر داشته باشند چون این عواقب باید با سوء رفتار ارتباط داشته باشند. برای مثال، می‌توان کودک را ملزم به پرداخت بدهی یا تامین خسارت‌های وارده کرد، وادار به معذرت خواهی از کسی کرد که باعث آزار او شده است، یا در صورتی که کودک به سایر مسئولیت‌های خود عمل نکرده باشد، می‌توان او را از برخی امتیازهایش محروم نمود مثل بیرون رفتن با دوستان یا تماشای تلویزیون. یادتان باشد که وقتی قوانین رعایت می‌شوند باید تحسین و تقدیر به عمل بیاورید و همین طور در صورت تخلف از قوانین هم باید واکنش نشان دهید.

۳. مجموعه ای از عواقب را که با درجات مختلف تخطی از قوانین متناسب هستند در نظر بگیرید و برای مذاکره و چک و چانه زدن در باره آن ها آمادگی داشته باشید.

قبول کنید که همه اشتباه می کنند. توانایی فرزند خود را برای درک عواقب اعمال خویش در نظر بگیرید. یک نمونه از چانه زدن: «می توانی موهایت را سبز رنگ کنی ولی دوست ندارم لبت را سوراخ کنی یا تاتو انجام دهی!»

در ادامه چند راهکار برای مدیریت مذاکره مطرح می کنیم:

نگذارید عواطف و هیجانات مانع به وجود بیاورند. سعی کنید در قبال رفتار نامطلوب واکنشهای منفی و احساسی انجام (مانند سرزنش کردن، بد و بیراه گفتن، تهدید کردن، دستور دادن، سخنرانی کردن، هشدار دادن، داد کشیدن، حرف زدن درباره میزان ناراحتیتان از رفتار ناگفتارت نوجوان، مقایسه رفتار نوجوان خود با رفتار سایر اعضای خانواده یا سایر نوجوانان) ندهید، وقتی خود شما یا فرزندتان عصبانی و ناراحت هستید، درباره عواقب و مکافات حرف نزنید و هیچ تصمیمی نگیرید. به خود فرصت دهید تا آرام بگیرید تا هر کدام بتوانید با تامل درباره موضوع، افکار خود را جمع بندی کنید.

۴. نشان دهید که به فرزندان خود اعتماد دارید ولی در عین حال محدودیت هایی را هم برای آنان قایل شوید. اشکالی ندارد که «نه» بگویید. بین کنترل رفتار کودکان خود و مستقل بار آوردن آنها تعادل برقرار کنید.

کودکان ضمن این که دوست دارند مستقل باشند به اعمال محدودیت بر آزادی های خود نیز علاقه دارند، حتی هنگامی که هنوز نوجوانی بیش نیستند. این کار امکان آن را فراهم می سازد که به دوستان خود بگویند «پدر و مادرم اجازه نمی دهند».

۵. به کودکان توضیح دهید که حتی بزرگسالان هم در مرزهای محدود زندگی می کنند. مثلاً بزرگسالان برای این که صبح بتوانند به سر کارشان بروند، مجبورند شب را کامل بخوابند، آنها باید قبض های خود را به موقع بپردازند و مجبور هستند از نقض قوانین خودداری کنند.

۶. نبردهای خود را انتخاب کنید.

بینید که آیا یک مسئله کوچک اصلاً ارزش بحث و مشاجره را دارد یا خیر.

فرم شماره ۶. روش ها قانون گذاری در خانواده چیست؟

فرم شماره ۷. قصد دارید چه قوانینی در منزل وضع کنید؟



گفتار پنجم:

توجه به رابطه با دوستان!

نقش دوستان

همچون هر پدیده پدیدۀ دیگری دوستان در زندگی ما می‌توانند نقشی مثبت یا منفی داشته باشند. ارتباط بیشتر و عمیق‌تر با هم سن و سالان یکی از ویژگی‌های نوجوانی و وجوه تمایز این دوره از دوره کودکی است. به عنوان پدر و مادر هیچگاه نباید فرزندمان را از دوستی با نوجوانان دیگر برحذر داریم، چنین خواسته بر خلاف قواعد منطقی رشد نوجوانی است و آنان برای رشد مهارت‌های اجتماعی و بین فردی خود به رابطه با دوستان نیاز دارند. گاهی پدر و مادرها سعی می‌کنند جای دوستان را برای نوجوان پر کنند که این اختلاط نقش‌ها هم برای نوجوان مناسب نیست.

بسیاری از ما بر این تصور هستیم که اگر نوجوان ما به سوی مواد مخدر کشیده می‌شوند، حتماً پای بیگانه‌ای در کار است. در حقیقت باید بگوییم که تصور ما زیاد هم دور از حقیقت نیست، واقعیت این است که به احتمال زیاد یک دوست، اغلب یکی از همسالان، مواد را به نوجوانان پیشنهاد می‌کند. داستان به اینجا ختم نمی‌شود، همه ما که تجربه بزرگ کردن نوجوان را داریم به خوبی می‌دانیم که نوجوانان در این مرحله از رشد خود اغلب با دوستان خود پیوندی عمیق دارند. نقش ما در مقام پدر یا مادر چه بسا تغییر پیدا می‌کند. شاید برای امور روزمره خود به ما مراجعه نکنند و بیشتر از دوستان خود نظر و حتی راهنمایی بخواهند و ما نقش جدید یک ناظر را ایفا خواهیم کرد. باید بدانیم حتی در این دوره هم پدر و مادر جایگاه مهمی در ذهن و زندگی نوجوان دارند. اگر چنان که در بخش‌های پیشین گفتیم پدر و مادر رابطه خوبی با نوجوان داشته باشند این رابطه نقش دوستان را هم تعدیل خواهد کرد. اگر چه به نظر برخی نوجوانان، هنگامی که از سنین کودکی وارد نوجوانی می‌شوند از دوستان و همسالان‌شان بیشتر یاد می‌گیرند تا خانواده اما یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهند همان نوجوانان ترجیح می‌دهند راجع به موضوعات مهم از والدین‌شان نظر بخواهند تا دوستان. ما در این بخش سعی خواهیم کرد رهنمودهایی عملی برای اداره درست تاثیر دوستان پیشنهاد کنیم. همچنین شما را برای تربیت نوجوانی که میت‌واند جرأت‌مندانه بگوید نه! توانمند می‌کنیم.

نقش والدین در غلبه بر فشار دوستان

در دوره نوجوانی همسالان ما گاهی خیلی بی‌رحمانه رفتار می‌کنند، به محض این که با قاعده‌ای مخالفت کنی یا در انجام برنامه‌ای همراه آنها نباشی ممکن است از لیست دوستان خط بخوری! دوستان اهمیت زیادی در زندگی ما دارند و آموختن معاشرت با دیگران بخشی از رشد طبیعی نوجوان است. هر کودک باید یاد بگیرد در حالی که ارزش‌ها و هویت خود را حفظ می‌کند خود را برای کار گروهی نیز هماهنگ سازد. وقتی با کمک به فرزند خود، اعتماد به نفس و امنیت او را افزایش می‌دهید، او را برای غلبه بر فشارهای ناشی از گروه تجهیز می‌کنید. در این صورت آن‌ها قدرت این را خواهند داشت که در برابر چیزهای ناراحت کننده یا چیزهایی که فکر می‌کنند درست نیست، «نه» بگویند. ما معتقدیم که والدین می‌توانند با رعایت چند نکته ساده این فشار را تا حد زیادی تقلیل دهند. به نکات زیر دقت کنید:

۱. سعی کنید دوستان فرزند خود را بشناسید و در صورت امکان، با پدر و مادر آنها آشنا شوید.
 ۲. درباره رهبر یا پیرو بودن صحبت کنید.
 ۳. به حرف های کودکان خود گوش کنید و به آنها بگویید که مشکلات کنار آمدن با فشار همسالان را می‌فهمید. اگر صادقانه و بدون قضاوت به حرف‌های آنها گوش کنید این احتمال را که درباره رابطه با دوستان‌شان با شما صحبت کنند افزایش خواهید داد.
- به یاد داشته باشید که همسالان می‌توانند عالی باشند. وقتی درباره فشار همسالان بحث می‌کنیم، معمولاً تأثیرات بد آنها را در نظر می‌گیریم. اما بیشتر اوقات بچه‌های دیگر تأثیرات سالم و حمایت کننده بر فرزند شما دارند. اگر دوستان در مدرسه، ورزش یا موسیقی عملکرد خوبی داشته باشند، می‌توانند نوجوان شما را به پشتکار و سخت کوشی ترغیب کنند. بنابراین اگر اطرافیان نوجوان همسالان سالمی باشند شما می‌توانید از این تأثیر مثبت در زندگی نوجوان خود بهره ببرید.

آموزش نه گفتن به نوجوان

در یک گفت و گوی گرم و دوستانه و دور از قضاوت در فضایی ایمن از فرزندان خود بپرسید:

۱. درباره فشار همسالان چه فکر می‌کنند و چه نظری دارند؟
۲. آیا فکر می‌کنند برای مقبول بودن همیشه مجبورند که تسلیم باشند؟
۳. آیا بر این باورند که به اندازه تأثیر گذاشتن بر دوستان خود قوی هستند؟
۴. آیا می‌دانند در موقعیتی که تحت فشار دوستان برای مصرف مواد هستند، چه جوابی باید بدهند؟

فکر کنیم:

فکر کنید ممکن است فرزندان شما چه جوابی بدهند کمک کنید با استفاده از مهارت تفکر خلاقانه روشی مناسب برای موقعیت های چالش بر انگیز پیدا کنند.

انتظار داریم نوجوانان نه گفتن را از شما بیاموزند. می‌توانید از روش‌های زیر برای آموزش نه گفتن استفاده کنید. از نوجوان خود بپرسید که آیا میداند در پاسخ تعارف سیگار یا مواد چه باید بگوید؟ اگر فرزند شما ظاهراً نمی‌داند چه پاسخی باید بدهد، بگویید که این پاسخ ها می‌توانند مناسب باشند:

بگو «نه، مرسی» یا «این را نشنیده می‌گیرم». البته دوست تو ممکن تعارف بیشتری بکند ولی هر چند بار که مجبور شوی همین پاسخ را تکرار کن. می‌توانی برای نه گفتن خودت، دلیل هم بیاری،

مثلاً می‌تونی بگویی: اگر سیگار بکشم از تیم فوتبال بیرونم می‌کنند، پدر و مادرم از من ناراحت می‌شوند، وقت ندارم برای مواد صرف کنم، یا بگو: اولاً همه این کار را نمی‌کنند، ثانیاً اگر همه هم این کار را انجام دهند معنایش این نیست که من هم برای انجام آن مجبور هستم، حتی می‌توانی فشار را به خود آن‌ها برگردان. «چرا مجبورم می‌کنی این کار را با هم انجام دهیم؟» «می‌دانی اگر تو را بگیرند، چه اتفاق می‌افتد؟». اگر دیدی دوستت همچنان به اصرار ادامه می‌دهد، بهانه بیاور و با عذرخواهی محل را ترک کن.

فکر نکنند «همه سیگار می‌کشند - همه مصرف می‌کنند»

گسترش و رواج بیش از حد مواد در جامعه موجب کم رنگی قبح موضوع شده است، نوجوانان این خیال را در ذهن می‌پروراند که چون اکثر افراد مواد مصرف می‌کنند ایرادی ندارد که ما هم مصرف کنیم و بهنجار است. واقعیت این است که نوجوانان نسبت به مصرف مواد و سیگار توسط همسالان‌شان برآورد درستی ندارند و تعداد آنها را بیشتر تخمین می‌زنند. آنان گاهی جملاتی از این دست به ما می‌گویند: سیگار که چیزی نیست... تو کلاس ما همه سیگار می‌کشند. پاسخ این است که با اطمینان می‌توان گفت همه سیگار نمی‌کشند، اگر هم چنین باشد تو مجبور به این کار نیستی.

پیشنهاد می‌کنیم بعد از توضیح این مطالب حتماً با نوجوان تمرین کنید می‌توانید ایفای نقش کنید مثلاً شما نقش دوست نوجوان را بازی کنید و او را ترغیب به مصرف کنید و نوجوان بخواهید به روش‌های مختلف تقاضای شما را رد کند. البته بهتر است ابتدا شما نقش نوجوان را بگیرید و از فرزند خود بخواهید شما را ترغیب به مصرف کند. در این صورت شما فرصت دارید که الگوی مناسبی در اختیار نوجوان قرار دهید.

تصمیم‌گیری

تصمیم‌گیری انتخابی است که ما میان دو یا چند چیز انجام می‌دهیم. گفته می‌شود که تصمیم‌گیری با مصرف مواد و مشروبات الکلی ارتباط زیادی دارید. در واقع نوجوان تصمیم می‌گیرد که به سمت مصرف مواد یا مشروبات الکلی حرکت کند. آموختن مهارت تصمیم‌گیری می‌تواند به عنوان یک عامل محافظ در برابر احتمال مصرف مواد باشد. در این بخش شما را مجهز خواهیم کرد تا مهارت تصمیم‌گیری را به نوجوان خوب بیاموزید. داشتن چند ویژگی به نوجوان کمک خواهد کرد تا تصمیمات درستی بگیرد:

۱. عزت نفس بالا

۲. تفکر انتقادی

۳. استقلال کافی

۱. عزت نفسِ نوجوان

عزت نفس هر فردی تابعی از تصویر او از خود و تصویر دیگران از او است. افراد وقتی در گذشته تصمیمات درستی گرفته باشند، تصویر خوبی از خود دارند و دیگران هم بازخورد خوبی به آنها می‌دهند در نتیجه در تصمیم‌گیری‌های بعدی می‌توانند از حداکثر توان خود بهره ببرند. پژوهش‌ها نشان داده است که افرادی که عزت نفس خوبی ندارند و به خودشان اعتمادی ندارند تصمیمات درستی نمی‌گیرند. راه‌های متعددی برای بهبود عزت نفس در نوجوانان وجود دارد، روش‌هایی ساده که شما با انجام آنها تا حد زیادی می‌توانید مطمئن باشید عزت نفس نوجوان‌تان به صورت سالم رشد می‌کند:

۱. با آنان بگویید که برای شما اهمیت دارند و آنها را مهم می‌شمایید.
۲. نشان دهید که به آنان احترام می‌گذارید.
۳. فرصت‌هایی برای تمرین مهارت‌های گوناگون فراهم کنید تا در نتیجه انجام این فعالیت‌ها احساس توانمندی و کفایت بکنند. برای نمونه می‌توانید انجام کارهای خانه یا مراقبت از حیوانات خانگی را بر اساس توان نوجوان به آنها واگذار کنید.
۴. به آنان بگویید که تلاش آنها مهم است نه دستیابی به نتیجه کامل. نشان دهید که انتظار ندارید به کمال برسند.
۵. با یادداشت، کلمات محبت آمیز و گاهی اوقات با تقدیم هدایایی کوچک به طور مرتب موفقیت‌های کوچک و بزرگ فرزند خود و به طور کلی خاص بودن آنها را تایید کنید. گاهی اوقات بهترین پاداش‌ها، آنهایی هستند که کاملاً غیر منتظره اعطا می‌شوند. حتی به آغوش کشیدن ساده یا یک تشکر صمیمانه می‌تواند بسیار ارزشمند باشد.
۶. حتماً هر کسی در انجام کاری مهارت دارد دور از واقعیت است که از هر کودکی انتظار داشته باشیم همیشه نمرات خوب بیاورد یا برای بازی در تیم بسکتبال مدرسه انتخاب شود. نوجوان شما ممکن است در حوزه‌های دیگر توانمند باشد.
۷. با کودکان خود در مورد کارهایی که با مهارت انجام می‌دهند صحبت کنید و آنها را تشویق کنید تا درباره خود و دیگران سخنان مثبت بگویند.
۸. در باره مسایل و برنامه‌های خانواده از کودکان خود نظر و اطلاعات بپرسید (و به نظر آنها توجه کنید) مثلاً اسباب کشی قریب الوقوع یا گذراندن تعطیلات خانوادگی.
۹. از مقایسه اعضای خانواده با یکدیگر یا مقایسه کودکان خود با کودکان دیگر در خارج از خانواده خودداری کنید.

در نهایت به خاطر داشته باشید که ایجاد عزت نفس هدفی طولانی مدت است

فکر کنیم:

بیشک همه ما فرزندان خود را دوست میداریم. اما چیزی که در رشد عزت نفس آنها موثر است، آگاهی از این حقیقت میباشد. مطمئن هستید که نوجوان شما میداند که او را دوست دارید؟ آیا وقتی از پیشرفت امور راضی هستید رضایت خود را به آنها نشان میدهید؟

۲. تفکر نقاد

پیش از تصمیم‌گیری‌های مسئولانه، برخورداری از مهارت تفکر نقاد ضروری است. این مهارت شامل توانایی برای تحلیل و ارزیابی ایده‌ها بجای قبول آنها به عنوان واقعیات است. نوجوانی که از مهارت تفکر انتقادی خوبی بهره‌مند باشد برای مقاومت و مخالفت با دعوت دیگران برای مصرف مواد آمادگی بهتری دارد.

مهارت تفکر انتقادی شامل موارد زیر می‌شود:

۱. جستجوی شواهد و اسناد، برای مثال، پرسیدن سؤالاتی از قبیل: این واقعاً درست است؟ یا از کجا این را می‌دانی؟
۲. بررسی و ملاحظه نظر و دیدگاه‌های دیگر، برای مثال، گروه‌ها و افراد دیگر در این باره چه فکر کنند و چرا؟
۳. توجه به معانی ضمنی و عواقب امور، برای مثال، این پرسش که اگر این ماده را مصرف کنم چه اتفاقی ممکن است بیفتد؟

فکر کنیم:

وقتی نوجوان شما در مورد بررسی عواقب امور، در جست و جوی شواهد و در نهایت در تصمیم‌گیری مرتکب خطایی میشود، چگونه با او برخورد میکنید؟

به خاطر داشته باشید در بهترین شرایط باز هم بچه‌های ما اشتباه می‌کنند! پیشنهاد ما این است که از اشتباه بچه‌ها به عنوان فرصتی برای یادگیری و تقویت تفکر انتقادی استفاده کنید، مثلاً می‌توانید از آنها بپرسید، دفعه بعد که با موقعیت مشابهی مواجه شدند، چه کار متفاوتی انجام خواهند داد، یا از اشتباهات خود چه گفتاری یاد گرفته‌اند. مشارکت کردن، منعکس کردن، معذرت خواستن و مسایل را از منظر کودک خود دیدن روش‌های خوبی برای برخورد کردن با مشکلات و تقویت تفکر نقادانه به حساب می‌آیند.

۳. استقلال

استقلال به صورت طبیعی در جریان تحول نوجوان رخ می‌دهد و تقریباً همه ما کم و بیش با این پدیده در میان نوجوانان آشنا هستیم. هر چند تمایل زیاد و غریزی ما برای محافظت از فرزندانمان باعث می‌شود، توجه و حمایت زیادی را معطوف آنها بکنیم. اما باید به خاطر داشته باشیم که استقلال برای تصمیم‌گیری‌های سالم ضرورت دارد. برای برخی نوجوانان ناتوانی در نه گفتن دلیل پذیرش مصرف چیزی تحت تأثیر گروه دوستان نیست؛ بلکه دلیل اصلی آنها ضعف استقلال و میل به هم‌رنگ شدن با دیگران است. در این مورد یکی از ضرب‌المثل‌های نادرست و آسیب‌زا در فرهنگ ما این جمله است: خواهی نشوی رسوا هم‌رنگ جماعت شو.

وظیفه والدین این است که روش تصمیم‌گیری و تکیه کردن بر ارزش‌های شخصی هنگام مواجهه با فشار همسالان را به کودکان خود یاد دهند.

تصمیم‌گیری سالم

نوجوانان را از چیزهایی که بر تصمیم‌های آنها تأثیر می‌گذارد آگاه کنید. نوجوان باید بداند که همسالان، ارزش‌ها و باورها، درک گفتارت موقعیت و آگاهی و اطلاعات می‌تواند تصمیم او را متاثر کند. او باید آمادگی قبول مسئولیت ناشی از تصمیم خود را داشته باشد. به نوجوان کمک کنید تا پیامدهای دراز و کوتاه مدت تصمیم خود را ارزیابی کند. به او کمک کنید تا بررسی کند که تصمیم او چه تأثیری بر خودش و دیگران دارد، واقعاً چه گزینه‌ها و چاره‌هایی دارند و مسیری را که انتخاب کرده‌اند چه نتایجی در بر خواهد داشت.

فرم شماره ۸. چگونه می‌توان از تدبیر مثبت همسالان بهره گرفت و تأثیر منفی آنها را کاهش داد؟

فرم شماره ۹. مراحل نه گفتن چیست؟ چگونه به نوجوان می‌آموزید؟

فرم شماره ۱۰. عوامل موثر بر تصمیم‌گیری چیست و چگونه می‌توان آنها را در نوجوان پرورش بدهم؟

فرم شماره ۱۱. مراحل تصمیم‌گیری سالم چیست؟

گفتار ششم:

من الگوی خوبی هستم



من الگوی خوبی هستم!

پیش از این اشاره شد که نوجوان بیش از هر کسی از شما الگو برداری می‌کند. پژوهش‌ها نشان داده است شاید نوجوانان در مورد مدل مو، لباس یا چیزهای کوتاه مدت تحت تأثیر همسالان خود باشند، اما در مورد تصمیم برای امورات مهمی چون رشته تحصیلی یا ازدواج بیشتر تحت تأثیر والدین هستند. فکر می‌کنید نوجوان چه چیزهایی را باید از شما فرا بگیرد؟

بیایید نگاهی کوتاه بیندازیم به برخی از آنچه که نوجوانان باید از شما کسب نمایند:

۱. آنها به اطلاعاتی در مورد انتخاب‌ها، مسئولیت‌ها و عواقب کارهای خود نیاز دارند تا در هنگام فشار از آنها استفاده کنند.
۲. نوجوان باید برای پذیرش مسئولیت نوجوانی آماده شود.
۳. نوجوان باید بداند که می‌تواند برای درک امور به شما، پشتیبانی، اطلاعات و راهنمایی شما تکیه کند (حتی اگر نتیجه چنین چیزی ایجاد محدودیت باشد).
۴. نوجوان به راهنمایی شما به منظور رسیدگی به اختلاف‌ها ناامیدی‌ها، خطرات و فشار دیگران (از جمله فشار از سوی شما یا اختلاف با خود شما) نیاز دارد.
۵. نوجوان نیاز به برقراری ارتباط سالم به دوستان، مدرسه، خانواده و اجتماع می‌باشد.
۶. آنها همچنین نیازمند احساس تشویق هستند.
۷. آنها باید به عنوان یک فرد مستقل در نظر گرفته شوند، یادتان باشد که نوجوان نیازمند یک برخورد کاملاً عادلانه است.

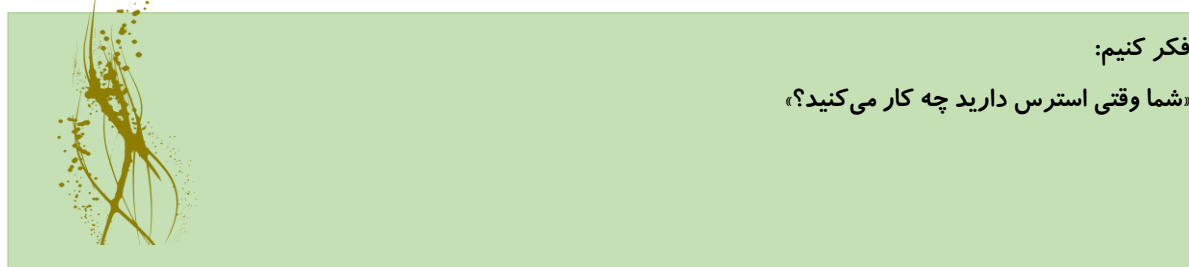
از طرف دیگر والدین تأثیر پایدار والدین در زندگی نوجوان دارند. با توجه به این که هیجانات منفی مثل اضطراب، افسردگی و ناراحتی همبستگی بالایی با مصرف یا شروع مصرف دارند، در ادامه فصل شما را مجهز به رفتارهای مقابل‌های کار آمد می‌کنیم که در نهایت شما الگوی نوجوان خود در استفاده از این روش‌های مقابل‌های باشید.

پاسخ مقابل‌های مناسب به اضطراب

تعدادی از نوجوانان به دلیل رفع کسالت، خستگی، برای غلبه به احساس اضطراب و به عنوان راه حلی برای مشکلات به سمت مصرف مواد می‌روند. شاید برای شما هم پیش آمده باشد، زمانی که طاقت‌تان طاق شده است و احساس درماندگی کرده‌اید، سیگاری روشن کرده‌اید و وقتی آرام‌تر شده‌اید به فکر چاره افتاده‌اید. می‌دانید با این کار چه پیامی به کودک و نوجوان خود می‌دهید؟ بلی! نوجوان یاد می‌گیرد اگر حالش بد باشد و احساس ناراحتی و استرس داشته باشد،

می‌تواند این حال را با مصرف مواد و الکل کنترل کند. در این بخش می‌خواهیم شما را مجهز به روش‌های جدید مقابله بکنیم تا از این طریق الگوی مناسبی برای فرزندان خود فراهم کنید.

اضطراب واکنشی جسمی، ذهنی و احساسی به رویدادها یا افکار است. برای نمونه، ممکن است وقتی در اوج شلوغی و ترافیک سوار مترو می‌شوید متوجه شوید که عده‌ای عصبانی و ناراحت هستند و عده‌ای دیگر گپ می‌زنند و بلند بلند می‌خندند، می‌بنید شلوغی و ترافک و باعث خوشحالی و ناراحتی ما نمی‌شود بلکه فکر ما درباره آن‌هاست که موجب پدید آمدن این حس می‌شود. هر یک از ما راه خود را برای برخورد با استرس داریم. چیزی که فردی را عصبی می‌کند ممکن است بر فرد دیگر همان اثر را نداشته باشد. همه والدین استرس را تجربه می‌کنند، چه در خانه باشد، چه در محل کار، چه با فرزندان یا دیگران. ولی افراد واکنش‌های بسیار متفاوتی نسبت به آن دارند.



افراد روش‌های متعددی برای مقابله با استرس‌های خود دارند، به عنوان مثال عده‌ای تلفن را بر می‌دارند با یک دوست درد دل می‌کنند، بعضی‌ها هم شروع می‌کنند به نوشتن چیزهایی که از ذهن‌شان می‌گذرد، شاید شنیده باشید که عده‌ای هم دوش آب سرد می‌گیرند یا پیاده روی می‌کنند. هر کدام از این روش‌ها می‌تواند برای عده‌ای اثر بخش و خوشایند باشد و برای مدیریتِ آنیِ موقعیتِ استرس آوری که در آن گیر افتاده‌اند، سودمند باشد. پیشنهاد می‌کنیم شما هم تعدادی از این روش‌ها را امتحان کنید، شاید در مورد شما هم مفید باشند. علاوه بر روش‌های معمول می‌خواهیم یک روش حرف‌هایتر که به آسانی قابل استفاده هستند، پیشنهاد کنیم: روش آرام شدن با استفاده از شمارش معکوس. برای آرام شدن با استفاده از شمارش معکوس مراحل زیر را دنبال کنید:

۱. راحت روی صندلی خود بنشینید و چشم‌هایتان را ببندید.
۲. از تخیل خود استفاده کنید. تصور کنید که بالای یک پلکان بزرگ و مارپیچ ایستاده‌اید. به پله‌های جلوی خود نگاه کنید. نرده‌های پلکان را نگاه کنید.
۳. شما تنها هستید و در بالای پله‌ها ایستاده‌اید. پلکان مال شماست و آن را به خوبی می‌شناسید. آنجا احساس راحتی می‌کنید. آهسته از ده تا صفر بشمارید. هر شماره را به آرامی و در حالی که نفس‌تان را بیرون می‌دهید بگویید. هم زمان با شمردن، تصور کنید از پله‌ها بسیار آهسته پایین می‌آید.
۴. تصور کنید از پله‌ها آهسته پایین می‌آید. پایین‌تر و پایین‌تر می‌روید. با هر شماره احساس آرامش عمیق‌تری دارید تا به مرحله‌ی آرامش بسیار عمیقی می‌رسید. وقتی به صفر رسیدید، تصور کنید که به پایین پله‌ها

رسیده‌اید و پایتان را روی مرمر خنک یا چمن سبز و نرم می‌گذارید. حالا در جایی هستید که آرامش مطلق به شما می‌دهد.

فکر کنیم:

می‌خواهم این بار فکر نکنید، تمرین کنید! این بار که دچار استرس شدید، روش جدیدی را که یاد گرفته‌اید امتحان کنید. برای این کار آرام روی صندلی خود بنشینید و چشم‌هایتان را ببندید. خودتان را روی نردبان آرامش تصور کنید و همان طور که از پله‌ها پایین می‌آید سعی کنید مراحل زیر را تجربه کنید:

۱. ده، حالا اولین قدم را بردارید...
۲. نه، آرامش بیشتر...
۳. هشت، آرامش عمیق‌تر و عمیق‌تر...
۴. هفت، به آرامی از پله‌ها پایین می‌روید...
۵. شش، آرامش بیشتر و بیشتر... پنج، عمیق‌تر و عمیق‌تر...
۶. چهار، آرام و ساکت...
۷. سه، بسیار آرام....
۸. دو، عمیق‌تر و عمیق‌تر
۹. یک، به نرمی پا بر پله‌ی آخر در آرامش و سکوت مطلق بگذارید.

حالا، با هر نفس، باز هم عمیق‌تر به سکوت بروید. عمیق‌تر و عمیق‌تر. آرامش عمیق را در همه بدن‌تان حس کنید و همین طور ادامه دهید. حالا، با این آرامش عمیق‌تر و عمیق‌تر، احساس سکونت، بی‌خیالی، آرمیدگی و سکوت، احساس ایمنی، امنیت و صلح می‌کنید. حالا، از یک تا سه را آرام می‌شماریم. یک... نفس عمیق... دو... نفس عمیق... سه... نفس عمیق... هر عدد را با کشیدن نفس عمیق به آرامی بگویید. هنگامی که به سه رسیدید، چشم‌هایتان را باز کنید. الان آرام و هشیار هستید. هنگامی که چشم‌هایتان را باز می‌کنید، خود را در مکانی که آغاز کردید می‌بینید. اما همه چیز آرام‌تر و کندتر به نظر می‌آید، و آرامش بیشتری خواهید داشت.

فرم شماره ۱۲. چه راههایی برای مقابله با استرس یاد گرفتیم؟

فرم شماره ۱۳. چه راههایی برای مقابله با افسردگی یاد گرفتیم؟

گفتار هفتم:

جلسات خانوادگی



جلسات خانوادگی و لزوم برگزاری آن

جلسات خانوادگی در واقع گردهمایی شما و اعضای خانواده‌تان است تا دربارهٔ مسائل خانواده یا برنامه‌های پیش رو به هم‌فکری بپردازید. این جلسات منجر به افزایش همبستگی خانواده، افزایش همکاری و کاهش اختلافات در خانواده، افزایش عشق و احترام متقابل، افزایش سازماندهی خانواده و پیشگیری از بحران‌های پیش‌بینی نشده خواهد شد.

روش تشکیل جلسهٔ خانوادگی

جلسات خانوادگی اغلب به صورت هفتگی و به مدت ۱۵ دقیقه تشکیل می‌شود. همه افرادی که در خانواده کنار هم زندگی می‌کنند می‌توانند در این جلسات شرکت کنند. البته ممکن است بعضی از افراد خانواده با تشکیل جلسه خانوادگی موافق نباشند و نخواهند در آن شرکت کنند، اما حتی اگر حتی دو نفر از اعضا موافق باشند، جلسه را تشکیل دهید. دیگران ممکن است با دیدن نتایج و منافع آن نظرشان تغییر کند. اگر شما در خانواده‌ای زندگی می‌کنید که به هر دلیل تک والد هستید، ما باز هم تشکیل جلسات خانوادگی را توصیه می‌کنیم. این جلسات به تحکیم ارتباط شما و فرزندان‌تان کمک خواهد کرد. این جلسه می‌تواند در هر زمان و مکانی که همه اعضا در مورد آن تفاهم دارند برگزار شود. با همه اعضای خانواده در مورد مناسب‌ترین زمان و مکان برای تشکیل جلسه مشورت کنید. اغلب خانواده‌ها بعد از ظهر یا عصر روزهای جمعه ملاقات می‌کنند تا در مورد برنامه‌های هفته‌ای که در پیش‌رو دارند برنامه‌ریزی کنند، و معمولاً این جلسات بعد از صرف شام دور میز آشپزخانه یا غذاخوری تشکیل می‌شود. بهتر است زمان برگزاری جلسات را ثابت نگه دارید، اما کمی انعطاف هم داشته باشید. اگر به هر دلیلی جلسه در زمان مقرر برگزار نشد، آن را به روز بعد موکول نمایید. نکته مهم این است که جلسه هفتگی خانواده را به کلی لغو نکنید حتی اگر لازم باشد آن را در مکانی مانند ماشین تشکیل دهید. جلسات خانوادگی مانند سایر جلسات مهم نیازمند فردی است که رهبری و ریاست جلسه را به عهده بگیرد و جلسه را پیش ببرد و تصمیمات مهم اتخاذ شده را یادداشت کند. بنابراین بهتر شما نیز برای جلسات خود رئیس انتخاب کنید. معمولاً در آغاز کار والدین ریاست را به عهده می‌گیرند اما بعدها هر عضوی می‌تواند رئیس بودن را تجربه کند. اگر با ارزش‌های خانوادگی شما مغایرت نداشته باشد حتی بچه‌ها هم می‌توانند رئیس جلسه باشند.

فکر کنیم:

۱. قصد دارید اولین جلسه خانوادگی را کی، کجا برگزار کنید؟
۲. رئیس جلسه چه کسی خواهد بود؟
۳. در اولین جلسه می‌خواهید راجع به چه موضوعی صحبت کنید؟

در این جلسات دربارهٔ هر موضوعی که به نحوی به خانواده یا یکی از اعضای خانواده مربوط باشد می‌توانید صحبت کنید. پیشنهاد ما این است که قانون گذاری‌ها هم در این جلسه انجام شود.

بایدهای جلسات خانوادگی

برای این که جلسه خانوادگی به خوبی پیش برود بهتر است که قوانین زیر را رعایت کنید:

۱. در هر زمان فقط یک نفر صحبت کند.
۲. به همه فرصت برای حرف زدن داده شود.
۳. حتماً از جملات مثبت و قدردانی از یکدیگر شروع کنید.
۴. به نظر دیگران گوش دهید.
۵. به دیگران نگویند که نظرشان بی‌مورد است.
۶. از پیام‌هایی که با «من» شروع می‌شود استفاده شود.
۷. هر کسی در زمان صحبت خودش فقط در مورد یک موضوع صحبت کند.
۸. گوینده کاملاً مثبت حرف بزند.
۹. گوینده منظور خود را دقیقاً بیان کند.
۱۰. شنونده فعال علاقمند باشد.
۱۱. همه به نظرات هم احترام بگذارند.

جلسه اول خانوادگی ممکن است کمی دشوار باشد و یا کاری عجیب و غریب به نظر برسد برای این که جلسه اول را بهتر برگزار کنید می‌توانید نکات زیر را مورد توجه قرار دهید:

۱. اولین جلسه را کوتاه و آسان برگزار کنید.
۲. موضوعات مفرح برای این جلسه انتخاب کنید.
۳. ممکن است در آغاز کار این جلسات ساختگی به نظر برسند و بچه‌ها رغبتی برای حضور در آن نداشته باشند. اما به یاد داشته باشید که خیلی زود در برگزاری آن مهارت پیدا خواهید کرد و از آن به عنوان وسیله‌ای برای نظم دادن امور خانه استفاده خواهید کرد.

فرم شماره ۱۷. روش برگزاری جلسه خانوادگی چگونه است؟

فرم شماره ۱۸. چه مواردی را در جلسه اول خانوادگی مطرح خواهید کرد؟

گفتار هشتم:

آگاهی و گفتگو با نوجوان دربارهٔ مواد



چرا بچه‌ها سراغ مواد می‌روند؟

مصرف مواد هزینه‌های گزافی را به جامعه و سیستم بهداشتی هر کشوری تحمیل می‌کند، هزینه‌های ناشی از مصرف مواد ختم به درمان و بازتوانی نمی‌شود، بلکه مشکلات جانبی ناشی از مصرف مواد، از ارتکاب به جرم‌های مختلف گرفته تا مسائل متعدد خانوادگی از قبیل طلاق، انرژی زیادی در جامعه تلف می‌کند. در کشور ما بیش از نیمی از طلاق‌ها با مصرف مواد مرتبط است. از همین رو مسئولین سلامت کشور، نیروی انتظامی، خانواده‌ها، دانشگاه و پژوهشکده‌ها برای حل این معضل مهم، نیروی مالی و انسانی خود را به خدمت گرفته‌اند و همگی فعالیت خود را با طرح این سؤال آغاز کرده‌اند: چرا افراد سراغ مصرف مواد می‌روند؟ مدل‌های علمی متعددی به این سؤال پاسخ داده‌اند یکی از مدل‌های سودمند در تبیین و پیشگیری از سوء مصرف مواد مدل عوامل خطر و محافظ است. مطابق این مدل عوامل مختلفی می‌تواند تمایل نوجوان به مصرف مواد را پیش‌بینی کند که عوامل خطر ساز نامیده می‌شوند. منظور از این عوامل خطر، موقعیت‌ها، رویداد، ویژگی‌ها و متغیرهایی هستند که احتمال مصرف مواد را افزایش می‌دهند و در مقابل عواملی وجود دارند که نقش محافظت کننده دارند و در نتیجه احتمال وقوع مشکل رفتاری در نوجوان را کاهش می‌دهند. باید توجه داشته باشیم که عوامل خطر ساز رابطه علی با مصرف مواد ندارند بلکه تعامل این عوامل با عوامل محافظ در نهایت می‌توان خطر مصرف مواد در نوجوان را پیش بینی کند.

فکر کنیم:

۱. چه عوامل خطر ساز و محافظت کننده‌ای به ذهنتان میرسد؟
۲. به چند مورد از نوجوانانی که میدانید مواد مصرف میکنند فکر کنید، آیا میتوانید عوامل خطر و محافظ را در مورد آنها شناسایی کنید

هاو کینز و کاتالانو در سال ۱۹۹۲ عوامل خطر ساز متنوعی را شناسایی کردند و آنها در شش دستهٔ مختلف قرار دادند که شامل موارد زیر میشود:

۱. عوامل خطر ساز فردی
۲. عوامل خطر ساز همسالان
۳. عوامل خطر ساز خانواده
۴. عوامل خطر ساز مدرسه
۵. عوامل خطر ساز محله
۶. عوامل خطر ساز جامعه

بر اساس این مدل بر پایه انواع مختلفی از عوامل خطر ساز و محافظ که در حوزه‌های ۶ گانه فوق وجود دارند، می‌توان رفتار مصرف مواد را پیش‌بینی کرد. برنامه‌های پیشگیرانه موفق سعی می‌کنند که محافظت‌کننده‌ها را زیاد و خطرناک‌ها را کمک کنند. شما والدین عزیز نیز پس از آشنایی با این عوامل می‌توانید عوامل خطر ساز زندگی نوجوان خود را کم، کنترل یا حذف کنید و عوامل محافظ را تقویت یا زیاد کنید. در جدول شماره ۱. نمونه‌هایی از عوامل محافظ و خطر ساز را در حوزه‌های متفاوت ذکر کرده‌ایم.

جدول شماره ۱. نمونه‌هایی از عوامل محافظ و خطر ساز در هر یک از حوزه‌های ۶ گانه

حوزه	عوامل خطر ساز	عوامل محافظ
فردی	✓ تندخو بودن که برقراری ارتباط با دیگران را دشوار میکند، ✓ گرفتاری در مشکلات سلامت روانی مانند افسردگی یا اضطراب، ✓ داشتن انتظارات مثبت از مواد توام با دستیابی آسان، ✓ اقدام به تجربه کردن در سنین ابتدایی و موارد دیگر.	✓ خلق و خوی آسان‌گیر و مثبت، اجتماعی بودن، امیدوار بودن و داشتن قدرت غلبه بر مشکلات، ✓ داشتن عزت نفس قوی و مهارت‌های مناسب اجتماعی ✓ حس تعلق به مدرسه، خانواده و بزرگسالان حامی در جوامع ✓ داشتن انتظارات منفی از مصرف مواد، ✓ در صورت مبادرت به مصرف مواد، به تاخیر انداختن آن به سال‌های بالاتر.
خانوادگی	✓ حضور در خانواده‌ای که گرفتار سوء مصرف مواد است یا دیدگاه سهل انگارانه نسبت به آن دارد، ✓ زیستن در محیط خانوادگی پر استرس یا غیر حامی، ✓ داشتن والدینی که قوانین و انتظارات مبهم، نظارت ضعیف دارند، همچنین بی‌نظم هستند و به صورت ناهماهنگ حمایت می‌کنند.	✓ حضور در خانواده‌ای که درباره مصرف مواد مخدر بحث می‌کنند و نسبت به آن الگو ارایه می‌دهد (مثلاً مصرف مواد و مشروبات الکلی ممنوع است و تمام داروهای تجویزی پزشک خوب نگهداری و درست مصرف می‌شود) ✓ بهره‌مندی از والدینی که با فرزندان خود رابطه صمیمی دارند، انتظارات خود را واضح بیان می‌کنند و همیشه نظم را رعایت می‌کنند
همسالان	✓ رابطه با دوستانی که مواد مصرف می‌کنند یا تشویق به مصرف می‌کنند ✓ رابطه با دوستانی که وقت و پول زیادی دارند ولی سرگرم فعالیت‌های اجتماعی مثبت نیستند ✓ رابطه با دوستانی که قانون شکن هستند	✓ رابطه با دوستانی که نه مواد مصرف می‌کنند و نه مصرف آن را تشویق می‌کنند ✓ رابطه با دوستانی که سرگرم تحصیل و سایر فعالیت‌های مثبت اجتماعی از قبیل ورزش، موسیقی و هنر هستند ✓ رابطه با دوستانی که بر تصمیم‌گیری تاثیر مثبت می‌گذارند

✓ محیط مدرسه با محبت و حمایت کننده ✓ استانداردها و قوانین صریح و روشن برای رفتار مطلوب ✓ مشارکت، درگیری و مسئولیت جوانان در کارها و تصمیمات مدرسه	✓ شکست تحصیلی ✓ فضای منفی، نامنظم و ناایمن در گفتاره ✓ انتظارات پایین معلمان ✓ فقدان سیاستهای روشن در قبال مصرف مواد مخدر ✓ عدم تعهد نسبت به گفتاره ✓ رفتار منزوی/ پرخاشگرانه در کلاس	مگفتاره
✓ جامعه مراقب و حمایت کننده ✓ انتظارات بالا از جوانان ✓ سطح سواد بالا دربارهٔ رسانه‌های موجود در جامعه (جهت کاهش پیام‌های تبلیغاتی نا مطلوب) ✓ فعالیتهای مذهبی یا معنوی ✓ فعالیتهای حمایت شده اجتماعی	✓ هنجارهای اجتماعی که سوء مصرف مواد را تقویت می- کنند ✓ فقر همراه با (اغلب) میزان بالای جرم و از خود بیگانگی و احساس تنهایی ✓ دسترسی آسان به مواد ✓ فقدان سنت‌های فرهنگی و تاریخی	جامعه

فکر کنیم:

۱. جدول شمارهٔ ۱ را به دقت مطالعه کنید. نوجوان شما چه تعدادی از محافظت کننده‌ها و خطر سازها را دارد؟
۲. فکر می‌کنید به عنوان یک والد هوشمند چه کارهایی برای افزایش عوامل محافظت کننده و کاهش عوامل خطر ساز می‌توانید انجام بدهید؟

احتمالاً در پاسخ به سؤالات فوق به این نتیجه رسیدید که مهم‌ترین نقش والدین توجه و تمرکز بر توانمندی‌های نوجوان و عوامل محافظ (یا ظرفیت های پیشرفت) است. در همین راستا باید بگوییم که پژوهش‌های زیادی برای درک این نکته به عمل آمده است که چگونه برخی جوانان علیرغم موانع زیاد (یعنی عوامل خطر آفرین در زندگی خود) توانسته‌اند بر این مشکلات فایز بیایند و در مسیر تبدیل شدن به بزرگسالانی سالم و خوشبخت گام بردارند. این پژوهشها به صراحت به نقش عوامل محافظ در زندگی تمام جوانان اشاره کرده‌اند. به عبارت دیگر نوجوانان ما به فراخور شخصیت، ژنتیک، تربیت خانوادگی، گروه همسالان، مدرسه، جامعه و فرهنگ خود، به درجات متفاوتی در برابر مشکلات ناشی از عوامل خطر ساز آسیب پذیر هستند. در ادامه به تعدادی از کارهایی که والدین می‌توانند برای حفاظت نوجوان انجام دهند، اشاره می‌کنیم:

کارهایی که یک والد هوشمند برای محافظت از نوجوان انجام می‌دهد

۱. آگاه و هوشمند باشید

۲. برای تعهد در قبال یادگیری الگویی فراهم آورید
۳. به رشد مهارهای اجتماعی، مانند برنامه‌ریزی، تصمیم‌گیری و مهارت‌های مقاومت کمک کنید
۴. به کودکان کمک کنید تا احساس قدرت و اراده شخصی، عزت نفس بالا و نظر مثبتی برای آینده خود داشته باشند
۵. محدودیت‌هایی را تعیین کنید، الگو باشید و انتظارات بالایی از رفتار داشته باشید
۶. ویژگی‌های مثبت را مانند مسئولیت‌پذیری و خویشتن‌داری تقویت کنید
۷. از همه اعضای خانواده حمایت کنید
۸. با یکدیگر ارتباط مثبت داشته باشید
۹. استفاده مفید از وقت را تشویق کنید، مثلاً در فعالیت‌های تفریحی و خلاق شرکت یا در انجمن‌ها و در منزل به افراد کمک کنید
۱۰. آگاهی نوجوان
۱۱. توجه و آگاهی والدین

همه ما گاهی اشتباه می‌کنیم!

گاهی والدین پس از آشنایی با عوامل محافظ و خطرساز احساس گناه می‌کنند، آنها فکر می‌کنند ناخواسته زمینه‌ساز تعدادی عامل خطر ساز برای گرایش فرزندان‌شان به مصرف مواد شده‌اند یا بدون این که مطلع باشند عوامل محافظی را کاهش داده‌اند. من هم گاهی در ارتباط با فرزندم این احساس را تجربه کرده‌ام اما باید بگویم که چیزی به نام خانواده ایده‌آل وجود ندارد، هر خانواده‌ای مشکلاتی دارد و هر کسی گاهی اشتباه می‌کند. بلی! واقعیت این است که هم والدین و هم نوجوانان مرتکب اشتباه می‌شوند و مهم این است که شما برای مدیریت اشتباه خود به اندازه کافی توانمند شوید. پذیرش و جبران صادقانه اشتباه می‌تواند روش سودمندی در مدیریت موقعیتی باشد که در آن مرتکب خطا شده‌اید. از سوی دیگر تأثیری نیرومندی بر الگو برداری نوجوانان از رفتار مطلوب خواهد داشت.

فکر کنیم:

۱. وقتی کسی در خانواده (از جمله خود شما) اشتباه کند، چه کار میکنید؟ عصبانی یا ناراحت میشوید و دنبال کسی یا چیزی برای سرزنش کردن میگردید؟ یا با آرامش، مشکل را ارزیابی میکنید، تا از این تجربه گفتاری بیاموزید؟ و تلاش میکنید راهی برای جلوگیری از بروز مشکلات مشابه دیگر پیدا کنید؟
۲. در صورتی که عصبانی یا به شدت ناراحت شوید، آیا به خاطر رفتار نامناسب خود، بلافاصله معذرت میخواهید؟



فرم شماره ۱۹. نکات مهمی که در مورد عوامل محافظ و خطر آموختیم!

فرم شماره ۲۰. چه کارهایی برای افزایش عوامل محافظ و کاهش عوامل خطر می‌توانم انجام بدم؟

گفتگو در باره الکل و مواد مخدر

آیا لازم است با نوجوان در مورد مواد حرف بزنیم؟ برای بسیاری از ما حرف زدن در این باره بسیار سخت و دور از ذهن است. به نظر می‌رسد می‌ترسیم در مورد موضوعات ممنوعه حرفی با خانواده خود به ویژه با بچه‌ها بزنیم. اما لازم است با کودکان در مورد مواد حرف بزنید. لازم است موضع صریح خود را همراه با ارائه اطلاعات مشخص کنید. وقتی با کودکان خود دربارهٔ مواد صحبت می‌کنید، باید بدانید که کسانی که مواد مصرف می‌کنند دلیلی برای کار خود دارند. لزومی ندارد فقط بر ابعاد منفی مصرف مواد تأکید کنید، در این صورت نوجوان به شما اعتماد نمی‌کند لازم است حقایق را با او در میان بگذارید. برای صحبت در مورد مواد با نوجوان بهتر است موارد زیر را در نظر بگیرید:

۱. هنگام صحبت با نوجوان باید بدانید که مواد معمولاً در خدمت هدفی هستند یا نیازی از مردم را تأمین می‌کنند، حداقل در ابتدای مصرف چنین می‌باشد. داروهای تجویز شده توسط پزشک برای جلوگیری از بیماری، مقابله با آن یا یاری رساندن به عملکرد بدن مصرف می‌شوند. اما در عین حال ممکن است مردم برای تغییر احساسات خود نیز به استفاده از داروها روی آورند. برای مثال، کسب سرخوشی، یا کمک گرفتن برای از یاد بردن مشکلات یا برای آرام شدن. اگر مواد به این صورت به طور مکرر مورد استفاده قرار بگیرند اغلب به جای کاهش، موجب افزایش مشکلات فرد می‌شوند. بسیاری از داروها اعتیاد آور هستند و مواد خیابانی حتی خطرات بیشتری را به دنبال دارند چون هیچ کنترلی بر کیفیت، ایمنی یا قدرت داروهای خیابانی اعمال نمی‌شود.

۲. وقتی با نوجوان خود در مورد مواد صحبت می‌کنید، سعی کنید صریح و کوتاه واقعیت‌ها را شرح دهید و دربارهٔ نقاط قوت و ضعف آن حرف بزنید. لازم نیست آنها را بترسانید. برای مثال، وقتی با کودک خود در باره امکان اعتیادآور بودن مواد حرف می‌زنید باید احتیاط کنید. عوامل متعددی هستند که موجب به وجود آمدن اعتیاد می‌شوند مانند مقدار مواد، دفعات و روش مصرف، آمادگی و گرایش به رفتار اعتیاد آور و سایر عوامل خطر ساز و محافظت کننده. عبارات قاطع، همچون «بعد از یک بار مصرف، معتاد خواهی شد» را به سختی می‌توان اثبات نمود و احتمال دارد وقتی اطلاعات مهمی را در باره تأثیرات زیان آور مواد ارائه می‌کنید، از میزان اعتبار شما کاسته شود.

چطور سر صحبت را باز کنیم؟

شاید سر صحبت را باز کردن در مورد موضوع مهمی چون مواد دشوار به نظر برسد، بگذارید فرزندان شما بدانند که وقتی با آنها حرف می‌زنید رو راست هستید و دوست دارید از افکار آنها با خبر شوید. این کار را می‌توانید به صورت تصادفی یا کاملاً برنامه‌ریزی شده به انجام برسانید (مثلاً در یک دیدار خانوادگی). برای باز کردن سر سخن اقدامات زیر مفید واقع می‌شوند:

۱. بکوشید از سخنرانی اجتناب کنید و توجه خود را بیشتر به گفتگوی آزاد متمرکز کنید
۲. همواره برخورد آرام داشته باشد و نوجوان را به سوال پرسیدن و حرف زدن دربارهٔ افکارشان ترغیب نمایید.
۳. سعی کنید دیدگاه فرزند خود را بفهمید
۴. از نوجوانان انتظار نداشته باشید دربارهٔ همه چیز با شما موافق باشند، فقط به این علت ساده که شما پدر یا مادر هستید، ولی به یاد داشته باشید که والدین هم حقوقی دارند.
۵. مهارت‌های گوش دادن فعال را یاد بگیرید
۶. وقتی واقعیات را درباره مواد توضیح می‌دهید و دربارهٔ نقاط قوت و ضعف آن صحبت می‌کنید، تا آنجا که ممکن است سعی کنید دقیق و عینی باشید.
۷. از سوالات باز پاسخ استفاده کنید مانند، «چرا فکر می‌کنی مواد در مدرسه به مشکل تبدیل شده است؟» ولی نپرسید که «کسی از دوستانت خواسته که مصرف مواد را امتحان کنی؟»

فکر کنیم:

در اولین جلسه‌ای که می‌خواهید با نوجوان در مورد مواد حرف بزنید، چه چیزهایی خواهید گفت؟

معمولاً نوجوانان سؤالات زیادی دربارهٔ مواد می‌پرسند. برای پاسخ گفتن به سوالات و چالش‌های فرزندان خود آمادگی داشته باشید. برای این کار می‌توانید از دوستان یا سایر اعضای خانواده کمک بگیرید. چند عامل می‌تواند موفقیت شما را پیش‌بینی کند:

۱. صادقانه پاسخ دهید.
۲. ارزش‌های خود را با صراحت بیان کنید
۳. مطالب مرتبط با مواد را تا حد توان بیاموزید و جهت کمک به فرزند خود برای درک و تشخیص پیام‌های متضادی که دریافت می‌کنند، آماده باشید.
۴. تاکید بر این که مصرف الکل و مواد دیگر یک انتخاب است و در واقع قدرت خود را برای تصمیم‌گیری سالم محک می‌زنیم.
۵. نوجوان باید بداند که شما می‌پذیرید اشتباه کردن و مشکل داشتن امری طبیعی است. آنها باید بدانند که هر زمان نیاز داشته باشند می‌توانند روی شما حساب کنند

فکر کنیم:

اگر شما در گذشته مواد غیر مجاز مصرف کرده‌اید و نوجوان در این باره سؤال کند، آیا حقیقت را به آن‌ها خواهید گفت؟
اگر آدمی سیگاری یا مشروب خوار قهار باشید، وقتی فرزندان‌تان پیرسند که چرا ترک نمی‌کنید، چه جواب خواهید داد؟

پاسخ دادن به این گونه سؤال‌ها دشوار است و نیازمند در نظر گرفتن پیامدهای متعددی است. باید توجه داشته باشید که اگر تصمیم بگیرید که دربارهٔ مصرف خود به نوجوان‌تان توضیح بدهید، اگرچه این تجربه شما را در ارتباط با مصرف مواد، فردی خاص و با صداقت در نظر آنان جلوه خواهد داد. اما شاید لازم باشد به فرزندان خود یادآوری کنید که چیزهای زیادی دربارهٔ مواد عوض شده است. مثلاً ماریجوانا و حشیش امروزه چند برابر قویتر از ۲۰ سال پیش هستند. اگر از چیزی آگاهی ندارید بگویید که نمیدانید. اما از خانواده یا از نیروی تخصصی در انجمن‌ها کمک بگیرید تا جواب سؤالات فرزندان‌تان را بیابید. راه چاره دیگر این است که با کودکان خود در باره سوال مورد نظر به تحقیق و جستجو بپردازید.

فرم شماره ۱۷. چه نکات مهمی را باید در صحبت در مورد مواد رعایت کنیم؟

فرم شماره ۱۸. دفعه اول چه چیزهایی را با نوجوان مطرح میکنید؟

تشخیص مصرف مواد در نوجوان

در حقیقت تشخیص این که آیا نوجوان با فعالیت‌های مرتبط با مصرف مواد درگیر شده است یا نه، بسیار دشوار است چرا که بسیاری از این تغییرات مشابه تغییرات معمول و طبیعی مربوط به دورهٔ نوجوانی است. اما بروز مکرر تعدادی از رفتارها می‌تواند نشان دهنده احتمال مصرف مواد در نوجوانان باشد. می‌خواهم روی کلمه احتمال تأکید زیادی نکنم. این علایم ابدا نشان دهنده مصرف حتمی مواد نیست. این رفتارها شامل موارد زیر است:

۱. رفتارهای بی‌ثبات و غیر قابل پیش‌بینی
۲. عدم تمایل به برقراری ارتباط و میل به تنها ماندن در خانه
۳. از کوره در رفتن
۴. خلق پایین
۵. نحوهٔ لباس پوشیدن، دکور اتاق، سلیقه موسیقی به طور ضمنی حاکی از مصرف مواد است
۶. عدم همکاری در خانه
۷. رفتار فریب‌کارانه از قبیل خوش رفتاری یا بد رفتاری برای وادار کردن والدین به انجام کاری
۸. بی‌غلافگی به رفتار مورد علاقه سابق و جدایی از دوستان
۹. تغییر ظاهر برای متفاوت به نظر رسیدن
۱۰. عدم ترمزک، فراموشکاری و بی‌نظمی
۱۱. تمرد علیه قوانین و بحث و جدل بیش از حد با اولیای امور
۱۲. عدم تمایل به انجام فعالیت خانوادگی
۱۳. خیالبافی و بی‌اعتنایی به واقعیت
۱۴. توجه شدید به زمان حال و بی‌اعتنایی نسبت به آینده
۱۵. امتناع از رو به رو شدن با مسائل مربوط به خانواده

باید یادآوری کنم که نشانه‌های مستقیم مصرف مواد هرگز قسمتی از رشد طبیعی نوجوان نیست و بروز تعدادی از این علایم به صورت هم زمان در نوجوان بسیار جدی است. این موارد اختلصی شامل موارد زیر است:

۱. مفقود شدن پول یا اشیاء با ارزشی که قابلیت فروش داشته باشند
۲. گیر افتادن مرتب در حال سیگار کشیدن
۳. پیدا شدن وسایل مصرف مواد مخدر (کاغذ سیگار، رزورق و ...)
۴. ناپدید شدن یا کاهش قرص‌های اعصاب
۵. تغییر، افزایش یا کاهش قابل ملاحظه در عادات خوابیدن
۶. دوستان جدید اغلب مسن‌تر و دور از خانه
۷. زیر پا گذاشتن قوانین خانه مثل ساعت ورود و خروج
۸. تماس‌های تلفنی مشکوک به ویژه در شب

۹. نوجوان در مورد حوادث کم اهمیت مرتب دروغ می‌گوید و می‌خواهد اصرار کند که دروغ نگفته است
۱۰. مشکلات و تغییرات جسمی، مثل خستگی مداوم، بیان جملا غیر واضح، زخم‌های بی دلیل و ...
۱۱. داشتن مقدار زیادی پول بدون آن که توضیحی برای آن داشته باشند، یا برعکس نیاز مکرر برای پول.
۱۲. بوی دود و الکل از بدن
۱۳. وقتی سؤالی در باره مصرف مواد از نوجوان می‌پرسید با پرخاشگری جواب می‌دهد