

فهرست مطالب

گفتار اول: فرزندپروری	۵
گفتار دوم: مهارت‌های فرزندپروری هوشمندانه و موثر	۱۳
گفتار سوم: ارتباط مناسب با نوجوان، حضور در زندگی نوجوان	۷۱
گفتار چهارم: قانون‌گذاری و نظارت بر نوجوان و خانواده	۳۴
گفتار پنجم: توجه به رابطه با دوستان	۰۴
گفتار ششم: والدین به مثابه مهم‌ترین الگو	۵۱
گفتار هفتم: جلسات خانوادگی	۵۳
گفتار هشتم: آگاه‌سازی و گفتگو با نوجوان درباره مواد	۶۲
منابع	۷۴

گفتار اول

فرزند پروری



فرزندپروری

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 حرفه‌ای است که امکان بازنشستگی در آن وجود ندارد. اگر چه این سخت‌ترین کار دنیا، بسیاری اوقات دشوار و استرس‌زا است، اما در عین حال همه معترفیم که چه اندازه لذت‌بخش و راضی‌کننده است. فرزندپروری مستلزم فراگیری مهارت‌هایی است که با تغییر شرایط زندگی بایستی تجدید و تقویت شوند. مادر یا پدر بودن هم انرژی زیادی می‌طلبد و هم برای ما انرژی بخش است.

سبک‌های گوناگون فرزندپروری، روش‌هایی است که والدین برای تربیت فرزندان خود به کار می‌گیرند. نحوه‌ی فرزندپروری با شکل نگرش والدین به فرزندان و همچنین معیارها و قوانینی که برای فرزندان خویش در نظر می‌گیرند مرتبط است. روش‌های مختلف فرزندپروری بر اساس تعادل بین توجه و محبت والدین به فرزندان از یک سو، و انضباط و محدودیت‌ها از سوی دیگر مشخص می‌شود، به عبارت دیگر در فرزندپروری دو محور عمده وجود دارد:

۱. محور محبت و توجه.

۲. محور انضباط و کنترل.

آنچه ما آن را محور محبت می‌نامیم شامل پاسخگو بودن والدین به نیازهای احساسی فرزند، برقراری رابطه‌ی عاطفی با او، گرمی، توجه و پذیرش است. در بعضی خانواده‌ها، برخورد والدین صمیمانه، گرم و آکنده از توجه آنان به فرزندشان است و در برخی از خانواده‌ها روابط نه تنها از چنین کیفیت‌هایی برخوردار نیست بلکه سرد،

طردکننده 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، گویی فرزند هیچ مسئولیتی برعهده ندارد، برای او محدودیتی قائل نمی‌شوند و وظیفه‌ای نیز برای او مشخص نمی‌کنند. 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 تعیین می‌شود. در برخی خانواده‌ها، هنگامی که فرزندان مسئولیت یا وظیفه‌ای را انجام نمی‌دهند، با آنان برخوردهای تند، خشن و شدیدی می‌شود. در حالی که در بعضی دیگر، برخوردها متناسب‌تر، منطقی‌تر و روشن‌تر است. گاهی ملاحظه می‌کنیم خانواده انتظاراتی را چنان که باید مشخص کرده اند و برای عدم اجرای آن نیز پیامدهایی در نظر گرفته شده، ولی والدین در اعمال پیامدهای معین شده متناقض و بی‌ثبات اقدام می‌کنند یا اصولاً اقدامی نمی‌کنند؛ که این هر دو می‌تواند آسیب‌زا باشد. از چگونگی تعامل دو محور بالا سبک‌های 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 زیر نظر مستقیم قرار بگیرند و آنها را از انجام هر گونه فعالیت‌هایی که به آن اطمینان کامل نداشته باشند منع می‌کنند. قوانین بسیار سختگیرانه و بدون مشارکت نوجوان تعیین می‌شود. نوجوان در مقابل اجرای این قوانین هم مورد تشویق قرار نمی‌گیرد و 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 برد. نتیجه این 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 تصمیم‌گیرنده نیستند.

۳. پدر و مادرائی 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 تنبیه شدید شود. این احتمال وجود دارد که نوجوانانی که با این سبک از فرزندپروری مواجه هستند، در برابر خواسته‌های غیرمعقول و یا سخت‌گیری شدید شورش کنند.
۵. فرزندان این خانواده‌ها در دوران رشد و در بزرگسالی با مشکلات متعددی از جمله افسردگی، مشکلات رفتاری، عزت نفس ضعیف، مهارت‌های اجتماعی ضعیف مواجهه می‌شوند و به همین دلیل انزوا و گوشه‌گیری، ضعف در هدف‌گزینی، ضعف در تصمیم‌گیری، اضطراب بالا، فقدان کنجکاوی، وابستگی به والدین، ظرفیت کم و واکنش نامناسب در مقابل ناکامی (مثلا در دختران تسلیم و در پسران خصومت) دیده می‌شود.

سبک سهل‌گیر

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 آنچه ما انجام می‌دهیم رخ خواهند داد، بنابراین نه خود در مورد یافتن و به کار بستن راهکارهای مقابله با مشکل فعال هستند 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 جهت‌دهی 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 ندارد 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، احساس و محبت زیاد است.

۲. در خانواده‌های آسان‌گیر قاعده و قانون خانوادگی چندانی 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 ننمایند.
۴. این والدین با فرزندان بسیار مهربان و پذیرنده رفتار می‌کنند 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. تجارب و پژوهش‌ها ویژگی‌های فرزندان این خانواده‌ها را چنین نشان داده است:

۱. با ورود این نوجوانان به جامعه، آنها قادر به انجام وظایف خود نخواهند بود و دچار سرخوردگی و ناکامی می‌شوند.
۲. اغلب در فهم پیامدهای رفتارهای خود ضعیف هستند، موفقیت‌های تحصیلی اندکی دارند، و مشکلات رفتاری و پرخاشگری در آنان شایع است.
۳. این نوجوانان در زندگی بزرگسالی خود با شکست و ناکامی‌های مکرر روبه‌رو می‌شوند.
۴. تحمل این نوجوانان بسیار کم است و سریع در مواجهه با چالش‌های زندگی، برخوردهای تند و نادرست نشان می‌دهند.
۵. این نوجوانان بیشتر احتمال دارد که دچار اختلال سلوک، بزهکاری، رفتارهای ضداجتماعی و مصرف مواد شوند.

سبک بی‌تفاوت

والدین بی‌تفاوت 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. آنان برای فرزندان خود، برنامه، انتظار، توقع و مسئولیت خاصی تعیین نکرده‌اند. همچنین توجه، محبت، صمیمیت و عاطفه نیز به آنان نشان نمی‌دهند. این والدین فقط در صورت توتانایی نیازهای اولیه فرزندان از جمله غذا، پوشاک و تحصیل را تامین می‌کنند ولی در سایر موارد عاطفی، روانی و پشتیبانی در زندگی، کاری به فرزندان خود ندارند. برای این والدین، قسمت‌های دیگر زندگیشان مثل کار، تفریح، روابط اجتماعی و معاشرت‌ها مهمتر

از فرزندان است. این والدین بی تفاوت یا 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 شامل این موارد است:

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

سبک متعادل

تربیت متعادل توسط بسیاری از صاحب نظران به عنوان موثرترین شیوه تربیت مورد توجه قرار گرفته است. این نوع فرزندپروری که شامل ایجاد توازنی 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 ویژگی‌های زیر هستند:

۱. مسائل را روشن بیان می کنند.
 ۲. با نوجوان خود یک گفتگوی محترمانه دوجانبه دارند.
 ۳. برای محدودیت‌هایی که برای فرزندان قائل هستند، دلیل می آورند.
 ۴. به دنبال فرصت‌هایی هستند که نوجوانشان تصمیم‌گیری مناسب و امن را تمرین کنند.
 ۵. این والدین زمانی که بحث با نوجوان بالا بگیرد، توانایی کنترل احساس و واکنش خود را دارند.
- با وجود چنین والدینی نوجوان احساس پذیرفته شدن دارد و زندگی خود را کنترل می کند، به طوری که دیدگاه‌ها و شخصیت آنها می تواند آزادانه رشد کند. با این وجود باید میان آزادی نوجوان، امنیت و مسئولیت او با

ارایه پیام‌های روشن تعادل برقرار کرد. جالب است بدانید که معلمان، مدیران مدارس، مربیان، کارفرمایان و حتی سازمان‌های موفق از ترکیبی مشابه توجه و قاطعیت استفاده می‌کنند.

پژوهش‌ها نشان داده است که بهترین سبک فرزندپروری سبک متعادل است که در آن توجه و محبت و از طرفی دیگر انضباط و انتظار به شکل متعادلی وجود دارد. در گفتار بعدی به مهارت‌های ضروری برای ایجاد سبک متعادل خواهیم پرداخت.

تمرین شماره 1. فرزندپروری چیست و سبک‌های آن بر چه اساسی طبقه‌بندی می‌شود؟ چند نوع سبک فرزندپروری داریم؟

تمرین شماره ۲. فکر می‌کنید شما در محور محبت چه فعالیت‌هایی انجام داده‌اید؟ در محور انضباط
چطور؟

گفتار دوم

مهارت های فرزند پروری هوشمندانه و موثر



مهارت‌های فرزندپروری هوشمندانه و مؤثر

چنان که پیش از این گفتیم خانواده مهمترین محیط برای پیشگیری از سوءمصرف مواد است. نقش والدین و مهارت آنان در فرزندپروری نیز در این مورد نقشی بی‌بدیل است. اصول و مهارت‌هایی که در این گفتار به عنوان "مهارت‌های فرزندپروری هوشمندانه و مؤثر" (به اختصار: مفهوم) معرفی می‌کنیم؛ مهارت‌هایی است که صرف نظر از جنبه پیشگیری از مصرف مواد، بطور عام به استحکام و ثبات خانواده، ارتباط مناسب اعضای آن و رشد و تکامل سالم فرزندان می‌انجامد. در این فصل به صورت کلی با این مهارت‌های شش‌گانه که حاصل پژوهش‌های متعدد است آشنا شده و سپس در گفتارهای سوم تا ششم به تفصیل به آن خواهیم پرداخت.

اصل اول: ارتباط خوبی با فرزندمان برقرار سازیم و آن را حفظ نماییم.

در فرزندپروری هوشمندانه و مؤثر نیاز است که ارتباط مناسبی با فرزندان خود برقرار کنیم و آن را حفظ نماییم. بدین منظور لازم است وقت مناسب و کافی برای صحبت با آنها در نظر بگیریم. این موضوع مهم در بسیاری خانواده‌ها به دلایل مختلف از جمله ساعات طولانی کار یک یا هر دو والد مغفول می‌ماند. 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 فرزندمان 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. برای تشویق نوجوان به مطرح کردن تجربه‌های روزمره و همچنین آنچه در ذهن دارد، لازم است به احساسات او احترام بگذاریم و سعی کنیم از زاویه دید او به موضوعات نگاه کنیم.

در گفتگو با نوجوان برای ارتباط بهتر، لازم است مهارت گوش کردن فعال را بیاموزیم. زمانی که نسبت به آنچه فرزندمان می‌خواهد بگوید علاقه نشان می‌دهیم او هم سر صحبت را باز می‌کند و حرف‌هایش را راحت‌تر به ما می‌گوید. همچنین برای حفظ ارتباط خوب با نوجوان باید سعی کنیم همواره نکات مثبت را در او جستجو کرده و رویکرد تشویقی داشته باشیم.

اصل دوم: در زندگی و فعالیت‌های فرزندمان شرکت داشته باشیم.

روزانه دست کم چند دقیقه از وقت خود را به فعالیتی که فرزندمان خواسته یا برای او مهم است اختصاص دهیم. چنین فعالیتی به تحکیم رابطه والدین با نوجوان منجر می‌شود. داشتن برنامه‌های مشترک خانوادگی

بیرون از خانه به ویژه در تعطیلی آخر هفته برای همه اعضای خانواده مفید است. همچنین به والدین توصیه می‌شود با مدرسه فرزندانشان ارتباط مناسبی داشته باشند و اگر نوجوان در فعالیت فوق برنامه‌ای مانند مسابقه ورزشی یا فعالیت هنری شرکت دارد در آن حضور پیدا کنند. هر گونه موفقیت درسی و غیردرسی 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 برنامه‌های خود را با هم در میان بگذارند. وقتی والدین در وجوه مختلف زندگی نوجوان حضور داشته باشند زمان‌های پر استرس او را شناسایی و مراقبت خواهند کرد.

در گفتار سوم به تفصیل به معرفی این دو اصل خواهیم پرداخت.

اصل سوم: قانون‌های روشن و صریح بگذاریم و عواقب عدم رعایت قانون را تعیین کنیم.

وضع قوانین روشن و بیان انتظارات از فرزندان، یکی از عوامل مهم برخورداری از خانواده‌ای سالم و به دور از مصرف مواد و بزهکاری است. لازم است که قوانین و انتظارات خود را پیشاپیش با فرزندان در میان بگذاریم، قوانین به صورت واضح و روشن 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. 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 می‌تواند منجر به کاهش مقاومت فرزندان در پذیرش قوانین گردد.

اصل چهارم: بر فرزندانمان را نظارت داشته باشیم.

یکی از وظایف مؤثر والدین نظارت و به عبارت دیگر زیر نظر داشتن فعالیت فرزندان است. نظارت بر فعالیت‌های فرزندان عامل مهمی است که می‌تواند از مصرف مواد و الکل در نوجوانان پیشگیری کند. والدین باید همیشه آگاه باشند که فرزند نوجوان آنها کجا و مشغول چه کاری است.

در گفتار هفتم به بحث بیشتر در مورد این اصل خواهیم پرداخت.

اصول قانون‌گذاری و نظارت بر فعالیت فرزندان در گفتار چهارم مورد بررسی بیشتر قرار خواهد گرفت.

اصل پنجم: انتخاب دوستان خوب و چگونگی تعامل مناسب با آنان را به فرزندان خود آموزش دهیم.

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 هم سالان را به آنها آموزش دهند.

در گفتار پنجم این موضوع را به تفصیل شرح خواهیم داد.

اصل ششم: الگوی مناسبی برای فرزندان خود باشیم.

فرزندان به رفتار والدین و بزرگسالان با دقت توجه کرده و آن را تکرار می‌کنند. وظیفه والدین است که با انتخاب سبک زندگی مناسب سرمشق‌های خوبی برای فرزندان خود باشند. مصرف سیگار، مواد و یا الکل برای لذت فردی و یا جمعی می‌تواند الگوی نامناسبی را به نوجوان ارائه دهد. پس با عدم مصرف این مواد و داشتن سبک زندگی سالم الگوی مناسبی را در اختیار فرزندان قرار دهیم. همچنین در نظر داشته باشیم که برای سیگار، الکل و سایر مواد فوایدی بیان نکنیم.

گفتار ششم به بررسی بیشتر این اصل اختصاص دارد.

گفتار سوم

ارتباط مناسب با نوجوان، حضور در زندگی نوجوان



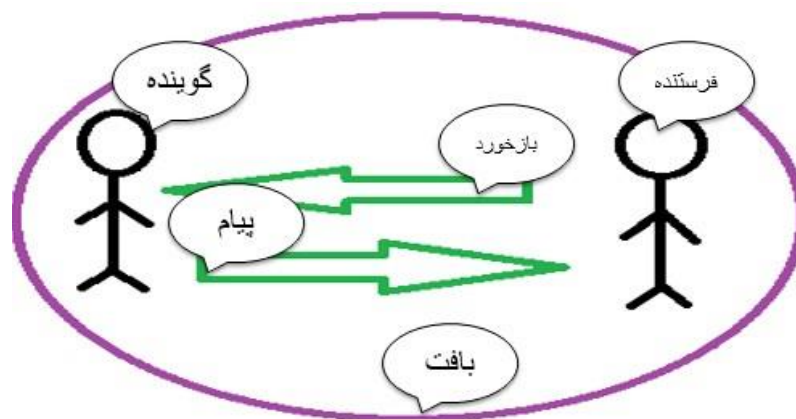
در گفتار قبل به طور مختصر به معرفی شش مهارت فرزندپروری هوشمندانه و مؤثر پرداختیم. این اصول در برخورداری از یک خانواده سالم نقش بسزایی دارند و در مورد مصرف مواد و الکل و همچنین سایر بزهکاری‌ها توسط نوجوان پیشگیری‌کننده محسوب می‌شوند. در این گفتار به بررسی بیشتر و کاربردی‌تر اصول زیر پرداخته شده است:

اصل اول: برقراری ارتباط با نوجوان و حفظ آن

اصل دوم: حضور و مشارکت در زندگی نوجوان

ارتباط سالم چیست؟

در واقع ارتباط ارسال پیام و دریافت آن توسط فرستنده و گیرنده است. در ارتباط سالم پیام ارسال شده به درستی و تمامی دریافت و ادراک می‌شود. برای داشتن ارتباط سالم لازم است هم گوینده خوب و هم شنونده توانمندی باشیم و در ضمن بتوانیم موانع ارتباط را کنترل کنیم. در این بخش ما مهارت‌های ضروری برای خوب شنیدن و خوب بیان کردن را مرور خواهیم کرد.



درست گوش کنیم.

احتمالا تفاوت میان شنیدن و گوش کردن را می‌دانید. شنیدن یک رفتار فیزیولوژیکی غیر ارادی است که در پاسخ به محرک انجام می‌شود؛ مثلا اکنون که شما در منزل این کتاب را مطالعه می‌کنید، صدای هود آشپزخانه، صدای ماشین‌های در حال تردد در خیابان و چندین صدای دیگر را می‌شنوید! اما گوش کردن همراه

با توجه است؛ مانند زمانی که شما اخبار گوش می‌کنید و همه توجه‌تان را متوجه شنیدن کلمات می‌کنید! اما حقیقت این است که برای داشتن یک رابطه سالم و موثر حتی 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. گوش کردن فعال یعنی، گوش کردن به صورتی که حقیقت حرف‌های نوجوان را بشنوید و نوجوان بداند و ببیند که شما علاقه مند به گفتگو با او هستید.

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

۱. با آرامش صحبت کنید.
۲. با آنها چه در منزل و چه خارج از منزل وقت صرف کنید.
۳. وقت مناسبی را برای حرف زدن با نوجوان اختصاص دهید.
۴. نه زیاده از حد سرسخت و نه بیش از اندازه احساساتی باشید.
۵. وقتی که نوجوان دوست دارد با شما حرف بزند، سعی کنید در دسترس باشید.
۶. فرزند نوجوان خود، علایق، فعالیت‌ها، دوستان و والدین دوستانش را بشناسید.
۷. برای مقاومت و گفتگوی محکم و صریح در باره موضوع مصرف مواد آمادگی داشته باشید. یادتان باشد در این مواقع نباید سست برخورد کنید.

نوجوانان باید بدانند که والدینشان به حرف‌های آنان گوش خواهند داد و اگر مشکلی پیش آید زود از کوره در نخواهند رفت. گاهی تجربه قبلی نوجوان از زمان اعتیاد والدین، او را از صحبت با آنها باز می‌دارد. باید به نوجوان اطمینان بدهید که اکنون رفتارهای شما براساس سلامت جسم و روح است و به وی آسیبی نخواهد رساند. 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.

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

شما باید شنونده فوق‌العاده‌ای باشید و هم به سخنان بر زبان آمده و هم احساسات ناگفته نوجوان گوش فرا دهید. «از دوستانم متنفرم و دیگر دوست ندارم آنها را ببینم». این جمله چه معنایی دارد؟ آیا فرزند شما می‌خواهد بگوید ناراحت است، تنه‌است یا طرد شده است؟ یا توضیح دیگری در کار است؟ پاسخ شما می‌تواند این باشد: «با این حرف‌ها انگار خیلی از دست بچه‌ها ناراحت هستی؟».

برای خوب گوش کردن از نکات زیر پیروی کنید:

۱. حرف فرزند خود را قطع نکنید و به افراد دیگر نیز اجازه این کار را ندهید.
۲. وقتی فرزندان شما صحبت می‌کنند به آنها نگاه کنید. تماس چشمی را حفظ کنید و با بازتاب‌های مناسب به آنها نشان دهید که به حرف‌هایشان گوش می‌دهید. بازتاب شما به گفته‌های نوجوان می‌تواند فیزیکی (مانند، سر تکان دادن، بالا و پایین آوردن سر، یا لمس دست نوجوان) یا زبانی (جدی؟ چه بد و...) باشد.
۳. اگر متوجه منظورشان نشدید، از آنها بخواهید که توضیح دهند. نظرشان را مجدداً بیان کنید تا مطمئن شوید که درست فهمیده‌اید. اظهاراتی داشته باشید که نشان دهد سخنان گفته شده را فهمیده‌اید.
۴. سعی کنید احساسات نهفته در پشت گفتار نوجوان را بشنوید و به آنها پاسخ دهید. حتی اگر درباره احساسات فرزندان خود حدس می‌زنید، احساساتشان را از خودشان هم بی‌رسید.

۵. به جای پیام‌های تو (پیام‌هایی که تو را مخاطب قرار می‌دهند؛ سرزنش‌کننده و تحقیر آمیز هستند. مانند، تو مرا با این کار عصبانی می‌کنی...)، از پیام‌هایی استفاده کنید که با من شروع می‌شود (من ناراحت می‌شوم وقتی تو...).
۶. اگر زمان مناسبی نیست، از نوجوان خود بخواهید که گفتگو را متوقف کنید؛ سپس در اولین زمان مناسب صحبت و گفتگوی خود را دنبال کنید. مدت زمانی را که برای صحبت درباره مسایل مهم فرزندان لازم است، فراهم نمایید.
۷. قضاوت نکنید و وقتی فرزند شما مطلب منفی یا عصبانی‌کننده‌ای می‌گوید احساس خود را به او بگویید. برای مثال "خیلی متاسفم که اوضاع به نفع دوستانت نیست" در صورتی که واقعا احساسی داشته باشید آن را به زبان بیاورید در غیر این صورت هرگز تظاهر نکنید.
۸. برخی نوجوانان بیشتر از سایرین آمادگی حرف زدن دارند، این تمایل آنان را پذیرا باشید.
۹. یادتان باشد مجبور نیستید که خودتان همه چیز را درست کنید. وقتی نوجوانان درگیر حل مشکلات خود هستند، استقلال را یاد می‌گیرند.

گوینده خوبی باشیم.

در ارتباط با نوجوان پیام را باید به گونه‌ای منتقل کنیم که مورد توجه او قرار بگیرد. برای این کار باید بتوانید حالات چهره و بدن خود را با آن چه به زبان می‌آورید هماهنگ کنید. همچنین باید کلماتی که انتخاب می‌کنید، با لحن و آهنگ صحبت شما در رابطه با موضوع بحث متناسب باشد.

سعی کنید حین گفتگو نکات زیر را رعایت کنید:

۱. چهره خود را به سمت نوجوان بچرخانید.
۲. آنچه را می‌خواهید بگویید، واضح بیان کنید.
۳. به نوجوان نگاه کنید و با او ارتباط چشمی داشته باشید.
۴. مطمئن شوید که نوجوان فرصت سوال یا اظهار نظر کردن دارد.
۵. مبهم صحبت نکنید و با بیان جزئیات زیاد موضوع را پیچیده نکنید.
۶. به پیام‌های غیرکلامی که توسط نوجوان ارسال می‌گردد، بازخورد دهید.
۷. سعی کنید خود را جای نوجوان قرار دهید و احساسات او را در نظر بگیرید.

۸. مطمئن شوید آنچه که می‌گویید با آهنگ کلام و زبان بدن شما هماهنگی دارد.

۹. از لحن موعظه و نصیحت و همچنین از گفته‌های تکراری دوری کنید.

امید است با کاربرد مهارت‌های شنیدن و بیان کردن قادر باشید کیفیت رابطه خود با نوجوان را به شکل قابل توجهی ارتقا دهید. در ادامه به تعدادی از راهبردهای عملی برای ایجاد و حفظ رابطه سالم با نوجوان اشاره خواهیم نمود.

ارتباط خوبی با فرزندانمان برقرار کرده و آن را حفظ نمائیم.

با فرزندانمان صحبت کنیم.

تا به حال دو پرسش زیر را از خود پرسیده‌اید؟

۱. فرزند نوجوان من مشکلات مهم خود را با چه کسی یا کسانی مطرح می‌کند؟

۲. آیا فرزند نوجوان من رابطه مناسبی با من دارد؟

پاسخ شما به این سوالات مهم است. زیرا پرسش‌هایی از این دست شما را آگاه می‌سازد که چه میزان به نوجوان خود نزدیک هستید و چه میزان مهارت دارید که این ارتباط را حفظ نمایید؟ گاهی والدین تصور می‌کنند که با نوجوان خود رابطه خوبی دارند اما غافل از این هستند که از دید نوجوان این ارتباط مناسب نیست. او در مورد مسائل مهم خود با والدین صحبت نمی‌کند و وقت زیادی را با خانواده سپری نمی‌کند. این نکته حائز اهمیت است که دوران نوجوانی به خودی خود مشکلاتی را برای نوجوان و خانواده ایجاد خواهد کرد و نبود یک رابطه مستحکم و پویا به این مشکلات خواهد افزود.

تلاش والدین برای تامین رفاه اقتصادی خانواده نایستی مانع از برقراری یک رابطه مؤثر با فرزندان شود. این ارتباط می‌تواند کمک قابل توجهی برای نوجوان در مراحل بحرانی زندگی مانند برخورد با اولین تجربیات تعارف مواد و الکل از سوی دوستان باشد. توجه داشته باشید که ایجاد این رابطه نیازمند تمهیدات و مقدمات خاصی نیست بلکه از بدو تولد بین والدین و فرزندان وجود دارد اما نیاز به محافظت، تقویت و ارتقا دارد.

گاهی والدین تا زمان بروز بحران ایجاد رابطه با نوجوان خود را به تعویق می‌اندازند یا منتظر اقدام او برای ایجاد ارتباط هستند. بهتر است از همین امروز به فکر تقویت رابطه خود با نوجوان باشید. در ادامه اشاره خواهیم داشت که برای ایجاد یک رابطه خوب با فرزندان نیاز است چه اقداماتی صورت پذیرد.

برای ایجاد ارتباط مناسب با نوجوان می‌توانیم درباره مشکلات و چالش‌هایی که فرزندمان در طول روز با آنها مواجه شده است صحبت کنیم و نحوه کنار آمدن با آنها را مورد بررسی قرار دهیم و از این طریق به او در یادگیری مهارت‌های حل مسئله کمک نماییم. این مهارت‌ها به نوجوان کمک می‌کند 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 گفتگو دارند و به موقع و به جا صحبت می‌کنند. نوجوانی که احساس می‌کند چنین مهارتی ندارد کمتر صحبت می‌کند. او اعتماد به نفس کافی برای صحبت کردن و ابراز عقیده ندارد. وظیفه والدین این است که با ایجاد فضای امن و محبت آمیز او را به بیان نظراتش تشویق کنند.

جهت ایجاد، تقویت و حفظ رابطه با نوجوان به نکات زیر توجه داشته باشید:

به جای نصیحت و موعظه احساسات 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 نوجوانان نسبت به موقعیت‌ها واکنش‌هایی نشان می‌دهند که از دید یک بزرگسال ممکن است نامناسب یا غیر عادی به نظر برسد. آنچه برای یک بزرگسال جزئی و بی‌اهمیت جلوه می‌کند ممکن است برای نوجوانان بسیار بااهمیت باشد. این موضوع به نگرش متفاوت آنان به موضوعات و موقعیت‌هایی که برای نخستین بار تجربه می‌کنند باز می‌گردد.

به جای قضاوت کردن به آنان نشان دهیم که احساساتشان را می‌فهمیم و این احساسات برای ما مهم است. برای نمونه هنگامی که فرزندمان از آموزگار سخت‌گیرش شکایت دارد گفتن این که "این سخت‌گیری به نفع خود شما است" مغل ارتباط است. می‌توان با گفتن جملاتی مثل "می‌فهمم که از دست معلم ناراحت هستی" یا "بگذار بیشتر در مورد این موضوع صحبت کنیم" درهای گفتگو را به روی فرزندمان باز کنیم.

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 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. نویسنده ای گفته است: " ما در تشخیص صدا و زبان دیگران دچار اشکالیم، چون درست دل نداده ایم به صدای آنان، درست گوش نداده ایم به زبان دیگری، عادت نکرده ایم به شنیدن صدای دیگری...."

زمانی که نسبت به آنچه فرزندمان می‌خواهد بگوید علاقه نشان می‌دهیم او هم سر صحبت را باز می‌کند و حرف‌هایش را راحت‌تر با ما در میان می‌گذارد. تکنیکی که نشان می‌دهد ما به حرف‌های فرزندمان گوش کرده و درکش می‌کنیم این است که گفته‌های فرزندمان را به شکل مناسبی برای او بازگو کنیم. مثلاً فرزندمان می‌گوید دوست دارم فوتبال بازی کنم اما همان ساعتی که من تمرین فوتبال دارم، تلویزیون فیلم مورد علاقه‌ام را نشان می‌دهد، می‌توانیم بگوییم: " مثل اینکه انتخاب سختی داری از یه طرف دوست داری فوتبال بازی کنی از طرف دیگه فیلم تماشا کنی."

سوال کردن و نظر خواهی را فراموش نکنیم.

وقتی نوجوان احساس کند به نظرات او اهمیت داده می‌شود؛ در گفتگوها و اظهار نظرها مشارکت خواهد کرد. بهتر است در مورد مسائل روزمره و تصمیمات خانوادگی از فرزندان نظر خواهی کنید. علاقه نشان دادن به نظرات فرزندان موجب می‌شود که آنان علاقه بیشتری به گفتگو با ما پیدا کنند و نظراتشان را با ما در میان بگذارند. 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 می‌آورد و نظر ما را جویا می‌شود.

بیشتر تشویق کنیم تا انتقاد.

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

(مولوی)

همه افراد جنبه‌های مثبتی در رفتارهایشان دارند، کافی است به آنها توجه کنیم. یادآوری کردن توانایی‌ها و صفات خوب فرزندان به آنها کمک می‌کند 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 سرزنش‌آمیز نه تنها کمکی به رشد نوجوان نخواهد کرد بلکه او را از ما دور خواهد ساخت. به عنوان مثال اگر ابتدا نمره‌های ضعیف کارنامه فرزندان را به او یادآور شویم ممکن است وی ترجیح دهد مشکلاتش را با ما در میان نگذارد یا ضعف‌هایش 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 می‌دهد کلمات تشویق‌آمیز استفاده کنیم. البته باید از این کلمات بجا و مناسب استفاده شود. به عنوان نمونه می‌توان از جملات زیر بهره برد:

- ✓ فکرمی‌کنم واقعا استعدادش رو داری.
- ✓ به کاری که کردی افتخار کن.
- ✓ می‌دانستم از عهده‌اش برمی‌آیی.
- ✓ همه جوانب را در نظر گرفتی؛ این بهترین شیوه تفکر است.
- ✓ آفرین، بهت تبریک می‌گم.

حواسمان به کنجکاوای فرزندان باشد.

خوشبختانه در کشور ما علاوه بر ممنوعیت مصرف و تبلیغ مشروبات الکلی تبلیغ دخانیات هم ممنوع است. نوجوانان راجع به سیگار، الکل و مواد مخدر بطور دائم در معرض پیام‌های تلویزیونی سریال‌ها و فیلم‌های سینمایی شبکه‌های داخلی و به ویژه شبکه‌های ماهواره‌ای هستند. همچنین آنان اطلاعات و پیام‌ها و اطلاعاتی را نیز از سینما، مجلات، روزنامه‌ها، اینترنت، و همچنین از مدرسه و دوستان دریافت می‌کنند. بسیاری از نوجوانان نسبت به مواد کنجکاو هستند. لازم است والدین راجع به موادی که ممکن است فرزندان با آنها مواجه شوند آشنایی داشته باشند و با برقراری ارتباط مناسب با فرزندان، او را از عواقب مصرف مواد آگاه سازند.

راهبردهای ایجاد و حفظ رابطه سالم با نوجوان

▪ در زندگی و فعالیت‌های فرزندانمان شرکت داشته باشیم.

والدین در اکثر اوقات و ساعات در زندگی نوجوان حضور دارند اما این حضور تا چه اندازه هدفمند است؟ اعضای خانواده زیاد همدیگر را می‌بینند و یا در خانه با هم برخورد دارند اما این برخورد با هدف و انگیزه خاصی صورت نمی‌گیرد و تنها چون والد و فرزند هستند و یا چون در یک خانه زندگی می‌کنند صورت می‌گیرد. راهکارهای زیر برای ایجاد و بهبود رابطه کمک‌کننده است:

▪ صادق و آزاد اندیش باشید.

هر اندازه صادق و منعطف باشید، نوجوان ارتباط بیشتری با شما خواهد داشت و در مورد مسائل مهم خود مانند مسائل جنسی بیشتر با شما هم‌کلام خواهد شد. جالب است بدانید یکی از مهمترین عواملی که می‌تواند رابطه جنسی سالم نوجوان را پیش بینی کند، میزان گفتگوی نوجوان در این مورد با والدین خود است. صحبت کردن درباره 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 بطور واضح و صادقانه بیان کنید و هشدارهایی را در مورد پیامدهای آن مطرح کنید ولی از قضاوت و سرزنش بپرهیزید.

▪ از شیوه فرزندپروری متعادل استفاده کنید.

شما با شیوه فرزندپروری متعادل در جلسات قبل 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 گسترش استقلال نوجوان فراهم کند.

▪ 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 اگر فکر می‌کنید جلوی همه رفتارهای خطای نوجوان را بگیرید، باید بگوییم که

فرض درستی ندارید. در عوض پیشنهاد می‌کنیم به کاهش آسیب فکر کنید. پدر و مادری که سعی در اجرای این مطلق‌ها دارند، اغلب با نوجوانان خود در مورد فعالیت‌های آنان دچار اختلاف هستند. جایگزینی برای این نگرش انعطاف ناپذیر؛ بحث کردن با نوجوان خود در مورد انتخاب‌ها، در نظر گرفتن جوانب مثبت و منفی در مورد فرصت‌های جدید، بحث به شیوه‌های غیر تهدیدآمیز و به دست آوردن درک درستی در مورد پیشبرد نتایج است که به آنها می‌آموزد از مهارت قضاوت خود استفاده کنند.

▪ تأکید بر مثبت بودن.

سعی کنید در هر فرصتی که 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 مسائل 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 می‌داند شما در مورد رفتار او و نه خود او به عنوان یک فرد، احساس نارضایتی می‌کنید.

▪ 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 آنان داشته باشد. همین موضوع آنها را برای رابطه مثبت با شما نیز آماده‌تر می‌کند.

▪ از حاضرین فعال در زندگی نوجوان خود باشید.

علائق نوجوان خود را بشناسید و به آن توجه کنید. چنانچه او به موسیقی، فیلم، ورزش و ... علاقه دارد زمانی را برنامه‌ریزی کنید که بتوانید با هم به این امور بپردازید. به عنوان مثال اگر نوجوان شما بازی والیبال را دوست دارد، در صورت امکان او را به تماشای والیبال ببرید. بطور کلی از فعالیت‌های فرزندمان حمایت کنیم. اگر او در یک زمینه ورزشی، 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 کرده و موفقیت در

این خصوص را به فعالیتش نسبت دهیم. در این مورد مهم است که خواست و سلیقه نوجوان را در انتخاب فعالیتها مدنظر قرار دهیم. اگر فیلم یا سریالی از تلویزیون پخش می‌شود که مورد علاقه هر دوی شما است؛ می‌توانید با هم یا با همه اعضای خانواده تماشای آن را به یک برنامه ثابت تبدیل کنید و از همه زمانها برای با هم بودن بهره ببرید.

▪ برای با هم بودن وقت بگذارید.

منظور آن است زمانی را به طور اختصاصی به فرزندان و فعالیت‌های مورد علاقه آنها اختصاص دهید که با زمان کارهای روزانه در خانه متفاوت است و نیازمند برنامه‌ریزی مجزا است.

روزانه حداقل ۱۵ دقیقه به کاری که فرزندان خواسته بپردازیم.

انجام فعالیت‌های 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 نوجوان و به طور مشترک انجام دهیم. می‌توانیم در این زمان کتاب مورد علاقه فرزندان را با هم بخوانیم یا در بازی مورد علاقه او شرکت کنیم و تعیین قواعد بازی را به عهده وی بگذاریم.

✓ حداقل پانزده دقیقه زمان نیاز است و چنانچه بتوانیم زمان بیشتری را اختصاص دهیم، نتایج بهتری خواهد داشت.

هفته‌ای یک بار فعالیت را با فرزندان ترتیب دهیم.

طوری برنامه‌ریزی کنیم که حداقل هفته‌ای یک بار برخی از فعالیت‌های خاص را به همراه فرزندان انجام دهیم. کارهایی مانند رفتن به کتابخانه و کتابفروشی، پیاده‌روی، رفتن به کوه یا پارک، جستجو در اینترنت به منظور شناخت علائق یکدیگر و حتی رفتن به بستنی فروشی و رستوران می‌تواند برنامه مشترک خانواده و یا فرزند (ان) با یکی از والدین باشد. نکته مهم این است که ما با فرزندان در حال تعامل هستیم. ممکن است بعد از گذشت مدت زمانی از اجرای این برنامه‌ها، از این که اینگونه فعالیت‌ها چقدر برای فرزندان مهم بوده است متعجب شویم.

▪ هنگام صرف غذا از فرصت استفاده کرده و به تبادل خبرهای روزمره با خانواده بپردازیم.

در زندگی سریع کنونی مشکل بسیاری از خانواده‌ها نداشتن وقت کافی برای گذراندن ساعاتی در کنار یکدیگر است. با این حال اگر خانواده‌ها برنامه‌های خود را طوری تنظیم کنند که بتوانند در کنار هم غذا صرف کنند، فرصت زیادی برای تعامل خواهند داشت. پژوهش‌هایی نشان داده است که صرف غذای اعضای خانواده با هم را از عامل پیشگیری کننده اعتیاد دانسته است. توصیه می‌شود موضوع صحبت‌های هنگام صرف غذا حول موضوعات مثبت باشد. بحث کردن راجع به مباحث ناراحت کننده و حساس مناسب این زمان نیست.

▪ مراقب زمان‌های پر استرس در زندگی فرزندان باشیم.

یکی از دلایل عمده مصرف سیگار و مواد غیرمجاز در نوجوانان قرارگرفتن در شرایط استرس زاست. امروزه نوجوانان با مسائل و مشکلات زیادی روبرو هستند که زندگی آنان را پراسترس می‌کند. مسائلی از جمله فقدان نظارت و حمایت بزرگسالان، تغییر ساختارهای خانواده، کمبود فضای آموزشی، تفریحی و تعاملات اجتماعی مناسب، فقدان الگوی مناسب، فشار همسالان و خشونت‌های محیطی از این دست هستند. برخی نوجوانان برای مقابله با مشکلات زندگی به مصرف سیگار یا مواد دیگر روی می‌آورند و فکر می‌کنند این مواد باعث تسلی خاطر و فراموشی آنان می‌شود.

فرزندان با مشاهده واکنش‌های نامناسب بزرگسالان به هنگام استرس مانند مصرف سیگار، قرص، مواد، خشونت و پرخاشگری، یاد می‌گیرند که همان رفتارها را تکرار کنند تا به خیال خود تسکین یابند. لازم است فرزندان شیوه‌های 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 آنها بتوانند تشویش‌ها و نگرانی‌های خود را بدون هیچ واژه‌ای از طرد یا متهم شدن با او در میان بگذارند. مهم‌ترین عاملی که می‌تواند به نوجوان کمک کند که در این گونه مواقع به مصرف مواد روی نیاورد؛ علاقه و حمایت والدین یا حداقل یکی از آنها است.

▪ 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 به وجود می‌آید، والدین ادعا می‌کنند که نوجوان به آنها گوش نمی‌دهد یا حرف‌های آنها را نشنیده می‌گیرد، آیا واقعا چنین است؟ این باور غلط ریشه در برداشت والدین و نوجوان از چنین اختلاف‌هایی دارد. والدین معمولا این جدال‌ها را به عنوان واقعیت‌های درست

و غلط می بینند در حالی که نوجوان آن را یک انتخاب شخصی در نظر می گیرند. برای فهم دقیق تر این مطلب به این مثال توجه کنید:

یک مثال شایع این است که والدین و نوجوان بر سر مرتب نگه داشتن اتاق اختلاف نظر دارند. در اینجا والدین معتقدند که تمیز نگه داشتن اتاق، یک امر درست است که نوجوان باید آن را یاد بگیرد. آنها معتقدند این کار مهم و لازم است چون درست است. در حالی که از دید نوجوان اتاق او محل خصوصی اوست و بخشی از استقلال او است. نوجوانان نمی توانند درک کنند که چرا اتاق آنها برای والدین تا این اندازه اهمیت دارد. والدین از دست خودشان عصبانی می شوند چون فکر می کنند کثیف بودن اتاق نوجوان بازتابی از روش تربیتی بد آنهاست. این در حالی است که چنین مجادله‌هایی اهمیتی برای نوجوان ندارد. این به معنای گوش ندادن نوجوان به حرف بزرگترها نیست بلکه به معنای داشتن دو نگاه متفاوت به موضوع اختلاف است.

باور غلط دوم: «فرزند نوجوانم مرا عصبانی می کند».

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 جروبحث‌ها و تنش‌های تکراری آن می‌تواند زیانبار باشد. این موقعیت‌های تنش‌زا می‌تواند اثر منفی بر سلامت روانی و جسمانی والدین و نوجوان داشته باشد. اگرچه درگیری‌های ناراحت‌کننده بر سر مسائل روزمره به ندرت رابطه پدر و مادر را از هم بپاشد، تکرار آن گاهی اوقات یکی از دلایل اختلاف بین والدین است. توجه داشته باشید که ممکن است 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 یکدیگر، با دوستان و همکاران دارند ممکن است از برخی پیامدهای منفی این موضوع در امان بمانند، در حالی که بعضی از آنان آسیب‌پذیری بیشتری نشان دهند؛ والدینی که از نظر عاطفی دچار تنش هستند (به عنوان مثال، ممکن است آنها احساس افسردگی، اضطراب و ضعف اعتماد به نفس داشته باشند) کمتر احساس موثر بودن برای فرزندانشان دارند. پیشنهاد ما این است که نگاهی دوباره به هدف خود از مادر یا پدر شدن بیندازید. اگر هدف شما به عنوان والدین آموختن برخی مطالب ضروری به نوجوان باشد، کمتر تنش تجربه می‌کنید اما باید این آموزش را به صورت یک گفتگوی دوجانبه پیش ببرید. به عنوان مثال وقتی مطلب جدیدی را به نوجوان خود آموزش می‌دهید، نوجوان خواهد گفت: «بله...اما...». اگر ما ادامه گفتگو 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 آکوزگار موثر یا والد توانمند به نوجوان یاد می‌دهد که چگونه به صورت خلاق و نقاد فکر کند و متکی به خود باشد. همین کار تنش و اضطراب شما را به اندازه قابل توجهی کاهش خواهد داد.

تمرین شماره ۳. تکنیک‌های گوش کردن فعال در گفتگو با نوجوان کدام است؟

تمرین شماره ۴. اهمیت گوش کردن فعال در ارتباط با نوجوان چیست؟

تمرین شماره ۵. چند استراتژی یا راهبرد عملی برای بهبود رابطه با نوجوان خود بیابید.

گفتار چهارم

قانون گذاری و چگونگی نظارت بر نوجوان و خانواده



تا کنون اصول برقراری ارتباط و حفظ آن با نوجوان و لزوم حضور و مشارکت والدین در زندگی نوجوان را از شش اصل فرزندپروری هوشمندانه و مؤثر مورد ارزیابی و بحث قرار دادیم. در این گفتار به تفصیل به معرفی اصول زیر خواهیم پرداخت:

اصل سوم: تعیین قوانین و محدودیت ها

اصل چهارم: نظارت بر رفتارهای نوجوان

تعیین قوانین و محدودیت ها

به یاد دارید که جلسه اول در مورد شیوه‌های فرزندپروری گفتگو کردیم. گفتیم بهترین شیوه فرزندپروری شیوه متعادل است که در آن هم محبت و امنیت نوجوان تأمین می‌شود و هم اینکه به اندازه کافی قانون، انتظارات روشن و نظارت وجود دارد. این جلسه به یکی از دشوارترین وظایف والدینی یعنی قانون‌گذاری اختصاص دارد. همه ما به تجربه دریافته‌ایم که منضبط بار آوردن فرزندان دشوار است. موضوعاتی از مرتب کردن تختخواب گرفته تا ساعات رفت و آمد به خانه بحث انگیز است. ما تا اینجا به اهمیت ایجاد عزت نفس مثبت، تصمیم‌گیری مستقل، و پذیرفتن مسئولیت کارهای خود تاکید کرده‌ایم؛ در عین حال عنوان می‌کنیم که والدین باید مرتب و پیوسته به هدایت و راهنمایی فرزندان خود بپردازند. به خاطر داشته باشید شما پدر یا مادر آنها هستید نه دوستشان. نوجوانان 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 موضوعاتی هستند که نمی‌توان درباره آنها اصرار کرد و به عبارت دیگر قابل مذاکره و چانه زنی نیست. در ادامه گام‌های اساسی تعیین قوانین و اعمال آن را بررسی خواهیم کرد.

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 مناسب و با مشارکت همه اعضای خانواده قانون‌گذاری را انجام دهید. جلسات خانوادگی – که در جلسات بعد به آن خواهیم پرداخت- 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. قوانین می‌تواند راجع به تکالیف

مدرسه، کارهای روزمره، رفتار در منزل یا بیرون رفتن از خانه باشد. 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 گرفته‌ایم را اجرا نکنیم نوجوان چنین می‌پندارد که این قوانین چندان اهمیت ندارند و می‌تواند این آنها را نادیده بگیرد. مرتب به خود یادآوری کنیم که وقتی فرزندان بزرگ می‌شوند لزومی ندارد مدام سعی کنیم که آنها را کاملاً زیر بال و پر خود بگیریم. با افزودن بر میزان محافظت خود از فرزندان نمی‌توان خطرات زندگی آنان را کاهش داد. در عوض مهمترین کاری که باید انجام دهید این است که آنها را برای مواجهه با خطرات توانمند کنید. با بزرگ 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 نیاز به موافقت نوجوان ندارد. اگر چه انتظار داریم قانون در خانواده رعایت شود، اما فراموش نکنیم که رعایت قانون را تشویق کنیم. تشویق‌های کلامی و دادن امتیازاتی مثل گذراندن مدت محدودی وقت بیشتر با کامپیوتر، نیم ساعت دیرتر به رختخواب رفتن، تهیه بلیط جهت استخر، سینما یا سالن ورزشی، گردش خانوادگی اضافی، افزایش ساعات تماشای برنامه‌های تلویزیون (در حد منطقی) برای تشویق مناسب است. کدام قوانین مهم‌تر هستند؟ پاسخ به این سؤال همان اندازه که آسان و بدیهی به نظر می‌رسد می‌تواند دشوار هم باشد، چون گاهی با ارزش‌های خانواده ما در ارتباط است. از این رو ممکن است پاسخ‌هایی هر خانواده به این سوال متفاوت باشد.

پیشنهاد ما 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 غیراخلاقی باشد، پاسخ برای انجام دادن آن همیشه «نه» خواهد بود.
- در مورد فعالیت‌های دیگر می‌توان گفتگو کرد، اندکی انعطاف‌پذیری (مثلاً قوانین بیرون رفتن با دوستان، تنهایی قدم زدن یا شب به خانه برگشتن) را می‌توان با افزایش سن و بلوغ کلی او در نظر گرفت و مراعات نمود.
- تجارب خود را در ارتباط با توانایی فرزند خود برای تصمیم‌گیری 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.

۲. 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 شده‌اید بهتر است بجای واکنش فوری، سنجیده‌تر و با کمی فاصله عکس‌العمل نشان دهید. در چنین شرایطی واکنش‌هایی مانند سرزنش و تنبیه عجولانه یا وادار کردن به معذرت خواهی اجباری مناسب نباشد. در صورتی که نوجوان به مسئولیت‌های خود عمل نکرده باشد، می‌توان او را به طور موقت از برخی امتیازهایش نظیر بیرون رفتن با دوستان یا تماشای تلویزیون یا کار با کامپیوتر محروم نمود. موقتی بودن محرومیت‌ها ضروری است و در غیر این صورت کارایی این روش از دست خواهد رفت. یادتان باشد که وقتی قوانین رعایت می‌شوند باید تحسین و تشویق به عمل بیاورید. این تشویق از عواقب منفی تخطی از قوانین مهم‌تر و موثرتر است.

۳. مجموعه‌ای 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.

قبول کنید که همه اشتباه می‌کنند. میزان توانایی نوجوان در درک عواقب اعمالش را در نظر داشته باشید. یک نمونه از مذاکره کردن: «می‌توانی در جشن تولد دوستت شرکت کنی ولی دوست ندارم شب را پیش او بمانی».

در ادامه چند راهکار برای مدیریت مذاکره مطرح می‌کنیم:

نگذارید عواطف و هیجانات مانع به وجود بیاورند. سعی کنید در قبال رفتار نامطلوب واکنش‌های 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 جمع‌بندی کنید. عواقبی مانند گذراندن وقت کمتر با کامپیوتر، محروم کردن از رفتن به استخر، سینما، سالن ورزشی، کاهش ساعات دیدن برنامه‌های تلویزیون یا بازی کامپیوتری برای این منظور مناسب است. دقت کنید همه اینها می‌توانند 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 اصلاً ارزش بحث و مشاجره را دارد.

۴. در مورد اینکه چرا مصرف سیگار و الکل و مواد قابل قبول نیست صحبت کنیم.

عواقب سیگار کشیدن را به فرزندتان گوشزد کنید. به عنوان مثال بگوییم: "به درس و مدرسه آسیب خواهد زد، الگوی نامناسبی برای خواهر یا برادر کوچکترت خواهی بود، به ریه‌هایت آسیب خواهد رسید، وجهه اجتماعی‌ات صدمه خواهد دید، بر روی ارتباط با دیگران تاثیر منفی خواهد گذاشت، تاثیر نامطلوب برای کل اعضا خانواده خواهد داشت".

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

نوجوانان ضمن اینکه دوست دارند مستقل باشند به اعمال محدودیت بر آزادی‌های خود هم نیاز دارند. این کار امکان آن را فراهم می‌سازد که به دوستان خود بگویند «پدر و مادرم اجازه نمی‌دهند»، آنها یاد می‌گیرند که این جمله نشان دهنده ضعف آنان نیست.

۶. به نوجوانان توضیح دهید که حتی بزرگسالان هم در مرزهای محدود زندگی می‌کنند.

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 قبض‌های خود را به موقع بپردازند، ومقررات راهنمایی و رانندگی را رعایت کنند. همه مجبور هستند از نقض قوانین خودداری کنند یا پیامد آن روبرو شوند.

نظارت بر رفتارهای نوجوان

وظیفه موثر ما نظارت مناسب بر کارهای فرزندانمان است.

نظارت بر فعالیت‌های فرزندان عامل مهمی است که مانع مصرف سیگار و مواد می‌شود. نتایج پژوهشی نشان می‌دهد نوجوانانی که هفته‌ای دو روز یا بیشتر در خانه تنها بوده‌اند نسبت به نوجوانانی که نظارت والدین بر آنها در همه روزهای هفته وجود داشته است به مصرف مواد گرایش بیشتری داشته‌اند. همچنین در مطالعه دیگری نشان داده شده است نوجوانانی که والدینشان کمترین نظارت را بر آنان داشته‌اند در سنین پایین‌تری شروع به مصرف مواد کرده بودند. می‌دانیم هرچه سن شروع زودتر باشد مشکلات جدی‌تری در پی خواهند داشت.

هر زمان که فرزند ما بیرون از خانه است باید از سه چیز در مورد او آگاه باشیم. باید بدانیم کجاست، چه می‌کند و با چه کسی وقت می‌گذراند.
به داشتن تفریحات لذت بخش کمک کنیم.

نوجوانانی که در طی اوقات فراغت و تعطیلات پایان هفته به فعالیت‌های سازنده و نظارت‌یافته مشغول هستند به احتمال کمتری به مواد روی می‌آورند. فرزندان را تشویق کنیم در اینگونه فعالیت‌ها شرکت کنند و تا جایی که می‌توانیم آنان را درگیر در چنین فعالیت‌هایی کنیم. این موارد روش‌های نیرومندی در پیشگیری هستند. در این فعالیت‌ها نیز می‌بایست نظارت خود را حفظ کنیم.

تمرین شماره 6. قانون‌گذاری در خانواده شما با توجه به موارد بالا چگونه انجام می‌گیرد؟

تمرین شماره 7. قصد دارید چه قوانینی را در منزل وضع کنید؟

گفتار پنجم

توجه به رابطه با دوستان



در گفتارهای پیشین به معرفی و بحث در مورد برقراری ارتباط با نوجوان و حفظ آن، حضور و مشارکت والدین در زندگی نوجوان، تعیین قوانین و محدودیت در خانواده، نظارت بر رفتارهای نوجوان توسط والدین پرداختیم. در این گفتار به "اصل آموزش انتخاب درست دوستان توسط نوجوان و نظارت والدین به دوستان" خواهیم پرداخت.

نقش دوستان

همچون هر پدیده دیگری، دوستان در زندگی ما می‌توانند نقش مثبت یا منفی داشته باشند. ارتباط بیشتر و عمیق‌تر با همسالان یکی از ویژگی‌های نوجوانی و وجه تمایز آن از دوره کودکی است. به عنوان پدر و مادر هیچگاه نباید فرزندمان را از دوستی با نوجوانان دیگر برحذر داریم، چنین خواسته‌ای بر خلاف قواعد منطقی رشد نوجوانی است. 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 برای نوجوان مناسب نیست.

بسیاری از ما تصور می‌کنیم که اگر نوجوان ما به سوی مواد مخدر کشیده می‌شود، حتما پای افراد غریبه 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 اما 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. به همین دلیل جایگاه و نقش ما در مقام پدر یا مادر تغییراتی 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. با این حال باید بدانیم حتی در این دوره هم پدر و مادر جایگاه مهمی در ذهن و زندگی نوجوان دارند. چنان که در بخش‌های پیشین گفتیم اگر پدر و مادر رابطه خوبی با نوجوان داشته باشند، این رابطه نقش دوستان را 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 می‌دهد همان نوجوانان ترجیح می‌دهند راجع به موضوعات مهم از والدینشان نظر بخواهند تا دوستان.

در این بخش سعی خواهیم کرد رهنمودهایی عملی برای اداره صحیح تاثیر دوستان پیشنهاد کنیم. همچنین والدین را برای تربیت نوجوانی که می‌تواند جرأت‌مندانه نه بگوید توانمند خواهیم کرد.

نقش والدین در غلبه بر فشار دوستان

در دوره نوجوانی همسالان گاهی خیلی بیرحمانه رفتار می‌کنند، "به محض این که با قواعد مخالفت کنی و یا در انجام برنامه‌ها همراه نباشی ممکن است از لیست دوستان خط بخوری!" دوستان اهمیت زیادی در زندگی نوجوانان دارند و آموختن معاشرت با دیگران بخشی از رشد طبیعی آنان است. قوی‌ترین انگیزه نوجوان برای امتناع از مصرف مواد در برابر تعارف همسالان آن است که بدانند والدینشان با مصرف مواد مخالفند و در صورت مصرف از آنها دلسرد می‌شوند.

هر نوجوان 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 ناراحت‌کننده یا مواردی 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. درباره رهبر یا پیرو بودن صحبت کنید.
۲. سعی کنید دوستان فرزند خود را بشناسید و در صورت امکان، با پدر و مادر آنها آشنا شوید.
۳. به حرف‌های نوجوانان 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 را 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 همسالان دیگر تأثیرات سالم و حمایت‌کننده بر فرزند شما دارند. اگر دوستان در مدرسه، ورزش یا موسیقی عملکرد خوبی داشته باشند، می‌توانند نوجوان شما را به پشتکار و سخت‌کوشی ترغیب کنند. بنابراین اگر اطرافیان نوجوان، همسالان سالمی باشند می‌توانید از این تأثیر مثبت در زندگی نوجوان خود بهره ببرید.

آموزش نه گفتن به نوجوان

تمرین مقاومت در برابر فشار همسالان بسیار مهم است و باید به فرزندانمان نه گفتن را بیاموزیم. نوجوانان می‌توانند یاد بگیرند در مقابل پیشنهاد دیگران مقاومت کرده و از پذیرش تقاضایشان امتناع نمایند. آنها در سنین پایین نمی‌خواهند در برابر همسالانشان 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 دودلی شود. بنابراین نباید به پاسخ سه سال پیش فرزندمان و پاسخ فعلی او دلخوش و مطمئن باشیم که مواد مصرف نخواهد کرد.

در یک گفتگوی 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 باور دارند که به اندازه کافی برای تاثیرگذاری بر دوستان خود قوی هستند؟
۴. آیا می‌دانند در موقعیتی که برای مصرف سیگار یا مواد تحت فشار دوستان هستند، باید چه جوابی بدهند؟

انتظار داریم نوجوانان نه گفتن را از والدین 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 پاسخ‌ها می‌توانند مناسب باشند:

بگو «نه، مرسی» یا «این را نشنیده می‌گیرم». البته دوست تو ممکن است بیشتر تعارف کند ولی هر چند بار که مجبور شوی همین پاسخ را تکرار کن. می‌توانی برای نه گفتن خودت، دلیل هم بیاری، مثلاً می‌توانی 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 نیز مجبور به انجام آن هستم، حتی می‌توانی فشار را به خود آنها برگردانی. «نمی‌دونستم تو سیگار می‌کشی»، «فکر نمی‌کردم تو اهل این چیزا باشی»، «چرا اصرار می‌کنی من هم بکشم؟»، «می‌دونم اگر تورو بگیرند، چه اتفاق می‌افتد؟». اگر دیدی دوستت همچنان به اصرار ادامه می‌دهد، بهانه بیاور و با عذرخواهی محل را ترک کن. البته نوجوانان باید بدانند برای رد کردن پیشنهاد دیگران ملزم به آوردن دلیل یا بیان توضیحی نیستند.

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

نکته ی دیگری که باید از آن آگاه باشیم آن است که تاثیر جمع دوستان همیشه به دلیل ضعف در توانایی نه گفتن نیست. بسیاری اوقات نوجوان بدون پیشنهاد یا اصرار دوستان خود برای هماهنگ یا هم رنگ شدن با دیگران شروه به سیگار کشیدن یا مصرف مواد می‌کند.

اصلاح باور اشتباه «همه سیگار می‌کشند - همه مواد مصرف می‌کنند» در نوجوان

نوجوان ممکن است از طرف همسالان اینگونه توجیه شود که "همه مواد مصرف می‌کنند"، "قلیون که دیگه چیزی نیست، همه می‌کشند..."

البته گسترش و رواج بیش از حد مواد در جامعه موجب کم رنگی قبح موضوع شده است. نوجوانان این خیال را در ذهن می‌پروراندند 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 همسالان نشان برآورد درستی ندارند و شیوع آن را بیش از میزان واقعی 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.

با دوستان فرزندانمان رابطه داشته باشیم.

در صورتی که نوجوان با افراد مصرف‌کننده ارتباط داشته باشد بیشتر احتمال دارد که خود او نیز مصرف‌کننده شود. به خصوص اگر زمان زیادی را بدون نظارت والدین با هم بگذرانند. شناخت دوستان فرزندان، ما را در تماس نزدیکتری با زندگی روزمره او قرار می‌دهد، در این صورت بهتر می‌توانیم مشکلات نوجوان را تشخیص دهیم و او را راهنمایی کنیم. می‌توانیم فرزندمان را از موقعیت‌های پر خطر و رفتارهای مخاطره‌آمیز دور نگه داریم.

با والدین دوستان فرزندانمان آشنا شویم.

طوری برنامه‌ریزی کنیم که بتوانیم در گردهمایی‌ها و جلسات مربوط والدین در مدرسه شرکت کنیم و با والدین سایر نوجوانان مدرسه آشنا شویم. ما می‌توانیم تلاش‌های یکدیگر را تقویت کنیم و شبکه حمایتی ارزشمندی را برای خود و فرزندانمان فراهم سازیم.

بر مهمانی‌های دوستانه نوجوانان نظارت داشته باشیم.

وقتی نوجوان در مهمانی مانند جشن تولد یکی از دوستان شرکت می‌کند ضروری است والدین نظارت کافی در خصوص محل برگزاری و افرادی که در آن شرکت دارند داشته باشند. می‌توانیم مثلاً به هنگام رساندن او به محل سری به خانه و خانواده میزبان بزنیم و اینکه مهمانی زیر نظر بزرگسالان است یا نه را بفهمیم. همچنین باید ساعت برگشت به خانه را مشخص کنیم و به فرزندمان بگوییم اگر مشکلی پیش آمد یا خودش زودتر خواست به خانه برگردد، با ما تماس بگیرد.

مهارت تصمیم‌گیری

تصمیم‌گیری انتخابی است که بین دو یا چند چیز انجام می‌دهیم. گفته می‌شود که مهارت تصمیم‌گیری با مصرف مواد و مشروبات الکلی ارتباط زیادی دارد. در واقع نوجوان تصمیم می‌گیرد که به سمت مصرف مواد یا مشروبات الکلی حرکت کند یا از آن خودداری کند. آموختن مهارت تصمیم‌گیری می‌تواند به عنوان یک عامل محافظ در برابر احتمال مصرف مواد باشد. داشتن چند ویژگی به نوجوان کمک خواهد کرد که تصمیمات درستی بگیرد:

۱. عزت نفس بالا

۲. تفکر نقاد

۳. استقلال کافی

۱. عزت نفس نوجوان

عزت نفس هر فردی تابعی از تصویر او از خودش و برداشت 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 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 می‌یابد:

۱. نشان دهید که به آنان احترام می‌گذارید.
۲. به آنان بگویید که برای شما اهمیت دارند و آنها را مهم می‌شمارید.
۳. فرصت‌هایی برای تمرین مهارت‌های گوناگون فراهم کنید تا در نتیجه انجام این فعالیت‌ها احساس توانمندی و کفایت کنند. برای نمونه می‌توانید برخی امور و کارهای خانه یا مراقبت از گیاهان و گلدان‌ها را بر اساس توان نوجوان به آنها واگذار کنید.
۴. به نوجوان بگویید که تلاش او مهم است نه دستیابی به بهترین نتیجه. نشان دهید که انتظار ندارید بهترین باشند.
۵. با یک یادداشت، بیان کلمات محبت آمیز و گاهی اوقات با تقدیم هدایایی کوچک به طور مرتب موفقیت‌های کوچک و بزرگ فرزند خود و به طور کلی تلاش آنها را تایید و تشویق کنید. گاهی اوقات بهترین پاداش‌ها، آنهایی هستند که کاملاً غیرمنتظره 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 نوجوانی 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 نوجوانان خود در مورد کارهایی که با مهارت انجام می‌دهند صحبت کنید و آنها را تشویق کنید که درباره خود و دیگران سخنان مثبت بگویند.
۸. درباره مسایل و برنامه‌های خانواده از فرزندان خود نظر و اطلاعات بخواهید و به نظر آنها توجه کنید (مثلاً درباره اسباب‌کشی قریب‌الوقوع یا مسافرت خانوادگی).
۹. از مقایسه اعضای خانواده با یکدیگر یا مقایسه فرزند خود با نوجوانان دیگر خودداری کنید.
۱۰. در نهایت به خاطر داشته باشید که ایجاد و تقویت عزت نفس هدفی طولانی مدت است.

فکر کنیم:

بی‌شک همه ما فرزندان خود را دوست داریم اما چیزی که در رشد عزت نفس آنها مؤثر واقع می‌شود، آگاهی آنان از این حقیقت است.

مطمئن شوید که نوجوان شما می‌داند که او را دوست دارید.

پرسش: آیا وقتی از پیشرفت امور راضی هستید رضایت خود را به فرزندان نشان می‌دهید؟

۲. تفکر نقاد

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

مهارت تفکر انتقادی شامل موارد زیر می‌شود:

۱. جستجوی شواهد و دلایل، برای مثال، پرسیدن سوالاتی از قبیل: آیا این واقعا درست است؟ یا از کجا

این را می‌دانی؟

۲. بررسی و ملاحظه‌ی نظر و دیدگاه‌های دیگر، برای مثال گروه‌ها و افراد دیگر در این باره چه فکر

می‌کنند 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؟

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

۳. استقلال

استقلال به صورت طبیعی در جریان بزرگ شدن 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 نسبت به آنها توجه و حمایت زیادی داشته باشیم؛ اما باید به خاطر داشته باشیم که استقلال برای تصمیم‌گیری‌های سالم ضرورت دارد. برای برخی نوجوانان ناتوانی در نه گفتن، دلیل پذیرش مصرف مواد تحت تاثیر 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 نوجوانان خود یاد دهند.

با این جملات رایج نوجوانان: "من دیگه بزرگ شدم..."، "من خودم میتونم تصمیم بگیرم..." باید با احتیاط برخورد کرد. در این موارد هم‌زمان با تشویق و تایید توانایی‌ها باید به تقویت توانایی تفکر نقاد با بررسی اشتباهات احتمالی پردازیم.

تصمیم‌گیری سالم

نوجوانان را از چیزهایی که بر تصمیم‌های آنها تأثیر می‌گذارد آگاه کنید. نوجوان باید بداند که همسالان، ارزش‌ها و باورها، درک درست موقعیت، و آگاهی و اطلاعات می‌تواند تصمیم او را متاثر کند. او باید آمادگی قبول مسئولیت تصمیم خود و عواقب آن را داشته باشد. به نوجوان کمک کنید پیامدهای درازمدت و کوتاه مدت تصمیم خود را ارزیابی کند. به او کمک کنید بررسی کند که تصمیم او چه تاثیری بر خودش و دیگران دارد، چه گزینه‌ها و راه‌حلهایی وجود دارد و مسیری را که انتخاب کرده‌اند چه نتایجی در بر خواهد داشت.

تمرین شماره 8. چگونه می‌توان از حضور همسالان بهره برد و تاثیر منفی آنان را کاهش داد؟

تمرین شماره 9. مراحل نه گفتن چیست؟ آن را تمرین نمایید.

تمرین شماره 10. چگونه مهارت تصمیم‌گیری را در نوجوان پرورش دهیم؟

تمرین شماره 11. مراحل تصمیم‌گیری درست کدام است؟

گفتار ششم

والدين به مثابه بهترين الكو



در این گفتار به بحث و بررسی آخرین (ششمین) اصل از تکنیک‌های فرزندپروری هوشمندانه و مؤثر خواهیم پرداخت. این اصل با عنوان "الگوی مناسب برای فرزندان بودن" به معرفی ویژگی‌های والدین در نقش الگو می‌پردازد.

والدین مهمترین الگو هستند.

نوجوان بیش از هر کسی از والدین 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 امور مهمی چون رشته تحصیلی، انتخاب شغل یا ازدواج بیشتر تحت تأثیر والدین هستند.

فکر می‌کنید نوجوان باید چه چیزهایی را از شما فرا بگیرد؟

برخی از مواردی که نوجوانان نیاز دارند از والدین دریافت کنند:

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 و اداره امور به پشتیبانی، اطلاعات و راهنمایی‌هایتان 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 نیازمند برقراری ارتباط سالم با دوستان، مدرسه، خانواده و اجتماع است.
۶. او نیازمند تشویق هستند.
۷. نوجوان باید به عنوان یک فرد مستقل در نظر گرفته شود، او نیازمند یک برخورد کاملاً عادلانه از سوی شماست.

اگر بخواهیم والدین را به عنوان اولین و مهمترین الگوهای نوجوان در زندگی قلمداد کنیم باید به این نکته توجه داشته باشیم که نوجوان والدین خود را دوست دارد و به آنها احترام می‌گذارد.

فرزندان مقلدان خوبی هستند و رفتارهای بزرگ‌ترها را دوست دارند.

نوجوانان دوست دارند از بزرگسالان تقلید نمایند. بارها شاهد آن بودیم که فرزندانمان در شیوه سخن گفتن، لباس پوشیدن، تلفن زدن، رانندگی و ... از ما تقلید کرده‌اند. هر نوجوانی دوست دارد بزرگسال باشد چرا که بزرگسال بودن به معنای داشتن آزادی و قدرت تصمیم‌گیری مستقل است. پدر و مادری که خود سیگار یا مواد مصرف می‌کنند شانس ابتلا فرزندشان به مواد و وابستگی به آن را افزایش می‌دهند.

سیگار، الکل و مواد مصرف نکنیم.

چنانچه از سیگار، قلیان یا سایر مواد استفاده کنیم، فرزندانمان به احتمال بیشتری به مصرف اینگونه مواد روی خواهد آورد. در حضور نوجوانان سیگار نکشید و درباره اثرات اعتیادآور نیکوتین با فرزندتان صحبت کنید، در مورد تجربه شروع سیگار با آنها صحبت کنید و به این موضوع اشاره کنید که وقتی جوان بودیم فکر می‌کردیم هرگاه اراده کنیم قادر به ترک هستیم اما حالا وابسته شده‌ایم و علیرغم علاقه به قطع مصرف نمی‌توانیم.

هرگز در حضور نوجوان الکل و مواد مصرف نکنید. یا زمانی که تحت تاثیر مواد و الکل هستید با نوجوان خود وارد تعامل نشوید و آنها را از آنچه مربوط به مصرف مواد است دور نگاه‌دارید. از آنجایی که مدیریت این اصول در زمانی که والدین تحت تاثیر مصرف مواد و یا الکل هستند بسیار دشوار است کماکان بهترین توصیه قطع کامل مصرف است.

راه‌های دیگری برای تفریح یا خوش گذراندن پیدا کنیم.

به نوجوان گوشزد کنید از اینکه دیگر تجربه مصرف مواد و الکل نداریم و مراقب سلامتی خود هستیم خوشحال هستیم. در مورد زود گذر بودن لذت ناشی از مصرف مواد و اینکه در بلند مدت چه عواقبی می‌تواند داشته باشد توضیح دهید. همچنین راهنمای فرزندان خود باشید تا در صورتیکه آنان به دنبال تفریح سالم و سرزندگی هستند راه‌های ایمن‌تر و سالم‌تری را انتخاب کنند. به عنوان مثال تماشای فیلم، پیاده‌روی، گردش علمی، ورزش کردن و ... را پیشنهاد دهید.

برای الکل یا مواد فواید غیرواقعی و ساختگی درست نکنیم.

صحبت در مورد فواید احتمالی مصرف مواد و الکل و سیگار حتی زمانی که تصور می‌کنیم نوجوان صحبت ما را نمی‌شنود نیز مجاز نیست. سیگار، الکل و مواد برای هیچکس در هیچ گروه سنی و هیچ حالتی مفید نیست.

پاسخ مقابله‌ای مناسب به اضطراب

تعدادی از نوجوانان برای رفع کسالت و خستگی، غلبه بر احساس اضطراب و یا به عنوان راه‌حلی برای رهایی از فکرمشکلات به سمت مصرف مواد می‌روند. شاید برای شما هم پیش آمده باشد برای مقابله با هیجانات مختلف سیگاری روشن کرده باشید. اگر نوجوان شما این رفتار را ببیند با این کار چه پیامی به او داده‌اید؟ 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 که شما مجهز به روش‌های جدید مدیریت شوید، تا از این طریق الگوی مناسبی برای فرزندان خود فراهم کنید.

اضطراب واکنش جسمی، ذهنی و احساسی به رویدادها یا افکار است. برای نمونه، ممکن است وقتی در اوج شلوغی و ترافیک سوار مترو می‌شوید، متوجه شده باشید که عده‌ای عصبانی و ناراحت هستند و عده‌ای دیگر گپ می‌زنند و بلند بلند می‌خندند، بنابراین شلوغی و ترافیک باعث خوشحالی و ناراحتی ما نمی‌شود بلکه این فکر ما درباره آنهاست که موجب پدید آمدن این حس می‌گردد. هر یک از ما راهکار بخصوصی برای برخورد با استرس داریم. ممکن است چیزی که یک فرد را عصبی می‌کند، 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.

فکر کنیم:

زمانی که دچار استرس می‌شوید چکار می‌کنید؟

افراد روش‌های متعددی برای مقابله با استرس‌های خود دارند، به عنوان مثال عده‌ای تلفن را بر می‌دارند و با یک دوست درد دل می‌کنند، بعضی‌ها شروع می‌کنند به نوشتن چیزهایی که از ذهنشان می‌گذرد، شاید شنیده باشید که عده‌ای نیز دوش آب سرد می‌گیرند یا پیاده‌روی می‌کنند، عده‌ای نیز موسیقی گوش می‌کنند. هر کدام از این روش‌ها می‌تواند برای عده‌ای اثر بخش و خوشایند باشد و برای مدیریت آنی موقعیت استرس‌آوری که در آن گیر افتاده‌اند، سودمند واقع شود. پیشنهاد می‌کنیم شما هم برخی از این روش‌ها یا دیگر روش‌ها را امتحان کنید. علاوه بر این روش‌های معمول می‌خواهیم روش‌های حرفه‌ای مانند یوگا و تمرین‌های رهاسازی عضلانی هم کمک‌کننده است که نمونه‌ای از این تمرین را در اینجا برای استفاده شما می‌آوریم:

تمرین تن آرامی یا ریلکس کردن:

۱. در حالت نشسته و یا درازکش قرار بگیرید و نفس عمیق بکشید، اجازه دهید که شکمتان هنگام دم کاملاً بالا آمده و هنگام بازدم کاملاً پایین برود. به مدت دو دقیقه با این شیوه نفس بکشید.
۲. به انگشت شست پای راست و سپس بقیه انگشتان آن تمرکز کنید و آنها را با حسی گرم، رها و آرام تصور کنید. سپس بر روی بالای پا کار کنید. توجه خود را به قوزک پا، ساق پا، ران و باسن معطوف کنید. زمان خود را به آرامی روی هر قسمت سپری کنید. احساس گرمی، رها بودن و آرامش را در هر یک از عضلات تصور کنید. اکنون این مراحل را با تمرکز بر پای چپ خود تکرار نمایید.
۳. آگاهیتان را به پشت و کمرتان منتقل کنید. به تک تک مهره‌ها و فضایی که آنها را احاطه کرده است، توجه کنید. اجازه دهید هر مهره احساس سبکی و راحتی داشته باشد.
۴. به شکم و قفسه سینه‌ی خود توجه کنید و اجازه دهید شکمتان احساس سبکی و رها بودن داشته باشد.
۵. به انگشت شست دست راست خود و سپس بقیه انگشتان توجه کنید. انگشتان را تک به تک تصور کنید، سپس به آرامی بر روی دست و بازوی خود کار کنید: کف دست، مچ، ساعد، آرنج، بازو و شانه خود را شل کنید. همین کارها را با دست و بازوی چپ خود انجام دهید.
۶. به گردن و فک خود بیاندیشید. خمیازه بکشید. اجازه دهید هر قسمت از صورت شما، در حین کار کردن بر روی فک، چشم‌ها و پیشانی آرام بگیرد. توجه‌تان را به بالا و پشت سر خود معطوف کنید.
۷. اجازه دهید تمام بدنتان در صندلی یا تخت فرو رود. آیا احساس سبکی و آرمیدگی دارید؟ بر تنفس خود تمرکز کنید. خود را آرام تصور کنید. اگر هنوز قسمتی از بدنتان دارای تنش است، بر روی آن قسمت تمرکز کرده و با هر بازدم تنش را از آن قسمت رها کنید.
۸. چند دقیقه به آرامی بنشینید یا دراز بکشید. سپس چشم‌های خود را به آرامی باز کنید.

تمرین شماره 12. چه راه‌هایی برای مدیریت استرس خود یاد گرفته‌ام؟

تمرین شماره 13. چگونه می‌توانم الگوی مناسبی برای نوجوان خود باشم؟

گفتار هفتم
جلسات خانوادگی



جلسات خانوادگی و لزوم برگزاری آن

جلسات خانوادگی در واقع گردهمایی شما و اعضای خانواده‌تان است که در آن درباره مسائل خانواده یا برنامه‌های پیش رو به همفکری می‌پردازید. 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 جلسه خانوادگی

جلسات خانوادگی اغلب به صورت هفتگی و به مدت ۱۵ دقیقه تشکیل می‌شود. همه افرادی که در خانواده باهم زندگی می‌کنند می‌توانند در این جلسات شرکت کنند. البته ممکن است بعضی از افراد خانواده نتوانند یا نخواهند در برخی جلسات شرکت کنند، اما حتی اگر دو نفر از اعضا حاضر 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، باز هم تشکیل جلسات خانوادگی توصیه می‌شود. این جلسات به تحکیم ارتباط شما و فرزندان‌تان کمک خواهد کرد. می‌توان در هر زمان و مکانی که همه اعضا در مورد آن تفاهم دارند این جلسات را برگزار نمود. با همه اعضای خانواده در مورد مناسب‌ترین زمان و مکان برای تشکیل جلسه مشورت کنید. اغلب خانواده‌ها بعد از ظهر یا عصر روزهای جمعه دور هم جمع می‌شوند تا در مورد برنامه‌های هفته‌ای که در پیشرو دارند برنامه‌ریزی کنند، و معمولاً این جلسات بعد از صرف شام دور میز آشپزخانه یا در اتاق نشیمن 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 به صورت موردی و استثناً در مکانی بیرون از خانه تشکیل دهید. جلسات خانوادگی مانند سایر جلسات مهم نیازمند فردی است که اداره و ریاست جلسه را به عهده بگیرد و جلسه را پیش برد و تصمیمات مهم اتخاذ شده را یادداشت کند. بنابراین بهتر است شما نیز برای جلسات خود رئیس انتخاب کنید. معمولاً در آغاز کار یکی از والدین ریاست را به عهده می‌گیرند اما بعدها هر عضوی می‌تواند رئیس جلسه بودن را تجربه کند. اگر با ارزش‌ها و شرایط خانوادگی شما مغایرت نداشته باشد فرزندان هم می‌توانند رئیس جلسه باشند.

فکر کنیم:

۱. قصد دارید اولین جلسه خانوادگی خود را کی و کجا برگزار نمایید؟
۲. رئیس جلسه چه کسی خواهد بود؟
۳. موضوع پیشنهادی شما برای اولین جلسه چیست؟
۴. فکر می‌کنید چه موانعی بر سر راه شما است؟
۵. فکر می‌کنید نظر فرزند یا فرزندان شما در مورد جلسات چیست؟

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

قوانین جلسه 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. حتما جلسه را با 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 می‌گردد استفاده شود.
۷. هر کسی در زمان صحبت خودش فقط در مورد یک موضوع صحبت کند.
۸. گوینده کاملا مثبت حرف بزند.
۹. گوینده منظور خود را دقیق و روشن بیان کند.
۱۰. شنوندگی فعال و علاقمندانه باشد.
۱۱. همه به نظرات هم احترام بگذارند.
۱۲. نتایج جلسه را لیست کنید و موافقت همه را بگیرید.
۱۳. می‌توانید دستور جلسه بعد را در پایان همین جلسه یا در طی هفته تعیین کنید و به همه اطلاع دهید.

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.

ممکن است در آغاز کار این جلسات تصنعی به نظر برسند و نوجوانان رغبتی برای حضور در آن نداشته باشند، اما خیلی زود این کار به بخش جذابی از برنامه خانواده تبدیل می‌شود و با برگزاری ماهرانه آن از این جلسات به عنوان راهکاری برای نظم دادن امور خانواده استفاده خواهید کرد.

تمرین شماره ۱۴. روش برگزاری جلسه خانوادگی چگونه است؟

تمرین شماره ۱۵. چه مواردی را در اولین جلسه خانوادگی مطرح خواهید کرد؟

گفتار هشتم

آگاه سازی و گفتگو با نوجوان درباره مواد



والدین برای آگاه سازی فرزندانشان ابتدا بایستی خود آگاهی و اطلاعات لازم را کسب کنند.

مصرف مواد هزینه‌های گزافی را به جامعه و سیستم بهداشتی هر کشوری تحمیل می‌کند. هزینه‌های ناشی از مصرف مواد محدود به درمان و بازتوانی نمی‌شود، بلکه مشکلات جانبی ناشی از مصرف مواد از ارتکاب به جرم‌های مختلف گرفته تا مسائل متعدد خانوادگی مانند طلاق را در برمی‌گیرد. در کشور ما بیش از نیمی از طلاق‌ها با مصرف مواد مرتبط است. از این رو مسئولین سلامت کشور، نیروی انتظامی، نهادهای مرتبط با خانواده، دانشگاه‌ها 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 نوجوانان و بطور کلی 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 نامیده می‌شوند. منظور از عوامل خطر موقعیت‌ها، رویدادها، ویژگی‌ها و متغیرهایی هستند که احتمال مصرف مواد را افزایش می‌دهند و در مقابل عواملی وجود دارند که نقش محافظت‌کننده دارند؛ 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 در نهایت با در نظر گرفتن تعامل این عوامل با عوامل محافظ است که می‌توان خطر مصرف مواد در نوجوان را پیش‌بینی کرد.

فکر کنیم:

۱. چه عوامل خطر ساز و محافظت‌کننده‌ای به ذهن‌تان می‌رسد؟
۲. به چند مورد از نوجوانانی که اطلاع دارید مصرف مواد دارند فکر کنید، آیا می‌توانید عوامل خطر و محافظ را در مورد آنها شناسایی کنید؟

صاحب‌نظران عوامل خطر ساز متنوعی را شناسایی کرده‌اند و آنها در شش دسته طبقه بندی کرده‌اند که شامل موارد زیر می‌شود:

۱. عوامل خطر ساز فردی
۲. عوامل خطر ساز همسالان

- ۳. عوامل خطرساز خانواده
- ۴. عوامل خطرساز مدرسه
- ۵. عوامل خطرساز محله
- ۶. عوامل خطرساز جامعه

بر اساس این مدل بر پایه انواع مختلفی از عوامل خطرساز و محافظ که در حوزه‌های شش‌گانه فوق وجود دارند، می‌توان رفتار مصرف مواد را پیش‌بینی کرد. برنامه‌های پیشگیرانه موفق سعی می‌کنند که محافظت‌کننده‌ها را زیاد و خطرسازها را کم کنند. شما والدین عزیز نیز پس از آشنایی با این عوامل می‌توانید عوامل خطرساز زندگی نوجوان خود را کم، کنترل یا حذف کنید و عوامل محافظ را تقویت یا زیاد کنید. در جدول شماره 1 نمونه‌هایی از عوامل محافظ و خطرساز را در حوزه‌های متفاوت ذکر کرده‌ایم.

جدول شماره 1. نمونه‌هایی از عوامل محافظ و خطر در هر یک از حوزه‌های 6 گانه

حوزه	عوامل خطر	عوامل محافظ
فردی	<ul style="list-style-type: none"> • تندخو بودن که برقراری ارتباط با دیگران را دشوار می‌کند. • ابتلا به مشکلات سلامت روان مانند افسردگی یا اضطراب. • داشتن انتظارات مثبت از مواد توام با دستیابی آسان. • اقدام به تجربه کردن در سنین ابتدایی و موارد دیگر... 	<ul style="list-style-type: none"> • خلق و خوی آسان‌گیر و مثبت، اجتماعی بودن، امیدوار بودن و داشتن قدرت غلبه بر مشکلات. • داشتن عزت نفس قوی و مهارت‌های مناسب اجتماعی. • داشتن انتظارات منفی از مصرف مواد. • در صورت مبادرت به مصرف مواد، به تاخیر انداختن آن به سال‌های بالاتر.
خانوادگی	<ul style="list-style-type: none"> • حضور در خانواده‌ای که گرفتار سوء مصرف مواد است یا دیدگاه سهل‌انگارانه 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 	<ul style="list-style-type: none"> • حضور در خانواده‌ای که درباره مصرف مواد مخدر بحث می‌کند و نسبت به آن الگو ارائه می‌دهد (مثلا 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

<p>واضح بیان می‌کنند و همیشه نظم را رعایت می‌کنند.</p>	<p>می‌کنند.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • رابطه با دوستانی که نه مواد مصرف می‌کنند و نه مصرف آن را تشویق می‌نمایند. • 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • رابطه با دوستانی که مواد مصرف می‌کنند یا مشوق مصرف آن هستند. • رابطه با دوستانی که وقت و پول زیادی دارند ولی سرگرم فعالیت‌های اجتماعی مثبت نیستند. • رابطه با دوستانی که قانون‌شکن هستند. 	<p>همسالان</p>
<ul style="list-style-type: none"> • محیط مدرسه با محبت و حمایت‌کننده • استانداردها و قوانین صریح و روشن برای رفتار مطلوب • مشارکت، درگیری و مسئولیت جوانان در کارها و تصمیمات مدرسه 	<ul style="list-style-type: none"> • شکست تحصیلی • فضای منفی، نامنظم و نایمن در مدرسه • انتظارات پایین معلمین • عدم تعهد نسبت به مدرسه • رفتار منزوی/ پرخاشگرانه در کلاس 	<p>مدرسه</p>
<ul style="list-style-type: none"> • جامعه مراقب و حمایت‌کننده • انتظارات مناسب از نوجوانان • فعالیت‌های مذهبی یا معنوی • فعالیت‌های حمایت شده اجتماعی • سطح سواد بالا درباره رسانه‌های موجود در جامعه (کاهش پیام‌های تبلیغاتی نامطلوب) 	<ul style="list-style-type: none"> • هنجارهای اجتماعی که سوء مصرف مواد را تقویت می‌کنند. • رواج جرم و خلاف در جامعه یا محله • دسترسی آسان به مواد • نبود سنت‌های فرهنگی و تاریخی مناسب 	<p>جامعه</p>
<ul style="list-style-type: none"> • شبکه ارتباطی شکل گرفته • فعالیت‌های اجتماعی سامان یافته در محله • امکانات مناسب ورزشی و تفریحی 	<ul style="list-style-type: none"> • فراوانی و سهولت دسترسی به مواد • وجود نوجوانان مصرف‌کننده مواد • تراکم جمعیت 	<p>محله</p>

فکر کنیم:

۱. جدول شماره ۱ را با دقت مطالعه کنید. نوجوان شما چه تعدادی از عوامل محافظ و عوامل خطر را دارد؟
۲. فکر می‌کنید به عنوان یک والد هوشمند چه کارهایی برای افزایش عوامل محافظ و کاهش عوامل خطر می‌توانید انجام بدهید؟

احتمالا در پاسخ به سوالات فوق به این نتیجه رسیدید که مهمترین نقش والدین، توجه و تمرکز بر توانمندی‌های نوجوان و عوامل محافظ یا ظرفیت‌های پیشرفت است. پژوهش‌های زیادی در رابطه با اینکه چگونه برخی از جوانان علیرغم موانع زیاد یعنی عوامل خطر در زندگی خود توانسته‌اند بر این مشکلات فایز بیابند و در مسیر تبدیل شدن به بزرگسالانی سالم و خوشبخت گام بردارند، انجام شده است. این پژوهش‌ها به صراحت به نقش عوامل محافظ در زندگی تمام نوجوانان 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 اقداماتی که والدین می‌توانند برای حفاظت نوجوان خود انجام دهند، اشاره می‌کنیم:

اقدامات والد هوشمند

یک والد هوشمند برای محافظت از نوجوان خود می‌تواند موارد زیر را انجام می‌دهد:

۱. آگاه و مطلع باشید.
۲. به عنوان الگوی فرزندان سعی در کسب اطلاعات لازم و یاگیری نمایید.
۳. به رشد مهارت‌های اجتماعی، مانند برنامه‌ریزی، تصمیم‌گیری و مهارت‌های مقاومت کمک کنید.
۴. به نوجوانان کمک کنید احساس قدرت و اراده شخصی، عزت نفس بالا و نظر مثبتی نسبت آینده خود داشته باشند.
۵. محدودیت تعیین کنید. الگو باشید و انتظارات رفتاری مناسبی داشته باشید.
۶. ویژگی‌های مثبت مانند مسئولیت‌پذیری و خویشتنداری را تقویت کنید.
۷. از همه اعضای خانواده حمایت کنید.

۸. با همسر و فرزندان ارتباط مثبت داشته باشید.
۹. استفاده مفید از وقت را تشویق کنید، مثلاً در فعالیتهای تفریحی و خلاق شرکت کرده و یا در منزل به افراد کمک نمایید.
۱۰. آگاهی نوجوان را تقویت کنید.
۱۱. با در نظر گرفتن عوامل خانوادگی سعی کنید عوامل محافظ موجود را تقویت کرده و عوامل خطر را تا حد ممکن برطرف یا کم اثر کنید.

گاهی والدین پس از آشنایی با عوامل محافظت‌کننده و خطرناک احساس گناه کرده و فکر می‌کنند ناخواسته زمینه‌ساز تعدادی از عامل خطرناک برای گرایش فرزندانشان به مصرف مواد شده‌اند و یا بدون این که مطلع باشند عوامل محافظت‌کننده‌ای را کاهش داده‌اند باید به این نکته توجه نمود که چیزی به نام خانواده ایده‌آل وجود ندارد، هر خانواده‌ای مشکلاتی دارد و هر کس گاهی اشتباه می‌کند. 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 الگوبرداری نوجوانان از رفتار مطلوب خواهد داشت.

فکر کنیم:

۱. وقتی کسی در خانواده (از جمله خود شما) اشتباه می‌کند، چکار 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؟

گفتگو درباره مواد و الکل

برای بسیاری از ما حرف زدن در اینباره به خصوص با تجربه مصرف مواد توسط خودمان بسیار سخت و دور از ذهن است. به نظر می‌رسد می‌ترسیم در مورد موضوعات ممنوعه حرفی با خانواده خود به ویژه با نوجوانان بزنیم. لازم است با نوجوان خود در مورد مواد صحبت کنید. همچنین ضرورت دارد که موضع صریح خود را همراه با ارائه اطلاعات، مشخص نمایید. وقتی با آنها درباره مواد صحبت می‌کنید، باید بدانید 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:

1. هنگام صحبت با نوجوان باید بدانید که مواد معمولاً در خدمت هدفی هستند یا نیازی از نیازهای فرد را تامین می‌کند، حداقل در ابتدای مصرف چنین است. 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 (مثلاً به منظور سرخوش شدن، کمک گرفتن برای از یاد بردن مشکلات یا برای آرام شدن) نیز به استفاده از داروها روی آورند. اگر مواد بدین صورت به طور مکرر مورد استفاده قرار بگیرند اغلب به جای کاهش، موجب افزایش مشکلات فرد می‌شوند. بسیاری از داروها اعتیادآور هستند و مواد خیابانی خطرات بیشتری را به دنبال دارند چون هیچ کنترلی بر کیفیت، ایمنی یا قدرت داروهای خیابانی اعمال نمی‌شود.
2. وقتی با نوجوان خود در مورد مواد صحبت می‌کنید، سعی نمایید واقعیت‌ها را صریح و کوتاه شرح دهید. لازم نیست آنها را بترسانید. برای مثال، وقتی با نوجوان درباره 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 اعتیادآور و سایر عوامل خطرناک 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 درباره تاثیرات زیان‌آور مواد ارائه می‌کنید، از میزان اعتبار شما کاسته شود.

چگونه سر صحبت را باز کنیم؟

شاید باز کردن سر صحبت در مورد موضوع مهمی چون مواد دشوار به نظر برسد، با این حال اجازه دهید 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:

- بکوشید از سخنرانی اجتناب نمایید و توجه خود را بیشتر به گفتگوی آزاد متمرکز کنید.
- همواره برخورد آرام داشته باشید و نوجوان را به سوال پرسیدن و حرف زدن درباره افکارشان ترغیب نمایید.
- سعی کنید دیدگاه فرزند خود را درک کنید.
- از نوجوانان انتظار نداشته باشید صرفاً به علت اینکه شما پدر یا مادر او هستید، درباره همه چیز با شما موافق باشند، ولی به یاد داشته باشید که والدین هم حقوقی دارند.
- مهارت‌های گوش کردن فعال را یاد بگیرید.
- وقتی واقعیات را درباره مواد توضیح می‌دهید و درباره نقاط قوت و ضعف آن صحبت می‌کنید، تا آنجا که ممکن است سعی کنید دقیق و عینی باشید.
- 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؟

پاسخ به سوالات نوجوان

معمولاً نوجوانان سوالات زیادی درباره مواد می‌پرسند. لازم است والدین برای پاسخ گفتن به سوالات و چالش‌های فرزندان آمادگی داشته باشند. نکات زیر در بردارنده عواملی است که می‌تواند موفقیت والدین را در پاسخ‌دهی 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 سایر مواد 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 عادت به سیگار دارید، وقتی فرزندانان بپرسند که چرا ترک نمی‌کنید، چه جواب خواهید داد؟

پاسخ دادن به این گونه سوال‌ها دشوار است و نیازمند در نظر گرفتن پیامدهای متعددی است. باید توجه داشته باشید که اگر تصمیم بگیرید درباره مصرف خود به نوجوانان توضیح دهید، 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 پشیمان هستید و در ابتدا فکر می‌کردید هرگاه اراده کنید قادر به ترک خواهید بود اما در واقع چنین نیست.

از آنجا که الگوی مصرف مواد اکنون با چندین سال پیش تفاوت دارد، اگر از چیزی آگاهی ندارید بگویید که نمی‌دانید. اما از خانواده یا نیروی تخصصی در انجمن‌ها کمک بگیرید تا جواب سئوالات فرزندانان را بیابید. راه چاره دیگر این است که با فرزندان خود درباره سوال مورد نظر به تحقیق و جستجو بپردازید.

تشخیص مصرف مواد در نوجوان

در حقیقت تشخیص این که آیا نوجوان درگیر فعالیت‌های مرتبط با مصرف مواد شده است یا نه، بسیار دشوار است چرا که بسیاری از این تغییرات، مشابه تغییرات معمول و طبیعی مربوط به دوره نوجوانی است. اما بروز مکرر تعدادی از این رفتارها می‌تواند نشان‌دهنده احتمال مصرف مواد در نوجوانان باشد. می‌خواهیم روی کلمه احتمال تاکید زیادی داشته باشیم.

گاهی والدین چون خود تجربه مصرف مواد را دارند احساس می‌کنند که بدون کمک کارشناسانه می‌توانند از پس تشخیص اعتیاد نوجوان خود بریابند. ضروری است آموزشگر این نکته را متذکر شود که هیچکس حتی والدین با تجربه مصرف مواد نمی‌توانند بدون کمک تخصصی در مورد فرزند خود قضاوت کنند.

الف. علایم مشکوک کننده

این علائم قطعی و اختصاصی نیستند و ممکن است با نشانه‌های سایر مشکلات نوجوانان مشترک باشند. لذا در صورت مشاهده و بروز نیازمند بررسی‌های دقیق‌تر و کارشناسانه‌تر وجود دارد. همچنین هرگز نمی‌توان حتی با وجود همه علائم ذکر شده بدون مراجعه به متخصص و انجام اقدامات لازم از مشکل اعتیاد در نوجوان اطمینان حاصل نمود. 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. نحوه لباس پوشیدن، دکور اتاق، سلیقه موسیقی به طور ضمنی حاکی از مصرف مواد است.
۶. عدم همکاری در خانه
۷. رفتار فریبکارانه از قبیل خوش‌رفتاری یا بدرفتاری برای وادار کردن والدین به انجام کاری
۸. بی‌علاقگی به دوستان مورد علاقه سابق و جدایی از دوستان
۹. تغییر ظاهر برای متفاوت به نظر رسیدن
۱۰. عدم تمرکز، 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

ب. علایم تاییدکننده

لازم به ذکر است که علایم تاییدکننده یا نشانه‌های مستقیم مصرف مواد هرگز بخشی از رشد طبیعی نوجوان نیست و بروز همزمان تعدادی از این علایم در نوجوان بسیار جدی تلقی می‌شود. این گروه علایم شامل موارد زیر است:

۱. مفقود شدن پول یا اشیا با ارزشی که قابلیت فروش داشته باشند.
۲. گیر افتادن مکرر در حال سیگار کشیدن
۳. پیدا شدن وسایل مصرف مواد مخدر (کاغذ سیگار، رزورق و ..)
۴. ناپدید شدن یا کاهش قرص‌های مسکن مخدر مانند کدئین یا داروهای خواب‌آور و آرامبخش
۵. افزایش یا کاهش قابل ملاحظه در میزان خواب یا بی‌نظمی شدید خواب و بیداری
۶. دوستان جدید اغلب مسن‌تر هستند و دور از خانه یکدیگر را ملاقات می‌کنند.
۷. زیر پا گذاشتن قوانین خانه مثل ساعت ورود و خروج
۸. تماس‌های تلفنی مشکوک به ویژه در شب
۹. نوجوان در مورد حوادث کم‌اهمیت مرتب دروغ می‌گوید و اصرار دارد که دروغ نگفته است.
۱۰. مشکلات و تغییرات جسمی، مثل خستگی مداوم، بیان جملات غیرواضح، زخم‌های بی‌دلیل و مواردی از این قبیل.
۱۱. داشتن مقدار زیادی پول بدون آن که توضیحی برای آن داشته باشد، یا برعکس نیاز مکرر به پول زیاد.
۱۲. بوی دود و الکل، یا مواد از بدن یا دهان نوجوان.
۱۳. وقتی درباره مصرف مواد از نوجوان سوال می‌پرسید، با پرخاشگری جواب می‌دهد.

یادآور می‌شویم اگرچه علایم گروه اول بصورت قطعی نشان‌دهنده مصرف مواد نیست اما به هر حال به مشکلی در نوجوان یا رابطه او با خانواده اشاره می‌کند. بهتر است با دیدن علایم گروه اول برای ارزیابی وضعیت موجود با متخصص مشورت کنیم تا ضمن کشف مشکل احتمالی، راهکارهای مناسب برای برخورد در این موقعیت را دریافت کنیم. همچنین والدین باید بدانند در مواجهه با علایم گروه دوم، مراجعه و مشاوره بایستی ضمن حفظ آرامش به فوریت انجام شود.

تمرین شماره ۱۶. نکات مهمی که در مورد عوامل محافظ و خطر آموختم چیست؟

تمرین شماره ۱۷. چه کارهایی برای افزایش عوامل محافظ و کاهش عوامل خطر می‌توانم انجام بدهم؟

منابع:

1. Center for addiction and mental health (2006): Strengthening families for the future; parents manual. CAMH, Toronto, Canada.
2. Wolfe, D.A. (2007): What parents need to know about teens: facts, myths and strategies. CAMH, Toronto, Canada.
3. Wolfe, D.A. (2011): What parents need to know about teens risk taking: strategies for reducing problems related to alcohol, other drugs, gambling and internet use. CAMH, Toronto, Canada.
4. Gottman, J. & Gottman, J. (2013): Emotion coaching: the heart of parenting. Gottman institute, Seattle, United States.
5. O' Grady, C. P. & Wayne Skinner, W. J. (2007): A family guide to concurrent disorders. . CAMH, Toronto, Canada.
6. Naar-king, S. Suarez, M (2011): Motivational interviewing with adolescent and young adults. Guilford press, New York, United States.

۷- ممتازی، سعید: خانواده و اعتیاد. چاپ سوم، انتشارات مهدیس. ۱۳۸۴