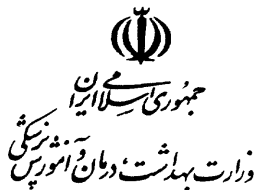


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



خانواده و نقش آن در پیشگیری از اچ آی وی / ایدز

مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر

جلد دوم

۱۳۹۱

عنوان و نام پدیدآور: خانواده و نقش آن در پیشگیری از اچ‌ای‌وی/ ایدز/ نگارش مهرداد افتخار، مژگان تابان؛ گروه کارشناسی عباس صداقت، نوشین فهیم‌فر؛ زیر نظر محمدمهدی گویا؛ ویراستاران سعیده زاهدانارکی، سارا شریعتمداری؛ به سفارش مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر.

مشخصات نشر: تهران: مهرآوش، ۱۳۹۱

مشخصات ظاهری: ج ۱۵۲ ص

شابک: دوره: ۱-۷۷-۲۵۱۰-۹۶۴-۹۷۸؛ ج. ۲: ۵-۷۹-۲۵۱۰-۹۶۴-۹۷۸

وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا.

یادداشت: کتاب حاضر با حمایت دفتر نمایندگی صندوق جمعیت ملل متحد (UNFPA) منتشر شده است.

مندرجات: جلد ۱. ایدز و عفونت‌های آمیزشی. ج. ۲. ایدز

موضوع: ایدز در جوانان -- پیشگیری

موضوع: ایدز -- پیشگیری -- جنبه‌های روان‌شناسی

موضوع: والدین و نوجوانان

موضوع: خانواده -- بهداشت روانی

شناسه افزوده: افتخار، مهرداد، ۱۳۴۷، ناظر

شناسه افزوده: تابان، مژگان

شناسه افزوده: صداقت، عباس

شناسه افزوده: فهیم‌فر، نوشین

شناسه افزوده: ایران، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر

شناسه افزوده: صندوق جمعیت ملل متحد. نمایندگی (ایران)

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۱ ۸۵۹الف/RA۶۴۴

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۹۷۹۲۰۵

شماره کتابشناسی ملی: ۲۸۲۲۸۷۹

خانواده و نقش آن در پیشگیری از اچ‌ای‌وی/ ایدز (جلد دوم)

نگارش: دکتر مهرداد افتخار - مژگان تابان

گروه کارشناسی: دکتر عباس صداقت، دکتر نوشین فهیم‌فر

زیر نظر: دکتر محمدمهدی گویا

ویراستاران: سعیده زاهدانارکی - سارا شریعتمداری

ناشر: مهرآوش

چاپ و صحافی: بهرام

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۱

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

شابک دوره: ۱-۷۷-۲۵۱۰-۹۶۴-۹۷۸

قیمت: ۴۰۰۰ تومان

شابک جلد ۲: ۵-۷۹-۲۵۱۰-۹۶۴-۹۷۸

این مجموعه به سفارش مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر و با حمایت دفتر نمایندگی صندوق جمعیت ملل متحد (UNFPA) تهیه گردیده است.

مطالب این کتاب لزوماً بیانگر دیدگاه صندوق جمعیت ملل متحد نمی‌باشد.

اچ‌آی‌وی چیست؟ ایدز چیست؟.....	۱
چه تفاوتی بین این دو وجود دارد؟.....	۱
انتقال این بیماری چگونه و از چه راه‌هایی است؟.....	۳
رفتارهای پرخطر مرتبط با اچ‌آی‌وی و ایدز به چه معناست؟.....	۸
خانواده چه نقشی در پیشگیری از رفتارهای پرخطر و اچ‌آی‌وی دارد؟.....	۱۱
آیا باید همه‌ی خواسته‌های فرزندانمان را برآورده کنیم؟.....	۱۴
در مقابل خواسته‌های نامعقول فرزندان چه برخوردی داشته باشیم؟.....	۱۸
رابطه‌ی پرخاشگری و خشونت با رفتارهای پرخطر چیست و چه برخوردی با آن مناسب است؟.....	۲۱
خانه‌ی ما قانون دارد.....	۲۵
وقتی نوجوانتان دیر به منزل باز می‌گردد.....	۲۸
وقتی نوجوان در بیرون منزل پرسه می‌زند آیا احتمال بروز رفتارهای پرخطر وجود دارد؟ رفتار مناسب والدین چیست؟.....	۳۲
سیگار.....	۳۴
اگر یکی از والدین سیگار می‌کشد.....	۳۷
در باره مسائل جنسی با کودک خود صحبت کنیم؟ یا صحبت نکنیم؟.....	۴۰
چگونه باید در باره‌ی مسائل جنسی با کودک خود سخن بگوییم؟.....	۴۴
در مواجهه با فعالیت جنسی کودکانمان چه کنیم؟.....	۴۶
آیا باید در باره‌ی سوءاستفاده جنسی از کودکان به کودکانمان آموزشی بدهیم؟.....	۴۸
نوجوان ما چه چیزهایی را در باره‌ی مسائل جنسی باید بداند؟.....	۵۱
از کودکانمان به اندازه‌ی کافی مراقبت کنیم.....	۵۴
مهارت دوست‌یابی، نقش همسالان و دوستان ناباب.....	۵۷

چرا باید مهارت «نه» گفتن را به نوجوانان آموزش دهیم؟	۶۱
چگونه مهارت «نه» گفتن را به نوجوانان آموزش دهیم؟	۶۴
ایتترنت	۶۸
وقتی نوجوانی از خودش برای ما می گوید	۷۲
علائم و نشانه های مصرف مواد در نوجوانان	۷۴
دوستی نوجوانان با جنس مخالف	۷۷
چگونه با نوجوان خود صحبت کنیم؟	۸۱
نقش اعتماد به نفس در نوجوان	۸۵
یادگیری متقابل والدین از یکدیگر در فرزندپروری	۸۸
نقش پدر در خانه و پیشگیری از رفتارهای پرخطر	۹۳
تأثیری که رفتار یکی از والدین می تواند در محیط خانه داشته باشد	۹۷
کنترل خشم	۱۰۰
اگر نوجوانان خشمگین بود	۱۰۴
حل مسأله	۱۰۷
بحران و مدیریت آن	۱۱۰
خانواده و بحران های احتمالی	۱۱۴
نمونه ای از مدیریت بحران و رویارویی مناسب با موقعیت	۱۱۹
چه اختلالات روانی با رفتارهای پرخطر در ارتباط هستند؟ (۱)	۱۲۳
چه اختلالات روانی با رفتارهای پرخطر در ارتباط هستند؟ (۲)	۱۲۶
چه اختلالات روانی با رفتارهای پرخطر در ارتباط هستند؟ (۳)	۱۲۹
چه اختلالات روانی با رفتارهای پرخطر در ارتباط هستند؟ (۴)	۱۳۲
تکانشگری چیست و در چه کسانی بیشتر وجود دارد؟	۱۳۵
نوجوان طبیعی من (۱)	۱۳۹
نوجوان طبیعی من (۲)	۱۴۲

اچ‌آی‌وی چیست؟ ایدز چیست؟ چه تفاوتی بین این دو وجود دارد؟

بیش از سه دهه از شناخت اچ‌آی‌وی می‌گذرد.

حتماً اصطلاحات و واژه‌های مختلفی درباره آن شنیده‌اید. مثلاً ویروس اچ‌آی‌وی، ویروس ایدز، افرادی که ایدز دارند یا با اچ‌آی‌وی زندگی می‌کنند، و یا جملاتی مثل: «یک‌سری از مشاغل و یا رفتارها، فرد را بیشتر در معرض عفونت اچ‌آی‌وی قرار می‌دهد. این فرد مبتلا به ایدز است» و یا خیلی موارد دیگر. هر کدام از این‌ها چه معنایی را در بردارد. چرا از عناوین مختلف برای بیان این مطالب استفاده می‌کنیم؟

مهم است که در ابتدا تعریف درستی از این بیماری داشته باشیم و ضمن پی بردن به اهمیت این بیماری با ترس غیرمنطقی از آن نیز آشنا شویم.

اچ‌آی‌وی برگرفته از حروف اختصاری

HIV: Human Immunodeficiency Virus

به معنای «ویروس نقص ایمنی انسانی» است و «وی» همان ابتدای کلمه‌ی ویروس است. پس تکرار کلمه "ویروس" در ابتدای آن به صورت ویروس اچ‌آی‌وی لزومی ندارد^۱.

این ویروس عامل ایجاد ایدز شناخته شده‌است و بیماری‌زایی آن عمدتاً از طریق حمله به سلول‌های ایمنی صورت می‌گیرد. اچ‌آی‌وی

۱. رهنمودهای واژه‌شناسی در زمینه‌ی ایدز

(https://intranet.who.int/homes/whp/write_edit/topics/who_style_guide.shtml)

کار گونه‌ای از یاخته‌های مسؤول ایمنی را در بدن مختل می‌کند و منجر به نقص دستگاه ایمنی بدن انسان می‌شود.

سیر بیماری ممکن است در افراد مختلف متغیر باشد. اما در کل، چرخه‌ی مشابهی را طی می‌کند که طی آن ویروس وارد بدن می‌شود و با یک دوره‌ی مقاومت بدن و نهفتگی بیماری همراه است. طول این دوره در افراد مختلف بسته به میزان مقاومت سیستم ایمنی بدن یکسان نیست.

در اکثر موارد از زمان ورود HIV به بدن تا بروز ایدز ممکن است بین ۶ ماه تا ده سال و یا بیش‌تر به درازا بکشد در این مدت گرچه فرد به ظاهر تندرست به نظر می‌رسد، ولی ممکن است ویروس از او به دیگران سرایت کند.

بنابراین ظاهر سالم و تندرست نمی‌تواند ردکننده‌ی ابتلای فرد به اچ‌آی‌وی باشد.

بر اثر ویرانی یاخته‌های دستگاه ایمنی بدن، برخی بیماری‌ها و عفونت‌ها فرصت مبتلا کردن فرد را پیدا می‌کنند که نشانه‌های گوناگونی را در بدن ایجاد می‌کند. در اولین موارد که این نشانه‌ها دیده شد، چون بیماران این علائم را به صورت مادرزادی نداشتند و نمی‌توانستند به بیماری مشخصی نسبت دهند آن را «نشانه‌های نقص ایمنی اکتسابی» یا ایدز نام نهادند.

ایدز مرحله‌ای است که اچ‌آی‌وی مدت‌ها (چندماه تا چند سال) در بدن حضور داشته و فرد مبتلا، مستعد ابتلا به بیماری‌های عفونی، سرطان‌ها و دشواری‌های دیگر می‌گردد.

انتقال این بیماری چگونه و از چه راه‌هایی است؟

راه‌های انتقال HIV شناخته شده و محدود است. این راه‌ها عبارتند از تماس جنسی محافظت‌نشده، تماس خون و ترشحات آلوده با سطوح مخاطی و انتقال از مادر به کودک. خطر انتقال در بین این راه‌ها با هم یکسان نیست.

۱- انتقال از طریق تماس جنسی

تماس جنسی شایع‌ترین راه انتقال HIV در جهان است که بیشتر از ۷۰٪ موارد انتقال HIV را در بر می‌گیرد. بعضی از موارد، احتمال خطر انتقال ویروس را در تماس جنسی بالاتر می‌برند که عبارتند از: **تعداد تماس و یا تعدد شرکای جنسی:** با بالاتر رفتن تعداد شرکای جنسی و یا دفعات تماس جنسی حفاظت نشده (بدون استفاده از کاندوم)، احتمال دریافت ویروس هم بالاتر می‌رود. با این توضیح روشن است که ارتباط جنسی با افرادی که روابط جنسی بدون چارچوب دارند، احتمال ابتلا را بیشتر خواهد کرد.

مرحله بیماری فرد مبتلا: وقتی که میزان ویروس در بدن فرد مبتلا بیشتر باشد احتمال انتقال هم بیشتر می‌شود. این میزان با زمان ابتلا در ارتباط است. دو مرحله بالاترین میزان انتقال را دارند: ۱- مرحله حاد (دو تا چهار هفته پس از ورود ویروس به بدن) ۲- مرحله بیماری پیشرفته.

سالم نبودن مخاط در حین تماس جنسی: اگر رابطه‌ی جنسی با خون و ترشحات جنسی آمیخته شود احتمال انتقال افزایش می‌یابد. سالم نبودن مخاط و یا ابتلا به یک بیماری آمیزشی درمان نشده حتی بدون وجود زخم نیز خطر انتقال را افزایش می‌دهد. برقراری تماس جنسی در زمان قاعدگی هم یکی دیگر از مواردی است که می‌تواند خطر بیشتری به همراه داشته باشد.

محل تماس جنسی: در تمامی تماس‌های جنسی حفاظت نشده که با دخول همراه است، احتمال انتقال وجود دارد. تماس از طریق مقعد بیشترین خطر را دارد و تماس جنسی از طریق دهان کمترین خطر را داراست.

جنسیت: زنان بیشتر از مردان در معرض ابتلا به اچ‌آی‌وی هستند. یعنی احتمال انتقال از مرد اچ‌آی‌وی مثبت به زن سالم بیشتر از عکس آن است. میزان این تفاوت بین ۳ تا ۲۰ برابر برآورد می‌شود. علاوه بر این چون ممکن است زنان با مردانی که در سنین بالاتر هستند و تجربه جنسی بیشتری دارند ارتباط جنسی برقرار کنند، احتمال خطر دریافت ویروس باز هم در زنان بیشتر خواهد بود.

۲- انتقال از طریق خون و ترشحات آلوده

خون می‌تواند باعث انتقال آلودگی گردد. انتقال از طریق خون بیشتر در جریان تزریق خون و فرآورده‌های خونی آلوده، استفاده از سرنگ و سوزن مشترک و تماس‌های تصادفی با ابزار تیز و برنده که قابلیت

نفوذ از سطح پوستی مخاطی را دارند، اتفاق می‌افتد. استفاده از سوزن و سرنگ مشترک در بین مصرف‌کنندگان تزریقی مواد، دومین راه انتشار HIV در دنیا است. در کشور ما، HIV بیشتر از این راه وارد بدن افراد مبتلا شده است.

کلیه ابزارهای تیز و برنده که قابلیت نفوذ در سطوح پوستی - مخاطی دارند نظیر ابزار پزشکی و دندانپزشکی آلوده، تیغ اصلاح، سوزن خالکوبی و غیره بالقوه خطر انتقال انواع عفونت‌های خون‌زاد نظیر هپاتیت‌های B و C و HIV را دارند و باید در استفاده از آنها نکات لازم رعایت گردد. با این وجود احتمال انتقال HIV از این طریق بسیار پایین است و در صورت فرو رفتن سوزن آلوده یک بیمار در پوست یک نفر احتمال انتقال تنها یک دهم تا سه دهم درصد خواهد بود. برخی ترشحات بدن (از جمله بزاق، اشک، عرق بدن) قابلیت انتقال HIV را ندارند.

۳- انتقال از مادر به کودک

انتقال HIV از مادر به فرزند یکی دیگر از راه‌های انتقال بیماری است که می‌تواند هم در حین بارداری، هم در هنگام زایمان و هم در زمان شیردهی اتفاق بیفتد که در مناطق مختلف آمار متفاوتی دارد. در کشورهای توسعه‌نیافته این رقم بالاتر و در کشورهای توسعه‌یافته پایین‌تر است. به‌نظر می‌رسد تماس نوزاد با خون مادر به هنگام وضع حمل بیشترین نقش را داشته‌باشد. همانند انتقال از طریق تماس

جنسی، خطر انتقال از مادرانی که در مرحله حاد و یا در مرحله بیماری پیشرفته به سر می‌برند بیشتر است. همچنین شرایطی مثل زایمان زودرس، تأخیر در زایمان، کمبود ویتامین A، سن بالای مادر، استعمال دخانیات و سایر مواد مخدر، مواردی هستند که موجب افزایش احتمال انتقال بیماری به نوزاد می‌شوند. بیش از ۹۰٪ موارد انتقال در طی دو ماه آخر بارداری اتفاق می‌افتد.

با ذکر راه‌های انتقال این ویروس، باید بدانیم که HIV از این راه‌ها قابل انتقال نیست:

- دست‌دادن با فردی که با اچ‌آی‌وی زندگی می‌کند.
- بغل کردن یا بوسیدن فرد
- بودن در کنار فرد مبتلا در محیط‌های عمومی مثل مدرسه یا محل کار
- استفاده از ظروف مشترک یا وسایلی مثل تلفن عمومی، توالت، حمام و استخر شنای عمومی
- وقتی پوست سالم با مایعات و ترشحات بدن تماس پیدا می‌کند
- گزش حشرات
- مدفوع، ترشحات بینی، خلط، عرق، اشک، ادرار، محتوی معده و بزاق قابلیت انتقال HIV را ندارند مگر اینکه حاوی خون قابل رویت باشند.

خانواده و نقش آن در پیشگیری از اچ‌آی‌وی / ایدز / ۷

با شناخت راه‌های انتقال و ابتلا به بیماری نگرانی در دیگر موارد بی‌مورد است و لازم است ضمن آگاهی از راه‌های انتقال، از ابتلای به آن پیشگیری نمود.

آیا می‌دانید که:

راه‌های اصلی انتقال اچ‌آی‌وی، تماس جنسی محافظت نشده، تماس خون و ترشحات آلوده با سطوح مخاطی و انتقال از مادر به کودک می‌باشد.

ظاهر سالم و تندرست نمی‌تواند ردکننده‌ی ابتلای فرد به اچ‌آی‌وی باشد.

رفتارهای پرخطر مرتبط با اچ‌آی‌وی و ایدز به چه معناست؟

در این جا واژه‌ی "پرخطر" با رفتار همراه شده، که خود به تنهایی می‌تواند در فهم این‌گونه رفتارها کمک قابل توجهی نماید. در واقع رفتارهای پرخطر به گونه‌ای از رفتارها اطلاق می‌گردد که در پی آن آثار نامطلوب و مخرب جسمی، روانی و اجتماعی وجود داشته باشد و یا حداقل خطرپذیری را افزایش دهد.

در حال حاضر یکی از مهم‌ترین عواملی که سلامت جامعه را تهدید می‌کند وجود رفتارهایی است که می‌تواند برای خود فرد و نیز برای اطرافیان عواقب ناخوشایندی بدنبال داشته باشد.

رفتارهای پرخطر جدا از ماهیت اصلی که همه جا نامطلوب هستند، در ارتباط با هر موضوع یا پدیده‌ای یکسری از رفتارهاست که نقش مهمی را در ابتلا به آن بیماری دارند. به‌طور مثال در مورد سرطان‌ها و یا ناراحتی قلبی می‌توان با پیشگیری از بعضی موارد، خطر ابتلا را پایین آورد.

در بحث انتقال ایدز و پیشگیری از آن رفتارهای خاصی مورد توجه قرار می‌گیرند که در واقع به نوعی همان راه‌های اصلی انتقال نیز هستند. مثل:

- ۱- مصرف مواد مخدر
- ۲- مصرف مواد محرک و الکل
- ۳- تزریق با سرنگ مشترک

۴- رفتارهای جنسی محافظت نشده

۵- داشتن شرکای جنسی متعدد

موارد بیان شده ارتباط مستقیم با انتقال اچ‌آی‌وی دارند. هر کدام از این رفتارها به نوعی قابل بررسی است که به اختصار توضیح داده می‌شود.

مصرف مواد مخدر معمولاً با یکسری از رفتارهایی همراه است که احتمال خطر را افزایش می‌دهد. مثل تزریق با سرنگ مشترک که شایع‌ترین نوع انتقال اچ‌آی‌وی را در کشور به خود اختصاص داده است. همچنین ایجاد رابطه‌ی جنسی به خاطر دستیابی به مواد یکی دیگر از نکات قابل توجه است که در زنان بیشتر دیده می‌شود. مصرف مواد محرک که در اکثر مواقع روابط جنسی محافظت نشده را در پی دارد؛ به خصوص اگر به صورت گروهی مصرف شوند.

در صورت میسر نبودن عدم مصرف مواد، روش‌هایی غیر از روش تزریقی یا درمان با جایگزین‌های اوپیوئیدی مانند متادون می‌تواند راه‌حلی برای این موضوع باشد و یا استفاده از وسائل تزریق یک بار مصرف، عدم استفاده از سرنگ مشترک برای تزریق، یا استریل کردن وسائل تزریق (مثلاً جوشاندن با مواد ضدعفونی‌کننده) راه‌حل بعدی است.

آیا می‌دانید که:

نقش رفتارهای پرخطر جنسی کاملاً در انتقال اچ‌آی‌وی مشخص است. رفتارهای پرخطر جنسی شامل داشتن شرکای جنسی متعدد و یا ارتباط جنسی محافظت نشده می‌باشد. رابطه جنسی محافظت نشده به برقراری رابطه بدون استفاده از کاندوم اطلاق می‌گردد.

تأخیر در سن اولین رابطه جنسی، وفاداری به همسر یا شریک جنسی و داشتن تنها یک شریک جنسی، استفاده از کاندوم و درمان بیماری‌های آمیزشی در پیشگیری بسیار مهم هستند.

خانواده چه نقشی در پیشگیری از رفتارهای پرخطر و اچ‌آی‌وی دارد؟

خانواده اولین مکانی است که کودک در آن پرورش می‌یابد. کودکان علاوه بر این که یک سری از رفتارها را از والدین به ارث می‌برند، یک سری از رفتارها را نیز از آنان می‌آموزند. همه‌ی آن‌چه کودکان در محیط خانواده تجربه می‌کنند و از والدینشان می‌آموزند، رفتارهای آتی آنان را شکل می‌دهد. بنابراین خانواده جایگاه مهمی در پیشگیری و بروز رفتارهای پرخطر منجر به ایدز دارد و از سایر عوامل، تأثیرگذارتر است.

بروز رفتارهای پرخطر ناگهانی نیست و زمینه‌های قبلی از دوران کودکی باعث بروز این رفتارها در نوجوانی و بزرگسالی می‌شوند. برای هر کدام عامل و یا عواملی باید حضور داشته باشند تا با گذشت زمان و عدم حل و فصل مناسب تبدیل به رفتارهای پرخطر شوند. در واقع این عوامل به صورت غیرمستقیم با رفتارهای پرخطر و انتقال اچ‌آی‌وی در ارتباط هستند. مثلاً نوع تشویق‌ها، تنبیه‌ها و رفتارها در کودکی افراد می‌تواند آثاری را در نوجوانی و یا بزرگسالی داشته باشد. به عنوان مثال پرخاشگری در دوران کودکی می‌تواند پیش‌بینی‌کننده‌ی رفتارهای پرخطر در بزرگسالی باشد. اگر با کودک پرخاشگر درست رفتار شود از بروز رفتارهای پرخطر پیشگیری می‌شود.

آیا می‌دانید که:

در تربیت فرزندان نباید خیلی سخت‌گیر و نه خیلی آسان‌گیر بود، بلکه باید بر رفتار آنها نظارت داشت. روش درست ارتباط با فرزند بسیار مهم و کمک‌کننده است که لازمه‌ی آن شناخت و آگاهی درباره‌ی دوره‌های سنی مختلف فرزندان و نیازهای هر دوره می‌باشد.

خیلی از مسائل با برخورد مناسب در سنین کودکی حل می‌شوند اما در سنین نوجوانی نیز همچنان نقش خانواده حائز اهمیت است و می‌توان از رفتارهای پرخطر جلوگیری کرد و یا آن را حل نمود. از جمله مسائلی که در خانواده‌ها می‌تواند زمینه‌ساز رفتارهای پرخطر شود می‌توان به این موارد اشاره کرد:

- وجود سابقه مصرف مواد و الکل
- ناسازگاری والدین با هم یا فرزندان
- جدایی پدر و مادر
- عدم حمایت یا حمایت ناکافی
- مصرف سیگار در سنین پایین
- مصرف تفریحی مواد
- خشونت و پرخاشگری
- بعضی از ویژگی‌های شخصیتی در نوجوانان مثل

هیجان‌خواهی، تنوع‌طلبی، یا برخی مشکلات روانی خاص اختلالات روانپزشکی مثلاً اختلالات بیش‌فعالی، اختلالات سلوک، اختلالات دوقطبی، اختلالات شخصیت.^۱

- وضعیت اقتصادی نامناسب
- نداشتن برنامه‌های مناسب برای اوقات فراغت
-

این موارد با بروز رفتارهای پرخطر و در مرحله‌ی بعد ابتلا به اچ‌آی‌وی/ ایدز ارتباط نزدیکی دارند و داشتن آگاهی و شناخت از دوره‌ی کودکی و نوجوانی، ارائه‌ی راهکارهای مناسب تربیتی، آموزش درباره‌ی ایدز و مهارت‌های لازم در خانواده‌ها، می‌تواند باعث کاهش رفتارهای جنسی پرخطر گردد و کمک مؤثری در جهت حفظ سلامتی جوانان خواهد بود. حمایت خانواده نه تنها در پیشگیری از ایدز مؤثر است حتی در افرادی که با اچ‌آی‌وی زندگی می‌کنند نیز نقش دارد به‌طوری که افرادی که از حمایت خانوادگی خوبی برخوردار بودند در پیشگیری از انتقال ایدز مسئولیت‌پذیری بیشتری نیز داشته‌اند.

آیا باید همه‌ی خواسته‌های فرزندانمان را برآورده کنیم؟

همه‌ی ما بسیار با این پرسش و نگرانی والدین مواجه شده‌ایم که اگر خواسته‌ی فرزندانمان را برآورده نکنیم او احساس کمبود خواهد کرد و یا عقده‌ای خواهد شد. برای مثال اگر ببینند که کودکشان دوست دارد که موبایل داشته باشد یا یک وسیله‌ی کامپیوتری جدید بخرد تمام تلاش خود را می‌کنند و گاهی بیشتر از توانشان خرج می‌کنند تا مبادا فرزندشان احساس کمبودی کند. از سوی دیگر گروهی دیگر از والدین این نگرانی را دارند که اگر خواسته‌های فرزندشان را برآورده کنند او لوس خواهد شد.

یکی از سؤالاتی که معمولاً والدین با آن روبرو هستند این است که تا چه حدی باید احتیاجات و خواسته‌های فرزندانمان را برآورده کرد؟

آیا می‌دانید که:

نگرانی اساسی از آنجا شکل می‌گیرد که والدین فکر می‌کنند اگر به تمام خواسته‌های فرزندان پاسخ مثبت ندهند در آینده دچار مشکل و کمبود خواهند شد و این آغاز راهی برای گام برداشتن در مسیر رفتارهای پرخطر است. گاهی والدین نمی‌دانند تا چه اندازه و تا کجا، مجاز به حفظ این مرز هستند.

اولین و مهم‌ترین نکته این است که:

بین نیازها و خواسته‌ها تفاوت وجود دارد:

- نیازها شامل مواردی می‌شوند که برای رشد کودک لازم و ضروری است و برای حفظ سلامت جسم و روان باید تامین شوند.

نیازها در سنین مختلف، متفاوت است اما به طور کلی موارد زیر در تمام سنین جزو نیازهای اساسی افراد است که منجر به خودشکوفایی می‌گردد.

✓ **نیازهای اولیه:** که همان نیازهای جسمی هستند. مثل نیاز به آب، غذا و بهداشت اولیه

✓ **نیاز به آرامش و امنیت:** شامل روابط والدین و دیگر افراد خانواده، محیط زندگی و نیز فضای داخل خانه که باید آرام و امن باشد.

✓ **نیاز به عشق و محبت:** احساس پذیرفته شدن و دوست داشتن که باید به صورت کلامی و غیر کلامی بیان شود.

✓ **نیاز به توجه:** بسیار مهم است که فرزند ما نیز بداند در هر شرایطی برای والدین مهم است و علاوه به توجه، احساسات و حالات او درک می‌شود.

✓ **نیاز به احترام:** در هر سنی افراد دوست دارند مورد احترام باشند و این یکی از نیازهای اساسی است. کودکان و به خصوص نوجوانان نیاز دارند اطرافیان متوجه باشند که آنها بزرگ شده اند و باید به آنها احترام گذاشته شود.

مهم: والدین وظیفه دارند که نیازهای کودکشان را برآورده کنند و برآورده کردن نیازها در پیشگیری از رفتارهای پرخطر، نقش مهمی دارند. برای وجود رابطه‌ی مطلوب بین افراد خانواده باید برای برآورده شدن نیازها تلاش شود.

- خواسته‌ها در مرحله‌ی بعد قرار می‌گیرند که به دو دسته تقسیم می‌شوند. برخی از آنها در شکل‌گیری شخصیت و یا رشد بهتر کودک نقش دارند اما در صورت برآورده نشدن آن‌ها مشکل اساسی برای کودکان ایجاد نشده و منجر به انحراف و یا آسیب‌های جسمی و روانی نمی‌شود اما دسته‌ی دیگر نه تنها کمک‌کننده نیستند بلکه در صورتی که برآورده شوند به ضرر فرزندان خواهند بود.

نکته‌ی اساسی در مورد خواسته‌ها این است که اگر برآورده نشوند ضرری متوجه کودکانمان نخواهد شد. بلکه برعکس، برآورده شدن همه‌ی خواسته‌ها به نفع فرزندانمان نیست. لازم است بچه‌ها واقع‌نگر بوده و بدانند که همیشه همه چیز برایشان فراهم نیست. یادگیری این موضوع در آینده، کمک زیادی در اجتماع و برای رویارویی با مشکلات بعدی خواهد بود. کودکی که در محیط خانواده در رسیدن به خواسته‌هایش ناکامی را تجربه نکرده باشد به طبع در آینده هم نخواهد توانست این ناکامی را تحمل کند. لذا درسین نوجوانی و بزرگسالی نمی‌تواند خواسته‌هایش را به تعویق انداخته و مستعد رفتارهای پرخطر خواهد شد.

بنابراین:

سعی کنید وقت خود را صرف برآورده کردن خواسته‌ها نکنید که از تأمین نیازهای روانی اساسی فرزندان دور می‌مانید. این مسئله فرزندان را بیشتر مستعد انحراف و آسیب‌های اجتماعی خواهد کرد.

آیا می‌دانید که:

غفلت از تأمین نیازهای روانی اساسی و توجه به برآورده شدن خواسته‌های فرزندان، آنها را بیشتر مستعد انحراف و آسیب‌های اجتماعی خواهد نمود.

در مقابل خواسته‌های نامعقول فرزندان چه برخوردی داشته باشیم؟

- بعضی از والدین در گفتن پاسخ «نه» مشکل دارند که باید جداگانه این مشکل را بررسی و برطرف کرد.
- در سنین مختلف، نحوه‌ی برخورد متفاوت است. باید پاسخ مطابق سن و فهم کودک باشد.
- برای سنین پایین‌تر (قبل از مدرسه) بیشتر می‌توان از روش‌های رفتاری استفاده کرد. چون در سنین پایین‌تر بچه‌ها درک مناسبی از شرایط ندارند و توضیح آن خیلی کمک نمی‌کند. وقتی خواسته‌ی نامناسبی دارد، می‌توان حواسش را پرت کرد و یا چیز دیگری جایگزین خواسته‌اش کرد.
- هر چه سن بچه‌ها بیشتر می‌شود نوع خواسته‌هایشان تغییر می‌کند و بیشتر می‌شود. در این زمان باید مطابق سن و فهم آنان شرایط را برایشان بیان کرد. برای پذیرش توضیحات شما، لازم است به شما اعتماد داشته باشند که دستیابی به آن، پیش‌زمینه‌هایی را نیاز دارد.
- برای فرزندان آن وقت بگذارید. مهم‌تر از مدت این زمان، کیفیت آن است که علاوه بر وقت، توجه شما را هم در بر بگیرد.
- با فرزندان آن دوست باشید و نیازهای روانی آنان را برطرف کنید.

- به آنها محبت کنید و عشق بورزید و این محبت را بیان کنید.
- اجازه دهید و موقعیتی را فراهم کنید که یاد بگیرد از خودش و احساساتش برای شما صحبت کند.
- خواسته‌های منطقی‌اش را تا حد توان فراهم کنید.
- در رفتارتان قاطع باشید اگر چیزی به صلاح او نیست از حرف خود کوتاه نیایید و با اصرار زیاد او و یا وساطت فرد دیگر تسلیم نشوید. به این ترتیب متوجه می‌شود که نمی‌تواند از این حربه استفاده کند. باید بداند پاسخ «نه» به معنای فعلاً نه نیست که بشود تغییرش داد این موضوع به خصوص در سنین پایین‌تر کودک را از سردرگمی رها می‌کند.
- به فرزند خود استقلال دهید و در حد توانش کارهایی را به او محول کنید و در اموری که می‌تواند از او مشورت بخواهید. این کار باعث می‌شود متوجه شود که شما او را قبول داشته و به فکر و دیدگاه او احترام می‌گذارید و در صورتی که با او مخالفت می‌کنید حتماً دلیلی دارید.
- اگر خواسته‌ی او خیلی آسیب‌رسان نیست، به صورت مستقیم و تند با او برخورد نکنید بلکه صحبت‌هایش را کاملاً گوش دهید و بعد دلایل خود را بیان کنید. در صورت پذیرفتن پاسخ «نه» متناسب با سن وی، او را تشویق کنید.
- دلایل خود را خیلی واضح و روشن بیان کنید که برای فرزندتان قابل فهم باشد.

گاهی خواسته‌ی فرزند ما، غیرمنطقی نیست ولی امکان انجام آن در

شرایط فعلی مقدور نمی‌باشد در این شرایط چه باید کرد؟

- بدترین روش، انکار و غیرمنطقی جلوه دادن آن خواسته است. چون باعث بی‌اعتمادی شده و کودک یا نوجوان با این روش متوجه درست و نادرست نمی‌شود و سردرگم می‌گردد.
- به خواسته‌اش اهمیت دهید برایش ارزش قائل شوید و آن را بپذیرید.
- کمک کنید فرزندتان واقعیت‌ها را بشناسد.
- کمک کنید متوجه شود که در زندگی برای همه افراد محدودیت‌هایی وجود دارد که مانع رسیدن به خواسته‌هاست و گاهی منجر به ناکامی هم خواهد شد.
- عدم توانایی خود را در برآورده کردن خواسته‌ها بطور واضح بیان کنید و توضیح دهید.
- به نفع تمام افراد خانواده است که همه‌ی اعضاء شرایط موجود را بدانند و درک کنند. این امر باعث می‌شود که با هم همدلی داشته باشند.
- برای حل مشکل ایجاد شده بهتر است از خودش مشورت بخواهید و بعد به او اطمینان دهید برای رسیدن به خواسته‌اش با هم تلاش خواهید کرد.

رابطه‌ی پرخاشگری و خشونت با رفتارهای پرخطر چیست و چه برخوردی با آن مناسب است؟

خشونت و پرخاشگری به رفتارهای بروز هیجان خشمی اطلاق می‌شود که ممکن است لفظی یا فیزیکی باشد.

در حقیقت خشم نوعی هیجان عادی به حساب می‌آید و در همه‌ی افراد وجود دارد. اما نوع برخورد با آن و واکنش آن متفاوت است و باید آن را کنترل کرد.

نکته‌ی مهم این است که خشونت اکتسابی است نه مادرزادی، یعنی آموخته می‌شود. عوامل زیادی در یادگیری و شکل‌دهی آن نقش دارند که خانواده مهمترین آنها است و مهمترین نقش را، در مداخله و برخورد با خشونت دارد.

کودکان پرخاشگر دچار افت تحصیلی می‌شوند. معمولاً مهارت‌های لازم را در روابط اجتماعی ندارند. مهمتر از همه اینکه با گذشت زمان خودبه‌خود بهبود نمی‌یابند و این افراد در آینده به مراتب بیشتر از دیگران به رفتارهای پرخطر، جرم و جنایت روی می‌آورند. پرخاشگری در کودکان یکی از پیشگویی‌کننده‌های بروز رفتارهای پرخطر در آینده است. اگر چنین رفتارهایی را در فرزندتان مشاهده کردید، به سادگی از آن نگذرید، آن را جدی گرفته و برای آن راه حلی بیابید.

عوامل مؤثر در پرخاشگر شدن کودکان:

- همانطور که گفته شد خشونت آموختنی است. بسیاری از این بچه‌ها خود قربانی خشونت والدین هستند. یعنی چون والدینشان با آنها با خشونت برخورد کرده‌اند، آنها هم یاد گرفته‌اند که اگر چیزی برخلاف میلشان بود با خشونت برخورد کنند و یا اگر زورشان به دیگری رسید باید با زور حرف خود را به کرسی بنشانند.
- یکی از دلایل پرخاشگر شدن کودکان این است که در خانواده‌هایی بزرگ شده‌اند که والدین یا یکی از آنها توقع دارند کودکان کاملاً از آنها اطاعت کنند. این هم یک روش تربیتی اشتباه است و به فرزندان می‌آموزد که با دیگران این‌گونه رفتار کنند.
- به حالات روحی و روانی فرزندان اهمیت دهید گاهی این پرخاشگری ناشی از همین بی‌توجهی به کودکان است که به این شکل واکنش نشان می‌دهند. والدین الگوی مناسبی برای فرزندان هستند. گاهی ممکن است خشونت را مستقیماً در برخورد با فرزند یا دیگر اعضای خانواده نشان ندهید اما در برخورد با دیگران این کار را انجام دهید. اگر خودتان در روابط اجتماعی با دیگران با خشونت رفتار نکنید و به حقوق دیگران احترام بگذارید، بچه‌ها همین رفتار را از شما خواهند آموخت. رسانه‌ها در بروز خشونت نقش دارند مثلاً کودکی در

حین تماشای یک فیلم با والدینش ممکن است رفتار پرخاشگرانه‌ای را ببیند که حتی به آن خندیده شود و این ذهنیت را ایجاد کند که «پس این رفتار درست است» ضمن اشاره به این‌که خانواده‌ها در انتخاب برنامه‌های تلویزیونی به خصوص در سنین کودکی نقش مهمی دارند، در چنین شرایطی باید تفاوت فیلم و واقعیت بیان شود و از عواقب کار، کودک را آگاه کرد.

- معمولاً کودکان پرخاشگر به فعالیت‌هایی می‌پردازند که والدین از آن بی‌اطلاع هستند و مورد غفلت قرار می‌گیرند.

چگونه با کودک پرخاشگرمان برخورد کنیم؟

- به او بیاموزید که خشم خود را کلامی نشان دهد و برای این کار الگوی او باشید. به جای این‌که با کاری نشان دهد که چقدر عصبانی است با کلام خود شدت عصبانیتش را شرح دهد. هنگامی که او عصبانی است از او بخواهید که احساسش را هر چه بیشتر توضیح دهد.
- رفتار با خشونت فرزندان را نه مستقیم و نه غیر مستقیم تشویق نکنید به‌طور مثال پسری همکلاسی‌اش را می‌زند، پدر در کلام او را سرزنش می‌کند اما در رفتار نمی‌تواند جلوی خنده‌ی خود را بگیرد و در دل از این‌که این‌گونه از خود دفاع کرده خوشحال است و به راحتی فرزندش متوجه این مطلب می‌گردد.

- رفتارهای مثبت او را در موقعیت عصبانی‌کننده تشویق کنید تا تقویت و تکرار شود.
 - رفتارهای پرخاشگرانه‌ی او را با پرخاش پاسخ ندهید. مثلاً والدینی که پسرشان را به دلیل کتک زدن یک همکلاسی کتک می‌زنند کاری به جز تقویت پرخاشگری او نمی‌کنند. پرخاش در برابر پرخاش از مهمترین تقویت‌کننده‌های پرخاشگری در فرزند است. در چنین مواقعی با قاطعیت به او توضیح دهید که اجازه‌ی این کار را ندارد و به جای آن می‌توانست کار دیگری انجام دهد. در صورت تکرار می‌توانید برایش تنبیهی در نظر بگیرید که صد البته به شکل تنبیه بدنی نیست و می‌تواند مثلاً محرومیت از امکاناتش باشد. مثلاً اگر اجازه داشته ۲ ساعت تلویزیون تماشا کند این امکان را از او بگیرید.
- گاهی اوقات در صورت شدت پرخاشگری و در مواردی که تلاش‌های شما برای از بین بردن این رفتار مؤثر نبود باید به متخصص مراجعه کنید.

خانه‌ی ما قانون دارد

آیا خانه‌ی شما قوانینی دارد؟ منظورمان این است که آیا مثلاً بچه‌ها می‌دانند که تا چه ساعتی می‌توانند بیرون از منزل بمانند؟ آیا برای پول قرض گرفتن از دیگران قانونی در خانه وجود دارد؟ آیا برای رفت‌وآمد با دیگران قانونی وجود دارد؟ آیا برای غذا خوردن قوانینی وجود دارد؟ یا خانه‌ی شما بدون قانون است؟ هر کس هر کاری که بخواهد و لذت ببرد یا خود صلاح بداند می‌کند؟

رابطه‌ی نوجوان شما با قانون، تعیین‌کننده‌ی زندگی او در آینده و رابطه‌اش با رفتارهای پرخطر و جرم و جنایت است. اگر نوجوان این قوانین را درونی کرده باشد و به آن‌ها به دیده‌ی این که باید قوانین تعیین شده را رعایت کرد بنگرد، هیچ‌گاه سراغ رفتارهای پرخطر و جرم نخواهد رفت. اما اگر نوع رابطه‌اش با قانون این‌گونه باشد که فکر کند هیچ نیازی به رعایت آن ندارد یا این که اگر صلاح بداند می‌تواند آن را بشکند و یا شکستن آن لذتبخش است ما در تربیت کودکان دچار مشکل شده‌ایم. نوجوان باید بداند که این خانه و این خانواده قانون دارد و همگی پایبند این قوانین هستند. شکستن قوانین در منزل با دیر به منزل آمدن شروع می‌شود و بعد از آن فرار از مدرسه و خانه و مصرف مواد مخدر و رفتارهای پرخطر جنسی به دنبال آن خواهد آمد.

احترام به قانون را به کودک خود بیاموزید.

- بچه‌ها هنگامی احترام به قانون را خواهند آموخت که خود والدین برای قانون احترام قائل باشند. والدینی که به هم دروغ می‌گویند و از هم پنهان‌کاری می‌کنند نمی‌توانند بچه‌هایی تربیت کنند که برای قانون احترام قائلند. برعکس آن کودک هنگامی که در خانواده‌ای رشد می‌کند که پدر علی‌رغم آن که می‌تواند و دوست دارد و راهش نزدیک‌تر و کوتاه‌تر می‌شود، و فقط به دلیل رعایت قانون، از خیابان عبور ممنوع نمی‌گذرد می‌آموزد که قوانینی بزرگ‌تر از ما هم وجود دارد که باید آن‌ها را رعایت کرد. نوجوان هم همانند والدینش باید قوانین و محدودیت‌ها را بپذیرد. باید بیاموزد که آزادی بی‌اندازه هم جزو همین موارد است. در چنین خانه‌ای وقتی پدر بگوید که زودتر از ساعت مثلاً ۹ شب به خانه بازگرد معنی متفاوتی از گفتن پدری دارد که همین جمله را می‌گوید اما خودش برای قانون احترامی قائل نیست.

- یکی از راه‌های نشان دادن احترام به قوانین در خانه این است که والد به قوانینی که والد دیگر برای بچه گذاشته احترام بگذارد. مادری که با بچه‌اش توافق می‌کند که فلان خطای او را به پدرش نگوید در واقع برای یک پنهان‌کاری با فرزندش توافق می‌کند و به او می‌آموزد که اگر خطایی صورت گیرد اما فاش نشود و پدر نفهمد چندان اتفاق مهمی نمی‌افتد. یا تصور

کنید مادری از فرزندش می‌خواهد کاری را انجام دهد، پدر مداخله می‌کند و مانع انجام کار می‌شود. با این کار در واقع مادر را نزد کودک بی‌اعتبار کرده است. برای یادگیری کودک این مسئله که والدین هر دو در راه تربیت او متحد و هم‌نظر باشند اهمیت اساسی دارد.

- گاهی والدین به جای همه‌ی این‌ها از پرخاشگری برای یاد دادن احترام به قانون استفاده می‌کنند. مثلاً بر سر نوجوانی که بدون اطلاع دیر به منزل می‌آید فریاد می‌کشند و دعوا می‌کنند و یا او را تنبیه فیزیکی می‌کنند. این کار نه تنها باعث یادگیری نمی‌شود بلکه باعث می‌شود که کودک و نوجوان نگرش مثبتی به "قانون" پیدا نکند و هر چند این مطلب را آشکار نکنند اما در عمل بی‌توجه به قانون باشند.

آیا می‌دانید که:

بسیاری از افرادی که رفتارهای پرخطر و جرم و جنایت می‌کنند، پدران خشنی داشته‌اند که آن‌ها را مورد تنبیه‌های جسمی شدید قرار می‌داده‌اند؟

وقتی نوجوان تان دیر به منزل باز می‌گردد

راستی نوجوان تان تا چه ساعتی می‌تواند بیرون از منزل بماند. آیا اصلاً چنین قراری را با نوجوانتان گذاشته‌اید؟ اگر به این زمان اهمیتی نمی‌دهید و به نظر خودتان می‌خواهید که او را آزاد بگذارید منتظر عواقب وخیم آن باشید. کودک باید احترام به قوانین را در منزل یاد بگیرد و هنگامی که این قوانین را درونی نکند درآینده در معرض انواع رفتارهای پرخطر و غیر قانونی قرار خواهد گرفت.

در ارتباط با قانون داشتن خانواده و نوجوانتان و ساعت بازگشت او به منزل به مسائل زیر توجه کنید:

- نوجوان باید بیاموزد که آزادی مطلق ندارد و نمی‌تواند هرکاری که دلش خواست انجام دهد.
- برای مسائل مختلف خانه که مرتبط با نوجوان است، قوانینی وضع کنید. نوجوان در سنی است که می‌تواند در وضع قوانین نقش داشته باشد. بنابراین حتماً با او مشورت کنید و با هم به توافق برسید. برای زمان برگشت نوجوان به خانه نیز قوانینی را در نظر بگیرید.
- قوانین را به صورت شفاف و واضح توضیح دهید و با هم به توافق برسید.
- برای راه‌حل، فهرستی از تمام راه‌کارهای ممکن تهیه کنید و از خودش هم کمک بگیرید. به او کمک کنید راه‌حل ارائه دهد.

بعد راه حل‌ها را بررسی کنید. نکات مثبت و منفی هر کدام از راه حل‌ها را مورد بررسی قرار دهید و توافق کنید.

- والدین باید از برنامه‌های روزانه فرزند خود مطلع باشند و اینکه وقت خود را با چه کسانی می‌گذرانند.

اما اگر نوجوان شما دیر هنگام به خانه بازگشت:

- اگر این مورد تنها مشکل موجود نیست و مسائل دیگری مانند زیر پا گذاشتن حقوق دیگران، دروغ‌گویی، اذیت و آزار دیگران، فرار از منزل و مدرسه را همراه داشته باشد، حتماً باید به مشاور یا متخصص مراجعه کرد. در غیر اینصورت می‌توان به عنوان یک مشکل رفتاری آن را بررسی کرد و به دنبال راه حل بود.

- دلسوزی بی‌جا نداشته باشید و حتی در اولین مورد هم چشم پوشی نکنید. بهترین روش این است که برخورد قاطعانه داشته باشید و یادآور شوید باید مقررات و قوانین را رعایت کند.

- پر خاشگری نداشته باشید و بر خود مسلط باشید.
- هرگز او را تنبیه بدنی نکنید و یا از منزل بیرونش نکنید که نه تنها کمک‌کننده نیست بلکه عواقب بدتری را به دنبال خواهد داشت.

- از فرزند خود دلیل رفتارش را بپرسید و به آن‌ها گوش کنید و اهمیت دهید.

- مستقیم از او علت دیر آمدنش را سوال نکنید یا این که چرا از

قبل نگفته و یا او را متهم نکنید که نسبت به نگرانی شما بی تفاوت بوده چرا که راه کار مناسبی نیست و باعث می شود نوجوان موضع تدافعی بگیرد.

- از نگرانی خود برای او صحبت کنید و عواقب احتمالی را برایش شرح دهید.
- برایش توضیح دهید، بد نیست که زمانی را هم با دوستانش باشد مشروط به این که شما هم باید از سلامتی اش مطلع باشید. به او اطمینان دهید که با هم راه حل مناسبی برایش پیدا می کنید.
- در صورت رفتار درست تشویقش کنید.
- به او یاد دهید که باید مسئولیت کارهای خود را بپذیرد.
- اگر برای بار اول و چندم این امر نادیده گرفته شود و یا با اصرار زیاد به هدف خود برسد و شما تسلیم شوید این رفتار تقویت و تکرار می شود.
- الگوی مناسب باشید و در مواقعی که عصبانی هستید، فریاد نزنید. چون نوجوان هم از شما یاد می گیرد برای رسیدن به هدف خود از همین روش استفاده کند.
- اگر این عمل تکرار شد، از تنبیه غیر بدنی استفاده کنید، مثلاً تفریحات مورد علاقه او را برای مدتی و با ذکر دلیل به صورت روشن، از او بگیرید و یا پول توجیبی او را کم کنید و به او بگویید در صورت تکرار این رفتار قطع خواهد شد.

آیا می‌دانید که:

وقتی نوجوان دیر به منزل باز می‌گردد. این نکته که با چه کسانی بیرون بوده و دلیل انجام این کار چیست بسیار مهم است زیرا در مراحل بعدی احتمال بروز رفتارهای پرخطر افزایش می‌یابد و باید به آن توجه کرد. بهترین روش برخورد، اهمیت والدین به این موضوع، بررسی دقیق موضوع و برخورد قاطعانه با آن است.

وقتی نوجوان در بیرون منزل پرسه می‌زند آیا احتمال بروز رفتارهای پرخطر وجود دارد؟ رفتار مناسب والدین چیست؟

گذراندن اوقات زیاد خارج از خانه در سنین نوجوانی به دلیل مواجهه با بعضی موارد و موقعیت‌ها می‌تواند رفتارهای پرخطر را افزایش دهد. نوجوان فکر می‌کند از دوران کودکی خارج شده و باید مثل یک بزرگسال با او برخورد شود. اما به دلیل کامل نشدن رشد عقلی ممکن است بیشتر مرتکب اشتباه شود. تمایل نوجوانان به الگو برداری از همسالان زیاد می‌شود و در این بین عدم اطلاع و شناخت والدین از همراهان او این خطر را افزایش می‌دهد. برخورد مناسب با این رفتار:

- از قبل برای این رفتار برنامه‌ریزی کنید و قانونی را در نظر بگیرید که به‌طور مثال بعد از اتمام مدرسه و یا کلاس دیگر، ظرف چه مدتی باید نوجوان در خانه باشد و این قانون را با مشورت خودش تعیین کنید. سعی کنید تعداد قوانین کم باشد و پس از تصویب باز هم برایش توضیح دهید.
- در مورد پرسه زدن باید تعداد دفعات و زمان آن مشخص شود و برای نوجوان مشخص شود تکرار این عمل به دفعات زیاد بی‌دلیل و غیر عادی است.
- دلیل این کار را طوری که ناراحت نشود و فکر نکند خیلی در کارهایش دخالت می‌کنید از خودش پرسید.
- پرسه زدن نتیجه‌ی بی‌هدفی است. برای وقت‌های اضافی نوجوانان با کمک خودش و توجه به علایق او برنامه‌ریزی

کنید.

- به فرزندان محبت کنید، وقتی را با او صرف کنید و به کیفیت این وقت بیشتر از کمیت آن اهمیت دهید. اما بعضی امور نیاز به صرف زمان بیشتر دارد.
- معمولاً این رفتار با وسوسه اطرافیان همراه است و با انجام آن فرد تشویق می‌شود و دیگر نمی‌تواند مقاومت کند. پس به فرزند خود یاد دهید گاهی لازم است زمان زیادتری منتظر باشد تا نتایج بهتری دریافت کند.
- خطرات احتمالی را که ممکن است در این زمان رخ دهد برای فرزندان بیان کنید و برایش توضیح دهید که ممکن است خطراتی پیش آید که او نتواند آنها را کنترل کند.
- اگر نگرانی شما را بی‌مورد یا زیادی دانست باید او را به اهمیت آن متوجه نموده، اصرار کنید تا دریابد که این نکته مهم است مگر اینکه توضیح قابل‌قبولی را بیان کند که رضایت شما را هم جلب نماید.
- وقتی نوجوان مطابق با قرار قبلی عمل کرد حتماً او را تشویق کنید.

آیا می‌دانید که:

یکی از درخواست‌های معمول نوجوان درخواست پرسه زدن با همسالان خود است که خانواده باید با آن قاطعانه برخورد کند و حد و مرز نوجوان خود را مشخص کند.

سیگار

در یک میهمانی به همراه پسر عمویم بودم. بعضی از پسرها و دخترها سیگار می‌کشیدند. می‌فواستم با بپه‌ها قاطی و خودمانی شوم و نشان دهم که از آن‌ها هستم. سراغ یکی از آن‌ها رفتم و اجازه گرفتم که از سیگارش یک نخ بردارم. بعد از روشن کردن سیگار کنارش نشستم و با او به صحبت پرداختم.

پدر! مادر! آیا این واقعیت‌های مهم را در باره‌ی سیگار می‌دانید؟

- آیا می‌دانید که سن متوسط شروع سیگار ۱۳ سالگی است؟
- آیا می‌دانید که تقریباً هیچ‌کس در بزرگسالی سیگار را شروع نمی‌کند و تقریباً همه‌ی سیگاری‌ها اولین پُک خود به سیگار را قبل از ۱۸ سالگی زده‌اند؟ بنابراین چنان‌چه کاری کنیم که فرزندانمان تا ۱۸ سالگی سیگار را شروع نکنند، احتمال آن که بعداً آن را شروع کند بسیار پایین خواهد بود.
- آیا می‌دانید هر چه سیگار در سنین پایین‌تری شروع شود، عواقب و عوارض جسمی بیشتری خواهد داشت و ترک آن نیز دشوارتر است؟
- آیا می‌دانید که بچه‌های مدرسه‌ای‌هایی که سیگار می‌کشند رفتارهای خطرآفرین بیشتری مثل نبستن کمربند ایمنی، درگیری‌های خیابانی، حمل سلاح سرد و داشتن تجربه‌ی جنسی در سنین پایین دارند؟
- آیا می‌دانید که اکنون سیگار به عنوان ماده‌ای که دروازه‌ی ورود به دنیای مواد مخدر است محسوب می‌شود؟

آیا می‌دانید که:

بر اساس مطالعات انجام شده در آمریکا نوجوانانی که سیگار می‌کشند ۳ برابر احتمال بیشتر مصرف الکل، ۸ برابر احتمال بیشتر مصرف ماری‌جوانا و ۲۲ برابر احتمال بیشتر مصرف کوکائین به نسبت نوجوانانی که سیگار نمی‌کشند دارند.

چگونه از سیگاری شدن فرزندان پیشگیری کنیم؟

همان‌طور که در مثال آمده دوستان و همسالان در شروع مصرف سیگار و مواد مخدر نقش بسزایی دارند. اما مسئله‌ی امیدوارکننده آن است که بر اساس مطالعات جدید، کودکان از والدینشان بیشتر از همسالان درباره‌ی سیگار می‌آموزند. این یافته‌ها به ما می‌گویند که:

- نوجوانانی که فکر کنند که والدینشان از سیگاری شدن آن‌ها خواهند رنجید و اصرار بر ترک خواهند کرد، ۴۰ درصد کمتر از نوجوانانی که تصور می‌کنند که والدینشان جلوی آن‌ها نخواهند ایستاد سیگاری می‌شوند.
- کودکانی که والدینشان را نسبت به سیگار کمتر منع‌کننده می‌دانند، دو برابر کودکانی که والدینشان را قویا منع‌کننده‌ی سیگار می‌دانند سیگاری می‌شوند.

- والدین می‌توانند اثر فشار همسالان را خیلی کم کنند. اگر کودکی در محیطی باشد که هم همسالان سیگاری باشند و هم والدین منع‌کننده نباشند شانس سیگاری شدن آن‌ها ۹ برابر می‌شود.

بنابراین پیام‌های ضد سیگار متعدد در منزل توسط والدین شانس سیگاری شدن بچه‌ها را بسیار کم می‌کند.

برای دادن این پیام‌ها می‌توانید از این راهکارها استفاده کنید:

- به‌طور مکرر اعلام کنید که نگرش خوبی به سیگار ندارید و از بوی آن خیلی بدتان می‌آید.
- به‌طور مکرر اعلام کنید که نگرش خوبی به سیگاری‌ها ندارید و معتقدید که آن‌ها به خودشان لطمه می‌زنند.
- اجازه ندهید که کسی از بستگان در منزلتان سیگار بکشد. این کار علاوه بر آن‌که در جهت تامین سلامت اعضای خانواده‌تان است، این پیام را هم می‌دهد که کشیدن سیگار در منزلتان یک هنجار و کار معمول نیست.

فرزند شما قبل از روی آوردن به سیگار نیاز دارد بداند که سیگار:

- دارای ماده‌ای بسیار اعتیادآور به نام نیکوتین است و مصرف سیگار تنها یک عادت نیست.
- دارای عوارض کوتاه مدت مثل بو گرفتن دهان و لباس‌ها، زرد شدن دندان‌ها و کم شدن نفس است.
- عوارض بلند مدت جدی بر سلامت مثل بیماری‌های قلبی، ریوی و انواع سرطان‌ها دارد.

اگر یکی از والدین سیگار می‌کشد.

اگر یکی از والدین سیگار بکشد شانس سیگاری شدن فرزندان بیشتر می‌شود، بنابراین برای ترک سیگار سریعاً اقدام کنید. اما نکته‌ی بسیار مهم این است که حتی اگر خودتان سیگار می‌کشید، باز هم پیام‌های ضد سیگار شما در مورد فرزندان اثر خواهد داشت. مثلاً می‌توانید:

- به فرزندان بگویید که گرفتار سیگار شده‌اید و بر خلاف میل‌تان سیگار می‌کشید.
- وقتی فرزندان‌تان به شما می‌گویند که چرا سیگار می‌کشید و سیگار کشیدن کار خوبی نیست، به جای آن که مثلاً به آن‌ها بگویید که به شما ربطی ندارد، بپذیرید که این نقص شماست و خودتان هم این نقص خود را قبول دارید اما هنوز نتوانسته‌اید این نقص خود را برطرف کنید.
- در حضور آن‌ها سیگار نکشید و به آن‌ها بگویید که مثلاً برای جلوگیری از آسیب به آن‌ها برای کشیدن سیگار به بیرون منزل می‌روید.

کوچک‌ترها نباید سیگار بکشند

معمولاً کودکان در اطراف خود چنین می‌بینند که بزرگ‌ترها سیگار می‌کشند و نه بچه‌ها. آن‌ها می‌بینند که پدرشان سیگار می‌کشد و آن‌ها حق کشیدن سیگار را ندارند. گاهی چنین پیامی از طرف والدین به زبان هم آورده می‌شود که سیگار کشیدن کاری متعلق به سن

بزرگسالی است. گاهی در مغازه‌ها هم می‌بینند که به بچه‌ها سیگار نمی‌فروشند. کودکان می‌خواهند که همانند پدران شوند و تصور می‌کنند که باید بزرگ شوند تا بتوانند سیگار بکشند. آن‌ها گاهی ادای سیگار کشیدن پدر را با لای انگشت گذاردن خودکار در می‌آورند.

این پیام‌ها به کودک موجب می‌شود تصور کند که سیگار کشیدن نشانه بزرگ شدن است و برای آن که پیش خود، بزرگ و مستقل شدنش را اثبات کند سیگار را شروع می‌کند. به همین جهت به کودک و نوجوان خود مکرراً این پیام را منتقل کنید که سیگار کشیدن نشانه‌ی بزرگ شدن نیست بلکه کاری اشتباه و نادرست است.

حواستان به سیگاری شدن فرزندان باشد

- از سن شروع سیگار آگاه باشید و احتمال مصرف آن را در نوجوانان در نظر داشته باشید
- از سیگار کشیدن دوستان و همکلاسی‌های فرزندان سؤال کنید.

اگر متوجه شدید که نوجوانان سیگار می‌کشند

- با او به مقابله برنخیزید. این مقابله در سن نوجوانی ممکن است واکنش دفاعی او را برانگیزد و انگیزه‌ی ترک را ضعیف‌تر کند.
- برای او اطلاعات علمی در مورد عواقب سیگار و راهکارهای ترک آن را جمع‌آوری کنید.

- اگر خودتان هم سیگار می‌کشید برای شروع ترک سیگار همزمان با او اعلام آمادگی کنید.

مطالعات نشان داده است که:

بیشتر کودکان و نوجوانان سیگاری می‌خواهند که ترک کنند اما تعداد کمی از آنها موفق می‌شوند. بنابراین برای این کار نیاز به کمک دارند. یکی از کمک‌هایی که اثربخش بودن آن اثبات شده است، مشاوره‌ی روانشناسی و روانپزشکی است. بنابراین او را برای دریافت مشاوره تشویق کنید.

درباره‌ی مسائل جنسی با کودک خود صحبت کنیم؟ یا صحبت نکنیم؟

والدین به دلایل مختلف از صحبت کردن در باره مسائل جنسی با کودک خود امتناع می‌کنند:

- این والدین خودشان در باره‌ی مسائل جنسی احساس شرمساری می‌کنند. این افراد در درون خود به "بد بودن" و "گناه‌آلود بودن" رابطه‌ی جنسی باور دارند. این والدین، مهم‌ترین اطلاعاتی که در رابطه‌ی با کودکشان، ناخودآگاه در باره‌ی مسائل جنسی به او منتقل می‌کنند همین احساس شرمساری رابطه‌ی جنسی است.
- اعتماد به نفس کمی در پاسخ به سؤالات جنسی دارند. می‌ترسند که کودک سؤالاتی بپرسد که پاسخ آن‌ها را نمی‌دانند و یا پاسخ را می‌دانند اما نمی‌دانند که چگونه و با چه زبانی برای او توضیح دهند.
- می‌ترسند که صحبت کردن درباره‌ی مسائل جنسی، کودک را به فعالیت‌های جنسی تشویق کند. این دلیل توسط بسیاری از والدین بیان می‌شود تا از صحبت کردن در باره مسائل جنسی خودداری کنند و دلیلی است که صحبت کردن را چنان خطرناک نشان می‌دهد که آن‌ها را قانع می‌کند که این کار را نکنند و حتی تصور می‌کنند که با این کار از کودکشان مراقبت کرده‌اند.

- از این که در باره‌ی کودک خود، به عنوان موجودی که احساسات جنسی دارد فکر کنند احساس ناراحتی می‌کنند. این والدین تمایل دارند که از کودک خود تصویری در ذهنشان بسازند که هیچ گونه غرایز جنسی ندارد. آن‌ها غرایز جنسی را از بین برنده‌ی معصومیت کودکان می‌پندارند و معتقدند فعلاً هیچ غریزه و حتی سئوالی که مربوط به امور جنسی باشد نباید در کودک وجود داشته باشد.
- فکر می‌کنند که کودک هنوز آماده دریافت اطلاعات جنسی نیست.
- اصولاً در باره عقاید و ارزش‌ها با کودک خود صحبت نمی‌کنند.

واقعیت‌ها

- کودکان از سنین بسیار پایین متوجه مسائلی در باره امور جنسی می‌شوند و بسیار بیشتر از آن چه تصور می‌کنیم می‌فهمند. پرسیدن سئوالاتی در این باره مثل تفاوت‌های دو جنس یا چگونگی حاملگی نشانه‌ای از این فهم است. پاسخ به سئوالات او اقناع کردن و آرام کردن اوست نه تحریک کردنش.
- هنگامی که کودکان بفهمند که نمی‌توانند پاسخ سئوال‌شان را در این حیطه از والدین بگیرند متوجه می‌شوند که این حیطه حیطه‌ای معمولی نیست. ممکن است در واکنش به این آگاهی

- توجه و کنجکاوی بیشتری به امور جنسی پیدا کنند و یا از داشتن این افکار و سئوالات احساس گناه و شرمساری کنند.
- هنگامی که کودکان بفهمند که نمی‌توانند پاسخ سئوالاتشان را در این حیطه از والدین بگیرند والدینشان را در این حیطه غیرقابل اعتماد و حتی دروغگو می‌دانند. بنابراین در مواجهه با رویدادهایی که در این رابطه برایشان پیش بیاید سراغ والدین نمی‌روند.
- هنگامی که کودکان بفهمد که والدینشان در صحبت کردن درباره‌ی مسائل جنسی با آن‌ها راحت نیستند آن‌ها هم در پرسیدن سئوالات ضروری از والدین و مشورت با آنان احساس راحتی نخواهند کرد. این احساس که نمی‌توان در این باره با والدین صحبت کرد تا نوجوانی و بزرگسالی هم باقی می‌ماند. نمی‌توان از کودکی که در این خانواده بزرگ شده است انتظار داشت که مثلاً چنان چه جایی مورد سوءاستفاده جنسی توسط یکی از آشنایان قرار گرفت آن را به پدر یا مادر خود بگوید و یا در نوجوانی چنان چه در معرض تجربه‌ای قرار گرفت از پدر و مادر خود کمک بخواهد.
- اگر کودک این مطالب را از خانواده یاد نگیرد از دوستان، اینترنت و یا دیگر منابع یاد خواهد گرفت. این اطلاعات ممکن است نادرست و گمراه‌کننده باشند و با عقیده‌ی والدین و ارزش‌های خانواده هم‌خوان نباشند.

- مطالعات اثبات کرده‌اند کودکانی که اطلاعات کمی درباره‌ی مسائل جنسی دارند بیشتر در خطر فعالیت‌های جنسی زودرس، بیماری‌های منتقله جنسی (شامل ایدز)، حاملگی ناخواسته و سوءاستفاده جنسی قرار دارند.

چگونه باید درباره‌ی مسائل جنسی با کودک خود سخن بگوییم؟

آموزش مسائل جنسی به کودکان به معنی همه‌ی مطلب را یک‌جا گفتن نیست بلکه باید از فرصت‌هایی که در جریان روزمره‌ی زندگی پیش می‌آید استفاده شود. برای مثال، هنگامی که کسی باردار شده می‌توان فرصت را غنیمت شمرد و برای بچه توضیح داد که بچه در مکان خاصی درون بدن مادر رشد می‌کند.

یکی از مواقعی که فرصت بسیار مناسبی برای آموزش به کودک فراهم می‌شود هنگامی است که او از ما سئوالی در این باره می‌پرسد. در این مواقع:

- از طفره رفتن و عوض کردن موضوع خودداری کنید. با پرت کردن حواس کودک، خود شما در آن لحظه فرار کرده‌اید اما سئوال او همچنان در ذهنش باقی خواهد ماند. پس بهتراست، پاسخ روشن و مستقیم به او بدهید.
- نخندید و شرم‌منده نشوید. به چشمانش نگاه کنید و با آرامش برایش توضیح دهید.
- پاسخی متناسب با سن کودک دهید. دادن اطلاعات جلوتر از سن هم برای کودک نامناسب است. برای مثال چنان چه کودک شما نام ارگان جنسی خاصی را از شما بپرسد نام آن را به او بگویید. چنان چه بخواهد بیشتر بداند از شما خواهد پرسید.

برای مثال به گفتگوی مادر و کودک ۵ ساله اش توجه کنید:

کودک: مامان بچه چه جوری به دنیا می‌آید؟

مادر: بچه در یک جای مخصوص توی شکم مادر شروع به بزرگ شدن می‌کنه. وقتی به اندازه‌ی یه نی نی بزرگ شد به دنیا می‌آید.

کودک: از کجا تو شکم مامان می‌آید؟

مادر: همون جا توی شکم مادر بوجود می‌آید.

معمولاً برای یک کودک ۵ ساله همین توضیحات کافی است. برای بچه‌های بزرگتر ممکن است این توضیحات که بچه از زندگی مشترک پدر و مادر بوجود می‌آید و یا حتی بیشتر از آن لازم باشد. معمولاً کودکان تا رسیدن به سن بلوغ نیازی به اطلاعات جزئی درباره‌ی مقاربت جنسی ندارند و از آن نمی‌پرسند.

- به هیچ وجه اطلاعات نادرست به کودک خود ندهید. اطلاعات نادرست بسیار مخرب‌تر از ندادن اطلاعات است. گاهی کودک به کشفی در این زمینه دست یافته و پاسخ را می‌داند و تنها می‌خواهد آن را از پدر و مادر خود بشنود. با دادن اطلاعات نادرست، در ذهن او به عنوان فردی دروغگو نقش خواهید بست. برای مثال هنگامی که کودک می‌پرسد که بچه چگونه از شکم مادر بیرون می‌آید گفتن این که "دکترها آن را بیرون می‌آورند" بسیار بهتر از این است که بگویید "از مقعد بیرون می‌آید". در پاسخ اول اگرچه پاسخ کاملی داده نشده اما دروغی هم در آن نیست.

در مواجهه با فعالیت جنسی کودکانمان چه کنیم؟

ناهید بیکرار و هراسان برای مشاوره در مورد فرزند ۳ ساله‌اش مراجعه کرده بود. او فرزندش را هنگامی یافته بود که به‌طور پنهانی و تنها‌کوشه‌ای نشسته و مشغول بازی با اندام جنسی‌اش بود. ناهید از این رفتار، کورک‌کش شوکه شده بود و نگران این بود که این رفتار پیش‌درآمد رفتارهای بی‌مهابای جنسی در آینده باشد.

در حدود ۲/۵ تا ۳ سالگی انتظار خودتحریکی ناحیه جنسی را توسط کودک خود داشته باشید. در این سن توجه کودکان به اندام جنسی خود معطوف می‌شود و از کشف آن لذت می‌برند. ممکن است این تحریک خود با دست و یا به فشار دادن پاها به هم باشد. این کار کاملاً طبیعی محسوب می‌شود و نشانه‌ای از مشکلات جنسی و رفتاری در آینده نیست. پس از گذشت مدتی این رفتار به‌طور خودبخود برطرف می‌شود. باید دانست که واکنش منفی والدین به این رفتار طبیعی ممکن است مشکلاتی در سیر تکامل جنسی کودک ایجاد کند.

بنابراین نیازی به بروز هیچ واکنشی به این رفتار کودک ندارید. اگر کودک‌تان این کار را در جمع انجام می‌داد به او بگویید که این کار، طبیعی اما خصوصی است و نباید این کار را در جمع انجام دهد.

پدر و مادر امسان برای مشاوره به مرکزی مراجعه کرده‌اند. آن‌ها نگران این رفتار فرزند ۵ ساله‌شان هستند که تاکنون چند بار هنگامی که با کودکان دیگر تنها شده به دکت‌بازی با آن‌ها مشغول شده و سعی کرده که اندام جنسی

آن‌ها را ببیند. آن‌ها نگرانند که این توجیه فرزندشان به مسائل جنسی غیر طبیعی باشد و فرزندشان در آینده فردی منصرف شود.

کودکان در حدود سنین ۳ تا ۴ سالگی اغلب می‌فهمند که اندام جنسی آن‌ها از جنس مخالف متفاوت است. در این سن ممکن است تلاش‌هایی برای دیدن آلت جنس مخالف کنند و به بازی‌هایی مثل دکتر بازی علاقمند می‌شوند. این رفتار هم معمولاً با رشد کودک برطرف می‌شود. با این که این رفتار، یک کنجکاوی طبیعی در این سن محسوب می‌شود، باید برای این کنجکاوی محدودیت‌هایی گذاشت و اجازه‌ی چنین بازی را به او نداد. خونسرد باشید و بدانید که انجام این کار توسط کودک نشانه‌ی بی‌تربیتی و منحرف بودن کودک نیست، می‌توان به او گفت که اجازه‌ی چنین کاری را ندارد و موقعیت‌هایی که امکان این کار را دارد در اختیارش نگذارید.

آیا باید در باره‌ی سوءاستفاده جنسی از کودکان به کودکانمان آموزشی بدهیم؟

بر اساس مطالعاتی که در آمریکا صورت گرفته یک نفر از هر ۴ دختر و یک نفر از هر ۶ پسر هنگامی که به سن ۱۸ سالگی برسند حداقل یک‌بار مورد سوءاستفاده جنسی قرار گرفته‌اند. سوءاستفاده جنسی از کودکان ممکن است از شیرخوارگی رخ دهد اما سن متوسط آن ۹ سالگی است.

اهمیت سوءاستفاده جنسی در کودکان

سوءاستفاده جنسی در کودکان ممکن است باعث شود که در نوجوانی عصبانی و خشمگین باشند و رفتارهای خودکشی، مصرف الکل و رفتارهای جنسی آنی از خود نشان دهند و درگیر رفتارهای پرخطر شوند. در واقع ریشه‌ی مشکل برخی از بزرگسالانی که برای درمان بیماری‌های روانی مراجعه می‌کنند به این تجربه‌ی آن‌ها در کودکی باز می‌گردد. قربانی سوءاستفاده جنسی شدن در کودکی ممکن است باعث مشکلات روانی مختلفی چون افسردگی، سوءمصرف مواد و اعتیاد و رفتارهای مشکل‌زا و پرخطر جنسی شود.

دو نکته‌ی مهم درباره سوءاستفاده جنسی از کودکان:

- سوءاستفاده جنسی از کودکان بیشتر توسط افرادی انجام می‌شود که کودک آن‌ها را می‌شناسد و از بستگان یا آشنایان

کودک هستند. بنابراین صرف این که کودکان به همراه فردی آشنا یا از بستگان است، دلیل نمی‌شود که از کودک خود مراقبت نکنید. همیشه در تنها گذاردن کودک خود با یک بزرگسال (هر که می‌خواهد باشد) دقت کنید.

- بیشتر موارد سوءاستفاده جنسی از کودکان در محل سکونت کودک رخ می‌دهد. بنابراین مراقب تنها ماندن کودک خود در منزل باشید.

کودکان اغلب درباره‌ی این اتفاق به کسی چیزی نمی‌گویند چرا که احساس امنیت نمی‌کنند. وقتی والدینی هنگامی که کودک خود را در حالی که خود را تحریک می‌کند یا دیگر کودکان را معاینه می‌کند می‌یابند، به سرزنش او می‌پردازند چگونه ممکن است بچه بتواند بگوید که یکی از بستگان یا آشنایان او را مورد سوءاستفاده جنسی قرار داده است.

نکته‌ی مهم:

افشا نکردن سوءاستفاده بر شدت آسیب می‌افزاید و کودکان اغلب احساس گناه، شرم و خودسرزنی دارند و ممکن است این راز سیاه را برای سال‌ها با خود حفظ کنند.

چگونه از وقوع سوءاستفاده جنسی از کودکان پیشگیری کنیم؟

- یکی از مهم‌ترین راه‌های پیشگیری از سوءاستفاده جنسی از کودک دادن اطلاعات مناسب به کودکان است. این اطلاعات از سنین بسیار پایین که کودک توان فهم آن را داشته باشد

شروع شده و با افزایش سن و متناسب با سن زیاد می‌شود. برای مثال باید به کودک دو ساله (چه پسر و چه دختر) یاد داد که هیچ‌کس حق ندارد که به بعضی جاهای بدن دست بزند.

- از کودک خود مراقبت کنید. والدینی که سهل‌انگار هستند و به اندازه‌ی کافی از کودکشان مراقبت نمی‌کنند او را در معرض این اتفاقات قرار می‌دهند.
- چنان با کودک خود رفتار کنید که او از این که در باره مسائل جنسی با شما حرف بزند نهراسد. معمولاً سوءاستفاده بتدریج شروع شده و پیشرفت می‌کند. کودکی که این فرصت و امکان را داشته باشد که با والدینش حرف بزند از بسیاری از این اتفاقات در امان خواهد بود.

نوجوان ما چه چیزهایی را درباره‌ی مسائل جنسی باید بداند؟

داشتن اطلاعات کافی در باره‌ی مسائل زیر برای پیشگیری از رفتارهای پرخطر و ابتلا به HIV/AIDS در دوره‌ی نوجوانی ضرورت دارد:

- راه‌های جلوگیری از بارداری
- علائم عفونت‌هایی که از طریق ارتباط جنسی منتقل می‌شوند
- رفتارهای پرخطر جنسی چه رفتارهایی هستند.
- راه‌های پیشگیری از ابتلا به HIV/AIDS و عفونت‌های منتقله جنسی

اگر فرزند من بچه‌ی خوبی باشد باز هم نیاز به این اطلاعات دارد؟ بسیاری از والدین با این تصور که "فرزندمان بچه‌ی خوبی است" و "رفتارهای غیر اخلاقی انجام نمی‌دهد" فکر می‌کنند که نیازی نیست که به فرزندشان در این باره اطلاعات دهند. اما:

- اول این که این اطلاعات برای کسی ضرری ندارد و این تصور که اگر به این اطلاعات دسترسی یابند ممکن است توجه‌شان بیش از پیش به موضوعات جنسی معطوف شود نادرست است. مطالعات مختلف اثبات کرده‌اند که نوجوانانی که از پیش، این اطلاعات را دارند کمتر در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قابل انتقال جنسی و سوءاستفاده جنسی قرار

- می‌گیرند. همیشه به یاد داشته باشید که اطلاعات قدرت می‌آورد و فردی که بیشتر بداند قوی‌تر است.
- دوم آن‌که معمولاً والدین از تمام فعالیت‌های جنسی فرزندشان اطلاع ندارند و معمولاً این گرایش وجود دارد که تصور کنند فرزندشان هیچ فعالیت جنسی ندارد.
- سوم آن‌که در صورت عدم مطلع ساختن نوجوانان توسط والدین، نوجوانان خودشان این اطلاعات را از منابع مختلف مانند دوستان و اینترنت دریافت می‌کنند که بسیاری از این منابع نادرست و نامطمئن هستند و این امر بیشتر فرزندانمان را در معرض خطر قرار خواهد داد.

راه‌های مطمئن دریافت این اطلاعات برای نوجوانان کدامند؟

چنانچه مدارس به این مهم توجه و ساعاتی را به این موضوع اختصاص دهند بسیار مفید خواهد بود. در آنجا نوجوان به همراه دیگر همسالانش آموزش می‌بیند و بسیاری از سئوالات و واکنش‌های همسالان می‌تواند برای او مفید باشد.

برخی تصور می‌کنند که همه‌ی مطالب موجود در اینترنت صحیح است در حالی که چنین نیست. در میان سایت‌های اینترنتی، سایت‌های مفید و علمی خوبی هم وجود دارند. والدین می‌توانند آن‌ها را پیدا کرده و در اختیار فرزندشان قرار دهند.

اما باید به خاطر داشت که گفت و گوی مستقیم با والد همجنس یکی از مهمترین راه‌های آموزش نوجوان است. والد همجنس (پدر برای پسران و مادر برای دختران) وظیفه‌ی مهمی در آموزش نوجوان دارد. او به دلیل همجنس بودنش از همه‌ی مسائل فرزندش آگاه است و می‌تواند آن‌ها را بهتر درک کند و به دلیل تجربه و دلسوز بودنش می‌تواند راهنمای خوبی برای فرزندش باشد.

گاهی والدین با وجود آن که به ضرورت صحبت کردن در باره‌ی مسائل جنسی اعتقاد پیدا کرده‌اند به دلایل زیر ممکن است از صحبت با نوجوانشان سرباززنند:

- خجالت بکشند.
- صحبت کردن درباره‌ی این مسائل را بد و زشت بدانند.
- خودشان دانش کافی در این باره نداشته باشند.
- خودشان را در زندگی الگوی مناسبی در این موارد ندانند.
- در این موارد می‌توان از فرد دیگری مثلاً یک مشاور کمک گرفت.

از کودکانمان به اندازه‌ی کافی مراقبت کنیم

نوجوانی که سراغ مواد مخدر می‌رود و آن را مصرف می‌کند در واقع به خودش صدمه می‌زند و از خود مراقبت نمی‌کند. نوجوانی که رفتارهای پرخطر جنسی دارد و خود را در معرض انواع بیماری‌ها قرار می‌دهد از خودش مراقبت نمی‌کند. نوجوانی که بدون گواهینامه سوار ماشین می‌شود و بی‌مهابا رانندگی می‌کند از خودش مراقبت نمی‌کند.

به راستی چرا او از خودش مراقبت نمی‌کند؟ چرا برایش مهم نیست که آینده‌ی زندگی‌اش نابود می‌شود؟ چرا با خودش چنین می‌کند؟

برای این که او در کودکی‌اش یک درس مهم را از والدینش نیاموخته است: در زندگی باید از خودمان مراقبت کنیم. اما چرا؟ چرا او این را نیاموخته است؟

بچه‌ها با والدین همانندسازی کرده و ویژگی‌های او را درونی می‌کنند. به عبارت دیگر همان رفتارها و کارهایی که او می‌کند را انجام می‌دهند. به این معنی که وقتی والدین از کودک خود مراقبت می‌کنند او هم همانند والدینش از خود مراقبت می‌کند. این ویژگی مراقبت کردن را درونی می‌کند.

بنابراین کودکانی که مراقبت خوبی از آنها نشده، نمی‌توانند والد مراقبت‌کننده را درونی کنند و در آینده از خود مراقبت خوبی نمی‌کنند. این حالت وقتی اتفاق می‌افتد که مثلاً منزل پرجمعیت است

و تعداد بچه‌ها خیلی زیاد است و یا وقتی که مادر خود دچار ناراحتی روانپزشکی مثل افسردگی است و حوصله‌ی مراقبت کافی از فرزندش را ندارد یا والدین معتاد هستند و سرگرم خودشان شده‌اند. همچنین در مواردی که والدین پرخاشگر هستند و کودک را کتک می‌زنند و او را مورد آزارهای کلامی و جسمی قرار می‌دهند، کودک هم نمی‌تواند والد مراقبت‌کننده را درونی کند.

بنابراین والدین مراقبت‌کننده والدینی هستند که:

کودکشان برایشان مهم است و به او توجه می‌کنند. آن‌ها در هر دوره‌ی سنی به نیازهای او توجه می‌کنند. مثلاً توجه می‌کنند که کودک شیرخوارشان سیر شود و پوشک او را مرتب عوض می‌کنند.

طرف دیگر مسئله

برخی والدین در مراقبت از کودک خود زیاده‌روی می‌کنند و در این راه عملاً استقلالی به او نمی‌دهند. درست است که والدین وظیفه دارند که از فرزندشان مراقبت کنند اما اگر این مراقبت زیادی باشد هم دردسر آفرین است. این والدین به بهانه‌ی مراقبت از فرزندشان، او را تنها نمی‌گذارند یعنی همه جا با او هستند، به او اجازه‌ی هیچ تجربه‌ای را به تنهایی نمی‌دهند. تجربه‌های جدیدی که کودک لازم است به تنهایی داشته‌باشد، وابسته به سن اوست. در سنین پایین‌تر این آزادی می‌تواند در انجام کارهای شخصی در حد توانش باشد. مثل انتخاب لباسی که مناسب است و پوشیدن آن و یا شرکت در مهمانی تولد دوستش که البته با نظارت غیر مستقیم والدین است مثلاً

کودک را به منزل دوستش برسانند با پدر یا مادر او آشنا شوند و ساعت برگشت را نیز هماهنگ کنند اما در میهمانی به تنهایی شرکت کند و با بزرگتر شدن، استقلال و تجربه‌های جدید هم بیشتر می‌شود. در غیر این صورت به دلیل این که والدین همیشه با کودک هستند، او نیازی به درونی کردن والد مراقب ندارد و یاد نمی‌گیرد که خودش از خودش مراقبت کند.

به همین دلیل است که وینیکات، یکی از روانکاوان معروف دنیا، معتقد است که والدین به اندازه‌ی کافی خوب (نه والدینی که سعی می‌کنند خیلی کامل و خوب باشند) بهترین والدین هستند.

مهارت دوست‌یابی، نقش همسالان و دوستان ناباب

نوجوان در این دوره از زندگی خود بیشتر وارد اجتماع می‌شود و با محیط خارج خانه ارتباط برقرار می‌کند. در این سن رفتارش بیشتر از عوامل خارج از خانه تأثیر می‌پذیرد. دلبستگی به دوستان بیشتر از والدین می‌شود و از آن‌ها مسائل زیادی را یاد می‌گیرد و خیلی تحت تأثیر همسالان خود می‌باشد. مثلاً بچه‌های پرخاشگر اغلب از گروه‌های همسن خود کنار گذاشته می‌شوند و مهارت‌های اجتماعی خوب را فرا نمی‌گیرند. احتمالاً چاره‌ای ندارند تا با افرادی مثل خودشان ارتباط برقرار کنند و همین باعث مشکلات رفتاری بیشتر می‌شود. اگر رفتارهای پرخطر و بزهکاری در دوستان وجود داشته باشد نوجوان هم از آن‌ها یاد می‌گیرد که همان‌گونه رفتار کند.

انتخاب دوست مناسب یک مهارت است که باید آن را به نوجوان آموزش داد. در برخی موارد هم نوجوان ما با دوستان ناباب ارتباط دارد که باید روش‌هایی را برای پیشگیری از خطرات بعدی در نظر گرفت. بعضی راه‌کارهای مهم در این موارد عبارتند از:

- در انتخاب دوست نوجوانان به طور غیر مستقیم نظارت داشته باشید. نیازی به این نیست که شما دوست او را انتخاب کنید. بلکه می‌توانید فرزندان را با معیارهای خوب و بد برای انتخاب دوست آشنا کنید. برای آشنایی با دوستان صمیمی فرزندان می‌توانید آن‌ها را به خانه دعوت کنید و در صورت نیاز با خانواده‌های آنان هم رفت و آمد داشته باشید.

- نوجوان نیاز به حس استقلال دارد پس با کنترل زیاد، او را تحت فشار قرار ندهید.
- به فرزندان آزادی بدهید اما نه بیش از اندازه. نوجوان باید بداند در صورت لزوم پدر و مادر خودشان برای حل مساله وارد عمل می‌شوند و شاید در بعضی موارد حرف نهایی را بزنند.
- یکی از دلایل انتخاب دوستان ناباب در نوجوانی این است که معمولاً نوجوانان فکر می‌کنند رفتار دیگران روی آن‌ها تأثیر ندارد و بنابراین باید او را آگاه کنید.
- از فرزندان در انجام امور تا حد توان و فهم‌شان نظر بخواهید و مشورت کنید. تا او هم یاد بگیرد همین‌طور رفتار کند و اگر احساس مشکل کرد آن را با شما در میان بگذارد.
- به خصوصیات فرزندان توجه کنید. مثلاً کودکان درون‌گرا، بیشتر از همسالان خود الگو می‌گیرند و در صورت انتخاب دوست نامناسب احتمال به انحراف کشیده شدن بیشتر می‌شود.
- با فرزندان در مورد دوست‌یابی صحبت کنید و برای او شفاف و واضح توضیح دهید که در انتخاب دوست فرهنگ خانوادگی، قومی و مذهبی، هم سن و سال بودن، یکسان بودن از لحاظ ارزش‌های تربیتی نقش مهمی دارد. عواقب انتخاب غلط را برایش شرح دهید.

- به او یاد بدهید که باید در مواقع لازم از والدینش کمک بگیرد.
- در مواقع مناسب با تشویق، اعتماد به نفس نوجوان را تقویت کنید. اعتماد به نفس بالا در انتخاب دوست مناسب، مؤثر است.
- به او یاد بدهید که در مواقع لازم «نه» بگوید و باید بداند که نیازی نیست همه را از خود راضی نگه دارد. این مطلب کمک می‌کند اگر در گروه نامناسبی قرار گرفت بر اساس منطق خود عمل کند و تحت تأثیر آنان نباشد.
- موقعیت‌هایی را برای انتخاب دوست برای او فراهم کنید. سعی کنید علاوه بر دوستان او، خانواده‌هایشان را نیز بشناسید و با برخی از آنان رفت و آمد داشته باشید و یا ارتباط تلفنی برقرار کنید.
- به فرزندان هم کلامی و هم غیر کلامی محبت کنید تا بدانند همیشه جای امنی برای او در نزد پدر و مادر وجود دارد. این بسیار مهم است که نوجوان بداند والدینش او را با مجموعه‌ی ویژگی‌هایش و به‌صورت غیرشرطی دوست دارند و اگر کار اشتباهی از روی ناآگاهی انجام داد، سعی می‌کنند به او کمک کنند. در این صورت اگر به دردسر هم بیافتد از والدین خود کمک خواهد گرفت.
- برای سرگرم کردن او برنامه‌ریزی مناسب داشته باشید. علایق او را بشناسید و با توجه به آنها وقت پرت او را محدود کنید. به یاد داشته باشید که برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت

فرزندتان باید بر اساس علایق او باشد نه علایق خودتان! ممکن است شما کوهنوردی را ترجیح دهید و او فوتبال را. شما قدم زدن در خیابان را دوست داشته باشید و او نشستن در کافی‌شاپ را. درست است که او فرزند شماست اما قرار نیست که علایقی کاملاً مشابه شما داشته باشد. بنابراین سعی نکنید تا به او اثبات کنید که علایق شما بهتر یا درست‌تر است.

- پذیرش نوجوانتان باید بدون قید و شرط باشد. اگر دوست نامناسبی برای خود انتخاب کرده باید طوری رفتار کنید که فقط این کار او را تایید نمی‌کنید و کل شخصیت او را زیر سوال نبرید.
- برای راه حل با خود او مشورت کنید راه حل های خودتان و او را یادداشت کنید و با هم تصمیم بگیرید.

آیا می‌دانید که:

در صورت عدم توانایی برقراری ارتباط مناسب با همسالان ممکن است نوجوان منزوی شود و این بخش از شخصیت او به صورت کامل شکل نگیرد. اما برای رسیدن به این مهارت نیاز به نظارت و کمک والدین البته به صورت غیرمستقیم دارند. اگر در این مورد نوجوانان آماده باشند مهارت‌های لازم برای مخالفت در مقابل دوستان ناباب را می‌آموزند.

چرا باید مهارت «نه» گفتن را به نوجوانان آموزش دهیم؟

ممن برای آخر هفته به یک مهمانی در منزل دوستش دعوت شد، در مین صحبت‌های همکلاسی‌هایش متوجه شد که پدر و مادر دوستش به سفر می‌روند و او می‌داندست افراد و نوع پذیرایی که در مهمانی برقرار است ممکن است با او همفوانی نداشته باشند و نباید در آن مهمانی شرکت کند. اما از ترس مسافره شدن برای این که بپه‌بازی در می‌آورد، نمی‌داندست چه طوری این دعوت را رد کند. او در شرایط سختی قرار داشت و انتفاب در این دوراهی برایش دشوار بود....

یکی از وظایف والدین برای فرزندان، آموزش رفتارهایی است که در برابر خطرات از آنها محافظت کند. مهارت «نه» گفتن در مواقع لازم، در پیشگیری از قرار گرفتن در موقعیت‌های پرخطر بسیار کمک‌کننده است.

در سنین کودکی پدر و مادر در روابط کودکان بسیار نقش دارند و کودکان والدین را الگوی خود قرار می‌دهند.

برای کودک ۶ یا ۷ ساله پدر یا مادر سمبل افتخار و اعتماد است و حتی ممکن است با آنها به دوستانش فخرفروشی کند. اما با ورود به سن نوجوانی این جایگاه تغییر می‌کند و کم‌کم همسالان نقش پررنگ‌تری را در زندگی نوجوان بازی خواهند کرد.

گاهی تأثیرات دوستان بیشتر از خانواده می‌شود.

یکی از دلایل اثرگذاری گروه همسالان می‌تواند رشد سریع‌تر دوستان در مسائل جدید مثل موسیقی، ماهواره، اینترنت و... باشد. وقتی نوجوان زمان کافی را با خانواده نمی‌گذراند و اطلاعات مورد

نیازش در زمینه‌هایی که برایش جالب و مورد علاقه‌اش هستند را از آنها دریافت نکند، به دنبال منابع دیگر می‌رود. یکی از این راه‌ها دوستان هستند و این تغییر جایگاه شکل می‌گیرد.

اما این تغییر بخشی از رشد طبیعی نوجوان است و همیشه هم بد نیست. نوجوان باید وارد این مرحله شود تا مهارت‌های ارتباطی را بیشتر فراگیرد.

نکته‌ی مهم این است که باید در رسیدن به این مرحله و طی کردن آن به او کمک شود. یکی از راه‌های کمک به نوجوان آموزش مهارت‌های لازم در این مرحله است.

- فشار همسالان باعث می‌شود که نوجوانان بیشتر به رفتارهای پرخطر دست بزنند. رفتارهایی مثل مصرف سیگار، الکل، مصرف مواد مخدر و رفتارهای جنسی محافظت نشده. همچنین شرایط پر استرسی را برای نوجوان ایجاد می‌کند «نه» گفتن به موقع از طرفی از رفتارهای پرخطر جلوگیری می‌کند و از طرف دیگر محیط آرام و بدون استرسی را ایجاد می‌کند که کمک زیادی به رشد استعدادها می‌کند.

واقعیت‌های رفتارهای پرخطر در دوره‌ی نوجوانی را به خاطر داشته‌باشید:

- قرار نگرفتن در موقعیت‌های خطرآفرین از رفتارهای پرخطر جلوگیری می‌کند.

- مصرف سیگار در اکثر مواقع در سنین نوجوانی و با یک تعارف شروع می‌شود.
- تحقیقات نشان می‌دهد که بهترین راه جلوگیری از اعتیاد به مواد مخدر و الکل، رد کردن اولین پیشنهاد است.

چه شرایطی باعث می‌شود با این که فرزندمان می‌داند کاری اشتباه است، آن را بپذیرد؟

- وقتی جرأت رد کردن آن پیشنهاد را ندارد.
- فکر می‌کند اگر به کسی «نه» بگوید او را از خود رنجانده‌است و با این ترتیب می‌خواهد به هر قیمتی شده او را برای خود نگه‌دارد.
- به دلیل ترس از مسخره‌شدن و تحت فشار دیگران که غالباً همسالان هستند نمی‌تواند نه بگوید.

آیا می‌دانید که:

فشارهای گروه، پایین بودن اعتماد به نفس و ضعیف بودن اراده، احتمال دست زدن به رفتارهای پرخطر را افزایش می‌دهد. برای پیشگیری از این رفتارها باید به نوجوان آموخت با قاطعیت از کلمه «نه» در برابر پیشنهادات نامعقول دیگران استفاده کند.

چگونه مهارت «نه» گفتن را به نوجوانان آموزش دهیم؟

برای آموزش یک مطلب باید ابتدا خودتان آن را آموخته باشید. بنابراین آن مهارت را یاد بگیرید و تمرین کنید تا بتوانید به فرزندتان هم آموزش دهید. الزاماً آموزش آن کاملاً به شکل توضیح نیست بلکه کودکان با مشاهده‌ی والدینی که خود این مهارت را دارند و با مهربانی این فضا و اجازه را به فرزندشان می‌دهند مهارت را می‌آموزند. برای مثال هنگامی که کودک می‌بیند پدر در برابر اصرار یک فروشنده برای خرید کالایش چگونه پاسخ می‌دهد او نیز این مهارت را می‌آموزد. در ضمن نوجوانی که از سنین پایین‌تر، از والدین در مقابل خواسته‌های غیرمنطقی خود، پاسخ «نه» شنیده باشد یاد می‌گیرد که «نه» گفتن موضوع عجیب و غریبی نیست.

به دلیل اهمیت مهارت «نه» گفتن در پیشگیری از رفتارهای پرخطر لازم است والدین این موضوع را به‌طور اختصاصی به فرزندانشان خود آموزش دهند. با نوجوانان صحبت کنید، برای او وقت بگذارید و آموزش‌های لازم را به او یاد دهید قبل از اینکه او در چنین شرایطی قرار بگیرد.

- در ابتدا خطرات احتمالی از شرایط پذیرش پیشنهادات اشتباه را برای فرزندتان توضیح دهید و درباره‌ی این موضوع با هم صحبت کنید تا احساسات و نظراتش را بیان کند همه‌ی آنها را گوش کنید و به آنها اهمیت دهید تا لزوم استفاده از «نه» را درک کند.

- به او پیاموزید که هر دو واکنش پرخاش، عصبانیت و تسلیم در برابر این پیشنهادها نادرست است و بهترین انتخاب، رد کردن آن پیشنهاد است.
- دلیل و هدف رد کردن هر مطلبی برای نوجوان باید به خوبی روشن باشد.
- اگر انتخاب آگاهانه باشد در برابر حرف‌های دیگران تحت تأثیر قرار نخواهد گرفت. پس مسائل را به خوبی برای نوجوانان شرح دهید. در این صورت اگر به طور مثال سیگار کشیدن را رد کند، دیگر در مورد فشار دیگران و شنیدن جملاتی مثل «بچه ننه» و «سوسول» کم نمی‌آورد و یا با شنیدن جمله‌ای مثل «با یک بار اتفاقی نمی‌افتد» در دام نمی‌افتد.
- بچه‌ها از کودکی باید یاد بگیرند که لازم نیست هر چیزی را تجربه کنند و حد و مرزها را در روابط و موقعیت‌های مختلف درک کنند.
- لازم است بچه‌ها بدانند شرایطی را که در آن راحت نیستند می‌توانند رد کنند.
- نوجوانان را با اعتماد به نفس پرورش دهید. اعتماد به نفس در تصمیم‌گیری درست بسیار مهم است.
- برای او توضیح دهید که گاهی پاسخ منفی به دیگران احترام به خود است.
- تمام رفتارهایی که برای ما خطرآفرین هستند تحت کنترل خودمان است و بعد از این که اتفاقی افتاد شاید فرصت جبران نباشد.

- همیشه به او یادآور شوید که در نهایت تصمیم‌گیرنده در هر کاری خود فرد است. با این کار مسئولیت‌پذیری را به او آموزش می‌دهید.
- باید یاد بگیرد دوستی، رابطه‌ای سالم است که باید به نظر او احترام گذاشته شود و در صورتی که شرایط انجام کاری را ندارد باید دوستش بپذیرد.
- مهم نیست دیگران چه فکری در مورد ما می‌کنند و اگر کسی با شنیدن پاسخ ما در برابر پیشنهاد غیرمنطقی‌اش خشمگین و عصبانی شود، یک موضوع شخصی برای خودش است و شاید ما باید در رابطه‌ی خودمان با او تجدید نظر کنیم.
- بهتر است با همدیگر صحنه‌هایی را تمرین کنید.

چند نکته اساسی در نوع «نه» گفتن:

- ۱- در برابر رفتارهای پرخطر باید قاطعانه رفتار کنید و مستقیماً بگویید «نه».
- ۲- «نه» را هم در کلام و هم در رفتار بیان کنید. به طور مثال اگر مخالف هستید که به سینما بروید، باید مستقیم بگویید «نه» اگر با نرمی بگویید «نمی‌شه نریم» این پیام منتقل خواهد شد که عملاً مخالف نیستید و شاید با اصرار فرصت راضی کردن شما وجود داشته باشد.
- ۳- گفتن «نه» به تنهایی شاید کافی نباشد پس مستقیماً بگویید «نه» و بعد یک جمله به آن اضافه کنید مثلاً در برابر مصرف الکل بگویید «نه، من اهل الکل نیستم».
- ۴- طبیعی است کسی که پیشنهاد نامعقولی را می‌دهد، با یک بار جواب منفی منصرف نمی‌شود و اصرار می‌کند. در این حالت همان جواب را با لحنی آرام و خونسرد تکرار کنید.
- ۵- اگر خواستند شما را با حرف‌هایی مثل بچه‌ای و... تحریک کنند، آگاه باشید و گول نخورید تا به هدفشان نرسند.
- ۶- اگر باز هم اصرار کرد سکوت کنید تا بالاخره از شما جواب بخواهد و بعد بگویید توضیحات خود را داده‌اید در نهایت از او فاصله بگیرید.

اینترنت

با ورود آرش به دوره‌ی راهنمایی والدینش به عنوان جایزه، برایش کامپیوتر فریده بودند. او به تازگی برای انجام پروژه‌های تحصیلی از اینترنت استفاده می‌کرد و ساعات زیادی را در اتاق خود سپری می‌کرد. پدر و مادر آرش شاغل بودند و از اینکه فرزندشان برای ساعات تنهایی برنامه‌ای داشت راضی بودند. اما از طرف دیگر نگران استفاده نابجا از اینترنت و دیدن مطالب و تصاویر غیراخلاقی و اثرات منفی آن در فرزندشان نیز بودند. آنها چگونه باید این موضوع را حل می‌کردند؟ آیا باید بر نحوه‌ی استفاده‌ی پسرشان از اینترنت نظارت می‌داشتند؟ تا کجا باید به فرزندشان اعتماد می‌کردند؟

بخش مهمی از زندگی امروز را فناوری‌های جدید مانند ماهواره، کامپیوتر و اینترنت تشکیل می‌دهند. نوجوانان هم از این قاعده مستثنی نیستند. اما اطلاعات نامحدودی از طریق اینترنت در دسترس همه قرار می‌گیرد که همه‌ی آنها مفید نیستند. به خصوص در سنین نوجوانی برای استفاده از اینترنت هنوز فرزندان نیاز به نظارت والدین دارند. از طرفی نمی‌توان نوجوانان را از استفاده از این منبع اطلاعاتی قوی محروم کرد.

کودکان و نوجوانان باید درک کنند که حتی برای استفاده از اینترنت (میزان زمان استفاده، نوع استفاده و سایت‌هایی که بازدید می‌کنند) باید قوانین خانه را رعایت کنند.

والدینی که با توجه‌های اعتماد داشتن کامل به فرزند، قبول داشتن تکنولوژی‌های نوین و... کنترلی بر استفاده‌ی فرزندشان بر اینترنت

ندارند، ممکن است آخرین نفری از اطرافیان فرزند خود باشند که از استفاده‌ی نابجای او از اینترنت آگاه می‌شوند. به یاد داشته باشید که هم می‌توان اعتماد کامل کرد و هم بر کار او نظارت داشت.

در استفاده از اینترنت توجه به نکات زیر در پیشگیری و کاهش رفتارهای پرخطر ضروری و کمک‌کننده است:

- کودکان و نوجوانان اطلاعات را منفعلانه دریافت می‌کنند. همچنین اینترنت نیز مانند یک عضو تأثیرگذار است. پس باید استفاده از آن با نظارت والدین باشد.
- بدانید که حتی اگر در خانه از اینترنت استفاده نشود فرزندان می‌تواند با دوستانش در بیرون از منزل وارد اینترنت شود. بنابراین درباره‌ی خطرات موجود در استفاده از اینترنت به طور جدی با فرزندان صحبت کنید و آگاهی لازم را به او بدهید.
- اول شما استفاده از اینترنت را فرا بگیرید و بعد به فرزندان آموزش دهید. مسلماً اگر این اتفاق برعکس باشد به نفع شما نیست به دلیل اینکه ممکن است خیلی از اطلاعات از شما پنهان بماند.
- سعی کنید کامپیوتر به جای اینکه در اتاق فرزندان باشد، در اتاق نشیمن و در دید شما باشد.
- استفاده از اینترنت قابل کنترل است. به طور مثال می‌توان کلمات خاصی را فیلتر کرد تا وقتی این کلمات جستجو شدند، نتیجه‌ای نمایش داده نشود. همچنین می‌توانید فایل‌ها

و مطالب جستجو شده را بررسی کنید. پس برای آموزش دست به کار شوید.

- درباره‌ی میزان و نحوه‌ی استفاده از اینترنت قوانینی را وضع کنید و به آنها پایبند باشید.
- با فرزندان برای استفاده از اینترنت همراه شوید و تا سنین اولیه نوجوانی همیشه با هم از آن استفاده کنید.
- حتی ایمیل‌های فرزندان را در ابتدا با هم چک کنید. در سنین بالاتر آزادی را بیشتر کنید.
- در مورد چت کردن نیز توضیحات و آموزش‌های لازم را به فرزندان بدهید مثلاً اینکه با غریبه‌ها نباید حتی در دنیای مجازی صحبت کنند و یا قرار ملاقاتی بگذارند مگر اینکه والدین از آن مطلع باشند.
- به یاد داشته باشید که استفاده از اینترنت نباید جایگزین دوست برای فرزند شما باشد. استفاده بیش از حد اینترنت گاهی خطرناک است به طوری که می‌تواند منجر به وابستگی و اعتیاد شود.
- بیشتر افرادی که درون‌گرا هستند، احساس تنهایی می‌کنند و یا در ایجاد روابط دوستانه مشکل دارند به استفاده‌ی بیش از حد اینترنت روی می‌آورند. استفاده‌ی بیش از حد اینترنت می‌تواند راه فراری برای کاهش استرس و افسردگی باشد.

آیا می‌دانید که:

در بحث نظارت والدین بر روی رفتارهای فرزندان، استفاده از وسایل و امکاناتی مانند اینترنت، به منظور پیشگیری و کاهش رفتارهای پرخطر بسیار مهم است. به‌طور حتم باید از اینترنت استفاده شود. اما لازم است والدین در این موضوع با فرزندشان همراه باشند و در مورد نحوه‌ی استفاده از اینترنت آگاه باشند.

وقتی نوجوانی از خودش برای ما می‌گوید

در یکی از مواقعی که سعید و پدرش به استخر می‌رفتند، سعید برای پدر تعریف کرد که روز گذشته هنگام بیرون آمدن از مدرسه چه اتفاقی افتاده است.

سعید: دو تا از بچه‌های مدرسه هستند که فیلی فلاغند.

پدر: یعنی چه جوری اندر؟

سعید: هر جور فلاغی رو بکین اهلشن.

پدر: واقعاً؟ مثلاً چه فلاغ‌هایی؟

سعید: سیکار که می‌کشن، اهل مواد و اینا هم هستند، از مدرسه بییم می‌شوند

و می‌روند دنبال کارهای فلاغ.

پدر: آکه اینپوریندر که راست می‌گی واقعاً فلاغند.

سعید: آره. بیشتر بچه‌های مدرسه باهاشون نمی‌پرن.

پدر: اوهوم. منم آکه بورم باهاشون نمی‌پریم.

در این گفت‌وگوی دوستانه چند نکته‌ی ارتباطی وجود دارد که در خور توجه است:

- سعید و پدرش یک برنامه‌ی مشترک تفریحی دارند. در طی این برنامه لحظاتی پیش می‌آید که سعید و پدر می‌توانند بدون آن که از قبل برنامه‌ریزی کرده باشند که در مورد موضوع خاصی حرف بزنند، با هم صحبت کنند. والدینی که چنین برنامه‌هایی را ترتیب می‌دهند در واقع فرصت حرف زدن را به نوجوانشان می‌دهند.
- چنانچه در گفت‌وگوی بالا نام گویندگان جمله‌ها را حذف

کنیم، نمی‌توانیم تفکیک کنیم که آن جمله‌ها از زبان دوستی هم سن و سال است یا یک پدر. پدر هم‌زبان او می‌شود، کنجکاوی می‌کند، با واژه‌هایی که سعید استفاده می‌کند با او حرف می‌زند، با او همراهی و همدلی می‌کند.

- پدر توجه دارد که این موقعیت را با نصیحت زودهنگام نابود نکند. او هم همانند بسیاری از پدرها و مادرهای دیگر می‌خواهد به سعید بگوید که دور و بر این بچه‌ها نگردد و از آن‌ها دوری کند. اما می‌داند همین که سعید راجع به آن‌ها با او حرف می‌زند، کاری مثبت است. می‌داند که اگر زبان به نصیحت بگشاید، نوع گفتمان عوض می‌شود و اثرش را از دست خواهد داد. او می‌داند که نوجوانان نصیحت را دوست ندارند و این که سعید از اتفاقات در مدرسه برای او می‌گوید همین خودداری او به نصیحت است. بنابراین تلاش می‌کند که گفتمان را به شکل دوستانه نگاه دارد.
- او هنگامی که می‌بیند که فرزندش درست عمل کرده و در خطر نیست، با او همراهی می‌کند.

به یاد داشته باشید که نوجوانان نصیحت را دوست ندارند.

یک دلیل آن که نوجوانان دوست ندارند درباره‌ی اتفاقات بیرون منزل با ما صحبت کنند همین نصیحت کردن‌های ماست.

علائم و نشانه‌های مصرف مواد در نوجوانان

نوجوانی سنی است که بسیاری از رفتارهای پرخطر آغاز می‌شود. معمولاً اولین تجربه‌های مصرف سیگار و مواد در افراد مصرف کننده مواد، سنین نوجوانی است. علاوه بر آن گاهی نوجوان با اینکه می‌داند کاری اشتباه است ولی کنجکاو است که همه چیز را امتحان کند و یا فکر می‌کند که قدرت کنترلش از دیگران بیشتر است و مثلاً به مواد وابسته نمی‌شود. از طرف دیگر تشخیص زودهنگام مصرف مواد اهمیت بسزایی دارد چرا که نوجوانان ظرفیت بسیار بالایی برای تغییر دارند و اگر مداخلات مؤثر در سنین نوجوانی آغاز شود اثربخشی بیشتری دارد.

علائم مصرف

در هرگونه تغییر در نوجوان، باید امکان مصرف مواد در نظر گرفته شود.

- هرگونه تغییر خلق و رفتار می‌تواند نشانه‌ی مصرف مواد باشد. نسبت به قبل خود، تحریک‌پذیرتر و عصبی‌تر شود، افسرده و مغموم شود، بی‌خواب یا پرخواب شود یا شب‌ها تا دیروقت بیدار باشد و صبح‌ها تا دیروقت خواب باشد، تب‌ل و کاهل شود، پرکارتر و خندان‌تر شود....

مهم: این نشانه‌ها در اختلالات روانپزشکی هم دیده می‌شود و نشانه‌ی قطعی مصرف مواد نیست. اما به هر حال این تغییرات چه به

دلیل مصرف مواد باشد چه به دلیل یک اختلال روانپزشکی، نیازمند توجه فوری و جدی شماسست.

- تغییر در عملکرد: یکی از مهم‌ترین عملکردهای نوجوانان عملکرد تحصیلی است. یکی از عللی را که باید در موارد افت تحصیلی در نظر داشت، مصرف مواد است.

- تغییر در روابط: معمولاً نوجوانی که شروع به مصرف مواد می‌کند سعی می‌کند که زمان کمتری را با خانواده بگذراند، با آن‌ها مسافرت نرود و بیشتر به تنهایی یا گذراندن اوقات با دوستان تمایل دارد.

- معمولاً نوجوانی که مواد مصرف می‌کند سعی می‌کند هر روز به هر بهانه‌ای ممکن برای مصرف مواد از منزل خارج شود.

- یکی از علائم مصرف مواد در نوجوانان این است که با دوستان ناباب و مصرف‌کننده‌ی مواد رفت و آمد می‌کنند. گاهی ممکن است هنوز در نوجوان شما علائم آشکار مصرف مواد ظاهر نشده باشد اما در دوست او ظاهر شده باشد. نوجوان ممکن است در برابر اعتراض به رفت و آمد با او بگوید که او کاری به مصرف مواد او ندارد و رابطه‌ی آن‌ها دوستی است و توجیهات مشابه. باید توجه داشت که این توجیهات منطقی نیستند و کماکان باید به عنوان علامت مصرف مواد تلقی شوند.

- در مواردی که شک به مصرف مواد جدی‌تر باشد می‌توان از

او خواست که برای مشاوره با متخصص و انجام تست اعتیاد مراجعه کنند. قبول نکردن مراجعه هم می‌تواند نشانه‌ای از مصرف مواد و عدم همکاری باشد. در این موارد بهتر است والدین برای بررسی راه‌حل‌های ممکن به یک متخصص مراجعه کنند.

دوستی نوجوانان با جنس مخالف

امروزه منابع اطلاعاتی زیادی مثل اینترنت، ماهواره و تلفن همراه در دسترس نوجوانان و جوانان قرار دارد. از طرفی حضور بیشتر نوجوانان در اجتماع به دلایلی مانند: نیاز به استفاده از کلاس‌های متعدد و یا انجام تکالیف مدرسه و آمادگی برای دانشگاه، به طور مستقیم یا غیر مستقیم باعث افزایش روابط دختران و پسران قبل از ازدواج شده‌است. این روابط احتمال بروز رفتارهای پرخطر را افزایش می‌دهد.

حساسیت‌های فرهنگی و مذهبی ما باعث شده‌است که هنوز هم باور عمومی، بر عدم وجود این روابط در بین نوجوانان باشد. همین موضوع باعث می‌شود اطلاعات مناسب و کافی برای حفاظت نوجوانان در اختیارشان قرار نگیرد. اطلاعاتی مانند راه‌های انتقال بیماری ایدز و این‌که روابط جنسی محافظت نشده و رفتارهای پرخطر احتمال ابتلا به بیماری اچ‌آی‌وی را افزایش می‌دهد.

مطالعات انجام شده در دیگر کشورها اعلام می‌کند که رابطه با جنس مخالف در میان نوجوانان و جوانان شیوع بسیار زیادی دارد و ممکن است هر چند با شیوع بسیار پایین‌تر، در کشور ما هم وجود داشته باشد. هم‌چنین نکته‌ی مهم این است که دیگر نمی‌توان به دلیل احتیاط و ترس از وجود این رابطه، نوجوانان را از ادامه‌ی تمام فعالیت‌های اجتماعی دور نگه داشت.

راه کارهای کمک کننده:

- برای روابط دوستی نوجوانان قوانینی را تعریف کنید. اگر برای هر چیزی از قبل برنامه‌ریزی کرده باشید غافلگیر نمی‌شوید. مثلاً این قانون را از قبل تعیین کنید که با دوستان فرزند خود آشنا شوید.
- بر رفتار نوجوانان مثل دایره‌ی روابط دوستی، استفاده از اینترنت و موبایل، نظارت مناسب داشته‌باشید. نه خیلی کنترل سختگیرانه داشته‌باشید و نه خیلی سهل‌گیر باشید.
- نوجوانان را با عزت و اعتماد به نفس تربیت کنید. گاهی برقراری این روابط حس ارزشمندی به او می‌دهد.
- رابطه‌ی خوب و دوستانه‌ای را با او داشته‌باشید برایش وقت کافی بگذارید تا راجع به مسائل‌اش با شما صحبت کند. رابطه‌ی خوب و کافی با فرزندان باعث ایجاد احساس مثبت و علاقه می‌شود و در ادامه تعهد را به همراه دارد و این در قبول نظرات والدین بسیار تعیین‌کننده است.
- تا حد ممکن خشونت را از محیط خانوادگی خود دور کنید تا نوجوان احساس امنیت داشته‌باشد. هر چه قدر محیط خانواده و روابط اعضاء با هم آرام‌تر باشد، پیش‌آگهی بهتری وجود دارد.
- هر چه قدر نوجوان با والدینش راجع به احساسات و نیازهای خود بیشتر صحبت کند سن شروع احساس نیاز به رابطه با

- جنس مخالف افزایش می‌یابد.
- آگاهی و اعتقادات مذهبی در کاهش این روابط بسیار نقش دارد.
- به نوجوان مهارت‌های اجتماعی مثل تصمیم‌گیری درست و «نه» گفتن را یاد دهید.
- در سنین پایین‌تر باید محدودیت‌های بیشتری برای نوجوان در نظر گرفت اما با بالاتر رفتن سن باید از این محدودیت‌ها کاسته شود و در عوض با توجه به آموزش‌های خود به نوجوانان اعتماد کنید و آزادی بیشتری به او دهید.

وقتی دختر یا پسر نوجوانم با فردی دوست می‌شود:

- اگر خودش این رابطه را برای شما بازگو کرده، به شما تبریک می‌گوییم چون روابط خوبی را با نوجوانتان برقرار کرده‌اید. اما اگر خودتان متوجه شدید، باز هم شرایطی را فراهم کنید تا بدون اینکه احساس خطر یا انتقاد کند برای شما از آن صحبت کند.
- راجع به احساسش با او صحبت کنید به صحبت‌های او گوش کنید و برای حرف‌ها و نظراتش احترام قائل شوید. در وهله‌ی اول او را منع نکنید و او را تحت فشار قرار ندهید چون حالت دفاعی به خود می‌گیرد.
- به‌طور خلاصه، ساده و آرام مشکل رفتارش را بیان کنید و توضیحات لازم را یکبار دیگر با توجه به سنش برایش بازگو

- کنید. از نگرانی‌های خود و خطرات این رفتار با هم صحبت کنید بگذارید راجع به این موضوع نظر دهد.
- راه‌حل‌های موجود را با هم بررسی کنید و به توافق برسید. سعی کنید راه‌هایی را انتخاب کنید که کمترین خطر را داشته باشد.
 - سن نوجوان در این مرحله بسیار مهم است در کودکی و یا حتی در سنین اولیه‌ی نوجوانی باید بسیار مراقب باشید اما اگر نوجوان شما در مرحله‌ی ورود به جوانی است به راه‌هایی مثل وجود رابطه با نظارت خانواده هم فکر کنید.

والدین عزیز به یاد داشته باشید که:

این مرحله نیز یکی از مراحل بلوغ فکری و رشد شخصیت است که اگر فرد بر اساس معیارهای فرهنگی خانواده و جامعه در آن موفق باشد در فرآیند اجتماعی شدن نیز موفق‌تر خواهد بود.

معمولاً آموزش جنسی به کودکان عواقب بدی به دنبال ندارد بلکه باعث افزایش میزان مراقبت از خودشان می‌شود. پس حتماً آموزش‌های لازم مثل شناخت جنس مخالف و خطرات ناشی از روابط با جنس مخالف را در اختیار فرزند خود قرار دهید و در صورت نیاز از متخصصین کمک بگیرید.

چگونه با نوجوان خود صحبت کنیم؟

گاهی والدین نمی‌دانند در موقعیت‌های مختلف چگونه با نوجوان خود رفتار کنند. حتی ممکن است به عنوان یک معضل به آن نگاه کنند یا احساس درماندگی کنند. والدین نقش مهمی در پیشگیری از رفتارهای پرخطر در نوجوانان دارند. نحوه‌ی برقراری ارتباط و صحبت کردن با نوجوان یکی از راه‌های اساسی در شناخت نوجوان و پیشگیری از خطرات بعدی است.

برخی از نکات مهم در این زمینه عبارت است از:

- اول از همه به خود اعتماد به نفس داشته باشید. اگر لازم است در این باره از مشاور کمک بگیرید و اعتماد به نفس خود را بهبود بخشید.
- با والدین دیگر در ارتباط باشید و از مشکلات و مسائل آنها مطلع شوید و با هم مشورت کنید. البته دو نکته در این جا بسیار اهمیت دارد اول: درباره‌ی نوجوان خود رازدار باشید. دوم: هیچ وقت فرزند خود را با نوجوان دیگر مقایسه نکنید. به دلیل اینکه هر نوجوانی شخصیت و ویژگی‌های منحصر به خود را دارد.
- درباره‌ی دوره نوجوانی آگاهی داشته باشید و اطلاعات لازم را به دست آورید. اطلاعاتی را از تغییرات جسمی و روانی و همچنین علائم و اختلالات جسمی و روانی شایع این دوره

سنى كسب كنيد.

- بايد بدانيد همين كه با نوجوان خود صحبت مى‌كنيد تا اينجا براى تربيت درست فرزندان برنده هستيد. اما بايد شرايطى را فراهم كنيد كه اين رابطه قطع نشود.
- شرايط زمانى و مكان مناسبى را براى گفت و گو انتخاب كنيد. مثلاً مشغول كارى نباشيد يا خسته نباشيد تا بتوانيد به او توجه كافى را داشته باشيد. با شناختى كه از فرزندان داريد مكان مناسب را در نظر بگيريد مثلاً ببيند كه در خانه راحت تر است يا دوست دارد با شما بيرون برود و صحبت كند.
- نوجوان مى‌تواند از خانواده الگو بگيرد مثلاً با ديدن صحبت كردن والدينش با هم، نوجوان از كودكى مى‌آموزد با ديگران ارتباط كلامى برقرار كند و درباره‌ى مسائلش صحبت كند.
- در صحبت كردن با نوجوانان آرام و صبور باشيد. مهمتر از آن كه چيزى بگوييد اين است كه به خوبى گوش كنيد. پيش‌داورى و قضاوت را كنار بگذاريد و دل به حرف‌هاى او دهيد. سعى كنيد از ديد او به موضوع نگاه كنيد. بيشتر از آن كه او از شما نصيحت و راهكار بخواهد به اين نياز دارد كه با شما حرف بزند.
- نوجوان را سوال پيچ نكنيد و او را در فشار قرار ندهيد.
- وسط حرف‌هاى او نپريد و تا از شما نظر نخواسته نظرى ندهيد.

- حرف‌هایش را تایید کنید تا متوجه شود که به او گوش می‌دهید و یا بخشی از آن را تکرار کنید تا بداند آنها را فهمیده‌اید.
- به خود ژست آدمی با تجربه که همه چیز را می‌داند و برای همه چیز راه حل یا راهکار دارد را نگیرید. این نقش نوجوانان را آزار می‌دهد و نمی‌توانند با چنین کسی ارتباط برقرار کنند. با او رو راست و صادق باشید. اگر خودتان هم ابهامی دارید یا چیزی را نمی‌دانید آن را مطرح کنید. همین‌که بداند به او اعتماد دارید و مسائل را با او رو راست بیان می‌کنید برایش خیلی بهتر و با ارزش‌تر است.
- ساده و مناسب با سن او صحبت کنید با نوجوان همراه شوید یعنی در سطح آگاهی او صحبت کنید در صحبت با نوجوان سعی کنید خود را جای او بگذارید و از زاویه‌ی دید او به دنیا بنگرید.
- اگر مخالف نظر فرزندان هستید با او بحث نکنید بیشتر مواقع در بحث‌ها، والدین در حد یک نوجوان پایین می‌آیند، مرتب باید نظر خود را توجیه کنند و در اکثر مواقع نیز بازنده هستند.
- اگر از شما راهکاری خواست سعی کنید راه‌حل‌های مناسب را با هم پیدا کنید.
- اگر در مورد موضوع بحث به توافق نرسیدید و بدون نتیجه زمان طولانی شد، او را متوجه کنید که اگرچه اختلاف برطرف

نشده فعلاً بحث به اتمام رسیده مثلاً بگویید «خیلی خوب حالا بهتر است که با هم یک چای بخوریم و یا تلویزیون تماشا کنیم».

- با گذشت زمان هر دو آرام می‌شوید و به او فرصت فکر کردن می‌دهید و می‌توانید از او بخواهید روی صحبت‌هایتان فکر کند تا دوباره با هم صحبت کنید.

نقش اعتماد به نفس در نوجوان

رفتارهای پرخطر با اعتماد به نفس پایین ارتباط دارد. برای آنکه نوجوانانمان را از گرایش به رفتارهای پرخطر محافظت کنیم، باید عزت نفس و اعتماد به نفس را در آنان تقویت کنیم. با این کار نسبت به خود احساس مثبت و مفید بودن خواهند داشت. باور می‌کنند که افراد با ارزشی هستند و این باور آنها را در برابر رفتارهای پرخطر محافظت می‌کند.

نشانه‌های داشتن اعتماد به نفس:

- ۱- ارزش و اهمیت دادن به خود
 - ۲- داشتن اهداف مشخص و از پیش تعیین شده
 - ۳- مثبت اندیشی و به دنبال یادگیری مسائل مثبت و جدید بودن
 - ۴- داشتن مهارت‌های مؤثر ارتباطی
 - ۵- بیان خواسته‌ها و نیازها به صورت مستقیم و گرفتن حق خود
 - ۶- کنترل بر احساسات و هیجانات در مواقع بروز مشکل
- علاوه بر اینها فرد باید بتواند با ابراز وجود، اعتماد به نفس خود را به نمایش بگذارد.

چگونه فرزند با اعتماد به نفسی داشته باشیم؟

- والدین با اعتماد به نفس الگوی مناسبی برای فرزندان هستند. با اعتماد به نفس باشید و برای خود ارزش قائل شوید.

- مهارت‌های اجتماعی مانند مهارت حل مساله، جرأت‌مندی و ابراز خود را به فرزند خود آموزش دهید.
- از خصوصیات مثبت فرزند خود تعریف و تمجید کنید. این کار را در برابر دیگران هم انجام دهید.
- هم با کلام و هم با رفتار، محبت خود را به او نشان دهید. برایش ارزش و احترام قائل باشید.
- از دانسته‌های او سوال کنید و بگذارید احساس مفید بودن داشته باشد. با این کار احساس کفایت و شایستگی را در آنها افزایش می‌دهید. هم‌چنین موقعیت‌هایی را فراهم کنید تا احساس موفقیت کند.
- انتظارات و وظایف فرزندان را ساده، شفاف و متناسب با سن او بیان کنید تا بهتر عمل کند.
- اگر خطایی انجام داد و نیاز به تذکر داشت، سعی کنید آرام باشید و از خشونت و تنبیه بدنی و یا سرزنش و انتقاد دوری کنید.
- به نوجوان خود مسوولیت‌هایی مطابق با سن او واگذار کنید تا با انجام آن احساس مفید و مؤثر بودن داشته باشد.
- با توجه به سنش او را در تصمیم‌گیری‌های مربوط به خانواده دخیل کنید. با او مشورت کنید و نظر بخواهید.
- فضای خصوصی را برای نوجوان در خانه در نظر بگیرید تا با اختیارات از قبل تعیین شده در آن راحت باشد.

- با ورود به دوره‌ی نوجوانی، مرحله‌ی کودکی پایان یافته، شاید از نظر ما برای کامل شدن راه زیادی پیش رو داشته باشد. اما از نظر خود نوجوان دیگر بزرگ شده پس به این احساس او احترام بگذارید.
- به نوجوان خود اعتماد داشته باشید.
- شنونده‌ی خوبی برای فرزندتان باشید.
- سعی کنید تا حد ممکن قابل پیش‌بینی باشید یعنی تقریباً شما را بشناسد. مثلاً در مورد عصبانیت، اگر نوجوان شما تا حدودی بداند از چه مسائلی ناراحت می‌شوید و از چه مواردی چشم‌پوشی می‌کنید به او کمک می‌کند تا واکنش شما را در برابر اتفاقات پیش‌بینی کند و همین امر باعث می‌شود تا غافلگیر نشود و در بالابردن اعتماد به نفس او مؤثر است.
- تشویقش کنید تا روابط جدید دوستی را داشته باشد و برای این کار با راه‌هایی مثل فراهم کردن موقعیت مناسب کمکش کنید.
- به او یاد دهید لازم نیست مورد تأیید همه باشد. حتی ممکن است که از گروهی طرد شود اما باید بداند حتی در این شرایط هم نباید به او بی‌احترامی شود.
- حقوق خود را بشناسد و برای گرفتن آن قاطع باشد.

یادگیری متقابل والدین از یکدیگر در فرزندپروری

والدین افشین ۹ ساله، برای تربیت فرزند خود با هم برنامه‌ریزی کرده‌بودند و سعی می‌کردند به قوانینی که خودشان اتخاذ کرده‌بودند پایبند باشند. اما اخیراً به دلیل منتقل شدن محل کار پدر به شهر دیگری، کمی شرایط زندگی‌شان متفاوت شده بود. ساعات طولانی کار پدر و غریب بودن شهر و افراد آن، کمی باعث دلنگانی مادر و همین‌طور افشین شده بود. از طرفی سن حساس او و تغییر مدرسه و آشنایی با بچه‌هایی که از فرهنگ متفاوتی بودند، کمی شرایط را سخت‌تر می‌کرد. بنابراین افشین کمی ساکت و منزوی شده بود و مادر هم که از وضع موجود خائفانه راضی نبود، شرایط روانی مناسبی نداشت و موصله‌ی افشین را هم نداشت. اولیاء مدرسه فواستار حضور والدین در مدرسه شدند تا درباره‌ی مشکل صحبت کنند. بعد از آن پدرش سعی کرد در ساعات کمی که در منزل حضور دارد، وقت بیشتری را با خانواده‌ی خود بگذراند و با پسرش هم بیشتر از قبل ارتباط برقرار کند. همین موضوع باعث شد شرایط مادر هم بهتر شود و ارتباط مناسب‌تری را با فرزندش داشته‌باشد و رفتار مناسب پدر، بر مادر هم تأثیر گذاشت و ارتباط مثبت بیشتری را با فرزندش برقرار کرد و کمک کرد تا در مرحله‌ی بعد برای حل مشکل برنامه‌ریزی کنند.

در شرایط مختلف همه‌ی اعضای خانواده از هم تأثیر می‌پذیرند برای همین یکی از بهترین روش‌های آموزش به فرزندان به خصوص در ایجاد ارتباط و دیگر مهارت‌های اجتماعی لازم مثل حل مساله، دوست‌یابی و... مشاهده‌ی رفتار والدین است. در واقع اولین الگویی که فرزندان انتخاب می‌کنند، والدینشان هستند.

والدین به میزان زیادی از یکدیگر تأثیر می‌پذیرند و می‌توانند در تربیت فرزندان از هم یاد بگیرند. بیشترین بخشی که والدین در رابطه با رفتار با فرزند می‌توانند از هم تأثیر بگیرند، در مدیریت خانواده و بروز پیش‌آمدهای غیر قابل پیش‌بینی است.

برای اینکه درست اقدام کنند ابتدا باید:

- برنامه‌ریزی درستی برای تربیت فرزندان خود داشته باشند.
- قوانین خود را داشته‌باشند و آنها را اجرا کنند.
- برای تعیین قوانین با هم مشورت کنند تا هم رای باشند و به اتفاق نظر برسند. به‌طور مثال نباید مادر در کاری سخت‌گیر باشد و برعکس پدر، سهل‌گیر. همچنین باید این موضوع را از سنین پایین و با موضوعات ساده به کودکان آموخت. فرض کنید که اگر قانونی را برای زمان و میزان بازی با کامپیوتر گذاشته‌اید، بعد از آن هم پدر و هم مادر باید به این قانون پایبند باشند و اگر کودک تقاضای بازی بیشتری داشت باید هر دو یک پاسخ داشته باشند. یا زمان خوابیدن و....
- اهداف مشترکی را در تربیت فرزندان داشته باشند. کودک یا نوجوان باید بداند کدام رفتارهای پسندیده است و برعکس. همین‌طور بداند این موضوع برای همیشه و هر زمانی صدق می‌کند. در واقع خود نوجوان پیش‌بینی درستی از عواقب کارش داشته باشد.

- فرزندان را با توجه به سنشان در اداره و تصمیم‌گیری‌ها دخیل کنند.
- جایگاه هر کسی در خانه مشخص باشد. نقش پدر، مادر و فرزندان. قدرت باید در خانه تقسیم شود و سلسله مراتب آن رعایت شود. معمولاً پدر در راس این هرم است و نظارت بر عهده‌ی مادر و بعد فرزندان قرار دارند.
- الگویی که برای مدیریت وجود دارد باید همیشه رعایت شود. گاهی در شرایط عادی همه چیز مرتب به نظر می‌رسد اما با به وجود آمدن یک مشکل ناگهان شکل وظایف تغییر می‌کند و همین باعث به هم خوردن نظم می‌شود. مثلاً در حال معمول پدر اعتقاد دارد که مادر می‌تواند در مورد مشکلات تصمیم‌گیری کند. اما در عمل موقع بروز یک مشکل خودش به تنهایی وارد عمل می‌شود و بدون هماهنگی تصمیم‌گیری می‌کند.
- پدر و مادر باید اقتدار خود را حفظ کنند و همین به بچه‌ها یاد خواهد داد که باید در کنار مهربانی و صمیمیت انضباط را هم رعایت کرد.

در فرزندپروری، ارتباط بین والدین بسیار مهم است. ارتباط خوب و روشن بین والدین که شامل مشورت کردن، صحبت کردن و گوش دادن در مسائل مختلف خانواده است. مشخص بودن نقش هر فرد و

یکی بودن نظرات کمک می‌کند که کودک در مواقع مختلف دچار تناقض و سردرگمی نشود. همینطور به والدین هم کمک می‌کند که بدانند چه رفتاری را باید داشته باشند.

فرزندپروری یک امر مهم و چالش برانگیز است و البته کار ساده‌ای نیست و اکثر والدین در این راه دچار مشکل و تردید می‌شوند.

نحوه‌ی کنترل و مدیریت خانه در اکثر مشکلاتی که پیش می‌آید، می‌تواند نقش تعیین کننده‌ای در حل و فصل مشکل و یا بروز یک آسیب برای خانواده و کودک شود. والدین باید یقین داشته باشند که در مسیر درستی حرکت می‌کنند.

آیا می‌دانید که:

یکی از والدین می‌تواند جوّ خانه را با ثبات نگه دارد. چون رفتار والدین با هم، در رفتار با فرزندشان هم مؤثر است. اگر این رابطه خوب نباشد حتی ممکن است ناراحتی حاصل از آن توسط یکی از والدین به رفتار با فرزندان منتقل شود. همچنین در نحوه‌ی برخورد با فرزندان، رفتار والدین بر یکدیگر تأثیرگذار است. اگر یکی از والدین در موقع بروز یک مشکل بتواند بر هیجانات خود کنترل داشته باشد، والد دیگر هم بهتر می‌تواند هیجان خود را کنترل کند و بعد تمام اعضا برای برطرف کردن آن برنامه‌ریزی کنند و این در مورد تمامی موارد چه مثبت و چه منفی صدق می‌کند. مهم نیست که کدام یک از والدین این کار را انجام می‌دهند چون در شرایط مختلف با توجه به نقش‌های مختلف والدین این تأثیرگذاری متفاوت است، مهم نحوه‌ی کنترل اوضاع است.

نقش پدر در خانه و پیشگیری از رفتارهای پرخطر

در تربیت فرزندان بیشتر به نقش مادر اشاره می‌شود و آموزش‌های فرزندپروری نیز بیشتر برای مادران در نظر گرفته شده است. در واقع کمتر به سهم پدران در این بخش پرداخته شده است. رفتارهای پرخطر در افرادی که بدون پدر، بزرگ شده‌اند بیشتر است. البته گاهی نیز پدر در خانه حضور دارد اما نقش خود را به خوبی ایفا نمی‌کند. جایگاه پدر در منزل تعیین‌کننده‌ی ارتباط کودکان با قانون است. چنانچه پدری نتواند نقش و جایگاه پدری را در ذهن کودکان به خوبی جا بیندازد، در واقع نتوانسته که احترام به قوانین و چارچوب‌های اجتماعی و مهار غرایز را به او بیاموزد.

لازم است بدانید که:

- حضور پدر الگوی مناسبی از بزرگسال را در اختیار فرزندان قرار می‌دهد. هویت جنسی کودک با حضور هر دو والد کامل می‌گردد. پسر با پدر در خانواده همانندسازی می‌کند و دختر نیز این همانندسازی را با مادر خود دارد.
- اگر در هنگام رشد کودک، پدر هرگز حضور نداشته باشد کودک از نظر روانی آسیب می‌بیند.
- با نبود پدر، پسرها در هنگام رشد به دلیل عدم وجود الگوی مناسب به دنبال الگوهای دیگر کشیده می‌شوند و تحت تأثیر آن قرار می‌گیرند. ممکن است پسر نوجوان تحت تأثیر

الگوهای ایده‌آل خود قرار گیرد و یا به نوجوانان پسر دیگر رو آورد و از آنها تبعیت کند.

- رابطه با دختران در این پسران افزایش می‌یابد. در دخترانی که بدون پدرشان زندگی می‌کنند نیز رابطه با پسران، بیشتر است و دلیل آن را می‌توان برطرف کردن نیازهای اولیه با پدر دانست.

- در نبود پدر، پسرها بیشتر از دختران دچار معضلات می‌شوند و البته آسیب‌پذیرتر نیز هستند.
- اگر دلیل نبود پدر فوت باشد احتمال آسیب کمتر از طلاق است.

درباره نقش مادر در خانواده بیشتر صحبت شده است اما باید توجه داشت:

- حضور پدر در کاهش روابط نوجوان با دوست غیر هم‌جنس خود، نقش دارد. حضوری که با نظارت غیر مستقیم همراه است. این بدین معناست که لازم نیست همواره نوجوان خود را همراهی کنید بلکه باید از وجود پدر احساس آرامش و اعتماد به فرزند منتقل شود.

- حضور پدر به نوجوان در داشتن روابط عمیق‌تر با دوستان، کنترل احساسات، مهارت بیشتر در بیان حالات هیجانی خود کمک می‌کند. به خصوص در پسران با حضور پدر به خاطر الگوبرداری مناسب و ارتباط عاطفی که با فرزند خود برقرار

می‌کند این مورد بیشتر نقش دارد.

- حضور پدر اعتماد به نفس و مهارت‌های اجتماعی را تقویت می‌کند همچنین خصوصياتی مانند قاطع بودن، خودکفایی، شجاعت در مواجهه با مشکلات و خجالتی نبودن بیشتر از پدر آموخته می‌شود.

پدر باید در خانه:

- حضور داشته باشد، همدم و همبازی کودک باشد و برای فرزند خود وقت بگذارد.
- کیفیت وقت مهم‌تر از کمیت آن است. بنابراین پرکار بودن پدر الزاما منجر به شکست او در ایفای نقش پدر نمی‌شود. چه بسا پدرانی که با حضور هرچند کوتاه خود در منزل می‌توانند نسبت به پدرانی که ساعت‌ها در منزل حضور دارند، نقش پررنگ‌تری در زندگی فرزندشان داشته باشند. با فرزندتان همراه باشید، با او حرف بزنید، بگویید و بخندید، استراحت و تفریح کنید.

در صورت نبود پدر:

- برای شکل‌گیری درست نقش جنسی در پسران، مادر می‌تواند انتظار خود را از نقش مرد بیان کند مثلاً اینکه چگونه به دیگران احترام بگذارند. و با رفتار در مقابل سایر مردان برای دختر خود الگوی مناسبی در نبود پدر باشد.

- می‌توان مردانی که قابل اعتماد باشند در خانواده و یا دوستان انتخاب کرد که نوجوان در صورت نیاز بتواند براساس قوانین از پیش تعریف شده با آنها ارتباط برقرار کند و در یک حیطه‌ی مشخص رفتار کند.

تأثیری که رفتار یکی از والدین می‌تواند در محیط خانه داشته باشد

ارتباط سالم و صمیمی بین والدین و فرزندان در افزایش سلامت روان و کاهش رفتارهای پرخطر واضح و مشخص است. در این ارتباط هم نقش پدر مهم است و هم نقش مادر. اما بهتر است که در تربیت، نقش و وظایف هر یک از افراد مشخص باشد و یک نفر مسئولیت کلی را برعهده بگیرد و دیگری او را کمک و همراهی کند. تا به این شکل، بچه‌ها هم با دستورات و قوانین یکسانی روبرو باشند و دچار سردرگمی نشوند.

با ایفای نقش مناسب والدین در برابر فرزندان، الگوی جنسی مناسبی برای فرزندان ایجاد می‌شود. معمولاً بچه‌ها رفتارهایی را که در خانواده یاد گرفته‌اند به اجتماع هم منتقل می‌کنند. حتی در بازی‌ها در کودکی و دیگر مراحل زندگی در سال‌های بعدی زندگی رفتار فرزندان نمایی از شرایط موجود در خانه است. مشاهده در یادگیری آنها بسیار مهم و تأثیرگذار است.

مدیریت مناسب، برنامه صحیح فرزندپروری، مشورت کردن در تصمیم‌گیری‌ها که از اصول فرزندپروری است، در شرایطی است که والدین با هم مشارکت داشته باشند. اما گاهی یکی از والدین مجبور می‌شود که سهم بیشتری را در تربیت فرزند داشته‌باشد. مواردی مثل نبود پدر به دلیل ساعات طولانی کار، شاغل بودن در شهر غیر از محل زندگی و یا اعتیاد یا بیماری یکی از والدین. و یا اینکه ممکن

است یکی از والدین با دیگری همراه نباشد. در این شرایط خانواده دو والدی است اما در واقع بار اصلی بر دوش یکی از والدین است. مواردی غیر از طلاق و یا فوت یکی از والدین که مقوله ای متفاوت است.

آیا در این شرایط یک والد می‌تواند نقش خود را به خوبی ایفا کند و به تنهایی فرزندانش را از آسیب‌های احتمالی حفظ نماید؟ شرایط فوق در همراه بودن والدین با هم متفاوت است. در بعضی از آنها یکی از والدین از حمایت والد دیگر برخوردار است و این بسیار کمک‌کننده است اما در شرایطی مثل اعتیاد این موضوع صدق نمی‌کند. با این حال در تمامی شرایط از این دست، یکی از والدین می‌تواند مؤثر باشد و با راه‌کارهایی اوضاع بهتری را برای خانواده فراهم کند.

کارهایی که والد می‌تواند انجام دهد از این قبیل است:

- شرایط خود را بشناسد، بپذیرد و آگاه باشد که تلاش بیشتری باید داشته‌باشد.
- اعتماد به نفس داشته باشد و توانایی‌های خود را بشناسد و در صورت امکان تقویت کند.
- ممکن است در این شرایط بچه‌ها احساس ترس و تنهایی بیشتری داشته‌باشند، پس باید بیشتر به این موضوع توجه کند.
- سعی کند تا ارتباط عاطفی و صمیمی بین اعضاء خانواده برقرار کند.

- در این شرایط مادر یا پدر می‌تواند جایگاه والد دیگر را برای بچه‌ها تثبیت کند و شرایط را برای آنها توضیح دهد.
- وقت بیشتری با بچه‌ها صرف کند.
- از آنجا که رفتار والدین با فرزندان در ارتباط متقابل با یکدیگر است، رفتار مناسب یکی از والدین می‌تواند در رفتار فرد دیگر هم مؤثر باشد.
- معمولاً در این شرایط والد به حمایت دیگران نیاز دارد، پس بهتر است افراد مناسبی را برای ارتباط بیشتر انتخاب کند. این کار دو مزیت دارد:
 - اعضاء خانواده کمتر احساس تنهایی می‌کنند که این امر از مشکلات بعدی پیشگیری می‌کند.
 - کمک و همدلی این افراد برای ادامه راه مؤثر است.
- در صورت احساس نیاز از یک فرد متخصص کمک بگیرد.

کنترل خشم

رابطه‌ی خوب و مناسب بین والدین و فرزندان در کاهش و پیشگیری از رفتارهای پرخطر بسیار اهمیت دارد. داشتن محیط امن و آرام فرصت شناخت بیشتر والدین از نوجوان را فراهم می‌کند و در مقابل خشم و عصبانیت باعث تعارض بین والدین و نوجوانان می‌شود.

باید بدانیم که:

- خشم با پرخاشگری متفاوت است. خشم نوعی هیجان طبیعی است که می‌تواند در هر کسی وجود داشته باشد. پرخاشگری رفتار ناشی از خشم است که باید آن را کنترل کرد.
- سرکوب خشم باعث بروز بیماری‌های جسمی و روانی مختلف می‌شود.
- مهار نشدن خشم نیز باعث آسیب می‌شود. چون اگر مشکل حل نشود، در شرایط دیگر بروز می‌کند. همچنین فردی که خشمش را بیان نکرده دیدگاه منفی از خود خواهد داشت و اعتماد به نفس پایینی پیدا می‌کند.
- با وجود خشم کنترل نشده تعارض در خانواده بیشتر می‌شود و با توجه به سن نوجوانی و تأثیر پذیری از همسالان، احتمال روی آوردن به رفتارهای پرخطر افزایش می‌یابد.
- با کنترل خشم عملکرد تحصیلی بهبود می‌یابد و استرس هم مدیریت می‌شود.

- معمولاً خشم در نوجوانان در اثر ناکامی، نادیده گرفته شدن یا طرد شدگی و مورد حمله قرار گرفتن روی می‌دهد و در والدین خشم نسبت به نوجوان به دلیل احساس بی‌احترامی، نادیده گرفتن قوانین و آسیب به خود ایجاد می‌شود.
 - غالباً در پایان عدم کنترل خشم، و بروز رفتارهای پرخاشگرانه احساس خجالت و شرمساری یا پشیمانی دیده می‌شود.
- خشم چه در والدین وجود داشته باشد و چه در نوجوان مخرب و آسیب‌زاست. شما هم به عنوان والدین باید بتوانید خشم خود را کنترل کنید و هم کنترل خشم را به فرزندتان آموزش دهید.

راه‌های کنترل خشم:

- ✓ خشم خود را بپذیرید و قبول کنید که عصبانی شده‌اید.
- ✓ علائم و نشانه‌های خشم را بشناسید. معمولاً هر کسی در موقع عصبانیت یکسری علائم را نشان می‌دهد. مثل تند شدن ضربان قلب، فشردن دندان‌ها، سرخ شدن و یا مشت کردن دست‌ها. در مورد خود، این علائم را به خاطر داشته باشید و باید بدانید که با ادامه‌ی آن ممکن است دچار پرخاشگری شوید.
- ✓ آگاهی از خشم خودش باعث می‌شود که از تبدیل شدن هیجان به رفتار خشمگین کاسته شود.
- ✓ سعی کنید آرام باشید. کمی صبر کنید و قبل از اینکه هر کاری انجام دهید فکر کنید.

- ✓ خودتان را با جملات مثبت آرام کنید. جملاتی مثل "من می‌توانم بر خودم مسلط باشم".
- ✓ موقعیت خود را تغییر دهید. امتحان کنید کدام راه حل در کاهش خشم کمک می‌کند. راه‌هایی مثل شمردن اعداد، خوردن یک لیوان آب و یا راه رفتن.
- ✓ در مورد خشم خود صحبت کنید. دقیقاً بیان کنید که از چه چیزی ناراحت هستید.
- ✓ رفتار فردی را که از او عصبانی هستید تفسیر نکنید و به آن برچسب نزنید. مثلاً اگر فرزند شما دیر به منزل می‌آید به جای اینکه به او بگویید "واقعاً بی‌مسئولیتی" یا "زبان نفهمی" بهتر است مستقیم و صادقانه مثلاً بگویید "این بار سوم است که دیر به منزل می‌آیی".
- ✓ احساس خشم خود را مختصر و قابل فهم توضیح دهید. فرآیند را توضیح ندهید بلکه به نتیجه اشاره کنید. مثلاً اگر نوجوان شما در موقع صحبت کردن حرف شما را قطع می‌کند به جای اینکه بگویید "تو قوانین را اصلاً رعایت نمی‌کنی" یا "احترام بزرگترت را نگه نمی‌داری" خیلی ساده بگویید "حرف من را قطع کردی".
- ✓ باید هم بدنتان و هم زبانتان یک پیام را انتقال دهد. خونسرد، قاطع و جدی باشید اما رسمی و سرد نباشید و مستقیم در چشمان فرد نگاه کنید. سعی کنید علاوه بر رفتار، در چهره و گفتارتان هم آثار خشم به گونه دیگری خود را نشان ندهد. خشم را به موضوع معطوف کنید نه به فرد. این کار را

می‌توانید با این توضیح که این موقعیت او شما را ناراحت کرده‌است انجام دهید و خود فرد جایگاه اصلی را پیش شما داراست. این واکنش خشم در برابر یک رفتار نادرست او که "من از این رفتار تو عصبانی شده‌ام" بسیار کارآمدتر از آن است که بگویید "عجب آدم.... هستی که این کار را کرده‌ای". در واکنش نوع دوم کلیت شخصیت فرزند و جایگاه او نزد شما زیر سؤال رفته است.

- ✓ بعد از بیان خشم خود، حالا وقت آن است که به نوجوان هم فرصت بیان بدهید و نظراتش را گوش کنید.
- ✓ حالا با حل مساله، راه حل ها را بررسی کنید و تصمیم‌گیری کنید.

آیا می‌دانید که:

تعامل والد و نوجوان از مهم‌ترین مولفه‌های زندگی اجتماعی است. وجود خشم در شرایط عادی نباید برای والدین نگران‌کننده باشد. چون در هر رابطه‌ای احتمال برآورده نشدن انتظارات وجود دارد. مهم این است که این مشکل را چگونه مدیریت کنیم. پس به یاد داشته باشیم از جملات منفی مثل «من از پس این بچه بر نمی‌آیم» یا «هر کاری می‌توانستم انجام دادم دیگر نمی‌دانم چه کاری باید بکنم» پرهیز کنید درماندگی را از خود دور کنید، به خود اطمینان داشته باشید.

اگر نوجوانمان خشمگین بود...

نوجوان به دلیل ورود به مرحله‌ی جدید و آشنایی با شرایط تازه، ممکن است آسیب‌پذیرتر شود و هیجان خشم را بیشتر تجربه کند. گاهی مخاطب این خشم بیرون از منزل است. اما خیلی اوقات هم پیش می‌آید که او از دست والدین خود خشمگین است. اگر خشم به درستی حل نشود ممکن است باعث تصمیم‌گیری‌های اشتباه شود که گاهی اگر جبران آن غیر ممکن نباشد، خیلی سخت است.

آیا والدین باید نگران این حالت نوجوان خود باشند؟ چه رفتاری را در برابر این احساس نوجوانمان داشته باشیم؟

- مثل هر انسان دیگری به نوجوان حق بدهید که دچار خشم شود.
- قبل از هر چیز الگوی مناسبی برای او باشید اگر نوجوان شما ببیند که ممکن است والدینش از چیزی ناراحت شوند اما این به منزله‌ی پرخاشگری کلامی یا رفتاری نیست و می‌توانند بر خودشان مسلط باشند، یاد می‌گیرد که خشم خود را کنترل کند و زود از کوره در نرود.
- قبل از این که بین شما و نوجوانتان درگیری ایجاد شود خوب است آموزش‌های لازم را دیده باشد.
- نوجوان باید یاد بگیرد خشم خود را مهار یا سرکوب نکند و با رفتارهای پرخاشگرانه نیز پاسخ ندهد. بلکه سعی کند با

- گفتگو آن را حل کند. مهار خشم را به او آموزش دهید.
 - به نوجوان خود یاد دهید که با پرت کردن حواس خود از موضوع اصلی خود را آرام کند. از خودگویی مثبت استفاده کند و خویشتندار باشد.
 - نوجوانان باید زندگی گروهی را یاد بگیرند، وظایف خود را بشناسند، یاد بگیرند چگونه دوست پیدا کنند و ارتباط برقرار کنند اینها همان مهارت‌های گفتگو و ارتباطی هستند که در کاهش خشم بسیار مؤثرند.
 - حل مساله، مذاکره و مسئولیت‌پذیری مهارت‌های دیگری هستند که در کاهش خشم نقش دارند.
 - به فرزندان یاد دهید که از حقوق خود با بیان صادقانه افکار و احساساتش دفاع کند و اجازه‌ی سوءاستفاده را به دیگران ندهد و در جایی که لازم است «نه» بگوید این مهارت ابراز وجود یا جرأت‌مندی است.
 - لازم نیست برای آموزش نگران باشید یا به دنبال راه‌های خاص بگردید. زیرا مشاهده‌ی این مهارت‌ها در یادگیری خیلی مهم است و اگر شما خودتان در زندگی و مواقع مختلف از آنها استفاده کنید فرزندان هم آنها را یاد می‌گیرد.
- با تمام این مقدمات، اگر نوجوان شما خشمگین شد...
- لطفاً شما بر خود مسلط باشید و خشمگین نشوید تا مشکل را

- دو برابر نکنید و بتوانید اوضاع را سر و سامان دهید.
- با نوجوان خود بحث نکنید.
- صبور و انعطاف‌پذیر باشید.
- سعی کنید توجه خودتان و او را بر روی موضوع یا مشکل موجود متمرکز کنید. یعنی از او بخواهید که مشکل را برای شما توضیح دهد.
- احترام و محبت را فراموش نکنید.
- به حرف‌های او خوب گوش دهید، گوش کردن باید فعال و همراه با تایید حس بدی باشد که او دارد. این روش باعث کاهش خشم و عصبانیت می‌شود. با این کار مهارت همدردی را به او آموزش داده‌اید که جزء مقدمات کنترل خشم است.
- سعی کنید با هم مشکل را توصیف کنید و به او کمک کنید تا از مهارت‌های یادگرفته در قبل استفاده کند.
- پیامدهای ناشی از پرخاشگری را برای نوجوان یادآور شوید.
- راه‌حل‌های مناسب را با هم مرور کنید و نظر او را در این مورد حتماً بخواهید تا مساله را حل کنید.

حل مسأله

برقراری ارتباط بین فردی برای نوجوانان در خانواده و اجتماع بسیار مهم است. ارتباط خوب و سازنده با دیگران در کاهش بروز رفتارهای پرخطر نقش تعیین‌کننده‌ای دارد. حل مسأله مهارتی است که در اینجا برای افراد بسیار مؤثر است. این مهارت کمک می‌کند تا نوجوان برای مشکلات خود راه حل‌های مناسبی را پیدا کند، آنها را ارزیابی و پیامد رفتارهای خود را بسنجد. این روش در کاهش رفتارهای تکانه‌ای و در نتیجه، کاهش رفتارهای پرخطر مؤثر است. والدین وظیفه دارند تا مهارت‌های لازم را به فرزندان خود آموزش دهند چون مسلماً همیشه نمی‌توانند از آنها محافظت کنند.

دلایل عدم روبرو شدن با مشکل عبارت است از این‌که معمولاً افراد:

- وجود مشکل را ناشی از بی‌لیاقتی و بی‌کفایتی می‌دانند.
- اگر دچار مشکل شوند خود را مقصر می‌دانند و به جای پیدا کردن راه‌حل خود را سرزنش می‌کنند.
- می‌ترسند نتوانند مشکل را حل کنند و یا در حل آن اشتباه کنند.

مراحل حل مسأله:

- اولین مرحله در مهارت حل مسأله پذیرش وجود مشکل و تعریف دقیق آن است. این توصیف باید با جزئیات باشد تا

تمام ابعاد آن مورد بررسی قرار گیرد و درک درستی از مساله و موقعیت حاصل شود.

- افراد مرتبط با موضوع و دلایل مشکل را بررسی کنید.
- عوامل محدودکننده یا منفی را مشخص کنید. مواردی مثل کی، کجا، چرا و چگونه این اتفاق افتاد؟
- عوامل سازنده و مثبت را نیز ارزیابی کنید تا در پیدا کردن راه‌حل کمک‌کننده باشد.
- بررسی کنید دامنه‌ی مشکل چقدر است. یعنی مدت ایجاد مشکل و تأثیری که بر افراد داشته و همچنین پیامدهای ناشی از آن در صورت عدم حل مشکل چیست؟
- راه‌حل‌های موجود را بیان کنید. لازم نیست در ابتدا همه‌ی راه‌حل‌های بیان شده منطقی و درست باشد. بلکه بدون سانسور راه‌حل‌ها را بازگو کنید. با این کار راه‌حل‌های مفید نیز یادآوری می‌شود و بیان می‌گردد.
- راه‌حل‌های خود را ارزیابی کنید و به پیامدهای آن فکر کنید و آنها را بررسی کنید.
- بعد از ارزیابی، شما راه‌حل‌های مفید را پیدا کرده‌اید.
- از بین راه‌حل‌های مفید راه‌حلی را که با شرایط و موقعیت شما هماهنگ‌تر است انتخاب و تصمیم‌گیری کنید.
- برای اجرای آن طراحی و برنامه‌ریزی کنید و سپس اجرا کنید.
- بعد از اجرا ارزیابی کنید که مشکل حل شده یا باز هم نیاز به

زمان و بررسی دارد. اگر مشکل حل نشده بود از راه‌های دیگر کمک بگیرید.

- از سنین پایین‌تر می‌توانید این مهارت را با تعریف یک داستان و خواستن راه‌حل از کودک آموزش دهید.

آیا می‌دانید که:

همه افراد در طول زندگی دچار مشکل و دردسر می‌شوند. اما نکته‌ی مهم این است که چگونه با آن برخورد می‌کنند. باید نقاط قوت و ضعف خود را بشناسیم و از مواجهه با خطر هراس نداشته باشیم و با روشی منظم سعی کنیم مرحله به مرحله مشکل خود را حل کنیم.

حل مساله در تقویت اعتماد به نفس، کنترل خشم و به طور کلی کاهش تعارضات والدین و نوجوان مؤثر است.

بحران و مدیریت آن

بحران در خانواده به موقعیت و اتفاقاتی اطلاق می‌گردد که قابل تصور و پیش‌بینی نیست و شامل جنبه‌های مختلفی است که باعث ایجاد استرس و بروز مشکلات عاطفی می‌شود، عدم تعادل را در خانواده در پی دارد و فشار روانی ناشی از آن باعث بروز تغییرات در خانواده می‌گردد. مواردی مثل به وجود آمدن مشکل مالی، بیماری یا از دست دادن یکی از عزیزان، طلاق و یا شرایطی که ممکن است برای خود نوجوان پیش بیاید، مثل مشکلاتی در مدرسه، تحصیل و یا مشکلاتی با دوستان، فقدان پدر یا مادر و.....

نوجوانی به دلیل گذشتن از مرحله‌ی کودکی و ورود به مرحله‌ی بزرگسالی با تغییرات و یادگیری‌های زیادی همراه است که چالش‌های زیادی را نیز در بر می‌گیرد. نقش خانواده در عبور موفق از این مرحله، برای نوجوان بسیار مهم و کمک‌کننده است. اما نکته قابل توجه در تربیت فرزندان، بروز برخی شرایط غیر قابل پیش‌بینی است که خانواده‌ها باید هم از آنها آگاه باشند و هم برای اینچنین مواقعی تا حدودی آمادگی داشته باشند. تمام این موارد ممکن است برای هر خانواده‌ای پیش بیاید و بحران‌هایی را ایجاد کند که علی‌رغم وجود برنامه‌ریزی صحیح والدین برای تربیت فرزندشان آنها را غافلگیر کند. این مشکلات در بروز رفتارهای پرخطر نقش دارند که گاهی در آینده نوجوان بسیار تعیین‌کننده است مشکلاتی مانند روی

آوردن به مواد مخدر و یا اقدام به خودکشی. تنها رفتار درست و مدیریت موقعیت باعث کنترل این امر می‌شود.

البته یک نکته مهم در مورد بحران در خانواده وجود دارد و آن میزان آسیبی است که ممکن است یک موقعیت بحرانی در خانواده ایجاد کند. به طور کلی هر موقعیت غیر قابل پیش‌بینی باعث ایجاد استرس می‌گردد اما در برخی خانواده‌ها آمادگی قبلی، تجربه‌های موفق در مورد بحران‌های به وجود آمده در گذشته، داشتن مهارت‌های ارتباطی، وجود رابطه مناسب و البته صمیمانه در خانواده و کمک گرفتن از نیروهای متخصص در موقع مناسب، بسیار کمک‌کننده است و این موضوع خانواده را در برابر چنین موقعیت‌هایی بیمه می‌کند.

در هنگام بروز بحران در خانواده، هدف اصلی این است که عملکرد اعضاء خانواده در موقعیت مطلوب حفظ شود و یا بهبود یابد. اگر موقعیت بحرانی را در مرحله اولیه بشناسیم هم در سازش با بحران کمک‌کننده است و هم در پیشگیری از ادامه و شدت یافتن آن.

الگوی مدیریت بحران:

مدیریت بحران یک مهارت تخصصی است که نیاز به افراد متخصص و با تجربه‌ای در این زمینه دارد. اما هر خانواده‌ای براساس نیازهای اعضاء خود باید با مراحل ابتدایی آن آشنا باشد.

الگوی مدیریت بحران را می‌توان به صورت ساده و عملی برای خانواده‌ها به این شکل بیان کرد:

اما قبل از آن خوب است بدانیم که:

به‌طورکلی برای اداره یک خانواده باید قوانین خاصی را از قبل ایجاد کرد و نقش هر یک از اعضاء را مشخص نمود و البته ضمن اینکه یکی از والدین مدیریت خانواده را به عهده می‌گیرد باید حتماً برای تربیت فرزندان با هم مشورت کنند.

۱- سعی در کنترل هیجان‌هایی مثل خشم و ترس، اولین گام در مدیریت بحران حفظ آرامش است و افراد باید بدانند که سرزنش خود و یا دیگران جز پایین آوردن عزت نفس و بیشتر کردن مشکلات پیامدی ندارد. نباید به دنبال مقصر بود. باید سعی کنید مشکل را بپذیرید.

۲- بررسی مشکل، شناخت مشکل و تشریح مفهوم آن برای اعضای خانواده به طوری که افراد موقعیت را درک کنند.

۳- تعیین منابع موجود که برای حل مشکل کمک‌کننده باشد.

۴- برنامه‌ریزی و حل مسأله با بررسی راه‌حل‌های موجود.

۵- تفکیک کردن بحران به بخش‌های کوچکتر که قابل حل باشد.

۶- مشخص کردن وظایف هر یک از اعضاء خانواده

۷- اجرای برنامه که همان راه‌حل انتخابی است

۸- ارزشیابی برنامه که در واقع همان نتیجه حاصل شده‌است.

نکته‌ی مهمی که والدین باید به آن توجه داشته باشند این است که پدر و مادر با رفتار مناسب خود، در حل مشکلات مختلف و مسائلی که برای خانواده پیش می‌آید، می‌توانند یک الگوی مناسب از مدیریت بحران را برای بچه‌ها آموزش دهند و این می‌تواند به صورت مستقیم با نوجوان در ارتباط نباشد. در واقع کودک با نگاه کردن به واکنش‌های پدر و مادر در مشکلات، مدیریت بحران را می‌آموزد و به همین ترتیب یاد می‌گیرد که در مسائل خود با آنها مشورت کند و راه حل مناسب را انتخاب کند.

خانواده و بحران‌های احتمالی

در هر شرایطی که منجر به بحران می‌شود، یک سری از رفتارها وجود دارد که مشابه هستند. مواردی مثل:

- استرس و اضطراب در اعضای خانواده
- خشم و عصبانیت
- پایین آمدن آستانه تحمل که رفتارهایی مثل کم حوصلگی، زود عصبانی شدن را در بر دارد.
- غیر قابل پیش‌بینی شدن؛ به‌طور مثال ممکن است در شرایط عادی در یک مورد بدانیم فرد مقابل ما چه رفتاری دارد اما همین فرد تحت استرس، ممکن است رفتاری داشته باشد که مورد انتظار ما نیست.
- وجود جر و بحث‌های بیشتر که ناشی از همان فشار به وجود آمده است.
- مقصر دانستن همدیگر
- بی‌قراری و افسردگی
- احساس گناه و سرزنش خود
- ناامیدی

در خانواده ارتباط متقابل وجود دارد و رفتار اعضا بر یکدیگر تأثیر دارد. اگر والدین با فرزندان خود تعامل مثبت بیشتری داشته باشند، بچه‌ها کمتر دچار مشکلات رفتاری می‌شوند.

روابط گرم و صمیمی بین اعضاء خانواده در مدیریت بحران بسیار مهم است به طور مثال اختلافات زناشویی می‌تواند در روابط والد و کودک تأثیر داشته باشد. میزان رضایت از زندگی زناشویی در ارتباط والدین با فرزندان تأثیر دارد.

نحوه رفتار والدین در هنگام اختلاف بیشتر از خود مشکلات در کودکان تأثیر دارد.

نکته دیگری که در اینجا قابل توجه است این است که وجود رابطه مثبت با فرزند از طرف یک والد، بر رفتار والد دیگر هم تأثیر دارد. یعنی اگر پدری تعامل مثبت بیشتری با فرزندش داشته باشد میزان ابراز محبت از طرف مادر هم به فرزند بیشتر می‌شود و همین‌طور برعکس. این موضوع در شرایط منفی هم وجود دارد. یعنی اگر والدی به کودک خود پرخاشگری کند می‌تواند این عصبانیت را به والد دیگر هم انتقال دهد. پس به این نکته هم توجه کنید.

صرف‌نظر از نقش خانواده در پیشگیری از بحران، خانواده در مقابله‌ی با بحران و بازسازی شرایط هم بسیار مؤثر است.

اما چگونه بحران پیش‌آمده را مدیریت کنیم؟

- مدیریت بحران اکتسابی است و با آموزش درست، می‌توان از آن بهره‌گرفت.

- در آموزش مدیریت بحران به نوجوانان، بهترین و مهم‌ترین مطلب این است که والدین الگوی مناسبی برای آنها باشند. اگر والدین بتوانند شرایط سخت را مدیریت کنند، باعث ایجاد

خوش‌بینی در فرزندان می‌شود و انگیزه مقاومت در آنان شکل می‌گیرد و به تدریج افزایش می‌یابد.

- حمایت اجتماعی با کاهش تنیدگی و اضطراب ارتباط دارد. حمایت اجتماعی شامل خانواده و دوستان است و در سنین نوجوانی خانواده نقش مهم‌تری را در حمایت اجتماعی دارد. در بحران‌های به وجود آمده این‌که فرد بداند مورد پذیرش است خیلی از اضطراب فرد کم خواهد کرد و کمک می‌کند تا به مرحله بعد که حل مساله و برخورد با مشکل است وارد شود.

- عدم همراهی یا خصومت و طرد فرد از سمت خانواده، انزوای اجتماعی، عزت نفس پایین، رفتار ضداجتماعی و افسردگی در نوجوانی و بزرگسالی را در پی خواهد داشت.

به فرزندان آموزش دهید که اگر مشکلی پیش آمد:

- همه‌ی اعضای خانواده در آن سهم دارند و برای حل آن به کمک همه‌ی اعضای نیاز است.
- امر و نهی زیاد و یا بی‌اساس نکنید.
- همدیگر را محکوم نکنید.
- یک نفر باید شرایط را مدیریت کند اما کارها را بین اعضای تقسیم نمائید.
- جلساتی برای حل مشکل برگزار کنید و با استفاده از حل مسئله راه‌های حل مشکل را بررسی کنید.

- فرزندان باید یاد بگیرند که مسئولیت کار خود را برعهده بگیرند.
- همیشه در شرایط بحران، فشارهای روانی بیشتری به اعضای خانواده وارد می‌شود پس شما سعی کنید آرام‌تر باشید، زودرنج نشوید و از برخی موارد چشم‌پوشی کنید. همین‌طور این مورد را به فرزندان هم آموزش دهید.
- همه با هم پیش بروید و از تکرار کردن پرهیزید.
- انتقادی داشته باشید که به شرایط کمک کند نه اینکه باعث اختلال در تصمیم‌گیری شود و اگر کسی به شما انتقاد داشت سعی کنید انتقاد را بپذیرید، به آن توجه کنید و با هم مساله را بررسی و حل کنید.
- و در آخر، مثبت‌نگر باشید. امید به آینده و توکل به خداوند را فراموش نکنید.

آیا می‌دانید که:

سخت کوشی و تحمل دشواری‌های زندگی، یکی از مهم‌ترین شاخص‌های سلامت روان است.

بحران می‌تواند حتی باعث استحکام خانواده شود. به آن به عنوان موقعیتی که فرزندان می‌خواهد تصمیم‌گیری را آموزش ببیند و با مستقل شدن از آن بگذرد، بنگرید و این فرصت را از او نگیرید که می‌تواند در پیدا کردن مسیر درست زندگی و انتخاب‌های مؤثر به او کمک کند.

عزت نفس بالا، احترام و پذیرش خود، مهارت‌های اجتماعی مثل حل مساله، رویارویی با مشکلات، مدیریت استرس و زمان، مهارت‌های ارتباطی در مدیریت بحران بسیار مهم هستند.

نوجوان باید یاد بگیرد ممکن است در زندگی شرایطی را تجربه کند که منجر به ناکامی خواهد شد. اگر این فرآیند را در کنار خانواده و با شرایط مناسب آموزش نیند بعدها ممکن است این مطلب را با بی‌رحمی از جامعه یاد بگیرد و مشکلات زیادی را برایش ایجاد کند.

نمونه‌ای از مدیریت بحران و رویارویی مناسب با موقعیت

رضا در سال آفر دیبرستان مشغول تحصیل بود. او در خانواده‌ی معمولی از نظر شرایط مالی زندگی می‌کرد و خانواده هزینه‌ی زیادی را برای آموختن و کنکور برایش می‌پرداخت و او از این موضوع مطلع بود و برای شرکت در کنکور سفت تلاش می‌کرد. بعد از اعلام نتایج کنکور متأسفانه رضا در آزمون قبول نشد و علاوه بر اینکه احساس می‌کرد تمام تلاش‌هایش به هدر رفته، از خانواده خود هم که برایش خیلی زحمت کشیده بودند، فحاشی می‌کشید، از طرفی نگران آینده‌ی خود هم بود. بنابراین بسیار ناراحت و تحت فشار بود.

شرایط بحرانی در هر خانواده‌ای ممکن است پیش بیاید که نقش مهمی در بروز رفتارهای پرخطر دارد. مهارت‌های اجتماعی مثل حل مساله، رویارویی با مشکلات، مدیریت استرس و زمان و مهارت‌های ارتباطی در مدیریت بحران بسیار مهم هستند.

مهارت رویارویی عبارت است از ارزیابی موقعیت پیش آمده و تلاش برای بهبود شرایط و یا کاهش تهدیدآمیز بودن آن. اگر رویارویی نادرست باشد موقعیت را بدتر می‌کند.

برای رویارویی مناسب با مشکل، باید به مساله پیش آمده فکر کنیم تا بتوانیم موقعیت استرس‌آمیز را حل یا حذف کنیم و نباید درگیر هیجان ناشی از بحران پیش آمده شویم یعنی به جای حذف موقعیت استرس‌زا بخواهیم هیجان پیش آمده را حل و فصل کنیم.

البته وقتی بحرانی پیش می‌آید در ابتدا باید بتوانیم هیجانمان را کنترل کنیم. هیجاناتی مثل پرخاشگری، عصبانیت و... اما بعد از آن باید به دنبال راه حل برای حل مشکل باشیم.

- برای یادگرفتن رویارویی مناسب یا مدیریت استرس در ابتدا باید ارزیابی درستی از موقعیت داشته باشیم. به دلیل اینکه گاهی موقعیتی که برای ما استرس‌زاست برای دیگری نیست و یا برعکس بعد از اینکه موقعیت را تهدیدآمیز دیدیم باید بدانیم چگونه با آن برخورد کنیم.
- از کنترل احساسات بپرهیزید و آنها را سرکوب نکنید.
- موقعیت را انکار نکنید.
- از سرزنش خود بپرهیزید.
- از بهترین راه‌ها، مواجهه‌ی مستقیم، خوش‌بینانه و اتکاء به خود است که به مساله و حل آن می‌پردازد. به مشکل اصلی توجه و اشاره کنید.
- از بدترین روش‌ها می‌توان به طفره‌رفتن و بدبینانه نگاه کردن اشاره کرد که همه به کنترل هیجان اشاره دارد.
- یکی از موارد مهم و نقش خانواده در اینجا این است که به فرزندان خود آموزش دهند که در موقع قرار گرفتن در مشکل در صورت نیاز، در زمان مناسب و از افراد مناسب کمک بخواهند.
- برای رویارویی مناسب باید در ابتدا بتوانید آرامش خود را حفظ کنید و از آرام‌سازی کمک بگیرید.
- مساله را واضح و روشن بیان کنید و از حل مساله استفاده کنید.

- خشم خود را مدیریت کنید سعی کنید آن را درست بیان کنید.
از روش‌هایی مثل ترک موقعیت و آرام‌سازی استفاده کنید.
 - مدیریت زمان داشته باشید. اهداف خود را بشناسید، برای آنها برنامه‌ریزی و زمان‌بندی کنید و آنها را اجرا کنید.
- در مورد مثال رضا، این موقعیت می‌تواند به یک درس مهم در زندگی و سخت‌کوشی بیشتر تبدیل شود و یا با رفتار نامناسب به یک موقعیت آسیب‌زا برای نوجوان مثل منزوی شدن، افسردگی، روی آوردن به سیگار یا مواد منجر شود.
- نقش رضا و خانواده‌اش به شکل صحیح این است که:
- اول از همه باید رضا این موقعیت را بپذیرد و مسئولیت آن را قبول کند.
 - بعد به خانواده‌ی خود اطلاع دهد و از آنها کمک بگیرد.
 - والدین هم باید از سرزنش او و یا خود که در بعضی شرایط دیده‌می‌شود بپرهیزند و برای تلاش او اهمیت قائل شوند نه نتیجه‌ای که گرفته. چرا که در اکثر موارد نتیجه‌گیری ما ناشی از چند عامل است.
 - خانواده از او حمایت کند. در کنار هم بنشینند و با هم صحبت کنند. مساله را مطرح کنند.
 - دلایل به وجود آمدن این مشکل را بررسی کنند.
 - راه‌حل‌های موجود را بررسی کنند.

- چون این موضوع مربوط به خود رضا است باید مدیریت آن را هم برعهده بگیرد اما هر کجا نیاز به کمک داشت از دیگران کمک بگیرد.
- سعی در آرام بودن داشته باشند و یادآور شوند که با این اتفاق دنیا به آخر نرسیده و هنوز راه ادامه دارد و همه چیز همیشه به دلخواه ما پیش نخواهد رفت.
- برای بعد برنامه‌ریزی درست داشته باشند حتی در صورت نیاز از فردی که در این امر متخصص است مشورت بگیرند.
- اعضای خانواده در اجرا و ادامه راه، به او کمک کنند.

چه اختلالات روانی با رفتارهای پرخطر در ارتباط هستند؟ (۱)

اختلال بیش‌فعالی / کمبود توجه (ADHD) یکی از اختلالاتی است که علائم آن در دوران کودکی شروع می‌شود و می‌تواند تا بزرگسالی ادامه پیدا کند. عدم تشخیص و درمان ADHD ارتباط مستقیم با رفتارهای پرخطر (مثل سوء‌مصرف مواد، روابط جنسی نامشروع، اختلال در روابط اجتماعی، تحصیلی و شغلی) در آینده دارد و در صورت عدم درمان و ادامه‌ی بیماری، ممکن است به اختلالات دیگری تبدیل شوند.

علائم و نشانه‌های ابتدایی این بیماری که والدین با شناسایی به موقع آن‌ها باید برای تشخیص و درمان از متخصصین کمک بگیرند عبارتند از:

- بی‌قراری، تحرک و فعالیت بیش از اندازه، تا جایی که همیشه در حال دویدن، پریدن و بالا رفتن از در و دیوار هستند. معمولاً بی‌قراری و تحرک، عصرها و یا شب‌ها بیشتر می‌شود.
- بی‌دقتی، به‌خصوص در نگارش دیکته‌ها
- نداشتن تمرکز، پرت شدن حواس به سادگی و دست کشیدن از فعالیت با کوچکترین صدا و توجه نکردن به جزئیات
- پیچ و تاب خوردن حتی در حالت نشسته
- نشنیدن صدای مخاطب در موقع خطاب مستقیم
- عدم توانایی در رعایت نوبت

- نیاز به دریافت پاداش آنی و عدم تحمل انتظار
- پریدن وسط حرف دیگران و پرحرفی
- تنوع طلبی در کارها، مثلاً یک بازی را ادامه نمی‌دهند
- ناتوانی در پرهیز از خطر
- کم حوصلگی (عدم توانایی به پایان رساندن کارها)
- لجبازی
- گم کردن وسایل شخصی
- تأخیر در شروع صحبت کردن نسبت به همسن و سال‌های خود و یا تأخیر در تکامل صحبت کردن
- سخت بودن مراقبت‌های ابتدایی مثل: غذا دادن یا حمام کردن یا لباس پوشاندن
- احساس گناه بعد از انجام خرابکاری‌ها و استفاده از جملاتی مثل: «یکدفعه شد و دست خودم نبود».

در اکثر کودکان عادی نیز بی‌قراری وجود دارد. اما وقتی عنوان غیرعادی می‌گیرند که:

- بی‌قراری شدید و دائمی باشد.
- در رفتار کودک هماهنگی وجود نداشته باشد.
- شروع علائم بعد از سه سالگی و قبل از هفت سالگی است.
- به مدت شش ماه ادامه داشته باشد.

آیا می‌دانید که:

اختلال بیش‌فعالی / کمبود توجه (ADHD) از شایع‌ترین اختلالات روانی دوران کودکی است. اما در ۷۰ درصد موارد با دارو و رفتار مناسب قابل درمان می‌باشد. با تشخیص و درمان به موقع آن، می‌توان از بروز رفتارهای پرخطر در نوجوانی پیشگیری کرد.

چه اختلالات روانی با رفتارهای پرخطر در ارتباط هستند؟ (۲)

اختلال سلوک با پرخاشگری، نادیده گرفتن حقوق اساسی دیگران و مقررات اجتماعی شناخته می‌شود. علائم و نشانه‌های این بیماری خیلی به رفتارهای پرخطر نزدیک است و بعضی اوقات نوجوانان با این اختلال، افراد مجرم و خطاکار شناخته می‌شوند. در حالی که این افراد در واقع از نظر روانی بیمار هستند و نیاز به کمک و درمان دارند تا به زندگی عادی برگردند. علائمی که خانواده‌ها باید با آن آشنا باشند تا با دیدن آنها برای درمان فرزند خود اقدام کنند عبارت است از:

- پرخاشگری
- قُلدري کردن، در دیگران ایجاد ترس و وحشت می‌کنند و یا دیگران را تهدید می‌کنند.
- خشونت با دیگران و آزار آن‌ها. علاوه بر بد رفتاری با انسان‌ها با حیوانات هم بدرفتار هستند و آن‌ها را آزار و اذیت می‌کنند.
- استفاده از وسایلی خطرناک برای آسیب رساندن که می‌تواند صدمات زیادی را ایجاد کند (مثل چوب، آجر، وسایل برنده مثل شیشه شکسته، چاقو و اسلحه).
- آسیب‌های بدنی جدی و ظالمانه به مردم و حیوانات می‌رسانند.
- به اجبار با دیگران فعالیت جنسی برقرار می‌کنند.

- اشیا را از جاهای مختلف می‌دزدند و برای جلب توجه اغلب دروغ می‌گویند.
 - ویرانگری و تخریب اموال که با خسارت مالی و جانی همراه است.
 - برای این که به اموال دیگران آسیب برسانند، به صورت عمد آتش روشن می‌کنند و آن‌ها را می‌سوزانند.
 - اموال دیگران را با اراده و آگاهانه تخریب می‌کنند.
 - بدون اجازه به خانه، ملک یا ماشین دیگران وارد می‌شوند.
 - فرار از منزل یا مدرسه بدون دلیل موجه قبل از ۱۳ سالگی
 - مقررات خانه و مدرسه را رعایت نمی‌کنند مثلاً: شب‌ها بیرون از منزل می‌مانند.
 - کج خلقی با والدین و دیگران
 - در تحصیل افت پیدا می‌کنند و یا ترک تحصیل می‌کنند.
 - رابطه مناسب با دیگران برقرار نمی‌کنند.
 - در مهارت‌های اجتماعی ضعیف هستند.
 - به گروه‌های ناهنجار می‌پیوندند و به صورت گروهی رفتارهای پرخطر انجام می‌دهند.
- این علائم باید قبل از ۱۸ سالگی و به مدت یکسال به صورت مداوم وجود داشته باشند. یعنی با یکبار اتفاق و یا وجود یکی از این علائم نمی‌توان بیماری را تشخیص داد. به دلیل مشکلاتی که فرد دارد در آینده برای ادامه تحصیل، انتخاب شغل و موقعیت مناسب

اجتماعی دچار مشکل می‌شود. گاهی اوقات اگر اختلال بیش فعالی و نقص توجه درمان نشود در ادامه تبدیل به اختلال سلوک می‌شود. برای پیشگیری از رفتارهای پرخطر، با مشاهده‌ی این علائم باید به متخصص مراجعه کرد.

آیا می‌دانید که:

در اختلال سلوک مهارت‌های اجتماعی یاد گرفته نمی‌شود و مشخص است که در صورت عدم درمان، افراد نمی‌توانند خود را برای دوره‌های بعدی زندگی آماده کنند و با شرایط سازش داشته باشند. این افراد اغلب مقررات و قوانین جامعه را زیر پا گذاشته و با انجام رفتارهای پرخطر به شخصیت ضد اجتماع تبدیل می‌شوند.

در صورت مشاهده علائم اختلال سلوک در کودک یا نوجوان خود حتماً برای درمان به یک متخصص مراجعه کنید.

چه اختلالات روانی با رفتارهای پرخطر در ارتباط هستند؟ (۳)

اختلال دوقطبی اختلالی است که در آن فرد سه حالت مختلف را از نظر روانی تجربه می‌کند:

- ۱- حالت نرمال و عادی
- ۲- خیلی شاد و سرحال که با شرایط عادی متفاوت است و بیشتر می‌توان به سرخوشی اشاره کرد.

۳- افسرده و غمگین

این بیماری هم در کودکی و نوجوانی ممکن است شروع شود و هم در بزرگسالی. شرایط بیماری به گونه‌ای است که با شروع آن در سن پایین مشکلات زیادی را در افت تحصیلی و مهارت‌های اجتماعی به همراه دارد. بنابراین عدم تشخیص و درمان مناسب اختلال دوقطبی، باعث افزایش رفتارهای پرخطر می‌شود.

علائم ابتدایی که در مراجعه به موقع به متخصص و پیشگیری از عواقب آتی مؤثر است عبارتند از:

- بزرگ منشی یعنی فرد به طور مبالغه‌آمیزی فکر کند از نظر قدرت، معلومات یا دیگر ویژگی‌ها بسیار بالاست.
- نیاز به خواب خیلی کم شود
- حواس پرتی
- افکار ناگهان از محتوی اصلی خارج شود و کلامش بی‌ربط گردد.
- پرحرفی

- انجام کارهای لذت بخش بیشتر از حد معمول و به شکل افراطی مثل ولخرجی و زیاد با دوستان گشتن و یا بی‌احتیاطی در روابط جنسی.

- در کودکان علائم کمتر به شکل دوره‌ای تظاهر می‌کند و بیشتر به شکل مزمن است و بیشتر با علائم پرخاشگری، بیقراری، مزاحم دیگران شدن و نداشتن تمرکز خود را نشان می‌دهد.

این بیماری در صورت تشخیص به موقع و درمان مناسب قابل کنترل است. اما باز هم ممکن است بازگشت داشته باشد. در این بخش هم خانواده نقش مهمی دارد که با شناخت عواملی که باعث عود بیماری می‌گردد می‌تواند از بازگشت بیماری و عواقب بعدی آن پیشگیری کند. مهمترین عواملی که باعث عود یا تشدید علائم بیماری می‌شوند عبارتند از:

- قطع یا کاهش میزان داروی تجویز شده بدون مشورت با پزشک.

- تغییر در برنامه‌ی خواب، این بیماران باید برنامه‌ی خواب منظم داشته‌باشند.

- استرس در زندگی هم از نوع خوب مثل ازدواج خود یا نزدیکیان و هم از نوع بد مثل فوت یک عزیز یا نگرانی‌های مالی

آیا می‌دانید که:

اختلال دوقطبی با افت تحصیلی و عملکرد اجتماعی همراه است و نقش مهمی در ایجاد رفتارهای پرخطر دارد. با تشخیص درست، می‌توان نتیجه گرفت که آیا علت بروز رفتارهای پرخطر بیماری روانی است و یا عوامل دیگری در آن نقش داشته‌اند.

چه اختلالات روانی با رفتارهای پرخطر در ارتباط هستند؟ (۴)

برای پیشگیری از رفتار پرخطر در نوجوانان، خانواده‌ها باید به حالات روانی فرزندان توجه داشته باشند و با مشاهده‌ی حالات و روحیات غیر عادی برای رفع آن وقت بگذارند و یا از یک متخصص مشاوره بگیرند.

بعضی از حالات و صفات شخصیتی با رفتارهای پرخطر در ارتباط هستند مثل:

- اختلال افسردگی:

- ✓ افسرده بودن در بیشتر روزها، تقریباً هر روز
- ✓ بی‌علاقه یا بی‌میلی آشکار به هر نوع فعالیت در زندگی
- ✓ کاهش یا افزایش قابل توجه وزن که با کاهش یا افزایش اشتها همراه است.

- ✓ بی‌خوابی یا پرخوابی در اکثر شب‌ها
- ✓ افزایش یا کاهش اعمال روانی حرکتی یا فعالیت‌های ذهنی

- ✓ احساس کسالت، خستگی یا کاهش انرژی
- ✓ احساس بی‌ارزشی یا گناهکار بودن
- ✓ کاهش توان اندیشیدن یا تمرکز ذهن و تصمیم‌گیری
- ✓ اندیشیدن به مرگ (نه ترسیدن از آن) و فکر کردن به خودکشی

- اضطراب به صورت غیر عادی که بر رفتارهای طبیعی نوجوان اثر بگذارد و زندگی را از حالت معمولی خارج کند.
- ویژگی شخصیتی هیجان‌خواهی:
 - ✓ خطر جویی و کسب تجارب جدید که برای رسیدن به آن حاضرند خطر کنند و حتی از سلامتی و اعتبار اجتماعی هم مایه بگذارند.
 - ✓ برون‌گرا بودن خستگی و کسالت در برابر یکنواختی و تکرار
 - ✓ درک پایینی از احتمال خطر دارند و حاضرند برای شاد بودن خطر کنند.
 - ✓ این افراد بیشتر از سایر همسالان سیگار می‌کشند، الکل می‌نوشند، با سرعت رانندگی می‌کنند و فعالیت‌های جنسی زیادی دارند
- انعطاف‌پذیری پایین: افراد دارای روابط جنسی پرخطر میزان انعطاف‌پذیری پایینی را نشان می‌دهند.

آیا می‌دانید که:

بعضی از ویژگی‌های شخصیتی با رفتارهای پرخطر ارتباط مستقیم دارند که می‌توان به این موارد اشاره کرد: خلق افسرده، درونگرایی بیش از حد، اضطراب، هیجان‌خواهی، عدم انعطاف‌پذیری، وجدان پایین، عدم احساس دلی‌پذیر بودن. اگر احساس کردید برخی از این ویژگی‌ها در فرزندتان وجود دارد حتماً برای مشورت به یک متخصص مراجعه کنید. کنترل و درمان این حالات می‌تواند سهم به‌سزایی در کاهش رفتارهای پرخطر داشته باشد.

تکانشگری چیست و در چه کسانی بیشتر وجود دارد؟

تکانشگری به رفتارهایی گفته می‌شود که «رفتار بدون تفکر کافی و بدون در نظر گرفتن آینده» است. این رفتارها با تصمیم‌های آنی و ناگهانی برای انجام کاری مشخص می‌شود. معمولاً فردی که این رفتارها را انجام می‌دهد از انجام آن پشیمان می‌شود. این رفتارها با خطرات بالا و عواقب ناخواسته زیادی همراه است.

رفتارهای تکانشگری با هدف رسیدن به لذتی فوری و یا رها شدن سریع از یک رنج اتفاق می‌افتد.

برای مثال می‌توان موارد زیر را از نمونه‌های رفتار تکانشگری دانست:

- فردی که هنگام رانندگی عصبانی می‌شود و کنترل خود را از دست می‌دهد و پرخاشگری فیزیکی می‌کند.
- فردی که با وجود آن‌که تصمیم به کاهش وزن دارد، هنگام غذا نمی‌تواند خود را کنترل کند و پرخوری می‌کند.
- فردی که پس از طرد شدن از طرف دوست دخترش به مصرف مواد روی می‌آورد.

در واقع در همه‌ی مثال‌های فوق یک عمل وجود دارد و این عمل حاصل یک تصمیم‌گیری فوری است که به دنبال یک احساس رخ داده‌است و همراه با خطر هم هستند. در این نوع تصمیم‌گیری‌ها آینده در نظر گرفته نمی‌شود و بدون در نظر گرفتن عواقب بعدی در لحظه، برای دستیابی به پاداش فوری انجام می‌شود.

افرادی که رفتارهای تکانشگری زیادی دارند دارای این ویژگی‌ها هستند:

- بی‌برنامگی، عدم پشتکار، هیجان‌خواهی و ماجراجویی.
- تنوع‌طلبی، علاقه به تجربه‌های جدید.
- معمولاً افرادی که رفتارهای تکانه‌ای دارند پاداش‌های کم ولی فوری را به پاداش‌های بیشتری که نیاز به تحمل و صرف وقت دارد ترجیح می‌دهند.
- گاهی این رفتارها جزو ویژگی‌های شخصیتی افراد است و گاهی نیز با یک اختلال روانی همراه است. اختلالاتی مثل بیش‌فعالی و کمبود توجه و یا اختلال شخصیت مرزی. البته در هر دو صورت برای تشخیص درست و رفتار مناسب باید از متخصصین کمک گرفت.

با این توضیحات می‌توانید بگویید چه رفتارهای پرخطری می‌تواند حاصل تکانشگری در نوجوانان باشد؟

در واقع خیلی از آنها ممکن است در این دسته قرار بگیرند. رفتارهایی مثل بی‌مسئولیتی، ولخرجی، قماربازی، رفتارهای جنسی محافظت نشده، سوءمصرف مواد یا الکل، بی‌پروایی در رانندگی یا پرخوری و آسیب به خود که البته این رفتارها در واقع برای کسب لذت و پاداش شکل می‌گیرد.

چه چیزهایی این رفتارها را تشدید می‌کند؟

- گاهی افرادی که رفتارهای تکانه‌ای دارند برای غلبه بر احساس تنهایی خود این کار را انجام می‌دهند. تحقیقات نشان می‌دهد در نوجوانی بیشترین احساس تنهایی وجود دارد. این تنهایی دو بخش است:

۱- اولین بخش حاصل نداشتن دوست صمیمی و ارتباط عاطفی خوب با دوستان است.

۲- دومین بخش حاصل بی‌توجهی دیگران و منزوی شدن در گروه می‌باشد.

- یکی دیگر از دلایل رفتارهای تکانه‌ای می‌تواند فرار از احساسات ناخوشایند مثلاً احساس گناه باشد.
- اضطراب و افسردگی هم می‌تواند دلیلی برای بروز رفتارهای تکانه‌ای پرخطر باشد.

نوجوانانی که آموخته‌اند که به جای عمل بر احساسات، در مورد آن‌ها حرف بزنند، با دیگران مشورت کنند، تأمل کنند و از مهارت‌های حل مسئله استفاده کنند رفتارهای تکانشگری کمتری دارند.

آیا می‌دانید که:

برخورد مناسب با تکانشگری شامل آموزش مهارت‌های اجتماعی و حل مشکلات عاطفی مثل اضطراب و افسردگی در سنین نوجوانی است. نکته مهم آن است که درمان تکانشگری در کاهش بروز رفتارهای پرخطر بسیار مؤثر هستند. البته برای تشخیص و نوع مناسب درمان حتماً باید از متخصصان کمک گرفت و شاید بهترین کمکی که از دست والدین برمی‌آید این باشد که این رفتارها را بشناسند و بدانند که نوجوانشان نیاز به کمک تخصصی دارد و در طی فرآیند درمانی همراه و یاور فرزندشان باشند.

نوجوان طبیعی من (۱)

اغلب والدین با دیدن تغییراتی که در دوره‌ی نوجوانی در فرزندشان مشاهده می‌کنند نگران و سردرگم میشوند. در برخی موارد، ترس از خطرانی که در جامعه ممکن است نوجوان با آن روبرو شود باعث میشود هر گونه تغییری را نگران کننده و یا آسیب‌زا ببینیم. معمولاً ریشه‌ی نگرانی‌های ما از عدم دسترسی به اطلاعات درست و عدم شناخت صحیح از دوره‌ی نوجوانی حاصل می‌شود.

برخی از تغییرات طبیعی در سنین ابتدایی نوجوانی (۱۶-۱۲ سالگی) عبارتند از:

- میل به استقلال
- تلاش برای دستیابی به هویت خود
- احساس بی‌دست و پا بودن و یا احساس متفاوت بودن خود و بدن خود با دیگران که حاصل رشد سریع بدن و تغییرات ظاهری در این سن است. گاهی حس عجیب و غریب بودن هم می‌کند.
- تمرکز بر روی خود، همراه با انتظارات بالا از خود و اعتماد به نفس ضعیف
- تحت تاثیر بودن علایق و انتخاب سبک لباس از گروه همسالان
- نوسان خلق و خوی

- ارتقاء توانایی در استفاده از صحبت کردن برای بیان نظرات خود
- آگاهی از بی‌نقص نبودن پدر و مادر و عدم آگاهی آنها از همه‌ی کمبودهای خود
- نشان دادن کمتر محبت خود به پدر و مادر به صورت آشکار، حتی گاهی با خشونت رفتار کردن
- شکایت از پدر و مادر به دلیل دخالت در استقلال خود
- تمایل به بازگشت رفتار کودکانه، به خصوص در هنگام مواجهه با استرس

- فکر کردن به منافع آینده و تغییرات شناختی
- بیشتر افکار و علاقه‌مندی‌ها مربوط به زمان حال بوده و با تصمیمات آنی و بدون آینده‌نگری صورت می‌گیرد
- فکر کردن بیشتر به منافع و تا حدودی کسب توانمندی در تشخیص چیزهای مهم‌تر
- توانایی بیشتر در انجام امور (مانند کارهای فیزیکی، ذهنی، احساسی)

- جنسیت
- کمرویی، سرخ شدن صورت و شکسته‌نفسی
- رشد جسمی زودتر در دختران نسبت به پسران
- افزایش علاقه به روابط جنسی

- نگرانی از نظر دیگران درباره جذابیت جسمی و جنسی خود

- تغییرات زیاد در روابط خود

- نگرانی در مورد طبیعی بودن خود

• اخلاقیات، ارزش‌ها و خودمحوری

- آزمایش کردن محدودیت‌ها و قوانین

- شکل‌گیری تفکر انتزاعی

- پیشرفت عقاید و انتخاب مدل‌هایی برای نقش‌پذیری

- اهمیت پیدا کردن وجدان

- میل به آزمایش روابط جنسی و مواد مخدر (سیگار، الکل

و ماری‌جوانا)

ممکن است نوجوانان در فرهنگ‌های مختلف، تا حدی متفاوت باشند. اما به‌طور کلی، احساسات و رفتارهای ذکر شده، برای هر مرحله از بلوغ طبیعی در نظر گرفته شده است.

فراموش نکنید:

هر نوجوانی شخصیت منحصر به فرد و یکسری خصوصیات ویژه‌ی خود را دارد. مثلاً به بعضی چیزها علاقه دارد و از بعضی موارد نیز خوشش نمی‌آید و این می‌تواند تنها به خودش تعلق داشته باشد.

برخی مسائل نیز در این دوره مشترک است و تقریباً هر کسی با آن روبرو می‌شود. این موارد شامل احساسات و رفتارهایی است که در اقتضای این دوره و البته طبیعی است. تنها باید برای درست طی کردن و رسیدن به مراحل بعدی رشد به نوجوانان کمک شود.

نوجوان طبیعی من (۲)

با بالاتر رفتن سن نوجوانی باز هم خصوصیات افراد تغییر می‌کند و نوجوان با نزدیک شدن به ویژگی‌های بزرگسالی آماده‌ی پذیرفتن مسئولیت‌ها و نقش خود می‌گردد. شناخت این دوره و نیازهای آن برای والدین بسیار کمک کننده است تا در واقع رفتار طبیعی را از رفتار غیر طبیعی شناسایی کنند و برای احتمال آسیب‌های اجتماعی، نگرانی بی‌مورد را از خود دور کنند.

برخی از تغییرات طبیعی در سنین پایانی نوجوانی و آغاز جوانی (از ۱۷ سالگی به بعد) عبارتند از:

- میل به استقلال
 - افزایش استقلال و تلاش برای رسیدن به آن
 - پیدا کردن هویت
 - بررسی تجربه‌های درونی
 - توانایی فکر کردن به عقاید
 - کاهش تعارض با والدین
 - افزایش توانایی سازش و انعطاف‌پذیری
 - افزایش اهمیت دادن به دیگران و دلوپسی برای آنان
 - افزایش اعتماد به نفس
- فکر کردن به منافع آینده و تغییرات شناختی

- قاعده‌مندتر شدن عادات و رفتارها
- بیشتر شدن دلوپسی برای آینده
- اهمیت بیشتر قائل شدن برای نقش خود در زندگی

• جنسیت

- پدیدار شدن تجربه و احساس عشق به جنس مخالف
- جدی‌تر شدن روابط با جنس مخالف
- ثابت و استوار شدن هویت جنسی
- افزایش ظرفیت برای عشق و گرایش جنسی

• اخلاقیات، ارزش‌ها و خودمحموری

- افزایش ظرفیت برنامه‌ریزی برای رسیدن به اهداف
- علاقه‌مندی به استدلال‌های اخلاقی
- افزایش ظرفیت در تصمیمات آگاهانه و عقلانی
- تأکید بیشتر بر روی جایگاه شخصی و عزت نفس
- بازیابی و باور به اهمیت بعضی از سنت‌های فرهنگی و اجتماعی
- کمتر شدن خودمحموری و توجه بیشتر به اخلاقیات و قوانین

.... خانواده و رابطه‌ی خوب و مناسب بین والدین و فرزندان نقش مهمی در پیشگیری از رفتارهای پرخطر در نوجوانان دارد. در این ارتباط نقش پدر و مادر هر دو مهم است. محیط امن و آرام فرصت شناخت متقابل بین والدین و نوجوان را فراهم می‌نماید و در مقابل خشم و عصبانیت باعث تعارض بین والدین و نوجوانان می‌شود.

شرایط بحرانی در هر خانواده‌ای ممکن است پیش بیاید که نقش مهمی در بروز رفتارهای پرخطر دارد. خانواده در پیشگیری از بحران، مقابله‌ی با بحران و بازسازی شرایط بسیار مؤثر است. رفتار مناسب پدر و مادر در شرایط بحران الگوی مناسبی برای فرزندان در شرایط مواجهه با بحران است.

وقتی بحرانی پیش می‌آید در ابتدا باید بتوانیم هیجانمان را کنترل کنیم. کنترل هیجاناتی مثل پرخاشگری، عصبانیت، احساس گناه، ناامیدی، بی‌قراری و ... بعد از آن باید به دنبال راه‌حل برای حل مشکل باشیم.

مهارت‌های اجتماعی مثل حل مسأله، رویارویی با مشکلات، مدیریت استرس و زمان، مهارت‌های ارتباطی در مدیریت این شرایط بسیار مهم هستند.

حل مسأله مهارتی است که ضروریست فرزندان با آن آشنا شوند. این مهارت کمک می‌کند تا نوجوان برای مشکلات خود راه حل‌های مناسبی را پیدا کند، آنها را ارزیابی و پیامد رفتارهای خود را بسنجد.

مهارت رویارویی، ارزیابی موقعیت پیش آمده و تلاش برای بهبود یا کاهش تهدید آن است. رویارویی مناسب با مشکل، حفظ آرامش، مدیریت خشم، مواجهه مستقیم و خوش بینانه به حل یا حذف مساله و موقعیت استرس‌آمیز کمک می‌کند.

برخی ویژگی‌های شخصیتی با رفتارهای پرخطر ارتباط مستقیم دارند مثل خلق افسرده، درونگرایی بیش از حد، اضطراب، هیجان‌خواهی، عدم انعطاف‌پذیری، وجدان پایین، عدم احساس دلی‌پذیر بودن. اگر فرزندان برخی از این ویژگی‌ها را دارد، برای مشورت به یک متخصص مراجعه کنید. کنترل و درمان این حالات در کاهش رفتارهای پرخطر مؤثر است.