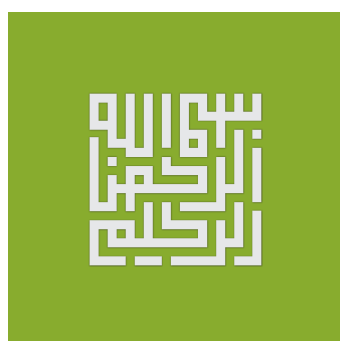






ستاد مبارزه با مواد مخدر
اداره کل فرهنگی و پیشگیری



سازمان خدمات دانشجویی
مرکز مشاوره دانشجویی

عنوان کتاب: پیشگیری اولیه از اعتیاد با تمرکز بر خانواده

مؤلف: دکتر شهرام محمدخانی

دکتر ربابه نوری

ناظر علمی: حمید صرامی

مدیر پروژه: حمید پیروی

هماهنگ کنندگان:

مژگان جانبخش

احمد عابدیان

زینب صمدپور

علی صیدی

گرافیسٹ: امیر حسنی

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۱

تیراژ: ۱۵۰۰ نسخه

پیشگیری اولیه از اعتیاد
باتمركز بر خانواده





۱۱	فصل ۱: مداخلات متمرکز بر خانواده برای پیشگیری از مصرف مواد
۱۲	اهداف آموزشی
۱۳	چالش‌های برنامه‌های پیشگیری متمرکز بر خانواده
۱۶	مداخلات پیشگیرانه متمرکز بر خانواده
۱۹	برنامه‌ی توانمندسازی خانواده
۲۱	اهداف برنامه‌ی تقویت خانواده

۲۳	فصل ۲: سیستم خانواده و نقش آن در مصرف مواد
۲۴	اهداف آموزشی
۲۵	خانواده به عنوان یک سیستم
۲۶	کارکردهای خانواده
۳۵	ساختار خانواده

۳۹	فصل ۳: عوامل خطر ساز و حفاظت کننده خانوادگی مصرف مواد
۴۰	اهداف آموزشی
۴۱	۱- مشکلات مربوط به مدیریت خانواده
۴۳	۲- تعارضات و اختلافات خانوادگی
۴۳	۳- نگرش‌ها و رفتارهای والدین درباره مواد
۴۴	۴- پیوند عاطفی و تعهد اندک به خانواده
۴۷	۵- سابقه سوء مصرف مواد و سایر رفتارهای مشکل آفرین در خانواده
۴۸	عوامل خانوادگی محافظت کننده از مصرف مواد
۴۹	عوامل تاب آوری و نقش خانواده
۵۱	نقش خانواده در ایجاد تاب آوری

۵۵	فصل ۴ : مهارت های فرزند پروری
۵۶	اهداف آموزشی
۵۷	والدین چگونه می‌توانند کمک کنند؟
۵۷	فرزند پروری
۵۹	سبک‌های فرزند پروری
۷۳	نگرش‌های فرزند پروری
۷۳	فرهنگ و فرزند پروری
۷۴	فرزند پروری مثبت
۷۶	مهارت اساسی فرزند پروری
۸۰	چند نکته مهم در فرایند فرزندپروری
۸۰	مهارت‌های فرزند پروری برای پیشگیری از مصرف مواد در فرزندان

۸۳	فصل ۵ : مهارت‌های نظارت بر فرزندان
۸۴	اهداف آموزشی
۸۶	نظارت بر رفتار فرزندان
۸۷	نظارت والدین چیست؟
۸۷	چرا نظارت؟
۸۷	چه میزان نظارت لازم است؟
۸۸	انواع نظارت
۹۱	عوامل موثر در نظارت بر رفتار فرزندان
۱۰۳	توجه به علایم هشدار دهنده مصرف مواد در نوجوانان
۱۰۴	نشانه‌های اولیه‌ی درگیر شدن در مصرف مواد
۱۰۴	مراحل تجربه و مصرف مواد

۱۰۷	فصل ۶ : ارتباط موثر
۱۰۸	اهداف آموزشی
۱۰۸	ارتباط موثر
۱۰۹	ارتباط غیر مؤثر
۱۰۹	تعریف ارتباط
۱۱۰	اهمیت ارتباط
۱۱۰	ارتباطات خانوادگی
۱۱۱	فرایند ارتباط
۱۱۲	اصول ارتباط موثر
۱۱۳	انواع ارتباط
۱۱۶	مهارت‌های گوش دادن فعال
۱۱۷	توصیه‌هایی برای بهبود ارتباط کلامی
۱۱۸	موانع ارتباط
۱۲۲	گام‌هایی برای بهبود ارتباط خانوادگی
۱۲۳	مهارت‌های برقراری ارتباط با فرزندان در خصوص مصرف مواد

۱۲۵	فصل ۷ : رفتار جرأت‌مندانه
۱۲۷	مفهوم جرأت‌مندی
۱۲۷	مؤلفه‌های جرأت‌مندی
۱۲۷	آشنایی با حقوق خود در روابط بین فردی
۱۲۸	سبک‌های ارتباط
۱۳۳	عوامل موثر در رفتار جرأت‌مندانه
۱۳۵	عوامل کلامی و غیر کلامی موثر در رفتار جرأت‌مندانه
۱۳۶	انواع جرأت‌مندی
۱۳۷	مدل چهار مرحله‌ای جرأت‌مندی (STOP)
۱۳۸	کنترل پدیده حمله و حمله متقابل
۱۳۹	مهارت نه گفتن
۱۴۰	تکنیک‌های مقاومت در برابر فشار دیگران
۱۴۱	در چه موقعیت‌های رفتار جرأت‌مندانه مناسب نیست
۱۴۱	نتیجه‌گیری

۱۴۳	فصل ۸ : حل تعارضات خانوادگی
۱۴۵	ریشه‌های اختلاف و تعارض
۱۴۶	نکات کلیدی در مورد اختلاف و تعارض
۱۴۸	واکنش افراد به تعارض
۱۵۰	مهارت حل تعارض
۱۵۱	اصول اساسی حل تعارض
۱۵۲	توانایی‌های اساسی مورد نیاز برای حل تعارض
۱۵۴	مهارت مذاکره
۱۵۵	مراحل مذاکره
۱۵۵	اصول اساسی مذاکره
۱۵۷	مهارت استفاده از میانجی
۱۵۸	استفاده از مهارت حل اختلاف در فضای خانوادگی
۱۶۰	نکته پایانی



یکی از نقاط ضعف و چالش‌های اقدامات پیشگیری اولیه از اعتیاد در سطح خانواده، کمبود نیروی انسانی متخصص در سطح کشور می‌باشد. بر اساس برنامه‌ریزی به عمل آمده با انتخاب کمیته‌ای متشکل از ۱۱ نفر نخبگان و متخصصان عرصه پیشگیری، (شامل آقایان : حمید صرامی، حمید یعقوبی، حمید پیروی، فرهاد طارمیان، مهرداد احترامی، حمید رضا طاهری نخست، حبیب‌الله فرید، شهرام محمدخانی، حمید پورشریفی و خانم‌ها میربیگی، و ربابه نوری) طی چند ماه کار فشرده ضمن جمع‌آوری دیدگاه صاحب‌نظران، ابتدا چارچوب و سرفصل‌های آموزشی هر یک از کانون‌های هدف تدوین و سپس مسئولیت تهیه محتوای آموزشی در هر کدام از کانون‌های هدف به چند نفر از اعضای کمیته فوق محول شد. در همین راستا بسته آموزشی «پیشگیری اولیه از اعتیاد با تمرکز بر خانواده» برای متخصصان پیشگیری اولیه از اعتیاد در زمینه خانواده طراحی شده است.

اهداف تهیه و تدوین بسته آموزشی



- توسعه دانش پیشگیری اولیه از اعتیاد به منظور برنامه‌ریزی مبتنی بر شواهد در کانون هدف خانواده
- آشناسازی متخصصان با مبانی نظری برنامه‌های پیشگیری اولیه مبتنی بر خانواده
- افزایش دانش متخصصان پیشگیری در زمینه عوامل خطر ساز و حفاظت کننده مصرف مواد در نوجوانان، مدل‌های پیشگیری مبتنی بر خانواده، و شیوه اجرای مداخلات خانواده محور
- افزایش دانش و مهارت متخصصان در زمینه پیشگیری از مصرف مواد
- آشناسازی متخصصان با اصول پیشگیری از اعتیاد متمرکز بر خانواده



سر فصل های دوره آموزش تکمیلی پیشگیری اولیه

ساعت	موضوع	
۸	پیش آزمون، معارفه و آشنایی با دوره آموزشی، اهداف، فعالیت ها و انتظارات از دوره مداخلات متمرکز بر خانواده برای پیشگیری از مصرف مواد سیستم خانواده و نقش آن در مصرف مواد عوامل خطر ساز و حفاظت کننده خانوادگی مصرف مواد	روز اول
۸	مهارتها و سبک های فرزند پروری نظارت بر فرزندان	روز دوم
۸	مهارتهای زندگی خانوادگی: ارتباطات خانوادگی رفتار جراثمنده حل تعارض	روز سوم

اهداف آموزشی کتاب



انتظار می رود پس از خواندن این کتاب بتوانید:

- سیستم خانواده را بشناسید و نقش آن در پیشگیری از اعتیاد را درک کنید.
- با رویکردها و چالش‌های اساسی برنامه های پیشگیری متمرکز بر خانواده آشنا شوید.
- ضرورت اقدامات پیشگیرانه متمرکز بر خانواده را درک نموده و آماده شروع این نوع اقدام‌ها شوید.
- با اصول اساسی برنامه های پیشگیری مبتنی بر خانواده آشنا شوید.
- سبک های مختلف فرزند پروری و ارتباط آنها با مصرف مواد را درک کنید.
- با مهارت‌های اساسی فرزند پروری آشنا شوید.
- مهارت‌های نظارت بر رفتار فرزندان را بشناسید و به کار بگیرید.
- نقش ارتباط موثر، حل تعارض، کنترل خشم و مدیریت استرس را در پیشگیری از مصرف مواد درک نمایید.

سؤالاتی برای تفکر



- چرا نوجوانان، در معرض خطر مصرف مواد قرار دارند؟
- چرا تمرکز بر خانواده در پیشگیری از مصرف مواد مهم است؟
- خانواده چگونه می‌توانند در پیشگیری از مصرف مواد موثر عمل کنند؟
- نقش خانواده در کاهش عوامل خطر ساز و تقویت عوامل حفاظت کننده مصرف مواد چیست؟
- سیستم خانواده چگونه بر رفتار نوجوانان تأثیر می‌گذارد؟
- سبک های مختلف فرزند پروری چه تفاوتی با هم دارند؟
- سالم ترین سبک فرزند پروری کدام است؟
- والدین چگونه می‌توانند به شیوه موثر بر رفتارهای فرزندان نظارت کنند؟
- نقش مهارت‌های زندگی خانوادگی در پیشگیری از مصرف مواد و ارتقای بهداشت روانی کودکان و نوجوانان چیست؟

فصل یک

مداخلات متمرکز بر خانواده برای پیشگیری از مصرف مواد

۱





اهداف آموزشی

انتظار می‌رود پس از خواندن این بخش بتوانید:

- اصول پیشگیری متمرکز بر خانواده را بشناسید.
- چالش‌های اساسی برنامه‌های پیشگیری متمرکز بر خانواده را درک کنید.
- با اهداف و محتوای برنامه‌های مربوط به والدین آشنا شوید.
- با اصول آموزش مهارت‌های خانواده و والدین آشنا شوید.
- با انواع راهبردهای متمرکز بر خانواده برای پیشگیری از اعتیاد فرزندان آشنا شوید.

سوء مصرف مواد در دهه گذشته در بین نوجوانان افزایش یافته است. بر خلاف یک دهه کاهش در مصرف مواد، میزان مصرف ماری‌جوانا در میان نوجوانان آمریکا با ۹۹ درصد افزایش از ۱۱,۹ درصد به ۲۳,۷ درصد در دانش آموزان کلاس ۱۲ رسیده است (جانستون و همکاران، ۲۰۰۱). تضعیف خانواده یک عامل احتمالی این افزایش فزاینده است.

به موازات افزایش طلاق، کودکان کمتری در خانه‌ها با هر دو والدین خود زندگی می‌کنند. امروزه والدین بیشتر از قبل کار می‌کنند و فرصت اندکی برای تعامل و نظارت بر رفتار فرزندان‌شان دارند. علاوه بر این برخی والدین نگرانی اندکی درباره مصرف مواد غیر قانونی در فرزندان‌شان دارند.

متأسفانه علت سوء مصرف مواد، عمیقاً در آشفتگی خانواده ریشه دارد. سوء مصرف مواد یک بیماری خانوادگی ناشی از سبک زندگی است که از علل محیطی خانوادگی و ژنتیکی تأثیر می‌پذیرد (کامفر، ۱۹۸۷). از این رو برنامه‌های پیشگیری مبتنی بر توانمندسازی خانواده باید در فعالیت‌های پیشگیرانه جامع گنجانده شوند.

ارزشیابی‌ها نشان می‌دهد که برنامه‌های پیشگیرانه‌ای که بر پویایی‌های خانواده تمرکز می‌کنند، بیشترین اثربخشی دارند. اگرچه رویکردهای پیشگیرانه متمرکز بر کودکان و نوجوانان که بر آموزش مهارت‌های فردی و اجتماعی تأکید دارد، اثربخش هستند، اما اثرات بسیار محدودی در پیشگیری یا کاهش مصرف مواد به جا می‌گذارند (کامفر و همکاران، ۲۰۰۲). در مقابل کار کردن با والدین و خانواده کودکان بسیار مؤثرتر است. ترکیب رویکردهای پیشگیری

متمرکز بر فقط کودکان که در مدرسه یا جامعه اجرا می‌شوند با رویکردهای توانمندسازی خانواده، موجب افزایش اثرات پیشگیرانه مداخلات می‌شود (کامفر و همکاران، ۲۰۰۲). با وجود این نتایج مثبت، تنها در سال‌های اخیر است که مدارس و مؤسسات اجتماعی آماده امتحان کردن برنامه‌های متمرکز بر توانمندسازی خانواده‌ها شده‌اند.

چالش‌های برنامه‌های پیشگیری متمرکز بر خانواده

سوء مصرف مواد و مشروبات الکلی، اثرات مخرب جسمی، روان شناختی و اجتماعی زیادی به بار می‌آورد و به همین دلیل پیشگیری از آن‌ها بهتر از درمان می‌باشد. درمان فرآیندی بسیار رنج آور و طولانی مدت است و ممکن است بهبودی چندین سال به طول بیانجامد و علت آن را می‌توان عدم توازن در شیمی مغز، و مشکلات اجتماعی دانست که به دنبال اعتیاد به وجود می‌آید. برخی از معنادان هیچ شانسی برای بهبودی ندارند، زیرا پیامد اعتیاد و افسردگی آن‌ها مرگ است. از این رو، پیشگیری متمرکز بر شاداب‌تر و سالم‌تر زیستن نوجوانان و جوانان، انسانی‌ترین و اخلاقی‌ترین رویکرد به مشکلات مصرف مواد می‌باشد.

سرانجام در سال ۱۹۹۷، برنامه‌های پیشگیری مقبولیت گسترده‌ای یافتند و سهم زیادی در کاهش سوء مصرف مواد در جوانان داشتند (جانستون و همکاران، ۲۰۰۲). بسیاری از رویکردهای پیشگیری از سوء مصرف مواد در جوانان، روی موضوعاتی کار می‌کنند که شامل موارد زیر است: آموزش افراد در دوره کودکی درباره مواد، آموزش عاطفی، فعالیت‌های جایگزین، ارشاد، نظارت، آموزش مهارت‌های زندگی یا اجتماعی و سایر مسائل مربوط به جوانان. این نوع پیشگیری‌های متمرکز بر کودک مفیدند، اما اثرات مثبت خیلی کمی روی پیشگیری یا کاهش مصرف مواد دارند. کار کردن روی والدین و خانواده کودکان بسیار مؤثرتر است. کار بر روی جوانان به تنهایی، اثربخشی اندکی دارد و اندازه اثر متوسط مداخلات متمرکز بر کودکان، از ۰/۰۵ برای آموزش عاطفی تا ۰/۰۵ برای آموزش درباره مواد، تا ۰/۲۸ برای آموزش مهارت‌های زندگی متغیر است (تابلر و استراتون، ۱۹۹۷). اگر مداخلاتی که بر روی جوانان به تنهایی صورت می‌گیرد با رویکردهای توانمندسازی خانواده ترکیب شود، شاهد اثرات مضاعف خواهیم بود و این موجب افزایش اثربخشی مداخلات می‌شود (کامفر و همکاران، ۲۰۰۲). جدول ۱ میانگین اندازه اثر برنامه‌های پیشگیری مبتنی بر خانواده و مبتنی بر مدرسه را نشان می‌دهد.



جدول ۱. میانگین اندازه اثر برنامه‌های پیشگیری مبتنی بر خانواده و مبتنی بر مدرسه (تابلر و استراتون، ۱۹۹۷ و تابر و کامفر، ۲۰۰۰)

متوسط اندازه تأثیر	رویکرد مداخله پیشگیری
- ۰/۰۵	آموزش عاطفی مبتنی بر مدرسه
۰/۰۵	ارایه اطلاعات به علاوه آموزش عاطفی
۰/۲۸	آموزش مهارت‌های اجتماعی یا زندگی
۰/۱۰	رویکردهای فراگیر متمرکز بر فقط کودک
۰/۳۱	آموزش مهارت‌های فرزند پروری
۰/۸۲	آموزش مهارت‌های خانوادگی
۱/۶۲	حمایت‌های درون خانواده
۰/۹۶	مداخلات خانوادگی

تأثیر پایدار والدین در زندگی کودکان، طراحی و اجرای برنامه‌های پیشگیرانه مبتنی بر خانواده سوء مصرف مواد را ضروری ساخته است. روشن است که شناسایی و اجرای برنامه‌های متمرکز بر خانواده، برای کودکان و نوجوانانی که رفتارهای مشکل ساز زود هنگام دارند، می‌تواند در پیشگیری از مشکلات بعدی بسیار مفید واقع شود (آشری، روبرتسون و کامفر، ۱۹۹۸). در حال حاضر، برنامه‌های متمرکز بر خانواده محدودی وجود دارند که به طور تجربی مورد ارزیابی قرار گرفته‌اند. مطالعات نشان می‌دهد که شماری از برنامه‌های متمرکز بر خانواده کارآمد، در پیشگیری از شروع یا تشدید مصرف مواد در سال‌های اولیه یا اواخر نوجوانی موثر هستند (بروکس و همکاران، ۱۹۹۸).

شواهد به دست آمده از تحقیقات تجربی نشان می‌دهند که خانواده‌ها و والدین نقش اساسی در جلوگیری از مصرف مواد و الکل در کودکان دارند. زمانی که عوامل چندگانه با هم ترکیب می‌شوند، به نظر می‌رسد در صورت شکست خانواده در ایفای نقش محافظت کننده خود، احتمال سوء مصرف مواد در جوانان به طور جدی افزایش می‌یابد. در شرایطی که والدین برای پدر و مادری کردن وقت کمی دارند و در خانواده‌های گسترده که حمایت والدین کم است، والدین باید بدانند که چگونه در رشد و ارتقا فرزندشان موثر باشند.

بسیاری از نظریه‌های رشد کودک بر تأثیر والدین در شکل دهی رفتار و شخصیت کودک، تأکید دارند (برای و همکاران، ۱۹۹۸). با این حال، بسیاری از والدین تربیت و مراقبت از کودکان را به معلمان، مراقبان و برنامه‌های تلویزیونی واگذار می‌کنند. بعضی از والدین

تلاش می‌کنند که با فرزند خود مثل یک دوست باشند، اما آن چه فرزندان نیاز دارند این است که والدین برای آن‌ها راهنماها و الگوهای نقش موثری باشند. مطالعات طولی زمینه‌یابی سلامت نوجوانان نشان داده است که والدین تأثیر زیادی بر رفتارهای سالم فرزندان و مصرف مواد آن‌ها دارند و این تأثیر بیش از آن چیزی است که در گذشته تصور می‌شد (رسینک و همکاران، ۱۹۹۷). برای پدر و مادرهایی که به تأثیر خود در زندگی فرزندان اهمیت می‌دهند، این یک خبر خوشایند است که بدانند نظریه‌های مربوط به سبب‌شناسی سوء مصرف مواد در دهه ۱۹۹۰، نشان دادند که راه‌نمایی برای مصرف مواد تحت تأثیر هم سن و سالان است (کامفر و ترنر، ۱۹۹۱، ۱۹۹۰). بررسی‌های جدید نشان داد که وجود سه عامل محافظت‌کننده در خانواده (مثل روابط مثبت بین والد و کودک، توجه کافی والدین و ارزش‌ها و نگرش‌های ضد مصرف مواد در والدین) تأثیر مهم و زیادی بر عدم مصرف مواد و سایر مشکلات رفتاری نوجوانان دارد (دمبو و همکاران، ۲۰۰۰).

اخیراً مدل بوم‌شناختی اجتماعی مصرف مواد در نوجوانان، نشان داد که عوامل سه‌گانه محافظ خانوادگی، بر انتخاب دوستان در نوجوانان تأثیر می‌گذارند و دوستان نوجوانان، ارزش‌ها و مصرف مواد در آن‌ها، پیش‌بینی‌کننده مصرف مواد در نوجوانان است (CSAP، ۲۰۰۰؛ ترنر و همکاران، ۱۹۹۸).

یکی از چالش‌هایی که برنامه‌های پیشگیری متمرکز بر خانواده با آن مواجه هستند، تعیین نحوه برقراری ارتباط و درگیر شدن با خانواده‌ها است. تعدادی از رویکردها مورد ارزیابی قرار گرفته‌اند، شامل برنامه‌هایی که در سطح همگانی از طریق مدارس با خانواده‌ها ارتباط برقرار می‌کنند، سپس خانواده‌های نیازمند خدمات بیشتر را به برنامه‌های انتخابی و خاص هدایت می‌کنند (دیشهون، کوانا، کیشنر، ۱۹۹۸).

سایر رویکردها شامل درگیر کردن والدین از طریق برنامه‌ها یا موقعیت‌هایی است که از قبل در آن‌ها حضور دارند مانند کار کردن با شرکت کنندگان در برنامه مراکز درمان نگه‌دارنده متادون، یا در محیط کار والدین.

مداخلات مبتنی بر خانواده از نظر هزینه مناسب‌ترند، زیرا علاوه بر مصرف مواد، روی پرخاشگری، خلافکاری، حاملگی در دوره نوجوانی، ایدز، شکست در مدرسه، خودکشی و سلامت روان هم تأثیر دارند (گاردون و همکاران، ۱۹۹۸). مداخلات پیشگیری مبتنی بر خانواده در پیشگیری از سوء مصرف مواد بسیار امیدبخش بوده‌اند. برای این که برنامه‌های پیشگیری متمرکز بر خانواده موثر واقع شوند، باید متناسب با سن، جنسیت و نیازهای فرهنگی کودکان و خانواده‌هایشان طراحی شوند (کامفر و آلوارادو، ۱۹۹۵).

برنامه‌های مختلفی در سطوح همگانی، انتخابی و خاص برای توانمندسازی خانواده وجود دارد. نتایج مطالعات نشان می‌دهد که مؤثرترین برنامه‌های متمرکز بر خانواده برای پیشگیری از مصرف مواد، آن‌هایی هستند که بر عوامل خطر ساز و حفاظت‌کننده مصرف مواد در سطح خانواده متمرکز هستند. به طور کلی، مطالعات اولیه نشان می‌دهد که برای



این که مداخله خانواده محور موثر واقع شوند باید:

۱. بر تغییر کارکرد خانواده و رفتارهای والدینی تاکید کنند.
۲. خانواده‌های آسیب پذیری را که به سختی در دسترس هستند، آماج مداخله قرار دهند.
۳. هر دو پدر و مادر را در برنامه‌های مداخله مشارکت دهند.
۴. بر کاهش عوامل پیشاینده مصرف مواد در نوجوانان با استفاده از مداخلات خانواده محور متمرکز شوند.
۵. رفتارهای پرخطر والدین مانند مصرف مواد را هدف قرار دهند.

برنامه‌های پیشگیری با محوریت خانواده بسیار حائز اهمیت می‌باشند. در حالی که برنامه‌های مدرسه‌ای و اجتماعی ضروری هستند، ولی کافی نیستند. اگر بخواهیم خانواده‌ها در پیشگیری از رفتارهای پرخطر موفق باشند، هم کودک و هم والدین باید رفتارها و مهارت‌هایی را که به آن‌ها در رشد سالم کمک می‌کند، بیاموزند.

مدرسه‌ها می‌توانند نقش والدین به عنوان مربیان اولیه را تشخیص داده و از طریق مشارکت با آن‌ها این نقش تقویت کنند. مشارکت دادن والدین و اجتماع باعث می‌شود تا پیام‌های سلامتی به طور مداوم به خانه و اجتماع منتقل شده، سلامتی دانش آموزان بهبود یافته و آگاهی نسبت به مسائل مربوط به سلامتی در میان دانش آموزان و خانواده‌هایشان افزایش یابد.

برنامه‌هایی که با مشورت والدین آغاز و اجرا می‌شوند نه تنها موفق‌تر هستند، بلکه نقش والدین را نیز تقویت می‌کنند. در اغلب موارد والدین به سختی مسائل مربوط به مواد را با کودکان شان مطرح می‌کنند، در حالی که آن‌ها می‌توانند قابل اعتمادترین و مقدم‌ترین منبع اطلاعاتی برای جوانان در مورد سلامتی باشند.

مداخلات پیشگیرانه متمرکز بر خانواده

رویکردهای برنامه‌های خانواده محوری را که با هدف پیشگیری طراحی شده‌اند، می‌توان به سه دسته تقسیم کرد:

- آموزش مهارت‌های خانواده و والدین
- حمایت درون خانواده
- خانواده درمانی

این شیوه‌ها به طور کل، به جای تمرکز بر کودک در خانواده، بر پویایی موجود در خانواده و جامعه تمرکز دارند. این شیوه‌ها در مورد استفاده از مواد، به طور مستقیم مسائل مربوط را در

میان جوانان هدف قرار نمی‌دهند، اما بر عوامل خطرزای شناخته شده و عوامل محافظت‌کننده‌ای که احتمال شروع یا ادامه‌ی استفاده از مواد کاهش یا افزایش می‌دهد، مد نظر دارند.

۱- آموزش مهارت‌های خانواده و والدین

اصل مهم برنامه‌های خانواده محور این است که این برنامه‌ها باید پیوندها و ارتباطات خانوادگی را تقویت کرده و شامل مهارت‌های والدینی، تمرین‌هایی در زمینه‌ی ایجاد بحث و اجرای سیاست‌های خانوادگی در مورد مصرف مواد و آرایه اطلاعات و آموزش‌هایی در زمینه‌ی مواد باشد (آشری^۱ و همکاران، ۱۹۹۸). همچنین برنامه‌های پیشگیری خانواده محور باید به والدین، مهارت‌های رفتاری جهت موارد زیر را آموزش دهند: کاهش مشکلات رفتاری در کودکان؛ ایجاد انضباط و قواعد پایدار؛ و نحوه‌ی نظارت بر فعالیت‌های نوجوانان (موسسه ملی سوء مصرف مواد، ۲۰۰۳).

اهداف و محتوای برنامه‌های مربوط به والدین

- آرایه اطلاعات کاملی در زمینه انواع مواد و الگوهای مصرف مواد در میان نوجوانان به والدین
- آرایه اطلاعات درباره دلایل مصرف مواد توسط نوجوانان به والدین
- کمک به والدین در ایجاد یک دیدگاه شخصی در مورد مواد بر اساس حقایق موجود و روشن سازی دیدگاه آن‌ها درباره مواد
- آموزش مهارت‌ها و راهبردهای لازم (مجموعه مهارت‌های والدینی) به والدین برای پیشگیری یا مقابله با مصرف مواد در فرزندانشان

۲- حمایت درون خانواده

برنامه‌های پیشگیری می‌توانند عوامل حمایتی را در میان کودکان، از طریق آموزش مهارت‌های ارتباطی خانوادگی، سبک‌های تربیتی مناسب، اجرای قاطع و متداول قوانین، و دیگر مهارت‌های مدیریت خانواده به والدین، تقویت نمایند. همچنین می‌توان به والدین آموزش داد که چگونه حمایت هیجانی، اجتماعی، شناختی و مادی‌شان را افزایش دهند. مطالعات، فوائد نقش پویاتر والدین را در زندگی کودکانشان تأیید کرده‌اند، این مسئله می‌تواند از طریق صحبت در مورد مواد، نظارت بر فعالیت‌ها، آشنایی با دوستان بچه‌ها،

درک مشکلات و نگرانی‌های آن‌ها، و درگیر شدن در یادگیری و تحصیل آن‌ها انجام پذیرد (موسسه ملی سوء مصرف مواد، ۲۰۰۳). برنامه‌های آموزش مهارت‌های ارتباطی، اساس بسیاری از برنامه‌های پیشگیری هستند. بسیاری از مشکلات جدی نوجوانان را می‌توان در مداخلات اولیه کاهش داد. برنامه‌های حمایت درون خانواده، برای والدینی است که کودکان تا ۵ ساله در معرض خطر دارند تا با استفاده از این برنامه‌ها، نتایج رفتاری و شناختی مفیدی بگیرند. این رویکرد پیشگیری، خانواده‌های در معرض خطر و بحرانی را مدنظر قرار می‌دهد و بر ارائه خدمات بهداشتی و اجتماعی به عنوان خدمات مورد نیاز درون هر خانواده تمرکز می‌کند. برنامه حمایت خانواده قبل از آموزش مدیریت خانه و مدیریت کودک، ابتدا نیازهای اساسی و مهم خانواده را شناسایی می‌کند.

۳- خانواده درمانی

به خانواده‌هایی که درگیر مشکلات رفتاری شده‌اند و نیاز به مداخله دارند، کمک‌های فشرده‌تر و اطلاعاتی که خاص مشکلشان است، ارائه می‌شود. چنین کمک‌هایی، به طور مثال، ممکن است شامل خانواده درمانی، درمان مراقبتی، یا دیگر مداخله‌های مخصوص خانواده باشد. به عنوان مثال، در مدارس ابتدایی، کودکانی که رفتارهای پرخاشگری زود هنگام دارند، احتمال زیادی وجود دارد که در آینده مواد مصرف کنند و به همین دلیل باید این کودکان برای مداخلات متمرکز بر خانواده ارجاع داده شوند (وبستر، استراتون و هوون، ۱۹۹۷). این برنامه‌ها در کاهش پرخاشگری، اختلال سلوک، اختلال نقص توجه بیش فعالی، اختلال رفتار مقابله جویانه، سوء استفاده از کودکان، مصرف مواد و خلاف کاری بسیار موثرند (ساندرز، ۱۹۹۶).

در این رویکرد، تمرکز روی خانواده‌هایی است که نوجوانان مشکل دار دارند (مشکلاتی مثل پرخاشگری، اختلال سلوک، افسردگی و مشکلات اجتماعی و تحصیلی) و در جلسات درمانی، توسط یک متخصص آموزش داده می‌شوند. نظریه سیستمی خانواده، فرایند درمان را هدایت می‌کند که در آن، قبل از این که از راهنمای آموزشی مربوط به مهارت‌های رفتاری استفاده شود، درمان ارائه می‌گردد. خانواده درمانی، رویکردهای پیشگیری را مدنظر قرار می‌دهد زیرا شکست در درمان پرخاشگری و اختلالات سلوک اولیه، منجر به بروز مشکلات اجتماعی جدی می‌شود (مشکلاتی مثل خلافکاری، مصرف مواد، خودکشی، حاملگی در دوره نوجوانی و ایدز).

بر اساس این رویکردها، خانواده می‌تواند از طریق حصول اطمینان از موارد زیر نقش مهمی در پیشگیری از مصرف مواد در میان اعضایش داشته باشد:

- داشتن اطلاعات لازم در مورد مواد و سوء مصرف مواد
- ارتباطات کافی بین کودک و والدین
- حفظ روابط محبت آمیز در میان اعضای خانواده

- تقسیم عادلانه‌ی وظایف بین اعضای خانواده
- روابط خوب میان فرزندان
- نشان دادن رفتارهای مسئولیت پذیرانه نسبت به مصرف مواد
- بحث در مورد مصرف مواد با کودکان
- ایجاد قوانین خانوادگی روشن در مورد مصرف مواد
- اطمینان حاصل کردن از اینکه مواد غیر قانونی توسط اعضای خانواده مصرف نمی‌شود

برنامه‌ی توانمندسازی خانواده (SEP)

برنامه توانمندسازی خانواده، بر اساس نظریه سوء مصرف مواد کامفر و دی‌ماش^۱ (۱۹۸۵) و مدل بوم‌شناسی اجتماعی سوء مصرف مواد نوجوانان (کامفر و ترنر، ۱۹۹۱) طراحی شده است. این مدل‌های نظری تصریح می‌کند که محیط خانواده عامل مهمی برای بازداری استفاده از الکل و/یا سایر مواد برای نوجوانان است. وضعیت خانواده و عوامل مربوط به والدین، مهم‌ترین عامل تعیین‌کننده اعتماد به نفس می باشد. اعتماد به نفس کودکان و نوجوانان، ارتباط تنگاتنگی با روابط او در مدرسه و انتخاب دوستان در اجتماع دارد. از آن جایی که محیط خانواده پیش‌زمینه‌ی موثری برای انتخاب دوستان کودک است، روشن است که بهبود رابطه‌ی والد و فرزند، باید هدف اساسی هر برنامه‌ی پیشگیری مداخله‌ای باشد. به علاوه، مشخص شده که محیط خانوادگی مثبت که در آن روابط حمایت‌کننده‌ی والد/فرزند، تربیت و سرپرستی خوب، برقراری ارتباط و ارزش‌های خانوادگی وجود دارند، در حفاظت از جوانان قومیت‌ها در برابر استفاده از مواد مؤثرتر هم هست. بر اساس مدل کامفر و همکاران سه عامل در بهبود «محیط خانواده» عبارتند از:

۱. همبستگی خانوادگی، یا روابط یا پیوند مثبت والد/فرزند
 ۲. نظارت و اعمال انضباط از سوی والدین، یا سرمایه‌گذاری در پرورش فرزند
 ۳. تبادل ارزش‌های خانوادگی، هنجارها و انتظارات آن
- بر این اساس مشخص شده کودکانی که عضو خانواده‌هایی نیرومند هستند کمتر احتمال دارد با همتایانی که مواد مصرف می‌کنند رابطه برقرار کرده یا تحت تأثیر آنان قرار گیرند. این مدل نظری نشان می‌دهد که تأثیر همتایان اولین دلیل استفاده از مواد در جوانان می باشد اما تأثیر مثبت خانواده اولین دلیل استفاده نکردن آن‌ها از مواد است.



برنامه توانمندسازی خانواده یکی از مؤثرترین برنامه‌های تغییر خانواده است، زیرا فقط شامل والدین و کودکان نمی‌شود، بلکه همه اعضای خانواده را در بر می‌گیرد. برنامه‌ی توانمندسازی خانواده در بین برنامه‌های خاص والدین و فرزندان منحصربه‌فرد است زیرا ویژه‌ی کودکانی طراحی شده که والدین آن‌ها سوء مصرف الکل و مواد دارند. اخیراً در یک کار آزمایشی با گروه کنترل با انتساب تصادفی نمونه، مشاهده شد که برنامه‌ی توانمندسازی خانواده در کاهش مشکلات رفتاری و بهبود روابط خانوادگی در جمعیت کلی خانواده‌های ثبت‌نام شده در مدارس ابتدایی بسیار مفید است.

طراحان برنامه اعتقاد دارند که برای کاهش عوامل خطرزا در «کودکان افراد سوء مصرف‌کننده مواد» باید محیط خانواده و توانایی والدین را در مراقبت از کودکان شان ارتقا داد و موقعیت‌های آموزشی مناسب برای آنان فراهم آورد. از آن جایی که بخش بزرگی از مشکلات رابطه‌ی خانوادگی در خانواده‌هایی مشاهده شده که والدین افسرده، تحت استرس یا سوء مصرف‌کننده مواد هستند، طراحان برنامه به این نتیجه رسیدند که برای ایجاد تغییرات پایدار، به کاری بیش از کلاس‌های کوتاه مدت مراقبت از فرزند نیاز هست.

این برنامه پیشگیری چند بعدی، سه مورد از بهترین برنامه‌های پیشگیری از مواد مبتنی بر خانواده را با هم ترکیب می‌کند. مداخله‌ی خانواده محور شامل ۱۴ جلسه آموزشی ۳-۲ ساعت است:

- برنامه‌ی آموزشی والدین
- برنامه‌ی آموزش مهارت به کودکان
- برنامه‌ی آموزش مهارت‌های خانوادگی که در آن والدین و کودکان با هم شرکت کنند.

هدف اصلی برنامه، کاهش خطر وضعیت سوء مصرف مواد برای کودکان (بین ۶ تا ۱۱ سال) است که با والد یا والدین مبتلا به سوء مصرف مواد زندگی می‌کنند. برنامه‌ی تقویت خانواده برای کاهش عوامل خطرزا و بهبود عوامل محافظتی طراحی شده و هدف نهایی آن افزایش سازگاری فردی در برابر استفاده از مواد برای کودکان در معرض خطر است. تحقیقات نشان داده که برنامه، در کاهش عوامل زمینه‌ساز اختلال‌های روانی، پرخاشگری، بزهکاری جوانان، عدم موفقیت تحصیلی، بارداری نوجوانان، و اج‌آی‌وی/ایدز هم مؤثر است. یکی از نتایج فوری این برنامه کاهش سوء رفتار و بی‌توجهی نسبت به کودکان از طریق افزایش علاقه، مراقبت و حس همدردی والدین است.

اجزای برنامه‌ی آموزش مهارت برای خانواده، هم والدین و هم کودکان را برای یادگیری و تمرین رفتارهای تازه شامل می‌شود، زیرا آموزش والدین به تنهایی برای تغییر رفتار در خانواده کافی نیست. طراحان این برنامه هنگامی که با خانواده‌های در معرض خطر یا دچار سوء عملکرد مواجه شدند، دریافتند که وقتی اجراکنندگان برنامه، رفتارهای مناسب را برنامه‌ریزی می‌کنند و بعد از شرکت کنندگان می‌خواهند این رفتارها را تمرین کنند، پاسخ‌های مناسب و ساده‌تری با روابط بین فردی خانواده تلفیق می‌شوند.



اهداف برنامه ی تقویت خانواده

اهداف اصلی برنامه ی تقویت خانواده ها برای خانواده، والدین و فرزندان از این قرارند:

۱. بهبود روابط خانوادگی:

- بهبود برقراری روابط افراد خانواده
- بهبود همبستگی و انسجام خانواده
- افزایش سازمان دهی و برنامه ریزی خانواده
- کاهش اختلافات خانواده
- افزایش زمان با هم بودن والدین / فرزندان
- افزایش همدلی والدین نسبت به فرزندان

۲. افزایش مهارت های فرزند پروری:

- افزایش آگاهی فرزند پروری والدین
- افزایش اعتماد به نفس یا کارایی والدین
- افزایش توجه و تشویق مثبت
- کاهش تنبیه بدنی
- افزایش انضباط مؤثر
- کاهش استرس والدین
- کاهش افسردگی والدین

۳. بهبود رفتار کودک:

- افزایش پذیرش کودک
- افزایش پیوند وابستگی کودک به مدرسه
- افزایش نمرات درسی و کارایی کودک در مدرسه
- کاهش پرخاشگری آشکار کودکان



- کاهش پرخاشگری نهان کودکان
- کاهش بیش‌فعالی کودک
- کاهش کم‌رویی کودک
- کاهش افسردگی کودک

۴. افزایش شایستگی‌ها و مهارت‌های اجتماعی کودکان:

- افزایش مهارت‌های برقراری ارتباط
- افزایش مهارت‌های سرپیچی از هم سالان
- افزایش مهارت‌های درک احساسات
- افزایش آگاهی درباره‌ی الکل و مواد
- افزایش مهارت‌های سازشی در برابر خشم و انتقاد
- کاهش قصد مصرف الکل و مواد در آینده

۵. کاهش یا پیشگیری از سوء مصرف الکل و مواد:

- کاهش سوء مصرف الکل و مواد به وسیله‌ی والدین
- پیشگیری از سوء مصرف الکل و مواد به وسیله‌ی کودکان

فصل دو

سیستم خانواده و نقش آن در مصرف مواد

۲





اهداف آموزشی

انتظار می‌رود پس از خواندن این بخش بتوانید:

- سیستم خانواده را بشناسید و نقش آن در فرایند پیشگیری از اعتیاد را درک کنید.
- اهمیت خانواده در برنامه‌های پیشگیرانه کشور را توضیح دهید.
- رابطه بین کارکردهای اساسی خانواده و سبک‌های فرزند پروری را شرح دهید.
- عوامل مرتبط با ساختار خانواده را شرح دهید.
- کارکردهای اساسی خانواده را شرح دهید.

خانواده، نهاد مقدسی است که اساس و ارکان هر جامعه‌ای بر آن قرار دارد. در واقع، خانواده کوچک‌ترین نهاد اجتماعی است که وظیفه مهم آن رشد و پرورش فرزندان است و به همین دلیل، مفهوم خانواده با آرامش، گرمی، صمیمیت و رشد همراه شده است. بررسی‌ها نشان داده‌اند که خانواده نقش مهمی در پیشگیری از آسیب‌های روانی و اجتماعی، به ویژه اعتیاد دارد. بسیاری از عوامل محافظت کننده از مصرف، سوء مصرف و وابستگی به مواد، مرتبط با خانواده و کارکردهای اساسی آن است. همچنین، تعداد زیادی از عوامل خطر ساز نیز با ضعف‌ها، ناکارآمدی و اختلال در کارکردهای خانوادگی ارتباط دارد.

اگرچه از نظر تخصصی، در همه کشورهای جهان، خانواده یکی از مهم‌ترین و اساسی‌ترین عوامل در پیشگیری از اعتیاد محسوب می‌شود، ولی به لحاظ ویژگی‌های اجتماعی و فرهنگی کشور ما، اهمیت خانواده بیشتر از سایر کشورهاست. زیرا، اکثر فرزندان در داخل خانواده زندگی می‌کنند و معمولاً افراد زمانی خانواده خود را ترک می‌کنند که خود، خانواده دیگری را تشکیل می‌دهند. همچنین، سال‌های زندگی افراد در داخل خانواده، طولانی‌تر از سایر کشورهای سنتی یا پیشرفته است. گاهی اوقات حتی افراد تا نیمی از دهه سوم عمر خود را در داخل خانواده زندگی می‌کنند. علاوه بر این، آیین‌ها، سنت‌ها و فرهنگ نیز به شدت بر خانواده و زندگی خانوادگی تأکید دارند.

خانواده، کوچک‌ترین نهاد اجتماعی است که وظیفه رشد و پرورش فرزندان را بر عهده دارد.

خانواده به عنوان یک سیستم

خانواده یک سیستم زنده و در حال پیشرفت، یک سازمان به هم پیوسته، بادوام و یک شبکه از اجزا به هم مرتبط است که با همدیگر هویتی را شکل می‌دهند که بسیار بزرگ‌تر از هر کدام از اعضا است. این سیستم دارای ساختار و فرایند است. یک سیستم بر اساس نظر بالکی (۱۹۶۷) شامل مجموعه‌ای از عناصر یا اجزا است که مستقیم یا غیر مستقیم در ارتباط با شبکه هستند که در آن هر عضو در یک دوره زمانی مشخص به صورت کم و بیش پایدار با بعضی از اعضا در ارتباط است. این دیدگاه گسترده، توجه را به رابطه بین اجزاء تعاملی در یک بافت بزرگ‌تر و تأکید بر یگانگی سیستم و سازمان موروئی سوق می‌دهد.

سیستم‌ها از واحدهایی تشکیل شده‌اند که این واحدها یا عناصر در ترکیب با همدیگر، هویت واحدی را ایجاد می‌کنند که بزرگ‌تر از مجموع قسمت‌های مختلف است. یک تغییر در یک جز باعث ایجاد تغییر در اجزا دیگر و همچنین تمام سیستم می‌شود. از آنجایی که اجزا هیچ وقت به تنهایی کارایی ندارند، هیچ جزئی در داخل سیستم نمی‌تواند به تنهایی مورد بررسی قرار بگیرد. خانواده یک سیستمی است که هر یک از اعضا در داخل یک گروه سازمان یافته، کلی را تشکیل می‌دهند که مجموعه‌ای از افراد است.

خانواده درمانگران، به خانواده به عنوان مجموعه‌ای که شامل همزیستی خرده سیستم‌ها است که در آن اعضا گروه با یکدیگر عملکرد و وظایف معینی را انجام می‌دهند، نگاه می‌کنند. خرده سیستم‌ها، اجزا خودشان را در داخل یک سیستم کلی سازمان داده‌اند و ممکن است تحت تأثیر نسل، جنسیت یا نژاد قرار به گیرند. هر کدام از اعضا خانواده احتمالاً به خرده سیستم‌های زیادی در آن واحد، تعلق دارد. یک زن ممکن است یک مادر، خواهر، دختر کوچک‌تر و غیره باشد و بنابراین وارد یک رابطه کامل با دیگر اعضا در زمان‌های مختلف و اجرای نقش‌های مختلف برای هر کدام از آن‌ها می‌شود.

هنگامی که اعضای خانواده نیاز به وحدت دارند، معمولاً سه گروه بیشترین فشار را تحمل می‌کنند: خرده سیستم‌های زن و شوهری، والدینی و خواهر-برادری. اولی به خصوص برای خانواده خیلی مهم است. هر گونه ناکارآمدی در خرده سیستم زن و شوهری، وابسته به خانوادهاست و نتیجه آن مراقبت از کودکان و پذیرش آن‌ها در گروه است. خرده سیستم زن و شوهری موثر، امنیت را برای کودکان فراهم کرده و از طریق ارائه یک مدل مثبت از تعامل زناشویی، تعهد را به فرزندان آموزش می‌دهد. خرده سیستم والدینی هنگامی موثر است که مراقبت از بچه‌ها، تغذیه و راهنمایی، حد و مرز معین و نظم را برای آن‌ها فراهم کند. مشکلات در اینجا خیلی اوقات شکلی از تعارضات بین نسلی با نوجوان را به خود می‌گیرد و اغلب منعکس کننده ناهماهنگی پنهان خانواده و عدم پایداری آن است و خرده سیستم خواهر-برادری به اعضا برای گفتگو کردن، همکاری و رقابت و سرانجام ارتباط با دیگران کمک می‌کند.



مرزها، خطوط پنهانی هستند که یک سیستم، یک خرده سیستم یا یک شخص را از محیط بیرون جدا می‌کند در حقیقت آن‌ها یکپارچگی سیستم و تفاوت بین آن‌هایی که آشنا هستند و آن‌هایی که غریبه تلقی می‌شوند را حفظ می‌کند. مرزها در داخل یک خانواده می‌توانند انعطاف ناپذیر (کاملاً محدود کننده، اجازه محدود برای ارتباط با دیگران) یا نفوذپذیر (بیش از حد مبهم، به طوری که قوانین قابل تغییر هستند و اعضا در زندگی همدیگر درگیر هستند) یا متغیر باشند. بنابراین، وجود مرزها و نفوذپذیری بین سیستم‌ها، خیلی مهم‌تر از عضویت در خرده سیستم‌ها است. انعطاف ناپذیری بیش از حد مرزها، به مفهوم عدم ارتباط خانواده است که باعث می‌شود اعضا خانواده احساس جدایی از بقیه کنند. در حالی که آشفتگی مرزها، خانواده‌های گرفتار را که در آن اعضا خانواده با زندگی بقیه در هم آمیخته‌اند، مشخص می‌کند. مرزها بین خانواده و جهان بیرون باید به اندازه کافی واضح باشد تا اجازه دهند که اطلاعات از محیط بیرون جریان پیدا کند. در حیطه سیستم‌ها، هرچه مرزها انعطاف‌پذیری بیشتری داشته باشند، اطلاعات بهتر جریان پیدا می‌کند، خانواده نسبت به تجربیات جدید باز است و برای تغییر دادن و دست کشیدن از الگوهای تعاملی ناکارآمد و کهنه، توانایی دارد و به عنوان یک سیستم باز عمل می‌کند. در واقع هیچ سیستم خانوادگی نه کاملاً باز و نه کاملاً بسته است.

کارکردهای خانواده

خانواده، کارکردهای مهم و اساسی متعددی بر عهده دارد. با توجه به آن چه در زمینه پیشگیری از اعتیاد و سوء مصرف مواد مهم است، می‌توان کارکردهای خانواده را به دو دسته زیر خلاصه کرد:

- ایجاد رابطه ایمن و غنی
- اعمال انضباط مناسب

با توجه به اهمیت دو عامل بالا در تأمین سلامت جسمی، روانی و اجتماعی فرزندان، هر کدام از موارد بالا، به تفصیل معرفی می‌شوند.

ایجاد رابطه ایمن و غنی

همان طور که قبلاً گفته شد، وظیفه اساسی خانواده، رشد و پرورش فرزندان است. تحقیقات نشان داده‌اند، برای رشد فرزندان باید رابطه‌ای ایمن، غنی و پایدار بین والدین به ویژه مادر و فرزند وجود داشته باشد. فقط در صورت چنین رابطه‌ای است که سلامت روان

فرزندان مهیا می‌شود. فرزندان برای رشد خود علاوه بر این که به رابطه و حضور والدین خود نیاز دارند بلکه کیفیت این رابطه نیز بسیار مهم است. روابطی که توأم با خصومت، انتقاد، سرزنش و مواردی از این قبیل باشد، مسلماً به رشد و پرورش فرزندان کمکی نخواهد کرد زیرا، فضای خانواده، پادگان یا کارخانه نیست. فرزندان نیاز به روابط گرم و صمیمانه والدین خود دارند. اساس رابطه بر پدیده دلبستگی قرار دارد. دلبستگی، پایه اساسی امنیت و ایمنی در انسان را پایه گذاری می‌کند.

با توجه به اهمیت هر یک از موارد بالا، می‌توان اجزای اساسی رابطه ایمن و غنی والد/ فرزند در این قسمت به تفصیل بیان می‌شوند:

دلبستگی

منظور از دلبستگی، پدیده‌ای است که به هنگام تولد نوزاد شروع می‌شود و تأثیر شگرف و اساسی در سلامت و یا آسیب روانی انسان می‌گذارد. دلبستگی، پیوندی عاطفی است که بین نوزاد و فرد بزرگ‌سالی که معمولاً مادرش است شکل می‌گیرد. این پیوند عاطفی که فرآیندی دو طرفه است باعث می‌شود نوزاد و مادر تمایل داشته باشند که در کنار یک دیگر قرار بگیرند و در صورتی دوری از یک دیگر دچار اضطراب شدید می‌شوند. هدف این فرآیند آن است که رسیدگی، مراقبت، ایمنی و تأمین نیازهای کودک به خوبی تأمین شود. به عبارت دیگر، هدف دلبستگی، تأمین بقای نوزاد است تا از کنار مادر دور نشود تا خطری سلامت و بقای او را تهدید نکند.

دلبستگی به خصوص در دو سال اول زندگی بسیار اساسی و چشمگیر است ولی تأثیر تعیین کننده‌ای در زندگی انسان دارد. در صورتی که مراقب که معمولاً همان مادر است در طی دو سال اول زندگی در کنار نوزاد حضور داشته باشد و در حد مطلوبی به تأمین نیازهای وی بپردازد، پایه‌های ایمنی و امنیت در کودک گذاشته می‌شود و به اصطلاح دلبستگی ایمنی در وی شکل می‌گیرد. چنین کودکانی، در آینده کمتر دچار اضطراب یا افسردگی می‌شوند و در روابط صمیمانه و نزدیک خود از آرامش، امنیت و پختگی بیشتری برخوردارند.

چنان چه، مادر یا مراقب نتواند به خوبی به نیازهای کودک رسیدگی کند یا حضور نامرتبی داشته باشد یا کودک به هر دلیلی مادر خود را از دست دهد، و سایر بزرگسالان نیز نتوانند جای چنین مادری را پر کنند، دلبستگی کودک آسیب می‌بیند و چنین کودکانی معمولاً حتی در حضور مادر خود نیز مضطرب هستند و حضور و وجود مادر نیز از اضطراب و ناایمنی آنان کم نمی‌کند. چنین کودکانی در آینده، دچار مشکلات و آسیب‌های روانی متعددی می‌شوند از جمله اختلالات افسردگی و اضطرابی و همچنین، مشکلات زیاد در روابط خود با سایر بزرگسالان.

ارتباط دلبستگی با مصرف مواد از آن جایی است که تحقیقات نشان داده‌اند افرادی که دلبستگی ایمن ندارند، دچار اختلالات و آسیب‌های روانی متعددی می‌شوند و از آن جایی که

اختلالات و بیماری‌های روانی از جمله عوامل خطر مصرف مواد و اعتیاد است ممکن است به سوی مصرف مواد روی آورند. از طرف دیگر، بسیاری از افرادی که دلبستگی‌های ناایمن دارند در دوران بزرگسالی خود در روابط اجتماعی نیز دچار مشکلات متعددی می‌شوند به خصوص در روابط صمیمانه و عاطفی. شکست‌های عاطفی مکرر و همچنین روابط مختل بین فردی نیز از جمله عوامل خطر مصرف مواد و اعتیاد بند و بدین ترتیب، دلبستگی ناایمن و مختل، با اعتیاد ارتباط و همبستگی پیدا می‌کند.

فرآیند دلبستگی، تعیین کننده احساس ایمنی و امنیت و همچنین نوع ارتباط فرد در دوران بزرگسالی با انسان‌های دیگر است. افرادی که سبک‌های دلبستگی ناایمن دارند در معرض خطر بالای ابتلای به اختلالات افسردگی و اضطراب قرار دارند. اختلالات روانی و شکست‌های مکرر این افراد در روابط عاطفی، زمینه مناسبی برای مصرف مواد فراهم می‌کند.

رسیدگی و حضور والدین

با توجه به پدیده دلبستگی که اثرات آن تا پایان عمر نیز باقی می‌ماند، به راحتی می‌توان گفت که فرزندان برای رشد و پرورش و سلامت اساسی خود نیاز به رابطه با والدین دارند. اگرچه، در سال‌های اول تولد، ارتباط با مادر از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است ولی پدر نیز به تدریج چنین نقشی را در امنیت نوزاد ایفا می‌کند. در هر حال، ارتباط، تماس و حضور والدین، اهمیت اساسی در سلامت روانی فرزندان دارد. مهم است که والدین، زمانی را در طی هفته در کنار فرزندان خود بگذرانند. در صورتی که والدین در کنار فرزندان خود حضور نداشته باشند و زمانی را به آنان اختصاص ندهند، قادر نخواهند بود هیچ یک از کارکردهای سالم خانواده را ایفا کنند. نکته بسیار مهم آن است که کیفیت حضور و ارتباط والدین با فرزندان از کمیت آن مهم‌تر است. به همین دلیل مهم نیست که چه مقدار والدین برای فرزندان خود وقت می‌گذارند، مهم آن است که در طی زمانی که با هم اوقاتی را می‌گذرانند کیفیت رابطه مثبت باشد.

نکته مهم در مورد رسیدگی و حضور والدین آن است که اگر والدین، برای فرزندان خود زمان نگذارند و در کنار آنان نباشند مشکلات متعدد و فراوانی ایجاد می‌شود از جمله:

- ناتوانی در نظارت بر رفتارهای فرزندان.
- ناتوانی در ارائه ارزش‌ها، آرمان‌ها و اهداف مثبت.
- ناتوانی در ارتباط با فرزندان و به خصوص صحبت کردن در مورد پیامدهای منفی مصرف مواد.
- ناتوانی در رسیدگی به کارها و فعالیت‌های درسی.

■ ناتوانی در اعمال انضباط و تحسین و تشویق رفتارهای مثبت و تنبیه رفتارهای منفی و بسیاری موارد دیگر.

به عبارت دیگر، ناتوانی والدین در حضور و رسیدگی به فعالیت‌های فرزندان، مانع اعمال مهارت‌های فرزندپروری می‌شود. در این رابطه تحقیقات متعدد نشان داده‌اند که هر گونه ضعف در مهارت‌های فرزندپروری با مصرف مواد ارتباط دارد چه به صورت مستقیم (از طریق ضعف در اعمال انضباط، نظارت، ارتباط و ...) و چه به صورت غیر مستقیم و ناتوانی فرزندان برای کمک گرفتن از والدین برای حل مشکلات، تخلیه هیجانی و ...

حضور والدین و رسیدگی به فعالیت‌های تحصیلی

نکته بسیار مهم آن است که تحقیقات نشان داده‌اند، والدین ضرورت دارد که نه تنها در محیط خانه در دسترس فرزندان باشند بلکه بسیار مهم است که با مدرسه نیز در ارتباط داشته باشند و در فعالیت‌های مدرسه شرکت فعال داشته باشند از جمله جلسات اولیاء و مربیان. ضروری است والدین علاوه بر نظارت بر فعالیت‌های درسی فرزندان، ارتباط و تماس‌های مکرر و مستمر با معلمان و کارکنان مدرسه داشته باشند. علاوه بر همکاری‌ها و هماهنگی‌هایی که مدرسه از والدین طلب می‌کند، ضروری است والدین نیز در انجام فعالیت‌هایی در مدرسه پیشگام شوند مانند پرسش از معلمان و کارکنان مدرسه راجع به وضعیت درسی و رفتارهای فرزندشان در مدرسه، دوستی‌ها و معاشرت‌های وی و مواردی از این قبیل. تحقیقات نشان داده است درگیر شدن والدین با وضعیت درسی فرزندشان با پیامدهای مثبت زیادی همراه است ازجمله:

- پیشرفت درسی.
- انگیزه بیشتر برای ادامه تحصیلات.
- انجام بیشتر فعالیت‌های درسی در منزل.
- مشارکت در برنامه ریزی‌ها و سیاست‌های مدرسه.
- پیوند و سازگاری بیشتر فرزند با مدرسه.
- کاهش مشکلات انضباطی و ارتباطی فرزندان.

این در حالی است که تحقیقات نشان داده‌اند، افت تحصیلی، ترک تحصیل و بیزاری از مدرسه و محیط آن، از عوامل خطر مصرف مواد است. دانش آموزی که زود هنگام مدرسه را ترک کند در معرض خطر بالای ابتلای به اعتیاد قرار دارد. در صورتی که با درگیر شدن بیشتر والدین با فعالیت‌های مدرسه و نظارت بیشتر بر فعالیت‌های درسی و مرتبط با مدرسه نه تنها این عامل خطر از بین می‌رود بلکه ارتباط بهتری بین فرزند و مدرسه ایجاد می‌شود.



افت تحصیلی، عملکرد ضعیف درسی و ترک تحصیل به صورت‌های مختلف با مصرف مواد ارتباط دارد:

- پیوند با مدرسه را مختل می‌کند و آرزوی تحصیلات عالی، ارزش موفقیت درسی و مشارکت در فعالیت‌های تحصیلی جاری را از بین می‌برد.
- دانش آموز، با بیرون رفتن از مسیر متعارف اجتماعی (که همان درس خواندن است)، تضاد بین هنجارهای اجتماعی و مصرف مواد را احساس نمی‌کند و بین نقش تحصیلی و مصرف الکل و مواد تضاد یا تعارضی احساس نمی‌کند.
- افت تحصیلی یا ترک تحصیل باعث طرد دانش آموز از گروه‌های همسالان می‌شود که می‌تواند باعث پرخاشگری وی شود و در چنین شرایطی، پذیرش دانش آموز در گروه‌های همسال منحرف یا بزه‌کار بیشتر می‌شود.
- استرس شکست‌های تحصیلی باعث تشدید استرس‌های زندگی فرد و در نتیجه خلق منفی می‌شود و در مواردی فرد برای تنظیم هیجان خود ممکن است به سوی مصرف مواد برود.

تحقیقات نشان داده‌اند، حضور والدین در فعالیت‌های مدرسه در مقطع ابتدایی بیشتر از سایر مقاطع است. به عبارت دیگر، با بالا رفتن سن فرزندان به جای افزایش چنین فعالیت‌هایی از میزان آن‌ها کاسته می‌شود. معمولاً در مقاطع بالاتر، والدینی حضور بیشتری در مدرسه دارند که فرزندان آنان مشکلات انضباطی و یا تحصیلی دارند.

به طور خلاصه حضور و درگیر شدن والدین در فعالیت‌های مختلف فرزندان، نه تنها بر توانایی والدین در استفاده از مهارت فرزند پروری آنان می‌افزاید بلکه از تأثیر عوامل خطر مختلف دیگر نیز می‌کاهد.

در یک خانواده سالم، ضروری است که والدین:

- در کنار فرزندان باشند.
- برای آنان وقت و انرژی بگذارند.
- بر کارها و فعالیت‌های آن‌ها نظارت و سرپرستی داشته باشند.
- در غیر این صورت، زمانی که حضور، وقت، انرژی، ابراز محبت و... صورت نگیرد، کارکردهای هنجار و اساسی خانواده از بین خواهد رفت.

رابطه گرم و صمیمانه:

پاسخگو بودن والدین به نیازهای عاطفی و هیجانی فرزندان

خانواده را مهم‌ترین مکان حمایت اجتماعی می‌دانند. منظور از حمایت اجتماعی، میزان احترام، اهمیت، قدردانی و ارزشی است که فرد از دیگران دریافت می‌کند. حمایت اجتماعی، و از جمله حمایت عاطفی، اثر فشارها و استرس‌های زندگی را کم می‌کند. برخوردی که خانواده با احساسات و عواطف فرزندان می‌کند، نشان دهنده میزان احترام و ارزشی است که آنان برای فرزندان قایلند.

خانواده، مهم‌ترین محل برای حمایت عاطفی اعضای خانواده از یک دیگر است. افراد خانواده، وقتی با مشکلات، شکست‌ها و ناراحتی‌های زندگی روبه رو می‌شوند، سعی می‌کنند با بیان آن به اطرافیان، از سوی آن‌ها آرامش و دلداری به گیرند. مهم است که خانواده به هنگام سختی و یا هنگام آرامش به افراد خود دلداری دهد. به این وضعیت حمایت عاطفی گفته می‌شود. برخورد و ارتباط مثبت والدین با فرزندان، از طریق افزایش میزان حمایت اجتماعی، قادر خواهد بود اثر استرس‌های مختلف را خنثی کند و آن‌ها را کاهش دهد. این در حالی است که یکی از عوامل خطر اعتیاد، استرس‌های زندگی است که با افزایش حمایت اجتماعی از سوی خانواده کاهش می‌یابد.

خانواده مکان، آرامش، محبت، حمایت و احترام است. نیازهای اساسی فرزندان عبارت است از:

- مورد محبت و نوازش والدین قرار گرفتن: فرزندان نیاز دارند والدینشان آنان را بغل کنند، ببوسند، در آغوش فشار دهند و در کنار آنان به نشینند.
- مورد احترام والدین قرار بگیرند: مورد توهین واقع نشوند، به آنان پرخاش نشود، به حریم‌های شخصی آنان احترام گذاشته شود، وسایل شخصی، مکالمات و نوشته‌های آنان مخفیانه چک نشود.
- مسایل و مشکلات آنان از سوی والدین درک و فهمیده شود: بی تفاوتی والدین، کم اهمیت دانستن مشکلات فرزندان، تحقیر، توهین، سرزنش و مواردی از این قبیل باعث می‌شود که فرزندان به سراغ والدین نیایند. در عین حال، همدلی، مهارتی است که به والدین کمک می‌کند تا به توانند فرزندان خود را به درستی درک کنند و به فهمند. همدلی، کلید رابطه اجتماعی است که می‌تواند بسیاری از بدفهمی‌های والدین و فرزندان را از بین ببرد و کاهش دهد (مهارت همدلی، در قسمت جداگانه‌ای به طور مفصل ارائه شده است).

حمایت اجتماعی، یکی از عواملی است که اثر استرس‌های روانی را خنثی می‌کند و مانند سپری از انسان در مقابل استرس‌های زندگی دفاع می‌کند. خانواده، یکی از مهم‌ترین منابع کسب حمایت اجتماعی است. خانواده‌هایی که روابط گرم و صمیمانه با فرزندان خود دارند، با آنان محترمانه برخورد می‌کنند و برای فرزندان خود ارزش زیادی قائل هستند، حمایت اجتماعی فراوانی برای فرزندان مهیا می‌کنند و به همین دلیل از آسیب پذیری آنان به استرس‌های زندگی و روی آوردن به مصرف مواد می‌کاهند.

در صورتی که فضای عاطفی سرد، طرد کننده، سرزنش آمیز و فاقد صمیمیت در خانواده باشد، نه تنها میزان حمایت اجتماعی را کاهش می‌دهد بلکه رابطه والد/ فرزند را نیز ضعیف می‌کند و با انواع رفتارهای مشکل آفرین و به خصوص مصرف مواد ارتباط دارد. در چنین شرایطی، نه تنها خانواده، استرس‌های زندگی را کاهش نمی‌دهد بلکه خود تبدیل به استرسی سنگین، مزمن و غیر معمول خواهد شد که هر یک از این ویژگی‌ها بر شدت استرس می‌افزاید. ناتوانی والدین در برقراری ارتباط با فرزندان، عامل حمایتی خانواده را تبدیل به عامل خطر می‌کند.

یکی از دلایلی که نوجوانان بیشتر مایلند با همسالان خود در ارتباط باشند به این دلیل است که دوستان و همسالان به آن‌ها توجه بیشتری نشان می‌دهند و بهتر قادرند آن‌ها را درک کنند. نوجوانان به جای موضع گیری و یا قضاوت در مورد خوب و بد بودن رفتارهای همسالان، سعی می‌کنند آن‌ها را بفهمند و آن‌ها را دل داری دهد.

مدل^۱ قرار دادن والدین

فرزندان برای رشد و پیشرفت در زندگی و به ویژه نحوه ارتباط و تعامل با دیگران نیاز به الگوهای قوی و مناسبی دارند و معمولاً از والدین خود برای مدل گیری استفاده می‌کنند. ارزش‌ها، معنویت، اهداف و آرمان‌های زندگی، معمولاً به شدت تحت تأثیر عقاید و افکار والدین است. بدین منظور، فرزندان نیاز به حضور والدین در اطراف خود و ارتباط و تعامل با آنان دارند تا با دیدگاه‌های آنان آشنا شوند. هر چه والدین از نظر عقاید و افکار غنی باشند، در صورتی که فرصتی برای بحث و گفت و گو و یا مشاهده آنان فراهم نباشد، انتقال دیدگاه‌ها و آرمان‌ها صورت نمی‌گیرد. در چنین شرایطی، فرزندان بیشتر از آن که تحت تأثیر والدین خود قرار بگیرند، تحت تأثیر همسالان و خرده فرهنگ‌های آنان یا رسانه‌های سالم و ناسالم قرار خواهند گرفت.

هر خانواده، دیدگاهی از موفقیت از زندگی دارد و سعی می‌کند بهترین چیزی که می‌تواند به فرزندش کمک کند تا نهایتاً در زندگی خود موفق و راضی باشد را به آنان منتقل کنند. در خانواده‌های سالم، سعی می‌شود اهدافی غیر مادی، معنوی، انسانی، اخلاقی و مذهبی برای فرزندان تهیه شود. آن چه که در آینده به کمک آنان خواهد آمد.

نه تنها، ضرورت دارد که خانواده‌ها اهداف و آرمان‌های سالمی برای خود تعیین کنند. بلکه، نیاز به تعامل و ارتباطات خانوادگی مناسبی وجود دارد تا بتوانند اهداف و آرمان‌های خود را به فرزندان منتقل کنند.

از سوی دیگر، والدینی که بیمار می‌باشند به خصوص بیماری‌های مانند افسردگی و یا مصرف کننده مواد هستند، به دلایل مشکلاتی که دارند الگوهای خوبی برای فرزندان خود نخواهند بود. علاوه بر این که نحوه ارتباط و تعامل آنان با فرزندان خود منفی است، ممکن است نگرش‌های اشتباهی داشته باشند که فرزندان نیز از آنان بیاموزند. در مورد افراد افسرده، ممکن است فرزندانشان باورهای منفی آنان نسبت به خود، جهان اطراف و آینده را به پذیرند و یا در مورد مصرف کنندگان مواد، ممکن است فرزندان، مصرف مواد را به عنوان راه مناسبی برای سازگاری با جهان اطراف بپذیرند.

اِعمال انضباط مناسب

فرزندان، علاوه بر ارتباط عاطفی مثبت و غنی با والدین، نیاز به انضباط از سوی آنان نیز دارند. نیاز فرزندان به انضباط همانند نیاز آنان به محبت و ارتباط، جدی، اساسی و بسیار مهم و تعیین کننده است. برخلاف تصور عده‌ای از مردم، انضباط مناسب حق فرزندان است. نبود انضباط، یکی از مهم‌ترین عوامل خطر مصرف مواد است و به همین دلیل، مصرف مواد و رفتارهای بزهکارانه در فرزندان خانواده‌های غافل و سهل انگار بسیار بالاست. اعمال انضباط مناسب به فرزندان را می‌توان به موارد زیر تقسیم کرد:

۱. نظارت مناسب والدین بر رفتارهای فرزندان.
۲. تعیین قواعد و استانداردهای رفتاری مشخص و روشن.
۳. تحسین رفتارهای مثبت و تنبیه رفتارهای منفی.
۴. ثبات، قاطعیت و جدیت در رویکردهای انضباطی.
۵. ضرورت هماهنگی بین والدین.

نظارت مناسب والدین بر رفتارهای فرزندان

فرزندان و به خصوص نوجوانان به شدت به نظارت والدین وابسته‌اند. مهارت نظارت بر رفتار فرزندان در قسمت جداگانه‌ای ارائه شده است. تحقیقات نشان داده است نظارت ضعیف والدین، ساعات طولانی در خانه ماندن آن‌هم بدون نظارت، به شدت با مصرف مواد در ارتباط است. با این حال، نکته بسیار مهم آن است که نظارت نیز حتی بدون وجود زمینه ارتباطی مناسب با فرزندان نه تنها موثر و مفید نیست بلکه حتی اثر عکس نیز دارد.

اگر چه نظارت بر رفتارهای فرزندان، نقش بسیار مهمی در پیشگیری از اعتیاد آنان دارد، ولی باید به یاد داشت، زمانی نظارت مفید خواهد بود که روابط گرم و صمیمانه‌ای بین والدین و فرزندان وجود داشته باشد. اعمال نظارت، در شرایطی که چنین رابطه‌ای وجود نداشته باشد، نتیجه مناسبی نخواهد داد و منجر به عکس‌العمل‌های شدیدی در فرزند می‌شود.

تعیین قواعد و استانداردهای رفتاری مشخص و روشن

نه تنها تعیین قواعد و استانداردهای رفتاری مشخص و روشن از وظایف والدین است بلکه بسیار مهم است که در این مورد با فرزندان به صورت روشن، جدی و آشکار نیز بحث شود. تحقیقات نشان داده است در خانواده‌هایی که والدین در مورد مصرف مواد، قواعد روشن و آشکاری دارند و در این زمینه به روشنی با فرزندان خود صحبت می‌کنند، در پیشگیری از اعتیاد بسیار موفق‌ترند (سبک فرزند پروری قاطع). گاهی اوقات، مهارت‌های ضعیف والدین یا نگرانی‌های بیش از حد آنان باعث می‌شود راجع به موضوعات حساس و مهم با فرزندان خود صحبت نکنند. در این موارد نیز مهارت ضعیف ارتباطی والدین و فرزندان، به عنوان یک عامل خطر عمل می‌کند. آن چه بسیار مهم است این که والدین برای فرزندان خود منطق و دلیل قواعد و استانداردهای خود را مشخص کنند. این نکته، تفاوت بین سبک‌های فرزندپروری قاطع از سهل انگار و مستبد است. چنین برخوردی به فرزندان نیز کمک می‌کند تا به توانمند با دلیل و منطق به موضوعات به پردازند. در خانواده‌های مستبد، منطق قواعد مطرح نمی‌شود، در خانواده‌های غافل و سهل انگار، اصولاً قاعده و قوانینی وجود ندارد. فقدان قواعد و منطق، زمینه را برای بروز رفتارهای ناسالم آماده می‌کند.

تحسین و تشویق رفتارهای مثبت و تنبیه رفتارهای منفی

فرزندان نیاز دارند که بر اساس پیامدهای رفتارهای خود مورد تحسین و تشویق و یا تنبیه قرار به گیرند. با این حال بسیار مهم است که این انضباط به صورت مثبت اعمال شود. ناآشنایی والدین با مهارت‌های فرزندپروری و عدم استفاده آنان از تکنیک‌های موثری که در این زمینه وجود دارد، عدم پاسخگویی والدین به رفتارهای نامناسب، فرزندان را با مشکل جدی روبه رو می‌کند. بعضاً بسیاری از والدین به استفاده از پرخاشگری می‌پردازند که صحنه تربیت فرزندان را به یک زورگویی دوطرفه تبدیل می‌کند و در چنین شرایطی، اقتدار والدین از بین می‌رود و فرزند نیز به استفاده ابزاری بیشتر از پرخاشگری ادامه می‌دهد. چنین وضعیتی با دوری بیشتر والدین و فرزندان از یک دیگر و کاهش ارتباط با خانواده و یا طرد از سوی خانواده و پیوستن به همسالان بزه‌کار همراه خواهد بود. در سبک‌های فرزندپروری مستبد، تنبیه بدون تحسین و در خانواده‌های سهل گیر تحسین بدون تنبیه، در خانواده‌های غافل نه تشویق و نه تنبیه وجود ندارد. فقط در خانواده‌های قاطع، تشویق و تنبیه به اندازه وجود دارد که فرزندان این خانواده‌ها را به این اندازه در مقابل اعتیاد و سایر رفتارهای مشکل آفرین مقاوم ساخته است.

ثبات، قاطعیت و جدیت در رویکردهای انضباطی

فقط زمانی، انضباط موثر و مفید است که به صورت ثابت، جدی و منظم ارائه شود. الگوهای انضباطی پراکنده، بی ثبات و نامنظم، موثر نخواهند بود. یکی از دلایل آن که اختلالاتی مانند بیش فعالی و نقص توجه یا پرخاشگری‌های شدید فرزندان، به عنوان عوامل

خطر محسوب می‌شوند به این دلیل است که مانع قدرت و اقتدار والدین در اعمال چنین انضباطی می‌شوند. در چنین شرایطی، برخورد والدین برای تنبیه رفتارهای منفی فرزندان با شکست‌های مکرر همراه می‌شود و بعد از مدتی دلسرد شده و دچار درماندگی و ناامیدی می‌شوند. به دنبال تسلیم والدین، فرزند ساعات مختلفی بدون نظارت و سرپرستی و بدون رعایت قوانین خانوادگی باقی می‌ماند که زمینه مناسبی برای ارتباط با همسالان بزه‌کار و ضد اجتماعی را فراهم می‌کند. در چنین شرایطی، شکست‌های تحصیلی فراوان که منجر به تشدید بدرفتارهای فرزندان می‌شود، پذیرش بیشتری را از سوی همسالان بزه‌کار و دوری از دانش آموزان معمولی فراهم می‌کند. چنین ویژگی در خانواده‌های سهل گیر به شدت دیده می‌شود.

ضرورت هماهنگی بین والدین

زمانی والدین قادر به اعمال مناسب انضباط خواهند بود که بین آنان هماهنگی و توافق کامل وجود داشته باشد. عدم هماهنگی بین والدین، ناشی از ناسازگاری و ناتوانی آنان در حل اختلافات شان، به ساختار خانواده به شدت لطمه می‌زند که در قسمت مشکلات ساختاری خانواده مورد بررسی قرار می‌گیرد. با این حال، پیامد چنین ناهماهنگی بین والدین، ضربه شدید به انضباط در پرورش فرزندان است که زمینه بروز رفتار مشکل آفرین و به خصوص مصرف مواد را فراهم می‌کند.

ساختار خانواده

علاوه بر مشکلات کارکردی خانواده که زمینه مصرف مواد و اعتیاد را فراهم می‌سازند، ساختار خانواده نیز به شدت بر مصرف مواد تأثیرگذار است. در ساختار خانواده بسیار مهم است که مرز مشخصی بین والدین و فرزندان وجود داشته باشد. علاوه بر این، بسیار مهم است که بین والدین، اختلافی از نظر قدرت وجود نداشته باشد. معمولاً پدر خانواده، ریاست خانواده را بر عهده دارد. در چنین شرایطی، والدین با همکاری و مشورت با یک دیگر به مدیریت خانواده می‌پردازند. مشکلات ساختاری زیر، سلامت خانواده و اقتدار والدین را به مخاطره می‌اندازد و در نتیجه از نقش حمایتی خانواده کاسته و خانواده را به یک سیستم بیمارگونه تبدیل می‌کند.

۱. ناسازگاری، اختلاف و تعارضات خانوادگی.
۲. تضاد و تناقض در فرزند پروری.
۳. ضعف در مدیریت خانواده.
۴. خانواده غیرهسته‌ای.

در این قسمت، هر یک از موارد بالا، به تفصیل بررسی می‌شوند:

ناسازگاری، اختلاف و تعارضات خانوادگی: خانواده زمانی می‌تواند به عنوان یک سیستم پویا عمل کند که بین اعضای آن اختلاف، تعارض و ناسازگاری وجود نداشته باشد. زیرا، ناسازگاری‌های درون خانواده و به خصوص اختلافات والدین با یک دیگر، از اقتدار هر یک از آنان در مدیریت خانواده و پرورش فرزندان می‌کاهد. در چنین شرایطی، نه نیاز به انضباط و نه نیاز به محبت و ارتباط تأمین نمی‌شود. علاوه بر این، فضای امن خانواده به عنوان محیطی آرام بخش به محیطی پرتنش که استرس و اضطراب را است تبدیل می‌شود. چنین شرایط خانوادگی، خود، یکی از عوامل خطر اعتیاد است.

طبیعی است که والدین با یک دیگر اختلاف داشته باشند ولی این طبیعی نیست که ناسازگاری‌های آنان تبدیل به فضایی ناامن و خشن شود. این در حالی است که گاهی اوقات، به دنبال ناتوانی والدین در حل اختلافات، محیط خانواده تبدیل به محیطی پر از خشونت می‌شود. خشونت والدین نسبت به یک دیگر و گاه نسبت به فرزندان، علاوه بر این که به فرزندان می‌آموزد که پرخاشگری و خشونت می‌تواند راه حل مناسبی برای مسائل بین فردی باشد بلکه استرسی بر استرس‌های دیگر می‌افزاید که چه به صورت مستقیم و چه به صورت غیر مستقیم از طریق ایجاد خلق و عاطفه منفی زمینه را برای سوء مصرف مواد آماده می‌کند.

معمولاً فرزندانی که در این خانواده‌ها زندگی می‌کنند دچار مشکلات متعددی می‌شوند که تأثیرات متعددی بر سلامت جسم و روان آنان دارند:

- بسیاری از این فرزندان، شاهد صحنه‌های خشونت باری هستند که می‌تواند باعث صدمه روانی^۱ آنان شود.
 - احساس گناه، درماندگی، ناامیدی و سرزنش خود به دلیل ناتوانی در پیشگیری از خشونت.
 - به هنگام مشاجرات و درگیری‌ها دچار صدمه جسمی و روانی می‌شوند.
 - استرس‌های متعددی فراتر از استرس‌های زندگی خانوادگی معمولی را تجربه می‌کنند.
 - در بسیاری از موارد، فرزندان مستقیماً قربانی همان خشونت نسبت به همسر نیز قرار می‌گیرند و ...
- همان طور که در بالا مشاهده می‌کنید، هر یک از موارد بالا، زمینه مناسبی به طور مستقیم و همچنین به صورت غیر مستقیم به دنبال بیماری‌های روانی و جسمانی، زمینه روی آوردن به مواد را ایجاد می‌کند.

مهارت‌های مدیریت خشم: حل اختلاف و تعارض، مدیریت استرس‌های خانوادگی، جرأت‌مندی، حل مسئله و تصمیم‌گیری از جمله مهارت‌هایی هستند که به والدین کمک می‌کنند تا از به وجود آمدن شرایط به شدت غیرانسانی بالا پیشگیری کنند.

تضاد و تناقض در فرزند پروری: یکی دیگر از ناتوانی‌های والدین در برطرف کردن و حل سالم اختلافات، باعث تضاد و تناقض آنان در مهارت یا سبک‌های فرزندپروری می‌شود. در چنین شرایطی، وظیفه خانواده در حوزه مهم اعمال انضباط به فرزندان کاملاً مختل شده و خانواده به شدت به سوی خانواده سهل گیر و یا غافل سوق پیدا می‌کند.

ضعف در مدیریت خانواده: اقتدار خانواده به تفاهم و سلامت والدین بستگی کامل دارد. در مواردی که قبلاً مطرح شد به عوامل متعددی که تفاهم والدین را مختل می‌کنند و بدین ترتیب از اقتدار آنان می‌کاهند اشاره شد. گاهی اوقات، عوامل دیگری منجر به ضعف در مدیریت خانواده می‌شود از آن جمله: بیماری والدین چه جسمی و چه روانی، مشکلات قانونی، درگیری‌های اداری و شغلی والدین، فقر و مواردی از این قبیل. یکی از بیماری‌های مهمی که به شدت منجر به ضعف در مدیریت خانواده می‌شود، بیماری افسردگی در والدین است. از آن جایی که علایم افسردگی از جمله خلق پایین، ناتوانی در حل مسئله، تصمیم‌گیری، تفکر، نداشتن انرژی، خستگی و ... به شدت به مدیریت خانواده لطمه می‌زنند، در نتیجه به شدت خانواده را دچار بد کارکردی می‌کنند. در بسیاری از مواقع، علایم افسردگی، ارتباط والدین با یک دیگر را منفی و مشکل دار می‌کند و از این مسیر هم به شدت به ساختار خانواده لطمه می‌زند. علاوه بر این، والدین افسرده، الگوها و مدل‌های خوبی نیز نیستند. چنین مشکلاتی که به دنبال افسردگی رخ می‌دهد، بر فضای خانواده و الگوی فرزند پروری والدین به شدت تأثیر منفی می‌گذارد.

خانواده غیر هسته‌ای: خانواده هسته‌ای، شایع‌ترین نوع خانواده ایرانی است و در عین حال انواع مختلفی از خانواده‌های دیگر نیز وجود دارند از جمله:

- خانواده‌های تک والدی: یک والد پس از فوت همسر با فرزندان خود مستقلاً زندگی می‌کند.
- خانواده طلاق: بعد از طلاق یکی از والدین با فرزندان خود به زندگی ادامه می‌دهد.
- خانواده گسترده.
- خانواده ناتنی: فرزندان بعد از طلاق یا فوت یکی از والدین و به دنبال ازدواج والد خود همراه با همسر وی زندگی می‌کنند.
- شبانه روزها، شبه خانواده‌ها و ...

اگر چه تحقیقات نشان داده است که در خانواده‌های تک والدی یا خانواده‌ای طلاق، میزان رفتارهای مشکل آفرین از جمله اعتیاد و سوء مصرف مواد بالاتر از خانواده‌های هسته‌ای است، با این حال، باید دقت کرد که در این رابطه عوامل میانجی متعددی وجود دارند از جمله:

- حمایت و رابطه با فرزند.
- نظارت کافی بر رفتارهای فرزند.
- وضعیت اقتصادی خانواده و ...

به عبارت دیگر، زندگی در خانواده تک والدی یا خانواده طلاق، به نوبه خود منجر به افزایش عوامل خطر نمی‌شود بلکه تحقیقات نشان داده‌اند که به علت فعالیت اقتصادی والدی که با فرزند زندگی می‌کند میزان نظارت وی بر فعالیت فرزند کاهش می‌یابد و همچنین، والد، حضور کمتری در منزل و

نزد فرزند دارد و محبت و انضباط مناسبی برای فرزند مهیا نمی‌شود و ترکیب عوامل بالاست که زمینه اعتیاد یا سایر رفتارهای مشکل آفرین را مهیا می‌کند و نه صرف طلاق والدین و یا فوت والد دیگر.

در صورتی که در خانواده تک والدی یا طلاق، نظارت و رابطه مناسبی با فرزندان وجود داشته باشد، زندگی در چنین خانواده‌هایی بسیار سالم‌تر از زندگی در یک خانواده هسته‌ای است که والدین دچار تنش و اختلافات سنگین هستند.

اگر به خواهیم وضعیت زندگی فرزند در یک خانواده آشفته و پرتنش و ناسازگار و به ویژه خشن را با وضعیت زندگی در یک خانواده تک والدی یا طلاق؛ از نظر عوامل خطر مقایسه کنیم، وضعیت فرزندان در خانواده آشفته و پرتنشی که هر دو والد با هم در فضای نامناسبی زندگی می‌کنند بسیار پرخطرتر از زندگی در خانواده تک والدی یا طلاق است. به عبارت دیگر، محققان تاکید دارند اگر در خانواده تک والدی یا طلاق، برای فرزندان وقت و زمان گذاشته شود، ارتباط مناسبی با آنان برقرار شود و نظارت و انضباط مناسبی بر آنان اعمال شود، زندگی در خانواده تک والدی یا طلاق کمتر از زندگی در خانواده آشفته صدمه زننده است و کمتر احتمال دارد که فرزند به رفتارهای مشکل دار از جمله سوء مصرف مواد و اعتیاد یا بزه کاری و... به پردازد.

به طور خلاصه، خانواده دارای کارکردها و ساختار مشخصی است و ناتوانی خانواده‌ها در ایجاد و ارائه کارکردهای محبت و انضباط و همچنین، ضعف در ساختارهای خانواده، زمینه مناسبی برای مصرف، سوء مصرف و وابستگی مواد فراهم می‌کند. مداخلات متفاوت و گسترده‌ای برای برقراری ساختار خانواده و همچنین تقویت کارکردهای اساسی خانواده تهیه و تنظیم شده است از جمله:

- خانواده درمانی
- برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی خانوادگی
- برنامه‌های آموزش خانواده
- مداخلات تقویت بنیان‌های خانوادگی

هدف کلیه برنامه‌ها و مداخلات پیشگیرانه مبتنی بر خانواده، تقویت بنیان‌های خانواده، ارتقای مهارت‌های فرزند پروری، آموزش مهارت‌های فرزند پروری و تقویت کارکردهای ارتباطی و انضباطی خانواده و همچنین اصلاح ساختار خانواده است.

فصل سه

عوامل خطر ساز و حفاظت کننده خانوادگی مصرف مواد

۳





اهداف آموزشی

انتظار می‌رود پس از خواندن این بخش بتوانید:

- با مفهوم عوامل خطر ساز و محافظت کننده آشنا شوید.
- حیطه‌های مختلف عوامل خطر ساز و محافظت کننده را به شناسید.
- پیشگیری مبتنی بر کاهش عوامل خطر ساز و افزایش عوامل محافظت کننده را درک کنید.
- مفهوم تاب آوری را درک کنید و عوامل موثر در آن را به شناسید.
- با ویژگی‌های کودک تاب آور آشنا شوید.
- روش‌های تقویت تاب آوری در کودکان و نوجوانان را به شناسید و به کار گیرید.

مقدمه

طی سال‌های اخیر، پیشرفت قابل ملاحظه‌ای در زمینه پیشگیری مبتنی بر یافته‌های علمی^۱ به دست آمده و مدل‌های جدیدی در عرصه پیشگیری مطرح شده‌اند، که از جمله آن‌ها می‌توان به مدل‌های مبتنی بر عوامل خطر ساز و محافظت کننده و تعامل آن‌ها اشاره کرد. مهم‌ترین جنبه مثبت این مدل‌ها در ارزش پیش بینی آن‌ها است. به این معنا که هر چه کودکان و نوجوانان در معرض عوامل خطر ساز زیادی قرار به گیرند، احتمال تجربه مصرف مواد و سایر مشکلات مرتبط، در آن‌ها افزایش پیدا می‌کند. با این حال پژوهش‌های انجام شده در زمینه عوامل خطر ساز، مدعی وجود رابطه علی بین این عوامل و مشکلات بعدی نیستند (هاو کینز و همکاران، ۱۹۹۲؛ مرکز پیشگیری از سوء مصرف مواد^۲، ۲۰۰۱).

خانواده یک نظام طبیعی و اجتماعی است که افراد خواسته یا ناخواسته به آن وابسته‌اند و اولین کانونی است که فرد در آن احساس امنیت می‌کند و مورد پذیرش و حمایت قرار می‌گیرد. ساخت و فضای خانواده، نقش مهمی در عملکرد و رفتار افراد ایفا می‌کند. والدین از آن جهت حائز اهمیت هستند که خانواده اولین منبع (منشأ) اجتماعی شدن^۳ محسوب

1 Science-Based Prevention

2 Center for Substance Abuse Prevention

3 Socialization

می‌شود و همچنین عقاید والدین می‌تواند پیام‌های آموزشی برنامه‌های پیشگیری را تقویت کرده و یا تضعیف کنند. والدین از این رو نیز مهم هستند که عقایدشان هنجارهای اجتماعی^۱ در مورد مصرف مواد و حمایت اجتماعی جهت آموزش برای برنامه‌های پیشگیری را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

پژوهش در مورد عوامل خطرزا و محافظت کننده‌ی خانوادگی، روندی را نشان می‌دهد که برای طراحی برنامه‌های پیشگیری مؤثر، ضروری هستند. هنگامی که شمار مشکلات خانوادگی یا عوامل خطرزا افزایش می‌یابند، احتمال بروز مشکلات رشدی کودک نیز به سرعت افزایش می‌یابد. به طور کلی، کودکان و جوانان توان ایستادگی در برابر فشار یک یا دو مشکل خانوادگی در زندگی را دارند؛ با این حال، هنگامی که به طور پیوسته مورد هجوم مشکلات خانوادگی قرار می‌گیرند، احتمال تبدیل آن‌ها به افراد سوء مصرف کننده مواد افزایش می‌یابد.

متأسفانه، بیشتر عوامل خطرزای خانواده در خانواده‌های در معرض خطر جمع می‌شوند. کودکان فقیر باید با مشکلات بسیاری دست و پنجه نرم کنند، از جمله غیبت والدین به دلیل وجود والدین شاغل، یا پدرانی که به خاطر زندانی بودن، در خانه حضور ندارند یا حتی اگر چنین نباشد، از عهده‌ی پشتیبانی و تأمین مالی خانواده برنمی‌آیند. دیگر مشکلات خانوادگی که از فقر سرچشمه می‌گیرند، عبارتند از والدین یا سرپرستان تندخو و افسرده، نداشتن پول برای استفاده از امکانات اجتماعی یا تحصیلی؛ و در موارد جدی‌تر، بی‌خانمانی، نداشتن غذا، لباس یا مراقبت‌های پزشکی. کشمکش والد/فرزند بر سر منابع ضروری ناکافی، مانند پول؛ و از این گذشته، فشار و استرس خانوادگی می‌تواند به دشمنی والدین، بی‌اعتنایی و سوء رفتار با کودک و رفتارهای جامعه‌ستیزی نوجوانان و افسردگی منجر شود.

طی سال‌های گذشته پژوهشگران عوامل خانوادگی متعددی را شناسایی کرده‌اند که می‌توانند به عنوان عامل خطر ساز یا محافظت کننده مصرف مواد عمل کنند. در این جا به مرور برخی از این عوامل می‌پردازیم:

۱- مشکلات مربوط به مدیریت خانواده

مدیریت ضعیف خانواده، شامل فقدان انتظارات روشن درباره رفتار، عدم نظارت و کنترل والدین بر رفتار کودکان و تنبیه شدید و بی ثبات است (رایلی، ۱۹۷۹؛ شدلر و بلوک، ۱۹۹۰؛ جانسون و همکاران، ۱۹۸۴؛ به نقل از هاوکینز، ۱۹۹۲). بر اساس یافته‌های پژوهشی میزان مصرف مواد و سایر رفتارهای پرخطر در نوجوانانی که والدینشان کنترل و نظارت کمتری بر آنان دارند، افزایش می‌یابد (برنستاین و زیگ، ۱۹۹۹؛ کامفر و همکاران، ۲۰۰۲).

بر اساس نتایج مطالعات، دخالت بیش از حد یکی از والدین و دوری یا آسان گیری والد دیگر، از مهم ترین عوامل خطر ساز مرتبط با مصرف مواد در نوجوانان است (هاوکینز، ۱۹۹۲). الگوهای ارتباطی منفی شامل (انتقاد، متهم کردن، فقدان تحسین و تمجید)، وجود مرزهای ناهمخوان و مبهم برای رفتار و انتظارات غیر واقعی والدین از فرزندان از ویژگی های مشترک خانواده هایی است که نوجوانان شان به مصرف مواد می پردازند.

مهارت های انضباطی ناکارآمد، از جمله انضباط سهل گیرانه، ناهماهنگی یا سخت گیرانه، سطوح بالای تقویت منفی (خودداری از ابراز عشق و دلبستگی، داد و فریاد، تنبیه بدنی، کشمکش های والدین بر سر تربیت فرزند، شکست در وضع قوانین صریح و روشن و بروز پیامدهایی برای سوء مصرف مواد، توقعات والدین که برای سطح رشد کودک غیر واقعی هستند) می توانند باعث ایجاد سندرم شکست و احساس لیاقت پایین شوند.

دیانا بامریند^۱ (۱۹۷۳، ۱۹۷۵، ۱۹۸۰، ۱۹۹۱) در یک سلسله مطالعات برجسته با مشاهده تعامل های والدین با فرزندان، اطلاعات فراوانی در زمینه ی سبک های فرزندپروری (سبک والدین) به دست آورد. وی دریافت که سبک والدین انواع مختلفی دارد و طیفی از پذیرش^۲ - توقع^۳ را شامل می شود. توقع داشتن یعنی این که تا چه اندازه والدین خواسته های خود را برای فرزندان شان وضع کرده و بر آنها اعمال می کنند و پذیرش به این معنی است که تا چه اندازه آنها با فرزندان شان گرم بوده، آنها را می پذیرند و به آنها تعهد دارند.

پژوهش هایی که همبستگی های فرزند پروری اقتداری را مورد آزمون قرار داده اند، گزارش داده اند که بین این شیوه (سبک) و بسیاری از جنبه های شایستگی رابطه وجود دارد. در مقابل، دلبستگی ضعیف به مادر، وجود پدر نا آرام و سهل انگار در دوران کودکی، نگرش و رفتار مثبت اعضاء خانواده نسبت به مصرف مواد، باعث افزایش خطر مصرف مواد در دوره ی نوجوانی می شود. تعداد افرادی که در خانواده به مصرف مواد می پردازند و میزان درگیری و سهم کودک در فعالیت های مربوط به تهیه و خرید مواد دو متغیر مهم پیش بینی کننده در گرایش به مصرف مواد بوده اند (لودفیلد و کلایتون^۴، ۱۹۹۵).

فقدان انتظارات روشن و واضح والدین در مورد رفتارهای کودکان، فقدان نظارت بر فرزندان، تنبیه شدید یا نامتناسب با خطای کودک، از جمله مسائل مربوط به مدیریت ضعیف در خانواده است که می توانند مشکلات بسیاری را برای کودکان به وجود آورند. در همین زمینه طی مطالعه ای که کیم و گرانت^۵ (۲۰۰۲)، بر روی افراد دچار مشکل قمار

-
- 1 Baumrind
 - 2 Responsiveness
 - 3 Demandingness
 - 4 Leudefeld & Clayton
 - 5 Kim & Grant

بازی بیمار گونه با استفاده از پرسشنامه پیوند والدینی انجام دادند، نشان داده شد که ۳۹ تا ۴۳ درصد این افراد شیوهی فرزند پروری مسامحه کارانه را در والدین خود گزارش کردند.

دو مطالعه‌ی طولی مهم نشان داده است که کاستی‌های روابط تعاملی بین نسلی، در تجربیات فرزند پروری و انضباط، لازم و ملزوم وجود فرزندان جامعه‌ستیزی است که برای سوء مصرف مواد در معرض خطر بیشتری قرار دارند. شماری از مطالعات به این نتیجه رسیده‌اند که سوء مصرف کنندگان مواد، در معرض انضباط و تربیت توأم با بی‌توجهی، متناقض یا مستبدانه از سوی والدین بوده‌اند.

۲- تعارضات و اختلافات خانوادگی

اختلاف دائمی و شدید بین والدین و مراقبان کودک، خطر سوء مصرف مواد را در کودکان افزایش می‌دهد (بامریند، ۱۹۸۳؛ فارینگتون و همکاران، ۱۹۸۵، به نقل از هاوکینز، ۱۹۹۲؛ مرکز پیشگیری از سوء مصرف مواد، ۲۰۰۱). کودکانی که در خانواده‌های پرتعارض بزرگ می‌شوند، در معرض خطر بزه‌کاری و مصرف مواد قرار دارند (لزین و همکاران، ۲۰۰۴؛ کامفر و همکاران، ۲۰۰۲؛ محمدخانی، ۱۳۸۶؛ ۱۳۸۴).

کشمکش فراوان خانوادگی، اختلافات زناشویی و خشونت خانگی، با ناسازگویی و بددهنی فزاینده و سوء رفتار فیزیکی و جنسی مربوط است و می‌تواند به راه‌حل‌های ناکارآمد یا مهارت‌های کنترل خشم ضعیف، روندهای خانوادگی سرکوبگرانه، خشونت جوانان، همکاری با همسالان دارای شخصیت ضد اجتماعی و سوء مصرف مواد غیرقانونی منجر شود.

۳- نگرش‌ها و رفتارهای والدین درباره مواد

نگرش‌ها و رفتارهای والدین درباره مواد بر نگرش‌ها و رفتارهای کودکان تأثیر می‌گذارد. تایید مصرف خفیف الکل تحت نظارت والدین، خطر مصرف حشیش را افزایش می‌دهد. همچنین در خانواده‌هایی که والدین کودکان را درگیر رفتار مواد و الکل خود می‌کنند، برای مثال درخواست از کودک برای روشن کردن سیگار والدین یا آوردن مشروب، احتمال اینکه بچه‌های آنان دچار سوء مصرف مواد باشند، زیاد است (بروک و همکاران، ۱۹۹۰؛ هاوکینز و همکاران، ۱۹۹۲). بر اساس نتایج پژوهش‌ها سازش تحمل والدین در برابر مصرف مواد، پیش‌بینی کننده مصرف در نوجوانان است (بروک و همکاران، ۱۹۸۶؛ به نقل از هاوکینز و همکاران، ۱۹۹۲؛ محمدخانی، ۱۳۸۶؛ ۱۳۸۴).

۴- پیوند عاطفی و تعهد اندک به خانواده

بر اساس نتایج مطالعات، فقدان نزدیکی عاطفی و عدم مشارکت والدین در فعالیت‌های فرزندان با آغاز مصرف مواد در نوجوانان مرتبط است (هاوکینز، ۱۹۹۲). پیوند عاطفی با خانواده می‌تواند مانع درگیر شدن نوجوانان با مواد شود. دلبستگی عاطفی به خانواده به درونی سازی هنجارها و رفتارهای سنتی توسط کودک می‌انجامد که به نوبه خود باعث می‌شود نوجوانان کمتر با همسالان مصرف کننده مواد معاشرت نموده و در نتیجه کمتر در معرض خطر مصرف مواد قرار می‌گیرند (بروک و همکاران، ۱۹۹۰؛ کامفر و همکاران، ۲۰۰۲؛ محمدخانی، ۱۳۸۶؛ ۱۳۸۴).

نظریه تعامل خانواده

بروک و همکاران (۱۹۹۰) نظریه پیچیده‌ای را توصیف می‌کنند که در آن دلبستگی عاطفی به والدین، یادگیری‌های اجتماعی و ویژگی‌های درون فردی نوجوانان، به طور مستقیم بر سوء مصرف مواد اثر می‌گذارند. پایه و اساس نظریه تعامل خانواده، «ارتباط و پیوند قوی عاطفی میان والدین و کودک است»، خصوصاً ارتباط مادر و کودک. بر اساس این نظریه، دلبستگی میان والد و کودک چهار علت و سه پی آمد دارد. علل آن عبارتند از: الف) ارزش‌های مورد قبول والدین، ب) رفتار و روش توأم با حمایت و عطف والدین، ج) آرامش روانی مادر و د) کنترلی که مادر در مورد کودک خود دارد.

سه پی آمد پیوند قوی میان والد و کودک عبارتند از: الف) رشد شخصیتی مناسب و سازش یافته در نوجوان، ب) عدم برقراری ارتباط با همسالانی که مصرف کننده مواد هستند و ج) مصرف کم یا عدم مصرف مواد در میان نوجوانان. در این دیدگاه، والدینی که ارزش‌های مشخصی ندارند و مهربانی و عطف کمی را فراهم می‌کنند و یا مادرانی که آرامش روانی ندارند و کنترل کمی بر کودکانشان دارند، فرزندی پرورش می‌دهند که در دوره نوجوانی در معرض مشکلات متفاوتی قرار می‌گیرند، از جمله ارتباط با همسالان مصرف کننده مواد و در نهایت سوء مصرف مواد. این نظریه بیش از هر نظریه دیگری در مورد روابط پویای والدین و کودک در دوره پیش از نوجوانی و ابتدای نوجوانی و نقش آن در سوء مصرف مواد در دوره نوجوانی توضیح داده است. بر اساس این دیدگاه، فقدان حمایت والدین و نظارت آن‌ها، منجر به پیوند خانوادگی ضعیف، مشکلات شخصیتی، ارتباط با همسالان مصرف کننده مواد و سوء مصرف مواد می‌شود. همچنین این نظریه بیش از سایر نظریه‌ها، در مورد تأثیر ویژگی‌ها و خصایص روانی کودکان و نوجوانان بر سوء مصرف مواد تأکید دارد. برخی از این ویژگی‌ها عبارتند از: بی‌علاقگی و عدم توجه به پیشرفت، یکپارچگی ضعیف «من» یا توانمندی «فرا من»، افسردگی، عزت نفس پایین،

پرخاشگری، نافرمانی، هیجان طلبی و ناتوانی در کنترل تکانه‌ها. علاوه بر این، شواهد موجود حاکی از آن است که هم روابط پویای کودک والد و هم صفات شخصیتی نوجوان نقش مهم و مستقلی در سوء مصرف مواد دارند. نظریه تعامل خانواده بر پیوند بین کودک و والدین به عنوان مهم‌ترین عامل حفاظت کننده می‌نگرد و بر سه جنبه فرزند پروری به عنوان مهم‌ترین شرایط برای تربیت فرزندان سالم تاکید می‌نماید (لزین و همکاران، ۲۰۰۴):

پیوند^۱: با پیوند عاطفی مثبت و پایدار مشخص می‌شود. این مؤلفه با شاخص‌هایی نظیر پذیرش، صرف زمان با همدیگر، در دسترس بودن والدین برای فرزندان و لذت بردن از بودن با فرزند، ارزیابی می‌شود. اگر این پیوند عاطفی عمیق‌تر است، کودک می‌آموزد تا به بزرگسالان اعتماد نماید، به خودش ارزش قایل شده و مایل و قادر به ایجاد تعامل اجتماعی در خانه و بیرون از آن می‌باشد.

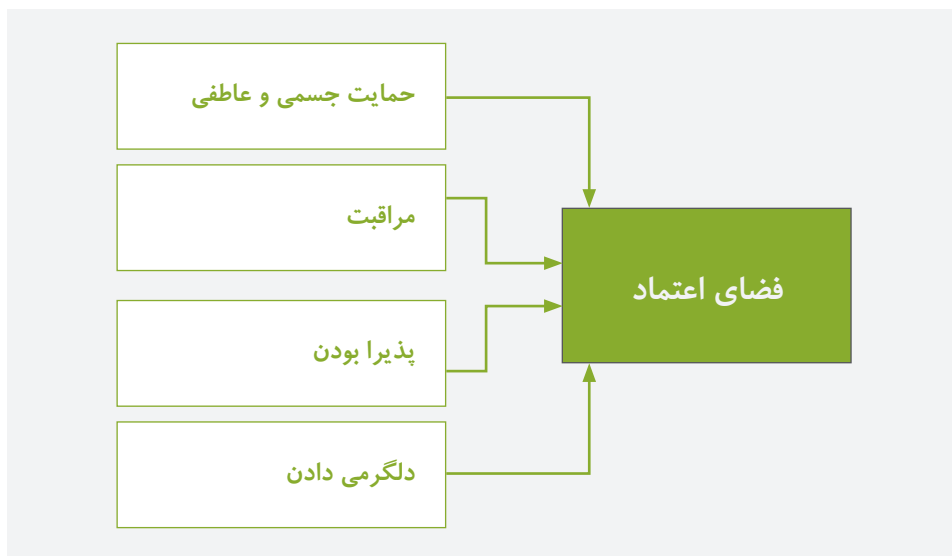
تنظیم قوانین و مقررات: به معنای تعیین ساختار مناسب برای رفتار کودک و نوجوانان از قبیل قوانین، مقررات، نظارت و کنترل بر رفتار کودک است. قوانین و مقررات پایدار و متناسب با سن، به کودکان کمک می‌کند تا یاد به گیرند که کدام نوع رفتار مناسب است و در نتیجه می‌توانند خود را با آن رفتارها تنظیم نموده و خود از اثرات منفی بیرون از خانواده، حفاظت نمایند.

خود مختاری روان‌شناختی^۲: ایجاد فرصت‌های مناسب برای کودکان جهت رشد افکار، احساسات و عقاید خود و بیان آن‌ها. این مؤلفه در واقع عکس کنترل روانی است که مزاحم، مشروط و همراه با دست کاری است.

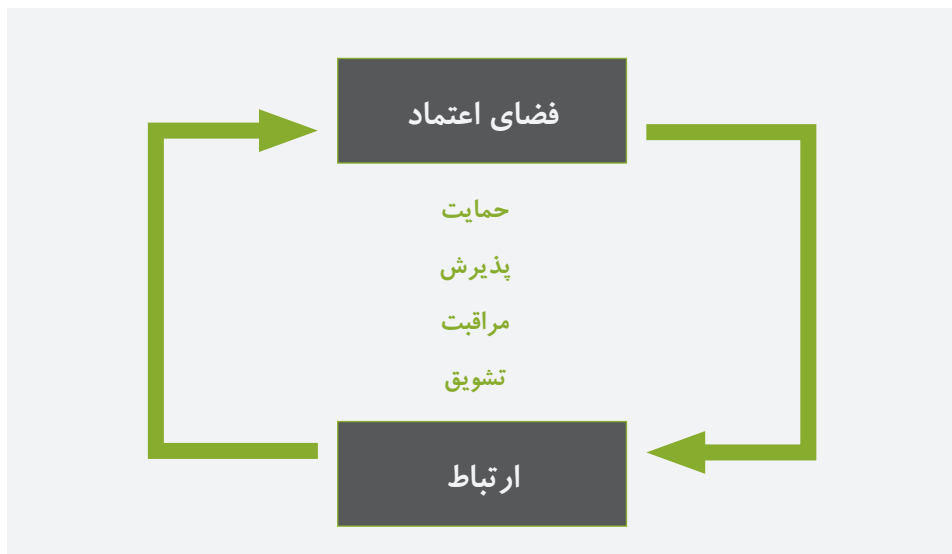
پیوند عاطفی عمیق بین کودک و والدین نتیجه ایجاد فضای توأم با اعتماد است که پیامد مستقیم حمایت جسمی، مراقبت، پذیرش و دلگرمی دادن و تشویق می‌باشد (لزین و همکاران، ۲۰۰۴). حمایت جسمی، مراقبت، پذیرش و دلگرمی دادن از طریق کلامی و راه‌های دیگر ابراز می‌شود. هر چه این عناصر، بین کودک و والدین بیشتر تبادل شود، فرایند ایجاد فضای اعتماد تقویت می‌شود (شکل ۱). ایجاد ارتباط و جو توأم با اعتماد، برای اعمال ساختار، انضباط، کنترل و راهنمایی توسط والدین بسیار مهم است. همچنین ارتباط و اعتماد بر لذت بردن متقابل والدین و فرزندان از صرف وقت با همدیگر تأثیر می‌گذارد، که به نوبه خود فرصتی برای ارتباط، تفریح و تعامل جدی و ایجاد اعتماد بیشتر فراهم می‌سازد و پیامد آن پیوند پایدار و مقاوم بین والدین و فرزندان است (شکل ۲) که نقش حفاظتی مهم در برابر رفتارهای پرخطر نظیر مصرف مواد ایفا می‌نماید (لزین و همکاران، ۲۰۰۴).

1 bonding

2 psychological autonomy

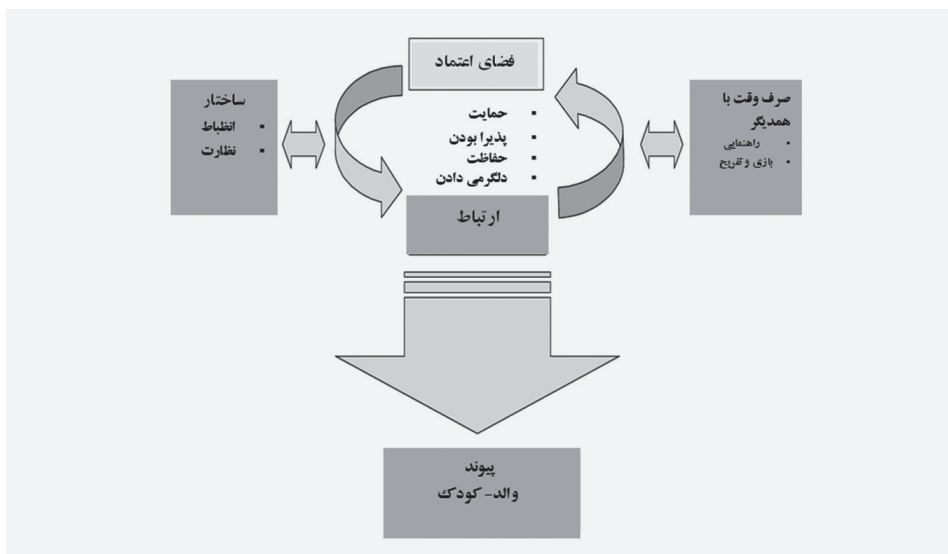


شکل ۱: عوامل موثر در ایجاد فضای اعتماد بین کودکان و والدین



شکل ۲: رابطه متقابل حمایت فیزیکی، پذیرش، مراقبت و تشویق در ایجاد فضای اعتماد

پیوند عاطفی عمیق بین کودک و والدین نتیجه ایجاد فضای توأم با اعتماد است که پیامد مستقیم حمایت جسمی، مراقبت، پذیرش و دلگرمی دادن و تشویق می‌باشد (لزین و همکاران، ۲۰۰۴). حمایت جسمی، مراقبت، پذیرش و دلگرمی دادن از طریق کلامی و راه‌های دیگر ابراز می‌شود. هر چه این عناصر، بین کودک و والدین بیشتر تبادل شود، فرایند ایجاد فضای اعتماد تقویت می‌شود (شکل ۲). ایجاد ارتباط و جو توأم با اعتماد، برای اعمال ساختار، انضباط، کنترل و راهنمایی توسط والدین بسیار مهم است. همچنین ارتباط و اعتماد بر لذت بردن متقابل والدین و فرزندان از صرف وقت با همدیگر تأثیر می‌گذارد، که به نوبه خود فرصتی برای ارتباط، تفریح و تعامل جدی و ایجاد اعتماد بیشتر فراهم می‌سازد و پیامد آن پیوند پایدار و مقاوم بین والدین و فرزندان است (شکل ۳) که نقش حفاظتی مهم در برابر رفتارهای پرخطر نظیر مصرف مواد ایفا می‌نماید (لزین و همکاران، ۲۰۰۴).



شکل ۳: تأثیر متقابل فضای اعتماد اساسی و ارتباط بر ایجاد پیوند والد-کودک

۵- سابقه سوء مصرف مواد و سایر رفتارهای مشکل آفرین در خانواده

بررسی‌ها نشان می‌دهند کودکان و نوجوانانی که والدین آن‌ها مواد مصرف می‌کنند، بیشتر احتمال دارد که به سوء مصرف مواد و سایر رفتارهای ناهنجار گرایش پیدا نمایند. به نظر می‌رسد مجموعه‌ای از عوامل ژنتیکی، و تربیتی و یادگیری در این فرایند دخالت داشته باشند (بروک و همکاران، ۱۹۹۰، هاوکنز، ۱۹۹۲؛ برنستاین و زیگ، ۱۹۹۹). بنابراین، مصرف مواد غیر قانونی توسط والدین و خواهان و برادران، احتمال خطر سوء مصرف مواد را در کودکان افزایش می‌دهد. افزون

بر تأثیر کیفیت تعاملات و سبک‌های والدینی، خانواده‌های دارای اعضای سوء مصرف کننده‌ی مواد نیز اغلب با مشکلات متعددی در این زمینه روبرو می‌شوند (چویی^۱ و ریان^۲، ۲۰۰۷). هاوکینز و همکاران (۱۹۹۲)، بر این باورند که مصرف مواد غیر قانونی توسط والدین و برادران و خواهران احتمال خطر سوء مصرف مواد را در کودکان افزایش می‌دهد.

وجود شخص معتاد در خانواده موجب افزایش مشکلات خانوادگی نظیر استرس در خانواده، تضاد خانوادگی، کاهش انسجام خانواده، افزایش انزوای اجتماعی خانواده، افزایش ناراحتی و اختلافات زناشویی می‌شود. همچنین مطالعات نشان داده‌اند که اختلاف زناشویی والدین، رابطه‌ی تنگاتنگی با مصرف هرویین و دیگر مواد غیرقانونی دارد.

وجود شخص معتاد در خانواده می‌تواند به سه طریق در گرایش به اعتیاد اعضاء خانواده نقش داشته باشد: اول از طریق تشویق و ترغیب، دوم از طریق تسامح و بی توجهی به فرزندان و سهل انگاری در خصوص دور کردن آن‌ها از محیط آلوده‌ای که خود به وجود آورده‌اند و سوم از طریق مستقیم و تأثیرات فیزیولوژیکی بدین معنی که مادر معتاد باعث تولد نوزادان معتاد می‌شود. والدین مصرف کننده‌ی مواد، وقت کمتری را با فرزندان‌شان می‌گذرانند و وقت کمتری برای تقویت رفتارهای مطلوب فرزندان‌شان صرف می‌کنند. بنابراین وجود سابقه رفتارهای مشکل ساز، باعث افزایش احتمال سوء مصرف مواد در کودکان می‌شود.

عوامل خانوادگی محافظت کننده از مصرف مواد

مرکز پیشگیری از سوء مصرف مواد با مرور مطالعات انجام شده در زمینه عوامل حفاظت کننده مصرف مواد آن‌ها را در حیطه اساسی دسته بندی کرده است (برنستاین و زیگ، ۱۹۹۹). با این حال، بعضی از ویژگی‌های ارتباطی و تعاملی خانواده به گونه‌ای است که نه تنها جنبه محافظت کننده از سوء مصرف و اختلالات همراه آن را ندارد، بلکه زمینه مناسبی برای این اختلالات مهیا می‌کند. در چنین خانواده‌هایی نه تنها اثری از عوامل محافظت کننده از اعتیاد وجود ندارد بلکه آکنده از عوامل خطر سوء مصرف مواد است. تعداد زیادی از عوامل محافظت کننده خانوادگی وجود دارد از جمله به موارد زیر اشاره کرد:

- دلبستگی و پیوند عاطفی قوی با والدین
- وجود استانداردها، قواعد و قوانین مشخص خانوادگی در خصوص عدم مصرف مواد
- نظارت قوی خانواده بر رفتارهای فرزند
- ارتباط قوی بین والدین و فرزندان

1 Choi

2 Ryan



- اعمال انضباط مناسب از سوی والدین
- وجود استانداردها، اهداف و آرمان‌های مثبت در خانواده
- مهارت‌های قوی فرزندپروری والدین
- مهارت غنی مدیریت خانوادگی
- باورهای سالم و انتظارات روشن

عوامل تاب آوری و نقش خانواده

برخی از پژوهشگران عوامل خطر ساز و حفاظت کننده را دو روی متضاد یک سکه در نظر می‌گیرند. بنابراین فرض را بر این می‌گذارند که نقطه مقابل یک عامل خطر ساز، به عنوان مثال پیشرفت تحصیلی خوب در مقابل عملکرد تحصیلی ضعیف، نتیجه کاملاً متفاوتی را پیش بینی می‌نماید. با این حال، این رابطه همبستگی همیشگی دقیق و درست نیست. بسیاری از پژوهشگران حیطه پیشگیری از مصرف مواد در نوجوانان و متخصصان رشد نوجوانان، استدلال نموده‌اند که تاکید بر عوامل حفاظت کننده بر یک دیدگاه کاملاً متفاوت از تاکید بر عوامل خطر ساز دلالت می‌نماید (هندرسون، ۱۹۹۶؛ وولین^۱ و وولین، ۱۹۹۳؛ به نقل از برنستاین و زیگ، ۱۹۹۹). منتقدان مدل پیشگیری متمرکز بر عوامل خطر ساز معتقدند که این رویکرد اساساً بر جنبه‌های منفی به جای ابعاد مثبت زندگی فرد تاکید نموده و قربانیان را مقصر جلوه می‌دهد. وولین و وولین (۱۹۹۵) این مدل را «مدل آسیب^۲» می‌نامند. در مقابل برخی منتقدان دیگر اعتقاد دارند که ایجاد و ارتقای عوامل حفاظت کننده، رویکرد مؤثرتری است، زیرا بر عناصر و جنبه‌های مثبت فرد و محیط تاکید می‌کند (برنستاین و زیگ، ۱۹۹۹).

یک تغییر مهم در نظریه پیشگیری متمرکز بر عوامل خطر ساز در سال‌های اخیر، تمرکز بر تاب آوری است. تاب آوری به عنوان یک مفهوم مرتبط با حوزه پیشگیری و رشد نوجوانان در مطالعات طولی گارمزی (۱۹۸۵) و سایر پژوهشگرانی که ویژگی‌های رشدی کودکان و نوجوانانی را که علی رغم وجود عوامل خطر ساز نظیر فقر، والدین مصرف کننده مواد و خانواده ناکارآمد در زندگی‌شان موفق و سالم بودند، مورد بررسی قرار داده‌اند، مطرح شد (برنستاین و زیگ، ۱۹۹۹).

تعریف تاب آوری

اظهار نظر در مورد تاب آوری پیچیده است و این مسئله تعریف آن را مشکل می‌سازد. تعریفی از تاب آوری که به طور گسترده مورد قبول باشد وجود ندارد، اگر چه می‌توان

1 Wolin

2 damage model



به طور کلی از آن به عنوان «توانایی برای رهایی از شرایط مشکل یا مخرب و پشت سر گذاشتن آن‌ها» نگریست. (راتر، ۱۹۹۰).

تاب آوری به زبان ساده عبارت است از تطابق مثبت در واکنش به شرایط ناگوار. به طور عمده شرایط ناگوار به وسیله دو گروه از عوامل خطر را مشخص می‌شود: شرایط چالش برانگیز زندگی (مانند نژاد پرستی، مصرف مواد توسط والدین و...) و ضربه (برای مثال، تجربه خشونت در خانواده یا جامعه، مرگ عزیزان و...). (ماستن، ۱۹۹۸). تاب آوری مهارتی مناسب است برای پشت سر گذاشتن مشکلات زندگی حتی وقتی که شرایط نامطلوب و سخت وجود دارد، مثل اینکه شخص یک طناب قابل ارتجاع را دور مشکلات بسته که به فرد کمک می‌کند وقتی اوضاع بد شد آن‌ها را به عقب به کشد و به آن‌ها به چشم انسان‌ها به نگرد.

تاب آوری به توانایی یک انسان گفته می‌شود که به طور موفقیت آمیز شرایط نامطلوب را پشت سر گذاشته و با آن‌ها تطابق می‌یابد و علی‌رغم مواجهه با مشکلات زندگی به قابلیت تحلیلی و هیجانی و اجتماعی دست می‌یابد (دیویس، ۲۰۰۳). دیویس همچنین بر مورد توجه قرار دادن شناخت فرد از محیط و حس درونی خوشی مانند ارزش خود و احساس کفایت در ارزیابی تاب آوری تأکید کرده و به علاوه ذکر می‌کند که فهم تأثیرات فرهنگی هم دارای اهمیت می‌باشد. مدارا و تطابق به عنوان اجزاء ضروری تاب آوری هستند. برخی افراد نسبت به دیگران تاب آورتر هستند و سطوح تاب آوری، هم می‌توانند متفاوت باشند و هم اوضاع مشخصی و هم اوضاع وضعیتی را منعکس کنند.

تاب آوری ویژگی یا خصلتی نیست که برخی دارای آن باشند و برخی آن را نداشته باشند، به بیان دقیق‌تر، تاب آوری بیانگر تعاملی بین انسان و محیط است. تاب آوری اشاره به ایستادگی در برابر خطر دارد اما یک پدیده تدریجی است و انباشت خطر می‌تواند حتی تاب آورترین افراد را نیز مغلوب سازد. راتر در ادامه خاطر نشان می‌کند که تاب آوری تعاملی، عامل خطر است یعنی ماهیتی رو به رشد دارد که از بیولوژی تجارت اولیه زندگی منشأ می‌گیرد و عوامل محافظتی می‌توانند از طریق شیوه‌های مختلف در مراحل متفاوت رشد عمل کنند. (راتر، ۱۹۹۰).

مفهوم تاب آوری در ارتباط با نظریه عوامل استرس‌زا، توانایی درونی فرد برای پاسخ دادن، دوام آوردن و طبیعی بودن علی‌رغم وجود عامل استرس‌زا است. تاب آوری یک مفهوم دفاعی است که بر توانایی افراد بر پیشرفت رشد هنجاری و مثبت علی‌رغم داشتن شرایط چالش برانگیز، خطرهای و فشارها در زندگی‌شان تأکید می‌کند. (ماستن، ۲۰۰۱). گارمزی (۱۹۸۵) تاب آوری را به منزله فقدان پیامدهای منفی علی‌رغم مواجهه با خطر تعریف می‌کند. وولین و وولین (۱۹۹۵) تاب آوری را به عنوان انطباق موفق و سازگارانه علی‌رغم وجود خطرات و ناملایمات تعریف می‌کند.

نقش خانواده در ایجاد تاب آوری

از آنجایی که همه‌ی جوانان نمی‌توانند در خانواده‌ها و محیط‌های خطرپذیر سالم به مانند؛ پژوهش‌های اخیر علاوه بر تأکید بر عوامل خطرزا، به طور فزاینده‌ای از اهمیت درک نقش غیرمستقیم روندها و عوامل بازدارنده و محافظت کننده خانوادگی حمایت می‌کند. عوامل محافظت کننده احتمالاً به طور مستقیم مصرف مواد را کاهش می‌دهند یا مانع از نفوذ عوامل خطرزا می‌شوند. آگاهی از روندهای محافظت کننده‌ی خانوادگی که باعث رشد تاب آوری در جوانان می‌شوند، باید اساس مداخله‌ی خانوادگی و رشد جوانان باشد. گارمزی و همکاران با مطالعه کودکان «آسیب ناپذیر» مقاوم در برابر فشار یا کودکان تاب آور دریافتند که محیط‌های محافظت کننده‌ی خانوادگی منجر به پرورش جوانانی شایسته، بانگیزه و موفق می‌شود.

همچنین مایکل راتر (۱۹۹۰) نیز به این نتیجه رسیده است که مکانیسم‌های محافظت کننده، موقعیت‌های کلیدی در زندگی جوانان را به کار می‌گیرند و اینکه آن‌ها را باید مورد توجه خاص قرارداد. کودکان و نوجوانان تاب آور در مقابله با عوامل فشارزا در زندگی‌شان از توان بالاتر و تاب و تحمل بیشتری برخوردارند، زیرا آن‌ها برای به حداقل رساندن تأثیرات منفی و حفظ اعتماد به نفس و دسترسی فزاینده به فرصت‌ها و امکانات، از مهارت‌های سازشی خود بهره می‌برند.

هازلدن^۱ (۱۹۹۶؛ به نقل از برنستاین و زیگ، ۱۹۹۹) با مرور ادبیات پژوهش عوامل موثر در تاب آوری در نوجوانان را به شرح زیر توصیف می‌کند:

وجود یک مراقب دلسوز بزرگسال: داشتن یک رابطه‌ی بین فردی مثبت با یکی از والدین یا مراقب دلسوز بزرگ سال، عامل اصلی محافظت کننده در مورد مصرف مواد به شمار می‌رود. در بیش تر موارد، والد مراقب، مادر است؛ بنابراین، ویژگی‌های مادرانه مهم و جدی هستند. پژوهشگران دریافته‌اند که مادران شایسته‌ای که مهربان و باعاطفه و با اعتماد به نفس هستند، دست به تنبیه نمی‌زنند و از مهارت‌های رهبری برخوردارند، فرزندان تربیت می‌کنند که احتمال بزه‌کار شدن یا مصرف مواد در آن‌ها بسیار کمتر است. بروک، نومورا و کوهن (۱۹۸۹) گزارش کرده‌اند که در روابط مادر-نوجوان، دلبستگی‌های متقابل به عنوان عامل محافظت کننده عمل نموده و تأثیر عوامل خطرزا اولیه‌ی دوران کودکی برای مصرف مواد کاهش می‌دهند.

دلبستگی و پیوند: نظریه‌های متمرکز بر سبب‌شناسی مصرف مواد در نوجوانان، بر اهمیت پیوند با خانواده، مدرسه و گروه تأکید می‌کنند. بر اساس بسیاری از مطالعات، توانایی در «ایجاد پیوند»، تا اندازه‌ی زیادی با نتایج مثبت مرتبط است. به نظر می‌رسد که توانایی کودک برای برقراری رابطه‌ای صمیمی و قابل اعتماد با فردی دیگر، عامل واقعی تاب آوری

باشد. هرچند، در غیاب فرصتی برای ایجاد دلبستگی به والدی دلسوز و مثبت، دلبستگی‌هایی نسبت به سایر بزرگسالان دلسوز (یعنی پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها، بستگان، خواهر و برادر بزرگ‌تر یا والدین ناتنی، آموزگاران، یا «پدرخوانده و مادرخوانده» یا والدین دوستان) می‌تواند دلبستگی مورد نیاز به «مراقب دلسوز بزرگسال» را فراهم آورد. حمایت خانواده‌ی گسترده که بیش‌تر اوقات در خانواده‌های سنتی با قومیت‌های مختلف دیده می‌شود، احتمال وجود آن «مراقب دلسوز بزرگسال» را افزایش می‌دهد. برخی از جوانان با فرار از عدم پذیرش، خشونت، یا خانه‌های آشوب‌زده و یافتن «خانواده»ی مثبت‌تر، یا محیط‌های سازمانی، تمرین خودسازی می‌کنند. همچنین احتمال دارد وابستگی‌های شدید والد/ فرزند با والدینی که هنوز سوء مصرف‌کننده‌ی مواد هستند، جوانان را به مصرف مواد تشویق کند. احتمال دارد خودداری از مصرف مواد و بزهکاری در چنین مواردی به توانایی جوانان در ساختن زندگی «خانوادگی» مثبت‌تر برای خودشان بستگی داشته باشد. اگر فرزندان خانواده‌های ناسالم، از طریق برقراری رابطه‌ای صمیمی و دلسوزانه با خواهر یا برادر، مربی ورزشی در دوران نوجوانی، یا هم‌تیمی‌ها، از پشتیبانی‌های اجتماعی برخوردار شوند، احتمال آنکه مصرف‌کننده‌ی مواد یا بزه‌کار شوند بسیار کم است.

داشتن هدف در زندگی: بررسی‌ها نشان داده‌اند که داشتن آرزو، تعهد به طرح و برنامه‌ای بلندمدت و توانایی در به تأخیر انداختن خواسته‌ها، نیز در تاب‌آوری جوانان مهم است. چنین به نظر می‌رسد که توانایی پیشبرد اهداف یا «آرزویی» بلندمدت در محافظت جوانان در برابر تصمیمات بالقوه فاجعه‌آمیز زندگی بسیار اهمیت دارد. در مطالعه‌ای در مورد تاب‌آوری مشاهده شد که داشتن هدف در زندگی، مهم‌ترین عامل تاب‌آوری در برنامه‌ریزی موفقیت‌آمیز زندگی برای دانشجویان بوده است، که حل مشکلات و اعتماد به نفس را نیز در پی داشته است.

خانواده‌ی گسترده‌ی مستحکم و ساختارهای حمایتی دوستان: خانواده‌های مستحکم سرمشق‌های بیشتری ارائه می‌کنند و از فرزندان در معرض خطر پشتیبانی می‌کنند. یکی از ویژگی‌های جوانان تاب‌آور این است که خود آن‌ها به طور انعطاف‌پذیری از اعضای سوء مصرف‌کننده‌ی مواد در خانواده فاصله می‌گیرند.

پشتیبانی از تصمیم‌گیری‌های مهم: خانواده‌ها می‌توانند در تصمیم‌گیری‌های مناسب که تا مدتی بر زندگی جوانان تأثیر خواهد گذاشت، به آن‌ها کمک کنند؛ تصمیمات تحصیلی، آموزش‌های فنی، انتخاب شغل، انتخاب دوست و شریک زندگی، و عضویت در گروه‌های اجتماعی. مطالعات طولی توسط راتر و دیگران به این نتیجه رسیده است که تصمیم‌گیری‌های مثبت در موقعیت‌های مهم زندگی می‌تواند تأثیر عمیقی بر مشکلات آینده‌ی فرد بگذارد. خانواده‌ی حمایت‌کننده، با سال‌ها خرد و تجربه‌ی اعضای بزرگ‌تر آن، می‌تواند در تصمیم‌گیری‌های مناسب به جوانان کمک کند. به علاوه، احتمالاً خانواده‌های

حمایت کننده در مورد ارزش‌ها و بینش‌های خانوادگی درباره‌ی جهان، از جمله مصرف الکل و مواد بحث و گفت‌وگو می‌کنند. همچنین، آن‌ها می‌توانند در یادگیری بالا بردن زمان رضایت و خشنودی و رشد و گسترش آرمان‌ها درباره‌ی فردی که می‌خواهند باشند و کاری که می‌خواهند انجام دهند، کمک کنند. اگر بینشی برای خود یا آرزویی برای آینده نداشته باشند، در معرض اتخاذ تصمیمات نابخردانه‌ای هستند که فرصت‌های آنان برای موفقیت را به خطر خواهد انداخت.

قوانین و استانداردهای سوء مصرف مواد والدین: نارضایتی والدین از مصرف مواد فرزندان و تعیین استانداردهای روشن برای مصرف نکردن، عامل محافظت کننده‌ی مهمی در مصرف است. بر اساس نتایج مطالعات، نوجوانان دوازده ساله‌ای که از ۱۰ یا ۱۱ سالگی والدینشان به آن‌ها اجازه داده‌اند در خانه الکل به نوشند، در محیط‌های بدون نظارت بیش‌تر الکل مصرف می‌کنند، تا جوانانی که والدینشان به آن‌ها اجازه‌ی نوشیدن الکل در خانه را نمی‌دادند.

احساس مفید بودن و برخورداری از فرصت‌هایی برای مشارکت هدفمند در خانواده: فرزندانی که در امور با ارزش و هدفمند خانواده‌شان شرکت می‌کنند، احتمالاً در برابر مصرف مواد تاب‌آوری بیش‌تری دارند. احتمالاً مشارکت جوانان در فعالیت‌ها و وظایف خانوادگی، مانند کارهای خانه، مراقبت از خواهر و برادرها و افراد سالمند خانواده، کمک به انجام تکالیف خواهر و برادرها، یا کمک به شغل خانوادگی، به رشد شایستگی‌های فزاینده و اعتماد به نفس کمک می‌کند. پژوهشگران دریافته‌اند که «وقتی به فرزندان مسئولیت‌هایی سپرده می‌شود، پیام روشن و واضحی دارد که بیانگر آن است که فرزندشان شایسته و آماده است تا عضو مهمی از خانواده باشد». از طریق مشارکت هدایت‌شده‌ی فرزند/بزرگسال، این فرزندان مهارت‌های زندگی را می‌آموزند تا به طور موفقیت‌آمیزی این مسئولیت‌ها را به انجام به رسانند.

توقع زیاد والدین یا خانواده درباره‌ی عملکرد فرزند: بر اساس نظر پژوهشگران توقعات زیاد از سوی والدین، اولیاء مدرسه و اعضای گروه و جامعه از جوانان، عامل محافظت کننده‌ی مهمی به شمار می‌آید. جوانانی که والدینشان این نگرش را در آن‌ها به وجود آورده‌اند که هرچه برای موفقیت نیاز دارند، در اختیار آن‌هاست، احتمال مصرف الکل یا دیگر مواد در آن‌ها کمتر است. هرچند، انتظارات باید متناسب با سطح رشد باشد، در غیر این صورت ممکن است فرزند دچار «سندرم شکست» شود، این موضوع توسط کامفر و دی مارش در فرزندان والدین سوء مصرف کننده‌ی مواد که توقعات نامتناسب رو به رشدی داشتند، مورد توجه قرار گرفت.



فصل چهار

۴ مهارت‌های فرزند پروری





اهداف آموزشی

انتظار می‌رود پس از خواندن این بخش بتوانید:

- مفهوم فرزند پروری را درک نمایید.
- محورهای اساسی در فرزند پروری را به شناسید.
- سبک‌های مختلف فرزند پروری را درک نمایید و پیامدهای آن‌ها را به شناسید.
- اهمیت انضباط و محبت در تربیت فرزندان را درک کنید.
- ویژگی‌ها و خصوصیات هر یک از سبک‌های فرزند پروری را بیان کنید.
- ارتباط بین هر یک از سبک‌های فرزند پروری با مصرف مواد را درک کنید.
- مهارت‌های اساسی فرزند پروری را به شناسید.

مقدمه

متخصصان امور بهداشت و سلامتی، مصرف الکل، تنباکو، سیگار و دیگر انواع مواد را به عنوان یکی از مهم‌ترین مشکلات اجتماعی و بهداشتی جوامع امروزی مطرح کرده‌اند. آمار دولت آمریکا نشان می‌دهد که سالانه بیش از ۴۳۰۰۰۰ نفر در اثر بیماری‌های مربوط به سیگار کشیدن، مانند بیماری‌های قلبی، سرطان، و بیماری‌های ریوی می‌میرند. اگر به این رقم تعداد مرگ و میرهای ناشی از مشکلات مربوط به مصرف الکل و مصرف مواد مخدر غیر قانونی را اضافه کنیم، جمع کلی آن‌ها به سالانه بیش از ۶۵۰۰۰۰ مرگ و میر قابل پیشگیری می‌رسد. این به مفهوم از دست رفتن بیش از نیم میلیون زندگی در هر سال می‌باشد، زندگی‌هایی که ممکن بود اگر والدینشان ابزار پیشگیری از مواد را داشتند و برای پیشگیری از چنین ضررهایی در زندگی فرزندان‌شان زودتر اقدام کرده بودند، از دست نمی‌رفتند. مصرف مواد در میان نوجوانان و جوانان رو به افزایش است! امروزه کودکان مواد را در سنینی بسیار پایین‌تر از گذشته تجربه می‌کنند (بوتوین و همکاران، ۲۰۰۰).

تمامی این حقایق تکان دهنده باید باعث شود که والدین متوجه اهمیت نقش خودشان در پیشگیری از مصرف مواد فرزندان‌شان شوند؛ و همچنین تأکیدی بیشتری بر این حقیقت است که پیشگیری باید از خانه آغاز شود.

والدین چگونه می‌توانند کمک کنند؟

والدین باید تشخیص دهند که آن‌ها مهم‌ترین الگوها در زندگی فرزندان‌شان هستند. فرزندان والدین را به عنوان منبع مهمی برای کسب اطلاعات و راهنمایی در مورد مسائل مختلف در نظر می‌گیرند که شامل مصرف مواد نیز می‌باشد. در حقیقت اغلب نوجوانانی که از تنباکو، سیگار، الکل و دیگر مواد استفاده نمی‌کنند، اعتبار تصمیم‌شان را مدیون والدین‌شان هستند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که مهارت‌های فرزندان پروری والدین، به شیوه‌های مختلفی می‌تواند باعث کاهش خطر مصرف مواد در میان نوجوانان شود.

فرزند پروری

در فرهنگ و خانواده ایرانی، فرزند از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است به گونه‌ای که افراد نابارور استرس‌های زیادی را تجربه می‌کنند. با این حال، رسیدگی، مراقبت و پرورش فرزندان، خود یکی از وظایف و مسئولیت‌های سنگین زندگی و یکی از استرس‌های مهم به حساب می‌آید. در این رابطه، پژوهش‌های موجود نشان می‌دهند که نحوه پرورش فرزندان به شدت بر آینده آنان در حوزه سلامت، موفقیت و رضایت آنان به شدت تأثیر دارد. به عبارت دیگر، نحوه برخورد و مراقبت والدین از فرزندان خود، تأثیر تعیین‌کننده‌ای در آینده آنان دارد چه از نظر موفقیت‌های تحصیلی و اجتماعی و چه از نظر پیامدهای مربوط به سلامت آنان چه سلامت جسمی و چه سلامت روانی.

زندگی خانواده نقش اساسی در حفظ سلامت روانی، اجتماعی و جسمانی کودکان و والدین دارد. خانواده اولین و مهم‌ترین بافت اجتماعی را برای رشد انسان فراهم می‌سازد. در جریان رشد طبیعی هر کودک یک رشته تغییرات شناختی، عاطفی و اجتماعی را شاهد هستیم. تقریباً همه کودکان در طول رشد و در جریان سازگاری با این تغییرات دچار مشکلاتی می‌شوند و استرس و تعارضی را که به دنبال می‌آید، می‌تواند به مشکلات رفتاری-عاطفی و یادگیری در آن‌ها بینجامد. اکثر مشکلات رفتاری کودکان منعکس‌کننده شرایط پیچیده بین فردی اعضای خانواده به ویژه والدین می‌باشد. به عبارت دیگر وجود مشکلات رفتاری کودک به منزله روابط معیوب اعضای خانواده با یکدیگر است و با روش‌های تربیتی نادرست والدین و تعاملات معیوب آن‌ها با فرزندان ارتباط دارد.

منظور از شیوه‌های فرزند پروری، روش‌هایی است که والدین برای تربیت فرزندان خود به کار می‌گیرند و بیانگر نگرش‌هایی است که آن‌ها نسبت به فرزندان خود دارند و همچنین شامل معیارها و قوانینی است که برای فرزندان خویش وضع می‌کنند. ولی باید پذیرفت که رفتارهای فرزند پروری به واسطه فرهنگ، نژاد و گروه‌های اقتصادی تغییر می‌کند.

پژوهش‌ها نشان داده است که فرزند پروری موثر، یک عامل محافظ قدرتمند در برابر مصرف مواد است. خانواده‌ها می‌توانند با تأمین نیازهای اساسی، ایجاد فضای امن خانوادگی، راهنمایی، قانون گذاری مناسب و نظارت بر زندگی فرزندان، آنان را از بسیاری رفتارهای مشکل ساز و پر خطر از جمله مصرف مواد و بزه کاری دور نگه دارند.

مدیریت ضعیف خانواده که شامل فقدان انتظارات روشن درباره رفتار، عدم نظارت و کنترل والدین بر رفتار کودکان و تنبیه شدید و بی ثبات است، با مصرف مواد در نوجوانان ارتباط تنگاتنگ دارد. علاوه بر این، مهارت‌های انضباطی ناکارآمد، از جمله انضباط سهل گیرانه، ناهماهنگ یا سخت گیرانه، سطوح بالای تقویت منفی (خودداری از ابراز عشق و دلبستگی، داد و فریاد، تنبیه بدنی، کشمکش‌های والدین بر سر تربیت فرزند، شکست در وضع قوانین صریح و روشن و نیز بروز پیامدهای سوء مصرف مواد، توقعات والدین که برای سطح رشد کودک غیرواقعی هستند) می‌توانند باعث ایجاد سندرم شکست و احساس لیاقت پایین شده و از این طریق زمینه را برای مصرف مواد و پیوند با دوستان ناسالم برای تقویت اعتماد به نفس فراهم سازد. فقدان انتظارات روشن و واضح والدین در مورد رفتارهای کودکان، فقدان نظارت بر فرزندان، تنبیه شدید یا نامتناسب با خطای کودک، از جمله مسائل مربوط به مدیریت ضعیف در خانواده است که می‌توانند مشکلات بسیاری را برای کودکان به وجود آورند.

سلامت خانواده و به کارگیری روش‌ها و مهارت‌های موثر فرزند پروری در بزرگ کردن سالم فرزندان نقشی اساسی دارد. درست است که عوامل ژنتیک، ذاتی و محیطی در شکل گیری ویژگی‌ها و تکامل کودک نقش دارند، اما فرایندهای خانوادگی نیز حائز اهمیت هستند. به عنوان مثال، خانواده‌هایی که در آن‌ها والدین مصرف کننده مواد باشد، غالباً دچار انزوای فامیلی و اجتماعی می‌شوند، چرا که دوست ندارند دیگران شاهد مشکلات آن‌ها باشند. چنین انزوایی به گوشه گیری فرزندان و ضعف مهارت‌های اجتماعی آنان منجر می‌شود.

مهارت‌های فرزند پروری عمدتاً در راستای تقویت عوامل محافظ خانوادگی هستند. از طریق این مهارت‌ها رابطه بین فرزندان و والدین تقویت می‌شود، آن‌ها اوقات بهتری را با هم خواهند داشت و می‌توانند مسائل را به نحو مناسب تری حل کنند. این مهارت‌ها به طور عمده سه راهبرد و هدف را پیگیری می‌کند:

- رابطه خوب اعضای خانواده با هم
- نظارت و مراقبت والدین
- بیان انتظارات، قواعد، ارزش‌ها و اعتقادات خانواده و انتقال آن‌ها به فرزندان

سبک‌های فرزند پروری^۱

منظور از سبک‌های فرزند پروری، راهبردهایی هستند که والدین برای پرورش و برخورد با فرزندان خود اعمال می‌کنند که می‌تواند در رشد و تکامل فرد در دوران کودکی و خصایص بعدی شخصیت وی تأثیر فراوان و عمیقی داشته باشد.

نحوه پرورش و تربیت فرزندان متفاوت است و در خانواده‌های مختلف از سبک‌های متفاوتی استفاده می‌شود. هر خانواده شیوه‌های خاصی را در تربیت فردی اجتماعی فرزندان خویش به کار می‌گیرد. این شیوه‌ها که شیوه‌های فرزند پروری نامیده می‌شود، متأثر از عوامل مختلف از جمله عوامل زیستی، فرهنگی، اجتماعی، سیاسی و اقتصادی می‌باشد.

دیانا بامریند در یک سلسله مطالعات برجسته با مشاهده‌ی تعامل‌های والدین با فرزندان، اطلاعات فراوانی در زمینه‌ی سبک‌های فرزند پروری به دست آورد. سبک فرزند پروری طیفی از پذیرش - توقع (محبت و انضباط) را شامل می‌شود. تحقیقات نشان داده است که با توجه به نیازهای فرزندان برای رشد و پرورش، سلامت و موفقیت در زندگی آینده، دو قطب یا محور اساسی وجود دارد که اساس سبک‌های فرزند پروری بر این دو قرار دارد. این دو قطب یا محور عبارتند از: ۱- محور محبت^۲، ۲- محور انضباط و عمل^۳.

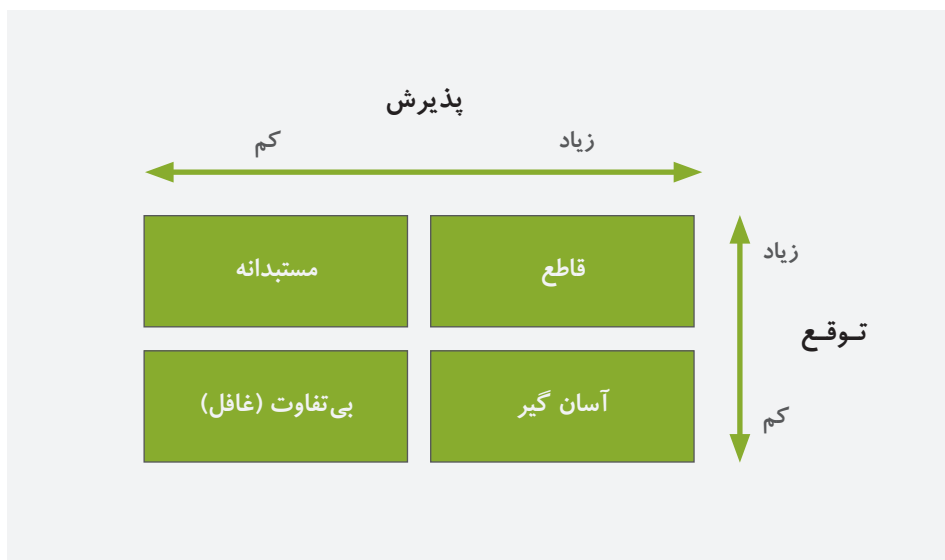
محور محبت: در این محور، پاسخگو بودن والدین به نیازهای فرزند بسیار مهم است و ارتباطی که با فرزند برقرار می‌کنند و اساس آن بر گرمی، توجه و پذیرش قرار دارد. در بعضی از خانواده‌ها، برخورد والدین صمیمانه‌تر، گرم‌تر و توجه آنان به فرزندشان بیشتر است و در بعضی خانواده‌های دیگر، روابط نه تنها از چنین کیفیت‌هایی برخوردار نیست بلکه سرد، طرد کننده و بی تفاوت است. در چنین خانواده‌هایی به نیازهای اساسی روانی فرزندان پرداخته نمی‌شود و آنان به صورتی، رها شده‌اند.

محور انضباط و عمل: در بعضی خانواده‌ها، انتظارات، مسئولیت‌ها، محدودیت‌ها و وظایف مشخص و معینی برای فرزندان وجود دارد. در بعضی خانواده‌های دیگر، به نظر می‌رسد فرزند هیچ مسئولیتی بر عهده ندارد، برای او محدودیتی وجود ندارد و وظیفه‌ای نیز برای او مشخص نشده است. علاوه بر وجود یا عدم وجود انتظارات و مسئولیت‌ها، شدت انتظارات و همچنین نوع برخورد خانواده‌ها در مقابل این انتظارات و مسئولیت‌ها بسیار متفاوت است. در بعضی خانواده‌ها، استانداردهای بسیار بالایی برای فرزندان معین شده است که باید سعی کنند به آن دست یابند، در حالی که در خانواده‌های دیگر، این استانداردها متناسب

-
- 1 parenting styles
 - 2 love oriented
 - 3 object oriented

با سن و میزان رشد فرزندان است. بعضی خانواده‌ها، هنگامی که فرزندان مسئولیت یا وظیفه‌ای را انجام ندهند، با آنان برخوردهای تند، خشن و شدیدی می‌شود. در حالی که در بعضی دیگر، برخوردها متناسب‌تر، منطقی‌تر و روشن‌تر است. علاوه بر این، در بعضی خانواده‌ها، ممکن است خانواده انتظاراتی را مشخص کرده باشد و برای عدم اجرای آن نیز پیامدهایی در نظر گرفته شده باشد، ولی خانواده در اعمال آن پیامد نامتناقض و بی ثبات اقدام می‌کند یا اصولاً اقدامی نمی‌کند.

همان‌طور که گفته شد، قطب‌ها یا محورهای محبت و انضباط نقش تعیین‌کننده‌ای در برخوردهای متفاوت خانواده در پرورش فرزند دارند. نکته مهم آن است که هم انضباط و هم محبت برای رشد و پرورش صحیح فرزندان در کلیه سنین و مراحل رشدی، اساسی و ضروری است و بی توجهی یا افراط و تفریط در هر کدام از آن‌ها، تأثیر مشخصی بر سلامت و موفقیت فرزندان دارد. بر اساس، دو قطب یا محور مذکور، بامریند^۱ سبک‌های مختلف فرزند پروری را مطرح کرد. همان‌طور که در جدول شماره ۱-۴ مشاهده می‌شود از ترکیب دو بعد سبک والدینی (پذیرش و توقع) چهار سبک به وجود آمده است که تحقیقات، بامریند بر روی سه سبک آن‌ها یعنی استبدادی، اقتداری، آسان گیر، متمرکز بود و سبک چهارم (طرد کننده) را پژوهشگران دیگر مورد مطالعه قرار داده‌اند (برکویتز، ۱۹۹۷).



شکل ۱-۴: سبک‌های فرزند پروری

سبک فرزند پروری مستبدانه^۱

در خانواده‌های مستبد، قواعد و قانون‌های خانوادگی زیاد است، ولی محبت و توجه اندک است. در واقع، این والدین هستند که برای فرزندان خود برنامه ریزی می‌کنند و در این برنامه ریزی‌ها به خواسته‌ها، علایق و سلیقه‌های فرزندان خود چندان اعتنایی ندارند. والدین مستبد از فرزندان خود انتظارات زیادی دارند ولی معمولاً دلیل و منطق انتظارات خود را بیان نمی‌کنند. منطق آنان «چون من می‌گویم» است. آنان برای اطاعت، ارزش زیادی قایلند و آن را یک ارزش مهم در خانواده می‌دانند.

این والدین کمتر با فرزندان خود در مورد برنامه‌هایی که برای آنان در نظر دارند، مشورت می‌کنند. ابراز محبت و علاقه به فرزندان در این خانواده‌ها به شدت کم است. والدین مستبد به نیازهای فرزندان خود توجه چندانی ندارند. آنان فرزندان خود را موجوداتی مستقل از والدین نمی‌دانند. یعنی آنان فرزندان خود را به عنوان انسان‌های مستقلی به رسمیت نمی‌شناسند. بلکه فرزندان را جزئی از خود می‌دانند که جدایی ناپذیر است.

سبک برخورد خانواده‌های مستبد با خطاهای فرزندان خشن است. والدین، متوقع و انتقادگر هستند و از استانداردهای مطلق برای ارزیابی فرزند استفاده می‌کنند. اگر چه ظاهراً به نظر می‌رسد فرزندان خانواده‌های مستبد، در نظم، انضباط و یا تحصیل تا حدودی موفق هستند ولی این ظاهر قضیه است. این فرزندان در دوران رشد و در بزرگسالی با مشکلات متعددی روبه رو می‌شوند. افسردگی در فرزندان این خانواده‌ها زیاد دیده می‌شود.

این والدین قوانین را به طور انعطاف ناپذیری تحمیل می‌کنند. از نظر تربیتی خشن و تنبیه کننده هستند. با رفتار بد مقابله می‌کنند و کودک بدرفتار را تنبیه می‌کنند. ابراز محبت و صمیمیت آن‌ها نسبت به کودکان در سطح پایین است. آن‌ها امیال کودکان را در نظر نمی‌گیرند و عقایدشان را جویا نمی‌شوند. کودکان دارای چنین والدین ثبات روحی و فکری ندارند و خویشتن را بدبخت می‌پندارند. آن‌ها زود ناراحت می‌شوند و در برابر فشارهای روانی آسیب پذیرند.

والدین مستبد از نظر درخواست کردن و دستور دادن در سطح بالایی هستند اما پاسخ دهنده نیستند. آن‌ها قدرت مدار و واضع قانون هستند و انتظار دارند دستورات شان بدون توضیح دادن اطاعت شود. همچنین آن‌ها محیط‌های ساختار یافته با قواعد واضح فراهم نمی‌کنند.

پیامدهای سبک فرزند پروری مستبدانه در فرزندان:

- مشکلات رفتاری
- عزت نفس ضعیف
- مهارت‌های اجتماعی ضعیف و به همین دلیل انزوا و گوشه گیری

- ضعف در هدف‌گزینی
- ضعف در تصمیم‌گیری
- اضطراب بالا
- فقدان کنجکاوی
- وابستگی به والدین
- واکنش ضعیف در مقابل ناکامی‌ها (در دختران تسلیم و در پسران، خصومت بیشتر دیده می‌شود).

سبک فرزند پروری سهل‌گیرانه^۱

در خانواده‌های سهل‌یا آسان‌گیر، انتظار و توقع از فرزندان کم و توجه و محبت زیاد است. خانواده‌های آسان‌گیر قواعد و قانون خانوادگی برای فرزندان ندارند. آنان معتقدند که همه امکانات زندگی باید در خدمت فرزندان باشد تا آنان احساس ناراضی‌نکنند و محرومیتی تحمل نکنند. از نظر آنان، هر گونه انتظاری یا توقع مسئولیت یا وظیفه‌ای از فرزندان داشتن یک اشتباه است که باعث رنج و ناراحتی فرزندان می‌شود و به همین دلیل، آنان را بیش از اندازه آزاد، بی مسئولیت و بی برنامه می‌گذارند.

این والدین بسیار پذیرنده، مهربان با فرزندان هستند و به نیازها و آرزوهای آنان بیش از اندازه توجه دارند. این والدین، نحوه سازگار شدن با شرایط زندگی را به فرزندان خود نمی‌آموزند و این که در موقعیت‌های مختلف چه رفتارهای مناسبی از خود نشان دهند. در چنین خانواده‌هایی، والدین، منبعی برای رسیدن فرزندان به آرزوهایشان است و نه منبعی برای ایده‌آل‌ها و آرمان‌ها و نه عاملی برای شکل‌دهی و تغییر رفتارهای فرزندان.

این والدین نسبت به آموزش رفتارهای اجتماعی سهل‌انگار هستند. نظم و ترتیب و قانون کلی در این نوع خانواده حاکم است و پایبندی اعضا به قوانین و آداب و رسوم اجتماعی بسیار کم است. هر کس هر کاری که بخواهد می‌تواند انجام دهد. فرزندان در چنین خانواده‌هایی دارای استقلال فکری و عملی هستند و به سبب هرج و مرج، نوعی تزلزل روحی در این گونه خانواده‌ها به چشم می‌خورد.

این تزلزل باعث بی‌بند و باری کودکان شده و سبب می‌شود آنان نسبت به زندگی احساس مسئولیت نکنند. همچنین از ویژگی‌های فرزندان رشد یافته در چنین خانواده‌هایی می‌توان گفت آن‌ها در مقابل بزرگسالان مقاوم و لجوجند. آن‌ها دارای اتکای به نفس پایینی هستند، زود خشمگین و زود خوشحال می‌شوند، تکانشی و پرخاشگرند و در مقابله با فشارهای روانی دچار مشکل می‌شوند.

در بعضی از خانواده‌ها، والدین سعی می‌کنند هیچ انتظاری از فرزند خود نداشته باشند و آنان را کاملاً در زندگی راحت و آزاد به گذارند. این خانواده‌ها معتقدند «بچه‌ها باید بچگی کنند» و «جوان‌ها باید جوانی کنند» و منظور آنان این است که مسئولیت و وظیفه‌ای نداشته باشند. آنان فرزندان خود را در پنبه بزرگ می‌کنند و سعی می‌کنند تا آن جا که ممکن است برای فرزندان خود هیچ انتظار، توقع، وظیفه یا مسئولیتی تعیین نکنند.

نکته مهم این است که فرزندی که در خانواده، هیچ مسئولیت، وظیفه و انتظاری از او نداشته‌اند چگونه در آینده می‌تواند وارد جامعه شود و به انتظارات جامعه و دیگران از خود جواب دهد؟ فردی که تا به حال مسئولیتی احساس نکرده و حتی مسئولیتی نسبت به خودش هم احساس نکرده است چطور در آینده می‌تواند از خود مراقبت صحیحی داشته باشد؟

تجارب و تحقیقات نشان داده است با ورود این افراد به جامعه، قادر به انجام وظایف خود نخواهند بود و دچار سرخوردگی و ناکامی شدید می‌شوند. پس بهتر است به جای آن که این افراد در بزرگسالی یا در جوانی و نوجوانی دچار سرخوردگی شوند، از ابتدا، به آنان یاد داده شود که آن‌ها وظایف و مسئولیت‌هایی نسبت به خود، دیگران و جامعه دارند که باید آن‌ها را انجام دهند. والدین آسان گیر، باعث می‌شوند فرزندان شان در زندگی بزرگسالی مرتباً با شکست و ناکامی روبه رو شوند.

تحمل فرزندان خانواده‌های آسان گیر، بسیار کم است و سریع به موقعیت‌های زندگی، برخورد‌های تند و نادرست نشان می‌دهند. به همین دلیل، فرزندان این خانواده‌ها، بیشتر احتمال دارد که دچار بزه‌کاری، رفتارهای ضد اجتماعی و مصرف مواد شوند. فرزندان این خانواده‌ها بیشتر احتمال دارد که دچار اختلال سلوک^۱ یا رفتارهای ضد اجتماعی^۲ شوند.

والدین بی توجه، هم کم توقع و هم طرد کننده هستند. فرزندان آن‌ها یعنی کودکانی که محبت یا پذیرش ناچیزی از جانب والدین خود تجربه کرده اند، همزمان نیز انضباط کم یا نظارت ناهماهنگ والدین در مورد آن‌ها اعمال شده است، آنان در سال‌های بعدی مشکلات سازگاری نشان می‌دهند؛ به ویژه زمانی که تنبیه بدنی روی آن‌ها اعمال شده باشد. وقتی کودکان تنبیه بدنی تجربه می‌کنند، می‌آموزند که استفاده از خشونت، روش مناسبی برای حل درگیری و اختلافات است. در نتیجه تمایل پیدا می‌کنند از چنین روشی برای حل درگیری و اختلافات استفاده کنند. از همین رو کودکانی که تنبیه جدی شده‌اند در خطر ابتلا به مشکلات رفتاری قرار دارند و به آزار و اذیت دیگران می‌پردازند.

دلیل آسیب پذیری فرزندان خانواده‌های سهل گیر آن است که به دلیل مراقبت بیش از حد، رشد اجتماعی و هیجانی فرزندان به شدت لطمه دیده است. از آن جایی که قواعد و

1 conduct disorder

2 antisocial

قوانین یا وجود ندارند یا به درستی اجرا نمی‌شوند، فرزندان، والدین خود را مقتدر و توانا نمی‌بینند. اگرچه، فرزندان این خانواده‌ها، مهارت‌های ارتباطی خوبی دارند و عزت نفس خوبی دارند، ولی از مشکلات زیر به شدت رنج می‌برند:

- تکانشی و ناپخته‌اند
- دیگران را دست کاری^۱ می‌کنند
- در فهم پیامدهای رفتارهای خود ضعیف هستند
- موفقیت‌های تحصیلی اندکی دارند
- مشکلات رفتاری و پرخاشگری زیادی دارند
- به شدت مستعد مصرف موادمند

سبک فرزند پروری غافل^۲

والدین خانواده‌های غافل، از فرزندان جدا بوده و کاری به کار آنان ندارند. آنان برای فرزندان خود، برنامه، انتظار، توقع و مسئولیت خاصی تعیین نکرده اند. همچنین، توجه، محبت، صمیمیت و عاطفه خاصی نیز به فرزندان خود نشان نمی‌دهند. والدین در این خانواده‌ها، فقط نیازهای اولیه فرزندان خود را تأمین می‌کنند از جمله غذا، پوشاک، تحصیل و... ولی در سایر موارد عاطفی، روانی و پشتیبانی زندگی، کاری به فرزندان خود ندارند. برای این والدین، قسمت‌های دیگر زندگی‌شان مثل کار، تفریح، روابط اجتماعی و معاشرت و ... مهم تر از فرزندان است. خانواده غافل، نظارتی بر رفتار فرزندان خود ندارد. بالاترین آمار مربوط به مشکلات رفتاری از جمله مصرف مواد مربوط به خانواده‌های غافل است.

مشکلات اساسی که در فرزندان این خانواده‌ها مشاهده می‌شود عبارت اند از:

- طرد
- ضعف یا فقدان دلبستگی ایمن
- ضعف مهارت‌های هیجانی، شناختی و اجتماعی
- پرخاشگری
- عدم پیروی و اطاعت از استانداردها

1 manipulative

2 disengaged/ neglectful

- نافرمانی
 - رفتارهای ضد اجتماعی
 - همراه شدن و پیوستن به گروه‌ها و باندهای ضد اجتماعی.
 - در بسیاری از موارد زیر، احتمال این که خانواده نسبت به فرزندان خود غفلت و بی توجهی کند زیاد است:
 - مشکلات خانوادگی
 - مشکلات عاطفی بین زن و شوهر
 - فوت یکی از والدین یا یکی از اعضای خانواده
 - نبود یکی از والدین در منزل به علت مأموریت، زندانی شدن، شغل و ...
 - بیماری‌ها و اختلالات مختلف جسمی و روانی از جمله اعتیاد یکی از اعضای خانواده به خصوص والدین
 - طلاق والدین
 - مشکلات مالی و اقتصادی
 - والدینی که مشاغل یا موقعیت‌های مهم و پرمشغله‌ای دارند
- والدین وظیفه دارند نیازهای فرزندان خود را تأمین کند. اگر خانواده‌ای به نیازهای فرزندان خود توجه نکند، به رشد روانی آن‌ها و حتی رشد جسمی آن‌ها به شدت صدمه خواهد زد. نکته مهم آن است که نیاز با خواسته‌ها متفاوت است. مثلاً تهیه غذای سالم یکی از نیازهای اساسی فرزندان است. همین طور، محبت کردن و احترام گذاشتن به آنان، ایجاد محیط آرام خانوادگی که بدون تنش و درگیری باشد و ... اگر خانواده‌ای به نیازهای فرزندان خود چه در زمینه جسمی، چه روانی، چه پزشکی و یا تحصیلی بی تفاوت باشد، در حق فرزند خود غفلت کرده است که نوعی خیانت به فرزند محسوب می‌شود. غفلت از فرزندان یکی از انواع بدرفتاری و آزار کودکان و نوجوانان محسوب می‌شود.

سبک فرزند پروری قاطعانه^۱

بهترین سبک فرزند پروری، سبک قاطع است. در این خانواده‌ها، والدین هم از فرزندان خود انتظاراتی دارند و هم نسبت به آن‌ها توجه و محبت نشان می‌دهند. انتظاراتی که والدین قاطع از فرزندان خود دارند، منطقی و متناسب با سن آنان است. آنان انتظارات خود را از فرزندان با آنان در میان می‌گذارند و در این زمینه با آنان گفت و گو می‌کنند.

والدین قاطع، دلیل و منطق روشنی برای قواعد خانوادگی مطرح می‌کنند. در خانواده‌های قاطع، قواعد و قانون‌های خانوادگی روشنی برای فرزندان وجود دارد. خانواده قاطع، فعالانه به راهنمایی و هدایت فرزندان می‌پردازد. خانواده قاطع، بر فعالیت‌های فرزند خود نظارت دارد. این والدین از حمایت به جای انتقاد و از تشویق به جای تنبیه استفاده می‌کنند. این والدین تاکید چندانی بر رقابت ندارند و استقلال را تشویق می‌کنند. آنان فرزندان خود را تشویق می‌کنند که در زندگی خود تصمیم‌گیری کنند و برای تصمیم‌های خود، دلایل منطقی بیان کنند. آنان، فرزند خود را تشویق می‌کنند تا به چالش و مبارزه با مشکلات زندگی به‌پردازد و از استقلال فزاینده وی حمایت می‌کنند. والدین خانواده‌های قاطع در عین حال که فرزندان خود را به استقلال تشویق می‌کنند برای آنان حد و مرزهایی را تعیین می‌کنند. این سبک والدگری، همراه با محبت از یک انضباط استوار، ثابت، مناسب و قاطعانه‌ای استفاده می‌کند که باعث پختگی در فرزندان می‌شود. به همین دلیل، سازگارترین و سالم‌ترین فرزندان از این خانواده‌ها بیرون می‌آیند.

خانواده‌های توانمند، قوی و مقتدر، هم به فرزندان خود محبت می‌کنند و با آنها محترمانه برخورد می‌کنند و هم از فرزندان خود انتظارات به جا و متناسبی دارند. در این خانواده‌ها، از فرزندان انتظاراتی دارند که آنها را به صورتی روشن، شفاف و واضح بیان می‌کنند تا فرزندشان به درستی بداند که چه انتظاری از او می‌رود و مسئولیت‌های آنها در زندگی چیست. متخصصان تعلیم و تربیت، سبک فرزند پروری قاطعانه را به عنوان بهترین سبک فرزند پروری توصیه می‌کنند.

والدین مقتدر انعطاف‌پذیر و مطالبه‌کننده هستند. آنها بر روی فرزندان شان کنترل اعمال می‌کنند اما در عین حال پذیرنده و پاسخ‌دهنده نیز هستند. به طور پیوسته آن قوانین را اجرا می‌کنند. آنها همچنین دلیل و منطق این قوانین و محدودیت‌ها را توضیح می‌دهند. نسبت به نیازها و دیدگاه‌های کودکان شان پذیرنده هستند و مواقعی که آنها در حال توصیه به فرزندان هستند احترام فرزندان شان را نیز رعایت می‌کنند (زیگلמן، ۱۹۹۹). والدینی که از سبک قاطع منطقی استفاده می‌کنند به فرزندان خود می‌آموزند که درگیری و اختلاف نظر با در نظر گرفتن نقطه نظر فرد دیگر و در چارچوب گفتگو، به طور موثر حل خواهد شد. آنها متناسب با سن فرزندان شان به آنها مسئولیت می‌دهند و برای رسیدن فرزندان به حداکثر سطح رشدی لازم برای دستیابی به یک فردیت مطمئن و مستقل، ساختار لازم را فراهم می‌آورند.

این والدین مقررات واضحی برای رفتارهای کودکان وضع می‌کنند. قاطع هستند ولی سخت گیر و تحمیل‌کننده نیستند. روش‌های انضباطی شان حمایتی است نه تنبیهی. آنها می‌خواهند کودکان شان ابراز وجود کنند (بامریند، ۱۹۹۱).

پیامدهای سبک فرزند پروری قاطعانه

خصوصیات زیر در فرزندان خانواده‌های قاطع فراوان دیده می‌شود:

- شاد
- اتکا به نفس
- تنظیم هیجانی
- مهارت‌های قوی اجتماعی
- انعطاف پذیری در مورد کلیشه‌های جنسیتی
- توانایی استدلال قوی در مورد اعمال و رفتارها
- توانایی سنجیدن پیامدهای رفتارهای خود
- ارزش زیاد قائل شدن برای همکاری و مسئولیت اجتماعی
- استقلال
- روحیه چالش با مشکلات
- پیشرفت‌های تحصیلی بالا
- شایستگی‌ها و توانمندی‌های قوی روانی و اجتماعی
- قدرت قضاوت خوب
- فهم و درک بالا از ارزش‌ها، اخلاقیات و اهداف زندگی.

همان طور که دیده شد، سبک‌های فرزند پروری بر اساس دو موضوع مهم زیر تفکیک می‌شوند:

۱. پاسخگو بودن به نیازهای عاطفی و به ویژه محبت و گرمی

۲. تعیین قواعد و قوانین خانوادگی، انتظارات و توقعاتی که از فرزندان خود دارند.

سالم‌ترین نوع خانواده که به تربیت فرزندانی مستقل، دارای مهارت‌های اجتماعی و عزت نفس می‌پردازد، خانواده قاطع است که دارای هر دو بعد مهم و اساسی تربیت فرزندان است. یعنی از یک سو، وجود انتظارات و توقعات روشن از فرزندان و از سوی دیگر، ابراز محبت، گرمی و صمیمیت با فرزندان. چنین خانواده‌ای دارای هر دو بعد اساسی پرورشی است که نهایتاً به رشد و سلامت اساسی فرزندان می‌پردازد.

در مورد سبک‌های فرزند پروری باید به نکات زیر توجه شود:

- نمی‌توان کلیه والدین را در یکی از سبک‌های فرزند پروری جدا قرار داد. بعضی از والدین، ویژگی‌های بیش از یک سبک را نشان می‌دهند.
- گاهی اوقات، بعضی از والدین در طی زمان و در مراحل مختلف رشد فرزندان خود، از یک سبک به سبک دیگر تغییر می‌کنند.
- مزاج فرزند و والد، هر دو بر سبک فرزند پروری اثر می‌گذارد.
- اکثر مردم، سبک فرزند پروری را از والدین خود می‌آموزند: بعضی سبک فرزند پروری والدین خود را می‌پذیرند و عده‌ای دیگر آن را رد می‌کنند.

رابطه بین سبک‌های فرزند پروری و مصرف مواد

همان طور که قبلاً مطرح شد، خانواده یکی از مهم‌ترین عوامل محافظت کننده از اعتیاد و اختلالات مرتبط با مصرف مواد شناخته می‌شود. سبک‌های ناکارآمد فرزند پروری، به دلیل تاکید افراطی بر روی یکی از عوامل محبت یا انضباط یا بی توجهی به هر یک از موارد، از توانایی و قدرت این نهاد محافظت کننده می‌کاهند. در این میان تحقیقات نشان داده است که سبک فرزند پروری غافل، بیشترین رابطه را با مصرف مواد دارد و از سوی دیگر، سبک فرزند پروری قاطعانه کمترین همبستگی را با مصرف مواد نشان می‌دهد.

در این قسمت رابطه هر یک از سبک‌های فرزند پروری غافل، مستبد و سهل گیر با مصرف مواد به اختصار مطرح می‌شود.

سبک فرزند پروری غافل و مصرف مواد

بیشترین میزان مصرف مواد در خانواده‌های غافل دیده می‌شود. بنا به دلایل متفاوتی که در این جا ارائه می‌شود، میزان مشکلات رفتاری از جمله مصرف مواد در خانواده‌های غافل افزایش می‌یابد:

۱. نبود پیوند هیجانی با والدین: همان طور که در فصل ۳ اشاره شد، وجود پیوندهای عاطفی قوی با والدین، یکی از عوامل محافظت کننده به شمار می‌آید. از آن جایی که در این خانواده‌ها، بین والدین و فرزندان چنین پیوندی وجود ندارد، نیازهای عاطفی و روانی فرزندان تأمین نمی‌شود و در نتیجه زمینه مناسبی برای آسیب‌های روانی و اجتماعی، از جمله مصرف مواد مهیا می‌شود.

۲. نبود نظارت و کنترل رفتاری منظم از سوی والدین بر فرزندان: از آن جایی که الگوی رفتاری اساسی والدین در این خانواده‌ها، غفلت از فرزندان است، مسلم است که نظارتی بر رفتارهای آنان صورت نمی‌گیرد. در چنین وضعیتی، فرزندان به حال خود رها هستند و از آن جایی که در دوره نوجوانی، آسیب‌پذیری نسبت به رفتارهای انحرافی و مشکل‌زا بیشتر می‌شود، فرزندان این خانواده‌ها بیشتر از هر گروه دیگری در معرض این نوع از آسیب‌ها قرار می‌گیرند.

۳. ضعف در درونی‌سازی ارزش‌ها و آرمان‌های والدین و اجتماعی شدن^۱: به دلیل ضعف پیوند عاطفی با والدین، مسلم است که ارزش‌ها و آرمان‌هایی که معمولاً والدین با فرزندان خود در میان می‌گذارند در این خانواده‌ها مطرح نمی‌شود. از سوی دیگر، به دلیل فقدان نظارت بر رفتارهای فرزندان، رفتارهای مشکل‌دار آنان در حوزه‌های اجتماعی نه شناسایی و نه اصلاح می‌شود که خود زمینه مناسبی را برای رفتارهای مشکل‌آفرین و پرخطر آماده می‌کند.

۴. بدرفتاری و آزار فرزندان: بی‌توجهی نسبت به نیازهای روانی و اجتماعی فرزندان، یکی از انواع بدرفتاری و آزار کودکان و نوجوانان محسوب می‌شود. غفلت از فرزندان، ویژگی اساسی سبک فرزند پروری غافل است. همچنین، پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند، بین بدرفتاری و آزار فرزندان با مصرف مواد رابطه معنی‌داری وجود دارد. به همین دلیل، بسیار طبیعی است که مصرف مواد در فرزندان این خانواده‌ها افزایش یابد. تأمین نشدن نیازهای روانی فرزندان، منجر به ناپختگی‌های روانی، نافرمانی، عدم پیروی از قوانین و مقررات و به خصوص رفتارهای ضد اجتماعی و پیوستن به گروه‌های ضد اجتماعی می‌شود که کلیه موارد از جمله عوامل خطر مصرف مواد می‌باشند. به عبارت دیگر، در این گروه از کودکان و نوجوانان، به دلیل غفلت، تجمع عوامل خطر صورت می‌گیرد که نهایتاً به مصرف مواد می‌انجامد.

با توجه به این که غفلت از فرزندان در موقعیت‌های خانوادگی ویژه‌ای صورت می‌گیرد، توجه به جمعیت‌های خاص از (جمله مواردی که در قسمت‌های قبل مطرح شد مانند فرزندان بیماران، زندانیان، آسیب‌دیدگان، افراد درگیر مشاغل سنگین و ...) از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. در این میان، مداخلات پیشگیرانه اختصاصی^۲ اهمیت ویژه‌ای دارند.

سبک فرزند پروری سهل‌گیرانه و مصرف مواد

فرزندان خانواده‌های سهل‌گیر نیز به شدت در معرض خطر مصرف مواد هستند. تحقیقات بسیار زیادی آسیب‌پذیری فرزندان این خانواده‌ها را تایید کرده است. از عواملی که منجر به چنین آسیب‌پذیری در فرزندان این خانواده‌ها می‌شود می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- 1 socialization
- 2 selective prevention

۱. محافظت بیش از حد والدین و نبود فرصت برای رشد توانایی‌های روانی و اجتماعی: توانایی‌های روانی اجتماعی فرزندان این خانواده‌ها به شدت ضعیف است و چنین شرایطی، از توان مقابله آنان با موقعیت‌های زندگی می‌کاهد. همچنین، ضعف مهارت‌های ارتباطی، ناپختگی‌های رفتارهای آنان، رفتارهای تکانشی و مواردی از این قبیل، هر یک به تنهایی نیز خطر مصرف مواد در این عده را افزایش می‌دهد.

۲. عدم موفقیت تحصیلی، ناکامی‌ها و شکست‌های مکرر در زندگی شخصی: همان طور که قبلاً گفته شد، از آن جایی که والدین، مرتباً برای مشکلات فرزندشان دیگران را محکوم و مقصر دانسته اند، این فرزندان در زمان مناسب، ناکامی‌های زندگی را تجربه نکرده‌اند و برای آن آماده نمی‌باشند. زمانی که در دوران نوجوانی و جوانی قرار می‌گیرند، به دنبال افزایش تعاملات اجتماعی می‌باشند، بر این اساس از محیط خانواده بیرون می‌آیند، شکست‌ها، محدودیت‌ها و ناکامی‌هایی را تجربه می‌کنند که برای آن آماده نیستند و چنین وضعیتی مشکلات هیجانی متعددی را ایجاد می‌کند که برای مقابله با آن، از توانایی مناسب برخوردار نبوده و احتمال مصرف مواد به عنوان روشی برای تنظیم هیجانی افزایش می‌یابد. همچنین، شکست‌های تحصیلی نیز از جمله استرس‌هایی است که بر فشارها، ناکامی‌ها و استرس‌های دیگر آنان افزوده می‌شود.

۳. نبود نظارت، محدودیت و هدایت: نبود نظارت، محدودیت و ضعف والدین در هدایت فرزندان، احتمال انجام رفتارهای پرخطر را در آنان افزایش می‌دهد. علاوه بر این، ضعف والدین در اعمال انضباط پایدار، استوار و ثابت نیز از قدرت آنان در هدایت فرزندان شان می‌کاهد. در چنین شرایطی، والدین ناتوان از اعمال اقتدار و هدایت فرزندان خود به روش‌های سالم می‌باشند و به همین دلیل، بر میزان عوامل خطر در اطراف این فرزندان افزوده می‌شود.

برای این عده از والدین، به شدت ضروری است که مهارت‌های فرزند پروری^۱ آموزش داده شود. همچنین، ضروری است باورهای اشتباه آنان در زمینه پرورش فرزندان (چون بچه هستند نباید با آنان جدی برخورد شود، یا اعمال قاطعیت، انضباط و جدیت با فرزندان نوعی پرخاشگری است، فرزندان مسئولیتی نباید داشته باشند، فرزندان تا زمانی که در منزل والدین هستند باید آسوده و راحت و بدون هیچ مسئولیتی باشند و ...) اصلاح شود.

سبک فرزند پروری مستبدانه و مصرف مواد

با آن که ظاهراً به نظر می‌رسد فرزندان خانواده‌های مستبد، به دلیل کنترل و محدودیت شدیدی که والدین بر آنان اعمال می‌کنند کمتر در خطر مصرف مواد هستند ولی چنین نیست. مهم‌ترین عواملی که زمینه مصرف مواد در فرزندان این خانواده‌ها را مهیا می‌کنند، از این قرارند:

۱. اختلالات افسردگی: میزان ابتلای به افسردگی در فرزندان خانواده‌های مستبد بالاست. این در حالی است که افسردگی، خود یکی از عوامل خطر مصرف، سوء مصرف و وابستگی به مواد است. ناتوانی در مقابله با افسردگی و گاهی خوددرمانی^۱ افسردگی از دلایلی است که ممکن است فرزندان این خانواده‌ها به سوی مواد کشیده شوند. از سوی دیگر، اختلالات افسردگی، خود منجر به مشکلات، آسیب‌ها و استرس‌های بی‌شماری دیگری نیز در زندگی می‌شوند از جمله: شکست‌های تحصیلی، شغلی، اجتماعی، ارتباطی و خانوادگی. افزایش میزان استرس‌های زندگی، نیز به نوبه خود بر احتمال روی آوردن به مواد می‌افزاید. نکته مهم‌تر آن که تحقیقات نشان داده‌اند والدین افسرده، بیشتر از سبک فرزند پروری غافل و مستبد استفاده می‌کنند.

۲. وابستگی به والدین برای کنترل، راهنمایی و هدایت: از آن جایی که فرزندان خانواده‌های مستبد به شدت تحت کنترل و هدایت والدین خود هستند، مهارت‌های زندگی مستقلانه که پایه‌های پختگی فرد را تشکیل می‌دهند در وی شکل نمی‌گیرد از جمله: تصمیم‌گیری، برنامه ریزی، هدف‌گزینی، شناخت خود و مواردی از این قبیل. چنین وضعیتی، فرد را در شرایطی قرار می‌دهد که قادر به مقابله صحیح با استرس‌های زندگی نباشد. به ویژه آن‌چه در بحران‌ها یا استرس‌های هنجار زندگی و مراحل تغییر زندگی روی می‌دهد مانند زمانی که فرزندی در دانشگاه شهر دیگری پذیرفته شده است و باید برای اولین بار از خانواده جدا شود و روی پای خود بایستد. مسلم است که در چنین شرایطی، احتمال افسردگی و سایر اختلالات روانی افزایش می‌یابند که به صورت غیر مستقیم می‌تواند به مصرف مواد بیانجامد.

سبک فرزند پروری قاطعانه به عنوان سالم‌ترین سبک فرزند پروری

مقایسه سبک‌های فرزند پروری نشان می‌دهد که پیامدهای مثبت شناختی، اجتماعی، تحصیلی و سازگاری بهتر فقط در خانواده‌های قاطع وجود دارد. زیرا، چنین خانواده‌هایی به نیازهای فرزندان خود چه در زمینه موارد هیجانی و ارتباطی و چه در زمینه نظارتی و هدایتی به درستی جواب می‌دهند. توجه والدین قاطع به استدلال و بیان کردن منطق قواعد و قوانین برای فرزندان خود، به رشد استدلال در فرزندان کمک می‌کند که خود، مجدداً به فرزندان کمک می‌کند تا بتواند پیامدهای رفتارهای خود را به درستی متوجه شوند و در نتیجه از میزان بالایی از قضاوت‌های صحیح برخوردار شوند. نکته مهم آن است که حتی در زمینه خدمت سربازی که تأکید زیادی بر اطاعت و پیروی بی‌چون و چرا از قواعد و قوانین می‌شود نیز فرزندان خانواده‌های قاطع در مقایسه با فرزندان خانواده‌های مستبد از سازگاری بیشتری برخوردار بودند.

تأثیرات سودمند شیوه‌های فرزند پروری که رفتارهای سخت گیرانه را با پاسخ گویی، درهم می آمیزد احتمالاً به واسطه مکانیزم‌های مختلفی صورت می گیرد. برجسته ترین این عوامل آن است که چنین روش فرزند پروری باعث افزایش قابلیت‌ها و توانایی‌ها شده و چنین کودکانی با توانمندی، کمتر در معرض خطر انجام رفتارهای مشکل ساز قرار خواهند داشت (بامریند، ۱۹۸۶ مکوبی و مارتین، ۱۹۹۳). علاوه بر این بامریند (۱۹۸۶) نشان داده است نوجوانان والدین پاسخگو و سخت گیر احتمال دارد اقتدار والدین خود را به عنوان عملی منصفانه و قانونی قضاوت کنند و بدین ترتیب این احتمال وجود ندارد که اقتدار والدین خود را نادیده به گیرند. با قانونی دانستن اقتدار والدین، نوجوانان احتمال بیشتری دارد تا نظارت و قوانین والدین خود را که رفتار آن‌ها را محدود می سازد به پذیرند و این نوجوانان به حد کمتری در برابر نفوذ گروه‌های همسالان آسیب پذیرند.

نتایج مثبت فرزند پروری مقتدرانه با دو ویژگی اساسی در ارتباط است:

۱. در نظر گرفتن محدودیت‌های رفتاری کودک

۲. پاسخ دادن به نیازها و اعمال او با صمیمیت و مهرورزی

بدین ترتیب نتیجه نهایی شیوه فرزند پروری مقتدرانه، کودک‌کی شایسته است که سازگاری روانی موثر و نتیجه بخشی از خود بروز می دهد. همچنین این روش دارای ترتیبی است که به لحاظ عاطفی مطمئن می باشد پدر یا مادر محیط ثابت و محکمی ایجاد می کنند که کودک در این محیط پیام‌هایی را دریافت می کند که او را به عنوان فردی دارای حقوق فردی ارزیابی می کند. این روش می تواند کاملاً برای رشد عزت نفس و استقلال فکری مطلوب باشد. پدر و مادر به صراحت مسئولیت‌ها و دلایل را بیان می کنند. این روش می تواند میزان آگاهی از احساسات دیگران، درک استانداردهای اجتماعی و اخلاقی، و آرزوها و امیدها نسبت به اهداف مشترک (از قبیل پیشرفت تحصیلی) را افزایش دهد. بعلاوه پدر یا مادر روش‌های تعاملی را ایجاد و تسریع می کنند که مستلزم تبادل افکار و انعطاف پذیری و تلاش‌هایی در جهت درک متقابل باشد. این کار می تواند مهارت‌هایی را در روابط بین فردی پرورش دهد که این مهارت‌ها در مقابل می توانند به تعامل و کنش‌های متقابل و حساس اجتماعی با همسالان کمک کرده و در نتیجه کودکان محبوب تر با سازگاری بیشتر و بهتر را تربیت کند.

به طور کلی تحقیقات مختلف مطرح می کنند نوجوانانی که از خانواده‌های مقتدر هستند نسبت به همسالان‌شان که از خانواده‌های استبدادی سهل گیر و یا مسامحه گر هستند، از نظر روانی و اجتماعی شایستگی بیشتری دارند. آن‌ها مسئولیت پذیر، انطباقی، خلاق، کنجکاو و دارای اعتماد به نفس هستند.

در کل، تحقیقات موجود، حمایت کافی از سبک فرزند پروری قاطعانه به عمل آورده اند. ارائه خدمات مربوط به آموزش مهارت‌های فرزند پروری در سطح گسترده و وسیع به والدین کمک شایانی خواهد کرد که در پرورش فرزندان خود هم به ابعاد ارتباطی و هم به ابعاد انضباطی توجه داشته باشند. در چنین شرایطی است که خانواده به عنوان یک عامل محافظت کننده قوی در جهت پیشگیری از مصرف، سوء مصرف و وابستگی به مواد عمل خواهد کرد.

نگرش‌های فرزند پروری

منظور از نگرش‌های والدین، اندیشه‌ها، احساسات و آمادگی‌های آن‌ها برای عمل در رابطه با تربیت فرزندان شان می‌باشد. به طور کلی اعتقاد بر این است که سه نگرش عمده در مورد تربیت فرزندان در والدین وجود دارد.

الف. نگرش سلطه‌گری: والدینی که دارای این نوع نگرش هستند معتقدند ضرورتی ندارد برای دستوراتی که به کودک می‌دهند، دلیل یا توجیهی بیاورند. آن‌ها معتقدند باید برای فرزندان‌شان محدودیت‌هایی اتخاذ کنند.

ب. نگرش تملکی: این نگرش در والدینی وجود دارد که معتقدند با حمایت‌های افراطی از فرزندان‌شان آن‌ها را تحت کنترل خود در آورند. این گونه والدین دوست دارند آنچه دارند، وقف فرزندان شان کنند ولی کودکان شان همیشه وابسته به آن‌ها باقی به‌مانند. ویژگی بارز این گونه والدین این است که دوست دارند قطع وابستگی عاطفی کودکان شان به آن‌ها هرچه بیشتر به تاخیر افتد و فرزندان شان همیشه در مرحله طفولیت باقی بمانند.

ج. نگرش بی‌اعتنایی: این نگرش باعث می‌شود والدین معتقد شوند نباید روی رفتار فرزندان‌شان کنترل داشته باشند. همچنین نباید برای تغییر رفتار کودکان از پاداش یا تنبیه استفاده کنند. آن‌ها از فرزندان خود انتظار ندارند که عاقلانه فکر کنند. در ضمن نسبت به فرزندان خود هیچ گونه محبت یا صمیمیتی نشان نمی‌دهند. چنین والدینی که دارای نگرش بی‌اعتنایی هستند، کودکان شان را به حال خود رها می‌کنند بی آنکه به آنان سرمشقی از یک الگوی بزرگ سال به‌نمایانند.

فرهنگ و فرزند پروری

به نظر می‌رسد که زمینه فرهنگی خانواده، تأثیر مهمی در باورهای والدین برای پرورش فرزندان داشته باشد. تفاوت‌های فرهنگی، می‌توانند تفاوت‌های خاصی را در اعتقادات، باورها و نگرش‌های والدین در مورد فرزندان به وجود آورند. مطالعات نشان می‌دهند که والدین با پیشینه و زمینه فرهنگی متفاوت، در درون یک جامعه، در نظرات خود از فرزند پروری و رشد کودک متفاوت می‌باشند (برنستاین، ۱۹۹۱). بدین ترتیب اگر جوامع و گروه‌های اجتماعی در مفاهیم خود از خصوصیات مورد نظرشان در مورد کودکان تفاوت داشته باشند، شاید به توان گفت که باورهای والدین به طور منطقی در مورد رشد خصوصیات مورد نظرشان در مورد کودک نیز متفاوت خواهد بود.

کوهن (۱۹۶۹) معتقد است که الف:عناصر درون زمینه فرهنگی والدین، اهداف و ارزش‌هایی را که برای فرزندان خود دارند تحت تأثیر قرار می‌دهند. ب:این ارزش‌ها منجر به

تفاوت‌هایی در فرزند پروری خواهد شد. ج: تفاوت در نوع رفتارهای والدین سر انجام منجر به تفاوت در عملکرد کودک خواهد شد.

زمینه اصلی که فرهنگ‌های جمع‌گرا را از فردگرا متفاوت می‌کند؛ پیوندهای درون نسلی، وابستگی و چگونگی تفردشان است. درحالی‌که در جوامع فردگرای غربی انتظار دارند، نوجوان با نگرش‌ها و ارزش‌های متفاوت از خانواده خود جدا شوند و به لحاظ عاطفی نیز از آن‌ها جدا شوند و به خود متکی باشند؛ نوجوانان در آسیا، آفریقا و آمریکای جنوبی، یعنی جایی که سیستم فرهنگی اجتماعی هنوز استبدادی و جمع‌گرا است، جدایی از خانواده تشویق نمی‌شود (تریاندیس، ۱۹۹۶، ۱۹۹۰).

فرزند پروری مثبت

فرزند پروری مثبت رویکردی است که هدف آن ارتقای رشد کودک و اداره کردن رفتار کودک به روشی سازنده و غیر آسیب‌زننده است. فرزند پروری مثبت بر اساس ارتباط خوب و توجه مثبت بنا شده تا به-توان به کودک کمک کرد که رشد کند. کودکانی که با فرزند پروری مثبت بزرگ می‌شوند با احتمال بیشتری مهارت‌ها و احساس مثبت نسبت به خود را پرورش می‌دهند. آن‌ها همچنین با احتمال کمتری مشکلات رفتاری خواهند داشت.

پنج جنبه مهم فرزند پروری مثبت عبارتند از:

۱. ایجاد محیطی امن و جالب

داشتن یک محیط امن به این معناست که شما می‌توانید با آرامش بیشتری فرزند پروری کنید و کودک‌تان می‌تواند محیط خود را کشف کند و طی روز سرگرم باشد در حالی که احتمال آسیب دیدن وی کمتر است. کودکان نیاز به محیطی سرگرم‌کننده دارند که به آن‌ها فرصت‌های زیادی برای کنجکاوی، جستجوگری، اکتشاف و آزمایش فراهم نموده و رشد زبانی و ذهنی وی را تحریک نماید. کودکان همچنین نیاز دارند به حد کافی تحت نظارت قرار گیرند، یعنی اینکه بدانید کودک‌تان کجا و مشغول چه کاری است.

۲. ایجاد محیط مثبت آموزنده

والدین بایستی در دسترس کودکان شان باشند. این به این معنا نیست که در تمام لحظات با کودکان باشید بلکه به این معناست که وقتی کودک به کمک مراقبت یا توجه شما نیاز دارد در دسترس باشید. وقتی کودک به شما نزدیک می‌شود کارتان را متوقف کنید و اگر می‌توانید زمانی را با او باشید. با تشویق کودک به اینکه تلاش کند خودش کارش را انجام دهد به او کمک کنید یاد بگیرد. تشویق و توجه مثبت، علاقه کودک را

برای یادگیری برمی انگیزد. وقتی می‌بینید کودک تان چیزی را که شما می‌خواهید انجام می‌دهد به او توجه کنید. به کودک تان نشان دهید کاری را که در حال انجام است دوست دارید در این صورت او با احتمال بیشتری آن را تکرار خواهد کرد.

۳. استفاده از انضباط قاطع

دیسپلین قاطع به معنی با ثبات بودن و عمل کردن فوری در مواقعی است که می‌بینید کودک رفتار نادرست دارد و یاد دادن رفتار قابل قبول. وقتی والدین از انضباط قاطع استفاده می‌کنند کودکان یاد می‌گیرند مسوولیت رفتار خود را به‌پذیرند از نیازهای دیگران آگاه می‌شوند و خود کنترلی پیدا می‌کنند. همچنین در صورتی که والدین از یک روز تا روز دیگر با ثبات و قابل پیش بینی باشند کودکان با احتمال کمتری مشکلات رفتاری پیدا می‌کنند. شما می‌توانید برای منحصر به فرد کودک خود ارزش قائل باشید و با این حال انتظار رفتار عاقلانه داشته باشید. وقتی کودکان رفتار نامناسب دارد یا ناراحت است بهترین کار این است که آرام بمانید و از فریاد زدن یا صدای بلند اسم او را بردن تهدید کردن یا زدن او خودداری کنید.

۴. داشتن انتظار واقع‌بینانه

انتظاراتی که والدین از فرزندان شان دارند به این بستگی دارد که آن‌ها چه چیزی را در سنین مختلف عادی می‌دانند. به یاد داشته باشید که کودکان افرادی منحصر به فردند و با سرعت‌های متفاوتی رشد می‌کنند. مشکلات وقتی به وجود می‌آیند که والدین از فرزندان شان انتظارات زیادی دارند قبل از اینکه آن‌ها آمادگی داشته باشند یا انتظار داشته باشند فرزندشان کامل باشد. برای مثال والدینی که انتظار دارند فرزندشان همیشه مؤدب شاد و حرف گوش کن باشد یا همیشه منظم و کمک کننده باشد خود را در شرایطی قرار می‌دهند که مایوس شوند و با فرزند خود اختلاف پیدا کنند. از فرزند خود انتظار نداشته باشید که کامل باشد. تمام کودکان اشتباه می‌کنند. بیشتر اشتباهات عمدی نیستند. این نیز مهم است که والدین انتظارات واقع‌بینانه از خود داشته باشند. خوب است که به‌خواهید تمام تلاش خود را به عنوان یک مادر یا پدر انجام دهید اما تلاش برای اینکه والد کاملی باشید فقط منجر به احساس ناکامی و بی‌کفایتی می‌شود. نسبت به خود سخت گیر نباشید هر کسی از راه تجربه می‌آموزد.

۵. مراقبت از خود به عنوان والد

در صورتی فرزند پروری راحت تر خواهد بود که نیاز شخصی والدین برای صمیمیت، همراهی، تفریح و تنها بودن برآورده شود. والد خوب بودن به این معنی نیست که فرزندان به تمام زندگی شما غلبه داشته باشد. اگر نیازهای خود شما به عنوان یک بزرگسال برآورده شود بسیار آسان تر خواهد بود که شکایا، با ثبات و در دسترس کودک خود باشید.



مهارت اساسی فرزندپروری

۱. ایجاد ارتباط مثبت با فرزندان

- صرف زمان مفید با کودکان
- صحبت کردن با کودکان
- ابراز محبت

۲. تشویق رفتار مطلوب

- تحسین کودک
- توجه به کودک
- فراهم آوردن فعالیت‌های سرگرم کننده

۳. تحسین کودک

- واضح و اختصاصی عمل کردن
- توصیف رفتار مطلوب به صورت روشن
- عمل کردن با شور و علاقه
- صادق بودن

۴. آموزش مهارت‌ها و رفتارهای جدید

- الگوی خوب بودن
- استفاده از آموزش اتفاقی
- پرسیدن، گفتن و اجرا کردن
- استفاده از جدول رفتار

۵. تعیین قوانین مشخص

- در نظر گرفتن تعداد کمی قانون
- ساده بودن قوانین
- آسان بودن اطاعت از قوانین
- قابل تقویت بودن قوانین
- بیان قوانین به صورت مثبت

۶. گفتگوی مستقیم

- جلب توجه کودک
- بیان مشکل به طور خلاصه، ساده و همراه با آرامش
- توضیح دلیل اشکال رفتار به طور کوتاه :
- درخواست از کودک برای توصیف رفتار صحیح
- وادار کردن کودک به تمرین رفتار صحیح
- تحسین کودک برای رفتار صحیح

مهارت‌های فرزند پروری در رابطه با نوجوانان

۱. پیگیری رفتار نوجوان

- ابراز نگرانی راجع به الگوی رفتار نوجوان
- روشن کردن نحوه برخورد با رفتار
- شناسایی زمان و موقعیت‌های پرخطر
- شناسایی بر انگیزاننده‌ها و علل احتمالی رفتار
- پایش و نظارت بر تغییر
- اطلاع دادن درباره رسیدن به هدف

۲. برقراری ارتباط مثبت

- گذراندن وقت با نوجوان
- صحبت کردن با نوجوان
- ابراز احساسات به نوجوان

۳. افزایش رفتار مطلوب

- تحسین رفتار مناسب نوجوان
- توصیف رفتار مطلوب نوجوان



- مشتاق بودن
- صادق و صمیمی بودن
- توجه به نوجوانان برای انجام رفتار مناسب
- فرصت دادن به نوجوان برای درگیر شدن در رفتار درست

۴. آموزش رفتار و مهارت‌های جدید

- ارایه مثال خوب
- کمک در حل مسئله
- استفاده از قرارداد رفتاری
- برگزاری جلسه
- استفاده از مشوق برای جذب
- انتخاب زمان مناسب
- انتخاب مکان مطلوب
- تعیین موضوع مشخص
- تعیین محدودیت زمانی برای جلسه
- کاهش عوامل مزاحم
- موافقت بر سر چند قانون
- انجام فعالیت خوشایند بعد از آن

۵. تعیین قوانین (قوانین باید):

- کم باشد
- عادلانه باشد
- برای پیگیری راحت باشد
- اجرای آن راحت باشد
- به زبان مثبت بیان شود

۶. درخواست واضح و آرام

- انتخاب زمان مناسب
- نزدیک شدن به نوجوان و جلب توجه او
- توصیف روشن چیزی را که می‌خواهید نوجوان انجام دهد
- فرصت دادن به نوجوان برای همکاری
- اجازه دادن به انجام مذاکره
- تحسین نوجوان در صورت همکاری
- بیان درخواست خود همراه با پیامد آن در صورت همکاری نکردن نوجوان

۷. نحوه برخورد با عواطف نوجوان

- متوقف کردن کار در دست اجرا، گوش دادن و ساکت بودن
- پرسیدن سؤال روش کننده در صورت نیاز
- تکرار گفته‌های نوجوان و کسب اطمینان از درست بودن شنیده‌ها
- اشاره به احساس نوجوان و نشان دادن درک خود
- اعلام آمادگی خود برای کمک کردن
- کمک به حل مسئله
- در صورت پاسخ ندادن نوجوان به پیشنهاد مطرح شده، توصیه به آرامش و در نظر گرفتن زمان دیگری برای صحبت

۸. برخورد با رفتارهای پرخطر

- شناسایی موقعیت پرخطر
- داشتن طرح
- مشخص کردن زمان برای صحبت راجع به آن
- بیان نگرانی در خصوص خطرات
- انتخاب راهبردهای کاهش خطر
- توافق بر پاداش در صورت متعهد بودن به طرح
- مشخص کردن پیامد کاهش رفتار پرخطر



چند نکته مهم در فرایند فرزندپروری

- کار کردن به صورت یک تیم
- اجتناب از بحث و جدل در حضور نوجوان
- استراحت دادن به خود
- دریافت کمک و حمایت
- داشتن آمادگی قبلی
- گفتگو کردن در مورد قوانین
- انتخاب فعالیت‌های سرگرم کننده
- در نظر گرفتن پاداش برای رفتار مناسب
- استفاده از پیامدهایی برای بدرفتاری
- برقراری گفتگو بعد از موقعیت خاص

مهارت‌های فرزند پروری برای پیشگیری از مصرف مواد در فرزندان

مهارت ۱: برقراری ارتباط خوب با فرزندان و حفظ آن

۱. با فرزندان تان صحبت کنید.
۲. در روز دست کم چند دقیقه به آنان اختصاص دهید .
۳. احساس‌های فرزندان تان را درک کنید و به آن‌ها احترام به گذارید.
۴. گوش کردن فعال را تمرین کنید.
۵. سؤال کردن را فراموش نکنید.
۶. بیشتر تشویق کنید تا انتقاد.
۷. حواس تان به کنجکاوی فرزندان باشد.

مهارت ۲: مشارکت در زندگی و فعالیت‌های فرزندان

۱. روزانه دست کم ۱۵ دقیقه به کاری که فرزندان خواسته به پردازید .
۲. هفته‌ای یک بار فعالیتی را با فرزندان ترتیب دهید .
۳. از فعالیت‌های فرزندان حمایت کنید.
۴. همواره رفتار خوب را با واکنش فوری پاسخ دهید .
۵. زمان غذا خوردن را برای در میان گذاشتن کارهای روزانه استفاده کنید.
۶. مراقب زمان‌های پراسترس در زندگی فرزندان باشید.

مهارت ۳: قانون‌های روشن و صریح به گذارید و عواقب عدم رعایت قانون را تعیین کنید.

۱. قوانین و انتظارات خود را پیشاپیش با فرزندان تان در میان به گذارید .
۲. رعایت قانون را تشویق کنید.
۳. عواقب قانون شکنی را دقیق رعایت کنید.
۴. در مورد اینکه چرا مصرف سیگار، الکل و مواد قابل قبول نیست صحبت کنید.
۵. مراقب باشید نوجوانان برای شورش و خطر کردن ممکن است مواد مصرف کنند.

مهارت ۴: الگوی مناسبی برای فرزندان تان باشید.

۱. بچه‌ها مقلدان خوبی هستند.
۲. کوچک‌ترها رفتارهای بزرگ‌ترها را دوست دارند.
۳. سیگار، الکل و مواد مصرف نکنید.
۴. بچه را در گیر نکنید.
۵. جلوی بچه‌ها چیزی مصرف نکنید.
۶. راه‌های دیگری برای تفریح یا خوش گذراندن در مهمانی پیدا کنید.
۷. اگر نمی‌توانید سیگار را ترک کنید راجع به سختی اعتیاد به سیگار با فرزندان تان صحبت کنید.
۸. برای مصرف مواد فواید نبافید.
۹. از مثال‌های سوءمصرف مواد یا اعتیاد در فامیل و آشنایان استفاده کنید.
۱۰. به یاد داشته باشید هیچ گاه برای ترک دیر نیست.

مهارت ۵: به بچه‌های تان پیام‌وزید دوستان خود را با فکر انتخاب کنند.

۱. فشار دوستان، مهارت نه گفتن.
۲. همه نمی‌توانند دوست تو باشند.
۳. قصه‌ی دوست ناباب.
۴. باور نکن که همه سیگار می‌کشند یا همه مواد مصرف می‌کنند.
۵. به بچه‌هایتان بگوئید مصرف مواد برای شما ابداً قابل قبول نیست.
۶. مقاومت در برابر فشار جمع را به بچه‌ها بیاموزید.
۷. اضطراب اجتماعی را در بچه‌ها رفع کنید.

مهارت ۶: بچه‌ها را زیر نظر داشته باشید.

۱. وظیفه موثر شما زیر نظر داشتن کارهای فرزندان تان است.
۲. با دوستان فرزندان تان رابطه داشته باشید.
۳. با والدین دوستان فرزندان تان آشنا شوید.
۴. در مهمانی‌های دوستانه، ساعت برگشت به خانه و راه تماس با شما را مشخص کنید.
۵. به داشتن تفریح‌های لذت بخش کمک کنید.

مهارت ۷: مراقب باشید.

۱. وقتی فرزند شما از خانه بیرون می‌رود شما باید بدانید:
۲. کجاست.
۳. با چه کسی است.
۴. چه می‌کند.

با توجه به اهمیت مهارت نظارت بر رفتار فرزندان در پیشگیری از مصرف مواد در فصل بعدی به طور مفصل به این مهارت خواهیم پرداخت.



فصل پنچ

مهارت‌های نظارت بر رفتار فرزندان

۵



اهداف آموزشی

انتظار می‌رود پس از خواندن این بخش بتوانید:

- اهمیت نظارت بر رفتار فرزندان را درک کنید.
- انواع روش‌های نظارت بر رفتار فرزندان را بشناسید.
- نحوه نظارت بر رفتار فرزندان را بدانید.
- مراحل انجام نظارت بر رفتار فرزندان را درک نمایید.
- مشکلات و محدودیت‌های نظارت بر رفتار فرزندان را بدانید.
- مهارت‌های اساسی در نظارت بر رفتار فرزندان را بشناسید و به کار گیرید.
- شاخص‌های مهم در نظارت بر رفتار فرزندان را درک نمایید.

مقدمه

یکی از مهم‌ترین نگرانی‌های اکثر والدین آن است که فرزندان شان به آسیب‌های روانی و اجتماعی مانند مصرف سیگار و مواد آلوده شوند. این نگرانی بسیاری از آنان را بر آن می‌دارد که بسیاری از خرج‌های اضافی را انجام دهند تا از ایجاد چنین آسیب‌هایی در فرزندان خود پیشگیری کنند. در این میان، ممکن است بعضی از والدین بسیاری از اصول و عقاید خود را نیز زیر پا گذارند و بسیاری از کارها و فعالیت‌هایی را انجام دهند که با آن موافق نیستند و یا بسیاری از خرج‌های اضافی و نامناسب انجام دهند تا از ایجاد چنین مشکلات و آسیب‌هایی در فرزندان خود پیشگیری کنند.

مهم‌ترین نکته‌ای که اکثر والدین نمی‌دانند، آن است که ارتباط خوب و سالم با فرزندان، مهم‌ترین عامل پیشگیری کننده از آسیب‌های روانی و اجتماعی به خصوص مصرف مواد و اعتیاد در فرزندان است. ممکن است بسیاری از والدین با خواندن این مطالب تعجب کنند. با این حال، این نکته واقعیت بسیار مهمی است که بسیاری از تحقیقات در کشورهای مختلف دنیا آن را تایید کرده است و با چشم نیز در بسیاری از خانواده‌های اطراف مشاهده می‌شود. به نظر می‌رسد، این مطلب، کاملاً مصداق آن باشد که «آن چه خود داشت ز بیگانه تنها می‌کرد».

یکی از مهم‌ترین عوامل پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی به خصوص مصرف مواد، ارتباط خوب و سالم با فرزندان است. فرزندی که ارتباط خوب، گرم و صمیمانه با والدین خود دارند، کمتر در معرض خطر اعتیاد هستند.

همان‌طور که قبلاً گفته شد، یکی از مهم‌ترین عواملی که به رشد و سلامت کودکان و نوجوانان کمک می‌کند، ارتباط سالم و مثبت والدین و فرزندان است. فرزندی که ارتباط خوبی با والدین خود دارند از بسیاری از مشکلات و آسیب‌های اجتماعی به خصوص مصرف مواد در امان می‌مانند. تحقیقات نشان داده‌اند، ارتباط خوب و غنی با والدین، یکی از مهم‌ترین عوامل پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی و مصرف مواد است. ممکن است این سؤال مطرح شود که ارتباط با والدین چه تأثیر خاص و اهمیت ویژه‌ای دارد که چنین نقش مهمی را در زندگی فرزندان بازی می‌کند.

یکی از مهم‌ترین اجزای ارتباط غنی و سالم فرزندان با والدین، نظارت والدین بر رفتار فرزندان است. نه تنها مهم است که والدین رابطه غنی، گرم و صمیمانه با فرزندان داشته باشند بلکه همزمان، بسیار مهم است که والدین به‌توانند برای فرزندان خود رفتارها، انتظارات و محدودیت‌هایی مشخص کنند و بر رفتار آنان نظارت داشته باشند به طوری که تا چه حد انتظارات والدین را انجام می‌دهند و به محدودیت‌های خانواده احترام می‌گذارند و در صورتی که از این انتظارات و محدودیت‌ها سرپیچی کردند چگونه با آنان برخورد شود تا به‌توانند با خانواده خود همراه شوند.

نه تنها مهم است که والدین ارتباط گرم و صمیمانه‌ای با فرزندان شان داشته باشند بلکه بسیار مهم و ضروری است که برای آن‌ها، انتظارات، قواعد، قوانین و محدودیت‌های روشن و مشخصی را تعیین کنند و همچنین، بر میزان پیروی آن‌ها از انتظارات و محدودیت‌ها نظارت داشته باشند.

تحقیقات نشان داده‌اند اعمال نظارت از سوی والدین، باعث افزایش امنیت فرزندان می‌شود و کاهش خطر و آسیب به آنان در هر زمینه‌ای از زندگی را شامل خواهد شد، حتی در زمینه حوادث خانگی، حادثه در زمین بازی، تصادف‌های رانندگی و نیز مصرف و سوء مصرف مواد. علاوه بر این، هرچه نظارت صحیح والدین بر رفتارهای فرزندان بیشتر باشد، احتمال رفتارهای مثبت و سالم در فرزندان بیشتر می‌شود به خصوص بهبود و رشد موفقیت‌های تحصیلی.

یکی از مهم‌ترین عوامل محافظت‌کننده از انجام رفتارهای پرخطر و به خصوص مصرف مواد در کودکان و نوجوانان، نظارت والدین بر رفتار فرزندان است. فرزندی که والدین شان

بر رفتار آنان کمتر نظارت دارند، احتمال بیشتری دارد که به مصرف و سوء مصرف مواد روی آورند. برعکس، والدینی که بر رفتار فرزندان خود نظارت مناسبی دارند کمتر احتمال دارد که به مصرف و سوء مصرف هر نوع ماده‌ای بپردازند.

یکی از مهم‌ترین اجزای ارتباط غنی والدین و فرزندان، میزان نظارت والدین بر رفتار فرزندان است. به خصوص در مورد پیشگیری از مصرف مواد، نظارت بر رفتار فرزندان، یکی از مهم‌ترین عوامل محافظت‌کننده است.

نظارت بر رفتار فرزندان

ارتباط غنی و سالم والدین با فرزندان، یکی از اساسی‌ترین عوامل محافظت‌کننده از آسیب‌های روانی و اجتماعی به خصوص مصرف مواد محسوب می‌شود. مهم است که والدین بتوانند بر رفتارهای فرزندان خود نظارت داشته باشند. تحقیقات نشان داده است نظارت ناکافی بر رفتار فرزندان با پیامدهای خطرناک متعددی ارتباط دارد:

- کاهش نمرات درسی
- افزایش رفتارهای بزهکارانه و ناسالم
- مصرف سیگار
- مصرف مواد
- انجام رفتارهای خطرناک
- رانندگی زودهنگام و خطرناک
- افزایش ارتباط با دوستان و همسالان ناباب و...

همان‌طور که در بالا مشاهده می‌شود، انجام هر یک از رفتارها با پیامدها و مشکلات سنگین و متعددی همراه است و به راحتی می‌تواند زندگی یک کودک یا نوجوان را در معرض خطرهای جدی قرار دهد. هر یک از رفتارها به تنهایی زمینه رفتارهای ناسالم و مشکلات متعدد دیگری را نیز فراهم خواهد کرد.

نظارت بر رفتار فرزندان؛ مسئولیت بزرگ والدین

زندگی خانوادگی تابع اصول و قوانینی است. هر یک از اعضای خانواده، وظایف و مسئولیت‌هایی نیز در خانواده بر عهده دارند و موظف هستند که آن‌ها را انجام دهند.

ضروری است والدین با فرزندان خود راجع به قواعد و قوانین زندگی خانوادگی بحث کنند. یکی از مسئولیت‌های مهم والدین آن است که برای فرزندان خود وظایف، مسئولیت‌ها و محدودیت‌های منطقی را تعیین کرده و به آن‌ها تفهیم کنند.

نظارت بر رفتار فرزندان، ظلم، بی توجهی، سخت گیری یا کنترل کردن نیست، بلکه مسئولیتی بزرگی است که اگر والدین به درستی به آن نپردازند در حق فرزند خود ظلم روا داشته‌اند.

نظارت والدین چیست؟

نظارت والدین به مفهوم مراقبت از فرزندان می‌باشد، مراقب از این که فرزندان‌شان با چه کسی است و هر روز چه کارهایی انجام می‌دهد، دانستن اینکه او دقیقاً کجا است، وقتش را با چه کسی می‌گذراند، و اینکه آیا بزرگ‌تری مواظب آن‌ها است یا نه. نظارت، مهارتی است که دربردارنده‌ی ارتباطات و نظم خانوادگی صحیح می‌باشد. این کار شامل تبادل اطلاعات، شفاف سازی انتظارات از فرزندان، تعیین حد و حدود در مواقع لازم، و انتخاب شیوه‌ی صحیح برای نگره داشتن فرزندان در آن حد و حدود می‌باشد.

نظارت بر رفتار فرزندان، یکی از مهارت‌های ارتباطی است که والدین متناسب با رشد فرزندان خود به کار می‌برند تا با آنان در مورد نگرانی‌های خود از بعضی از رفتارهای آنان صحبت کنند و همچنین از نوع فعالیت‌های آنان آگاه شوند.

چرا نظارت؟

دلیل نظارت بر فرزندان تان، کمک به آن‌ها برای سالم ماندن است. والدین می‌توانند با دانستن جزئیات زندگی فرزندشان (به طور مثال، اطلاع از اینکه فرزندتان کجاست، دوستان‌شان چه کسانی هستند و اینکه آیا والدین دوستان‌شان ارزش‌هایی مشابه شما دارند یا نه، و حصول اطمینان از اینکه در هر زمان ممکن، نظارت بزرگ‌تری وجود دارد) آن‌ها را از مصرف مواد دور نگه دارند.

چه میزان نظارت لازم است؟

میزان دقیق نظارت بر فرزندان، بستگی به فرزند دارد. برخی والدین فقط باید راهبردهایی را در مورد اینکه چه چیزی مجاز است تعیین کرده و بحث‌های روزانه‌ای برای اینکه مطمئن شوند فرزندشان از خطر دور مانده است، داشته باشند. برای فرزندی که درگیر مشکلات زیادی شده است، ممکن است نظارت به مفهوم تعیین مقررات صریح باشد، ممنوع کردن بیرون رفتن با برخی

دوستان خاص، حصول اطمینان از اینکه تمامی فعالیت‌های پس از مدرسه با نظارت بزرگ‌تری انجام می‌شود، و در برخی موارد مشاوره گرفتن. والدین برای تعیین میزان نظارتی که فرزندشان نیاز دارد، باید به فرزند و امنیت محل زندگی خوب بیندیشند.

والدینی که سخت‌گیری‌های زیاد اعمال می‌کنند یا بسیار ملایم هستند، معمولاً در دور نگه داشتن فرزندشان از رفتارهای پرخطر خوب عمل نمی‌کنند. باید به نوع شخصیت فرزندان و اینکه شما چه نوع والدینی هستید، فکر کنید، و سپس قوانین ساده‌ای که برای همه قابل فهم است، تعیین کنید. پیش از تعیین قوانین با فرزندان صحبت کنید، تا ببینید که آیا قوانین را رعایت خواهند کرد، با آن‌ها صحبت کنید تا متوجه شوید که آیا نیاز به ایجاد تغییراتی در قوانین، در دوره‌های زمانی مختلف وجود دارد یا نه. مهم‌تر از همه اینکه، مطمئن شوید که به طور روزمره با فرزندان صحبت می‌کنید.

نکات زیر به تعیین میزان نظارت بر رفتار فرزند کمک می‌کند:

- آیا فرزندان تمایل به خطر کردن دارد؟ سوابق شخصیتی فرزندان چگونه است؟ به مواردی مانند اینکه چند بار تاکنون در مدرسه یا با دوستانش دچار مشکل شده است بیندیشید. آیا تعداد این موارد زیاد است؟
- نظر شما در مورد خطر کردن (ریسک کردن) چیست؟ آیا به نظر شما فرزندان ریسک‌های زیادی انجام می‌دهد؟
- آیا فرزندان تصمیمات خوبی می‌گیرد؟ آیا او در مورد تصمیماتش با شما صحبت می‌کند؟
- آیا شما با فرزندان خوب ارتباط برقرار می‌کنید؟
- وضعیت محل زندگی‌تان چگونه است؟ آیا مکان امنی برای فرزندان است؟ یا مکان ناامنی است؟ کجا احتمال بیشتری دارد که فرزندان دچار مشکل شود یا آسیب ببیند؟

انواع نظارت

فعالیت‌های نظارتی والدین، شامل دو دسته کلی از فعالیت‌های زیر می‌شود: ساخت‌دادن^۱ به محیط فرزندان و دنبال کردن^۲ و مطلع بودن از آنان.

منظور از ساخت دادن به فعالیت‌های فرزندان، تغییراتی است که والدین در فضای زندگی فرزندان ایجاد می‌کنند تا بهتر بتوان فعالیت‌های آنان را دنبال کنند و از فعالیت‌های آنان

1 structuring
2 tracking

آگاه باشند. نمونه‌هایی از ساخت دادن به فضای زندگی فرزندان عبارت است از:

- خاموش کردن تلویزیون هنگام درس خواندن فرزندان
- ثبت نام فرزند در کلاس‌های مشخصی در بعد از ظهرها برای این که بیکار یا تنها نباشد.
- فرستادن فرزندان به سینما همراه بزرگ‌سالی که آشناست.
- حضور یک بزرگ‌سال آشنا در کنار فرزندان که در زمانی که والدین بعد از ظهرها منزل نیستند، همراه آنان باشد.
- علاوه بر این، ساخت دادن به فضای زندگی فرزندان شامل استفاده از قواعد و قوانین نیز می‌شود مانند این که به فرزندان گفته شود:
 - بعد از خوردن نهار باید به سراغ مشق‌ها برود.
 - تنها اجازه ندارد به خیابان برود.
 - قبل از غروب آفتاب باید در منزل باشد.
 - اجازه ندارد با غریبه‌ها حرف بزند.
- منظور از دنبال کردن و مطلع بودن از فرزند آن است که والدین از محلی که فرزندشان در آن جاست و فعالیتی که در آن جا انجام می‌دهد، آگاه باشند. نمونه‌هایی از دنبال کردن و خبر داشتن از فرزندان می‌تواند به شرح زیر باشد:
 - به صورت تصادفی سر زدن به محلی که فرزند گفته به آن جا می‌رود.
 - صحبت با فرزند در مورد این که به کجا می‌رود و با چه کسانی است.
 - صحبت با فرزند در مورد دوستان وی و رفتارها و ویژگی‌های آنان.
 - آشنایی و ملاقات با والدین دوستان فرزندان.
 - مکالمه و صحبت تلفنی با والدین دوستانی که فرزند گفته است با آنان بیرون رفته است.
 - آشنایی و صحبت با دوستان فرزند.
 - مشاهده رفتار فرزند یا دوستانش در محیط‌های مختلف و ...
- علاوه بر تقسیم بندی بالا، نظارت را می‌توان به دو دسته دیگر نیز تقسیم کرد: نظارت منفعل و نظارت فعال که به اختصار در ادامه معرفی می‌شوند.



نظارت فعال

والد بودن، مسئولیتی بزرگ است و به همین دلیل، طبیعی است که قسمت مهمی از زندگی و وقت والدین صرف فرزندانشان شود. در بسیاری از مواقع کافی نیست که با فرزندتان به توافق رسیده باشید که کی برود و کی به منزل بیاید و یا این که با چه کسانی دوست شود. بلکه بسیار مهم است که شما خود از نزدیک مشاهده و بررسی کنید که آیا واقعاً چنین هست یا نه. به همین دلیل، در بسیاری از اوقات، واقعاً، ضروری است که والدین یا یکی از آنها از نزدیک رفتارهای فرزند را مشاهده و ارزیابی کند و یا به صورت فعالانه به بررسی رفتارهای فرزند بپردازد.

گاهی اوقات، ممکن است فرزندانشان بر اساس آن چه با والدین توافق کرده‌اند، رفتار نکنند و به دروغ متوسل شوند. به همین دلیل بسیار مهم است که والدین ارزیابی یا بررسی کنند که تا چه حد می‌توان به صحبت‌های فرزندانشان اعتماد کرد. به همین دلیل است که روش‌های نظارتی فعال وجود دارد.

- نمونه‌هایی از این نوع نظارت عبارت است از:
- تماس گرفتن با والدین دوستان فرزند و سؤال کردن از آنان.
- تلفن کردن به خانه، زمانی که والدین در منزل نیستند.
- سر زدن به مدرسه و سؤال کردن از معلمان و معاونان مدرسه راجع به رفتارهای فرزند در مدرسه.
- رفتن به محلی که قرار است فرزند در آن مکان باشد.
- مشاهده کردن رفتارهای فرزند هنگامی که مثلاً همراه دوستانش در یک رستوران یا پارک است.
- مشاهده کردن و آشنا شدن با دوستان فرزند.
- مشاهده و آشنا شدن با والدین دوستان فرزند و ...

نظارت منفعل

نظارت منفعل، بیشتر مربوط به تعیین قواعد و قوانین و انتظاراتی است که والدین از فرزندانشان خود دارند. در این نوع از نظارت، والدین اگر چه بر رفتارهای فرزند خود توجه و نظارت دارند ولی چندان درگیر فعالیت‌های خاصی در زمینه نظارت نمی‌شوند. در نظارت منفعل، در مورد هر یک از وظایف، مسئولیت‌ها و قواعد و قوانین با فرزندانشان صحبت می‌شود و از آنها خواسته می‌شود که وظایف خود را به درستی انجام دهد.

نمونه‌هایی از نظارت منفعل می‌تواند به شرح زیر باشد:

- تعیین قواعد و قوانین در مورد رفت و آمد فرزندان.
- تعیین انتظارات خانوادگی از رفتارهای وی در خارج از خانواده.
- تعیین محدودیت‌هایی در زمینه رفت و آمد به مکان‌های خاص.
- تعیین ملاک‌های انتخاب دوستان و ویژگی‌های دوستان.
- تعیین پیامدهای رعایت یا عدم رعایت انتظارات، قوانین و قواعد خانوادگی و ...

عوامل موثر در نظارت بر رفتار فرزندان

نظارت بر رفتارهای فرزندان به شدت تابع عوامل متعدد زیادی است که در این جا به آن‌ها اشاره می‌شود:

الف - باورها، انگیزه‌ها و ارزش‌های والدین

نظارت والدین و رفتارهای مربوط به آن به شدت به باورها و ارزش‌های والدین بستگی دارد. بعضی والدین اهمیت زیادی برای نظارت بر رفتارهای فرزندان قائلند. چنین والدینی نظارت را جدی گرفته و بر همین اساس نیز عمل می‌کنند. با این حال، عده‌ای دیگر از والدین باورهای اشتباهی در این زمینه دارند گاهی اوقات آنان اعمال نظارت را نوعی خطا یا اشتباه در تربیت فرزندان تلقی می‌نمایند. معمولاً آنان اعمال نظارت را با یک یا چند مورد از موارد زیر معادل می‌گیرند:

- سخت گیری
- وابسته کردن فرزندان به خانواده
- تنبیه بی دلیل فرزندان
- میدان ندادن به فرزندان
- بدبینی به دیگران
- جلوگیری از رشد استقلال فرزندان
- ترسو بار آوردن فرزندان
- بی اعتمادی به جامعه
- ناتوان سازی



- بی اعتمادی به فرزند
- لوس کردن فرزند
- وسواس در تربیت فرزند
- ترس بی دلیل

نکته بسیار مهم آن است که اعمال نظارت متناسب بر فرزندان، حقی است که فرزندان بر والدین دارند و ضرورت دارد که والدین بر این اساس عمل کنند. هرگونه بی توجهی والدین در این زمینه برابر است با بی توجهی و غفلت از فرزندان خود. بهتر است در این رابطه، برای تفهیم بهتر این موضوع از مثال استفاده شود. اگر یک کودک ۱ ساله به حال خود در داخل یک اتاق رها شود و دستش به رادیاتور یا بخاری بخورد و بسوزد، آیا رفتار مراقب، نوعی بی توجهی و غفلت از وی تلقی نمی‌شود؟ البته که می‌شود. زیرا، اگر چنین نظارتی بر این کودک اعمال می‌شد، دچار سوختگی خفیف نمی‌شد. همین وضعیت برای یک نوجوان پانزده ساله صدق می‌کند که والدینش بدون این که دوستانش را بشناسند، اجازه می‌دهند که همراه آنان به مهمانی برود. همان طور که در مورد کودک، نظارت ناکافی والدین نوعی غفلت و بی توجهی از وی محسوب می‌شود در مورد نوجوان نیز، چنین فقدان نظارت، نوعی غفلت و بدرفتاری به حساب می‌آید.

نظارت بر رفتارهای فرزندان، به خصوص نوجوانان، حقی است که فرزندان دارند و بی توجهی به آن و نظارت ناکافی غفلت از فرزندان محسوب می‌شود که نوعی بدرفتاری یا آزار به فرزندان محسوب می‌شود.

میزان نظارتی که والدین، خود در کودکی و نوجوانی تجربه کرده‌اند بر باورهای آنان در مورد اهمیت نظارت تأثیر دارد. والدینی که در دوران کودکی و نوجوانی تحت نظارت‌های شدید و افراطی قرار گرفته باشند، ممکن است به این باور برسند که نظارت نوعی سخت‌گیری بر کودکان و نوجوانان است. برعکس، والدینی که در گذشته ممکن است نظارت ضعیفی بر آن‌ها اعمال شده باشد به این باور برسند که ضرورتی برای نظارت وجود ندارد. همان طور که ما صدمه ندیدیم و نظارت هم نداشتیم، پس ضرورتی برای نظارت وجود ندارد. برعکس، والدینی که نظارت ضعیفی در کودکی و نوجوانی دریافت کردند و به همین دلیل صدمه دیدند ممکن است بر نظارت شدید تأکید داشته باشند. نکته مهم آن است که صرف نظر از نوع تربیتی که والدین در دوران کودکی و نوجوانی خود دریافت کرده باشند، ضرورت جامعه امروزی آن است که والدین بر رفتارهای فرزندان کودک و نوجوان باید نظارت صحیح خود را اعمال کنند. آن چه مهم است این که به نتیجه تحقیقات و پژوهش‌های موجود، باید اهمیت بیشتری داده شود تا تجارب شخصی والدین.

آن چه مهم است که والدین بدانند این که:

- جامعه امروزی، بسیار پیچیده است.
- فرزندان نیاز دارند که بزرگسالان، فضای امنی برای رشد و پرورش آنان ایجاد کنند.
- کودکان و به خصوص نوجوانان به شدت تابع همسالان خود هستند.
- والدین مسئول و آگاه باید از رفتارها و اعمال فرزندان خود در زمینه‌های مختلف آگاه باشند.
- نظارت بر رفتارهای فرزندان، ضرورت شدیدی دارد.
- فقط کافی نیست که والدین بدانند نظارت، ضروری است بلکه باید بدانند چگونه این نظارت را انجام دهند.

ب- مهارت‌های نظارت

در بسیاری از اوقات، اگر چه والدین می‌دانند که باید بر رفتارهای فرزند خود نظارت کنند ولی ضعف نظارت آنان، ناشی از آن است که نمی‌دانند به چه صورتی باید این نظارت انجام شود. اگرچه، هستند بعضی از والدینی که هم اهمیت نظارت را نمی‌دانند و هم نمی‌دانند که به چه صورتی باید بر رفتارهای فرزندان خود نظارت کنند.

برای آن که والدین بتوانند به درستی بر رفتارهای فرزندان نظارت کنند ضرورت دارد با اصول و مبانی نظارت بر رفتار فرزندان آشنا شوند. مراحل نظارت بر رفتار فرزندان شامل موارد زیر می‌شود:

۱. عیین قواعد، قوانین، انتظارات و محدودیت‌ها.
۲. بیان قواعد، قوانین، انتظارات و محدودیت‌ها برای فرزندان.
۳. تعیین پیامدهای رعایت و عدم رعایت قواعد، قوانین، انتظارات و محدودیت‌ها.
۴. بررسی رفتارهای فرزندان در فواصل زمانی مناسب و به صورت پراکنده چه در مدرسه و چه در سایر محل‌ها.

۱- تعیین قواعد، قوانین، انتظارات و محدودیت‌ها

والدین مسئول و آگاه، برای فرزندان خود محدودیت‌ها و قواعدی تنظیم می‌کنند. فرزندان نیاز دارند که با توجه به سن آنان، قواعد و انتظارات مشخص و روشنی برای آن‌ها تعیین شود. از جمله مواردی که نیاز به قواعد و محدودیت‌هایی دارند عبارت بند از:

- انتظارات درسی
- انتظارات پولی

- انتظار انجام رفتارهای اجتماعی مناسب
 - انتظار کمک در انجام فعالیت‌های مربوط به خانه
 - انتظار انجام کارهای شخصی
 - انتظار رعایت هنجارهای خانوادگی در زمینه پوشش و آرایش
 - انتظار مراقبت از خود و دوری از خطر
- در هر خانواده، فرزندان محدودیت‌هایی در زمینه رفتارهای خاصی دارند از جمله محدودیت‌های رایج و شایع می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:
- رفت و آمد
 - معاشرت و ارتباط با همسالان و افراد ناباب
 - انجام رفتارهای ناسالم شخصی: مثل مصرف سیگار، مواد، و ...
 - انجام رفتارهای ناسالم اجتماعی: مانند دعوا و کتک کاری، بدرفتاری با دیگران، تحقیر دیگران، و ...
- نکات مهمی که در مورد تعیین انتظارات، قواعد، قوانین، مسئولیت‌ها و محدودیت‌های شخصی باید مد نظر قرار گیرند، عبارتند از:

توافق والدین

- یکی از مهم‌ترین موضوعات در امر نظارت بر رفتارهای فرزندان، توافق والدین با یک دیگر است. گاهی چنین توافقی‌هایی به صورت روشن و آشکار صورت می‌گیرد و گاهی به صورت ضمنی و نامشخص. مهم آن است که والدین در این زمینه اتفاق نظر داشته باشند. اختلاف نظر بین والدین و ناتوانی در حل آن‌ها، توان و قدرت والدین در نظارت صحیح بر رفتارهای فرزندان را به شدت مختل می‌کند. بنا به دلایل مختلف، ممکن است والدین در مورد موضوعاتی توافق نداشته باشند از جمله:
- اختلاف حل نشده والدین با یک دیگر از جمله در مورد تربیت فرزندان و به ویژه میزان و نحوه نظارت آنان بر فرزندان.
 - جنگ قدرت بین والدین با یک دیگر که قدرت و تمرکز والدین در توجه و نظارت بر رفتار فرزندان را کاهش می‌دهد.
 - بیماری جسمی یا روانی یکی از والدین یا هر دو والد از جمله افسردگی، مصرف مواد و ...
 - گرفتاری والدین از جمله کار و شغل، مشکلات پولی، تحصیلی و ...
 - روابط مثلثی که در آن یکی از والدین با فرزندان نزدیک تر می‌شود و با یک دیگر جبهه مشترکی در مقابل والد دیگر تشکیل می‌دهند.
 - ایجاد اختلاف و جدایی بین والدین از طریق فرزندان.

از آن جایی که توافق والدین با یک دیگر یکی از مهم‌ترین شرایط اعمال نظارت بر رفتارهای فرزندان است، گاهی اوقات فرزندان با ایجاد اختلاف بین والدین، قدرت و توان آنان در اعمال نظارت را کاهش می‌دهند و در این شرایط می‌توانند آزادانه هر آن چه که می‌خواهند را انجام دهند. تفرقه اندازی فرزندان به صورت‌های مختلفی ایجاد می‌شود از جمله اعتماد کردن به یکی از والدین که در این جا به تفصیل بیان می‌شود.

اعتماد کردن به یکی از والدین: در چنین مواردی فرزند با این موضع عمل می‌کند که چون به یکی از والدین اعتماد کرده است و راز خود را با وی مطرح کرده و این راز معمولاً کاری است که بر اساس انتظارات و قواعد خانوادگی نباید انجام بدهد، این والد برای این که اعتماد فرزند خود را از دست ندهد، نباید این راز را با همسرش در میان بگذارد و در نتیجه والد دیگر از این موضوع بی‌اطلاع می‌ماند و توافق بین والدین در هم می‌شکند و فرزند نیز آن کاری که نباید انجام دهد، انجام می‌دهد.

بنابراین، بسیار مهم است که والدین، با یک دیگر متحد و یکپارچه عمل کنند و در رابطه با اصول و قوانینی که ایجاد می‌کنند یکسان و همسو عمل کنند.

ثبات والدین

نه تنها مهم است که والدین در رابطه با انتظارات، قواعد و قوانینی که برای فرزندان خود مشخص می‌کنند، توافق نظر داشته باشند بلکه مهم‌تر این است که بر آن چه که تعیین کرده‌اند ایستادگی کنند و تسلیم فشارهای فرزندان و به خصوص فرزندان نوجوان نشوند. در بسیاری از مواقع، فرزندان فشارهای سنگینی بر والدین ایجاد می‌کنند، به طوری که والدین از ادامه و استمرار برنامه خود دلسرد شوند. به یاد داشته باشید، فرزندان، زمانی به خوبی به انتظارات، قواعد و قوانین خانوادگی پای بند خواهند بود که بدانند والدین در این زمینه جدی هستند. چنان چه گاهی اوقات والدین پذیرای شکستن قواعد خانوادگی باشند و زمانی به شدت مخالفت کنند، مسلم است که هیچ‌گاه فرزندان قواعد خانوادگی را جدی نخواهند گرفت.

چنان چه والدین گاهی بر موضع‌گیری خود ایستادگی کنند و در موارد دیگری قواعد و انتظاراتی که تعیین کرده‌اند را بشکنند، مسلم است که فرزندان آن‌ها را زیر پا خواهند گذاشت. به همین دلیل، مهم است که والدین بر آن چه به عنوان انتظار، قاعده و قانون تنظیم می‌کنند ایستادگی کنند و آن‌ها را جدی بگیرند.

۲. روشن و مشخص بودن انتظارات، قواعد، قوانین و محدودیت‌ها

قواعد و انتظارات والدین از فرزندانش باید روشن و مشخص باشد. استفاده از کلمات کلی، نامشخص و مبهم، مشکلات متعددی را ایجاد می‌کند. به مثال‌های زیر توجه کنید:

■ مایلم در مهمانی مانند یک آقا/ خانم رفتار کنی.



- زود به خانه بیا.
- دیر نیا.
- با دوستان ناباب نگرد.
- انتظار دارم معدلت خوب شود.
- انتظار دارم که درست رفتار کنی.

در عبارت‌های بالا، مفهوم‌هایی مانند زود، دیر، دوستان ناباب، معدل خوب، رفتار درست مشخص و روشن نیستند. مشخص نیست زود یا دیر آمدن یعنی چه. ممکن است والدین انتظار داشته باشند که فرزندشان ساعت ۸ در منزل باشد ولی کلمه زود یا دیر نمی‌توان فهمید که منظور آن است که ساعت ۸ فرزند در منزل باشد. به همین دلیل به جای عبارت‌های بالا، بهتر است از عبارت‌های روشن و مشخص تری استفاده کنید مانند:

- مایلم در مهمانی با افراد بزرگ تر از خودت جرّ و بحث نکنی.
- قبل از ساعت ۸ منزل باش.
- بعد از ساعت ۸ به منزل نیا.
- انتظار دارم که با س و م نگردي.
- انتظار دارم معدلت بالای ۱۷ باشد.
- انتظار دارم که در مهمانی با دیگران صحبت کنی.

همان طور که مشاهده می‌کنید، جملات بالا، روشن تر و مشخص تر هستند. به عبارت دیگر، فرزند می‌داند که کدام کار خاص را باید انجام دهد و کدام کار را انجام ندهد. مشخص است که در چنین شرایطی، وی به درستی می‌تواند بفهمد شما چه انتظاراتی از وی دارید و چه قواعد و قوانینی را در ذهن می‌پرورانید.

برای تعیین قواعد، قوانین و محدودیت‌ها وجود شرایط زیر ضروری است:

■ وجود یک رابطه خوب و قوی بین والدین و فرزندان

نکته بسیار مهم و اساسی در نظارت بر رفتارهای فرزندان آن است که بدون وجود یک رابطه خوب و قوی بین والدین و فرزندان، نه تنها اعمال قوانین و مقررات مشکلی را حل نمی‌کند بلکه مشکلات متعددی را نیز اضافه می‌کند. زمانی که والدی با فرزند خود ارتباط مناسبی نداشته باشد، تعیین چنین قواعد و انتظاراتی نه تنها مفید نخواهد بود، بلکه مضر و صدمه رسان نیز خواهد بود.

با توجه به مطالب بالا، می‌توان گفت، نظارت زمانی موثر است که بین والدین و فرزندان رابطه خوب و قوی وجود داشته باشد. چنان چه والدین ارتباط خوبی با فرزندان

نداشته باشند، تعیین چنین قواعد و انتظاراتی فقط به بدتر شدن شرایط می‌انجامد ازجمله افزایش لجبازی و یا بی‌اعتنایی فرزند.

مهم است که والدین بتوانند با فرزند خود ارتباط غنی و سالمی داشته باشند. در چنین شرایطی است که بسیاری از فرزندان والدین را در جریان فعالیت‌های زندگی خود و مشکلات و مسایل آن خواهند گذاشت یا برای مشورت به سراغ والدین خود خواهند آمد. به عبارت بهتر، زمانی والدین قادر به نظارت قوی و صحیح با فرزندان خود خواهند بود که فرزندان آنان را قبول داشته باشند، برای آنان ارزش قائل شوند و رابطه عاطفی غنی بین آنها وجود داشته باشد. در غیر این صورت، فرزندان به مخفی سازی، پنهان کاری و یا مبارزه و لجبازی اقدام خواهند کرد.

بدون وجود یک رابطه خوب و قوی بین والدین و فرزندان، نظارت بر رفتارهای آنان ممکن نیست. چنانچه رابطه خوبی بین والدین و فرزندان وجود نداشته باشد، اعمال نظارت بر فرزندان، شرایط را بدتر نیز می‌کند.

برای داشتن رابطه قوی با فرزندان، والدین باید به موارد زیر توجه کنند:

- **داشتن اوقات مشترک:** ضروری است والدین برای فرزندان خود وقت گذاشته و زمان‌هایی در کنار آنان باشند. والدینی که اوقاتی در کنار فرزندان خود نیستند مگر هنگام خستگی‌ها و زمان‌های مُرده زندگی، مسلم است که قادر به اعمال نظارت نیستند و قواعدی که تعیین می‌کنند به راحتی از سوی فرزندان نادیده گرفته می‌شود. به خصوص، فرزندان نیاز دارند با والدین خود صحبت کنند، حرف بزنند و افکار و ایده‌های خود را بیان کنند و دیدگاه‌های طرف مقابل را بشنوند.
- **اعتماد:** یکی از مشخصه‌های رابطه قوی والدین و فرزندان، اعتماد فرزندان به والدین است. در صورتی که فرزندان به والدین خود اعتماد داشته باشند که آنان به دنبال خیر و صلاح فرزندان خود هستند بهتر محدودیت‌ها و قواعد و قوانین خانوادگی را می‌پذیرند. برعکس، چنانچه فرزندان به والدین خود اعتماد نداشته باشند، محدودیت‌های اعمال شده از سوی آنان را به عنوان یک ظلم، بی‌عدالتی، ممنوعیتی بی‌دلیل و بی‌منطق تلقی خواهند کرد و مسلم است که در چنین شرایطی احتمال مخفی کاری، بی‌اعتنایی و بی‌توجهی به محدودیت‌ها و قوانین صورت خواهد گرفت.
- **مهارت‌های مذاکره و حل مسئله:** تعیین قواعد، قوانین، محدودیت‌ها نیاز به مهارت‌های مذاکره، حل اختلاف و حل مسئله دارد. زیرا، گاهی اوقات ممکن است والدین و فرزندان در این موارد اختلاف نظر داشته باشند و بسیار مهم است که این اختلاف نظر به درستی حل شود.

مهم است که در تعیین قواعد و قوانین خانوادگی، دیدگاه‌های انعطاف پذیر در پیش گرفته شود. در این زمینه، ضروری است والدین با مهارت مذاکره، حل اختلاف، حل مسئله و همدلی به خوبی آشنا باشند که در فصل‌های بعدی به آن‌ها پرداخته می‌شود.

■ تناسب با هنجارهای اجتماعی و فرهنگی

نظارت بر رفتارهای فرزندان به شدت به فرهنگ و هنجارهای اجتماعی وابسته است. به عبارت دیگر، نظارت باید بر اساس اصول فرهنگی و اجتماعی شایع باشد. با این حال، به یاد داشته باشید که گاهی اوقات، فرزندان در این موارد دیدگاه‌هایی دارند که لازم نیست چندان جدی گرفته شود. در بعضی شرایط، زمانی که یک خانواده به نظارت رفتارهای فرزند خود می‌پردازد از سوی فرزند خود با این سؤال روبه رو می‌شود که «چرا شما این قدر سخت می‌گیرید؟ چرا در حالی که بقیه والدین اجازه چنین رفتارهایی را می‌دهند، ولی شما در این موارد برای ما محدودیت قائل می‌شوید؟» چنین مقایسه‌هایی به شدت از سوی فرزندان صورت می‌گیرد و بسیاری از اوقات، آنان والدین خود را با انواع اصطلاحات زیر محکوم می‌کنند از جمله:

- قدیمی
- سخت گیر
- امل
- بی توجه به تغییرات دنیای جدید
- بی اطلاعی از دنیای جوانان و...

نتیجه چنین برخوردهای فرزندان آن است که تعداد زیادی از والدین نگران این موضوع می‌شوند که آنان سخت گیری‌هایی بر فرزندان تحمیل می‌کنند که مشکل ساز است و یا به نوعی در زندگی فرزند خود تأثیر منفی می‌گذارند که در آینده می‌تواند به ایجاد مشکلات سنگین روانی در فرزندان شان منجر شود.

نکته مهم آن است که این برخورد اشتباه فرزندان را بدانید و بر آن مسلط باشید. چیزی که به شما کمک می‌کند تا بتوانید از این دام رها شوید آن است که به آنان پاسخ دهید: «ممکن است خانواده‌های مختلف، برخوردهای متفاوتی از برخورد ما داشته باشند ولی ما صلاح نمی‌دانیم که شما در این مهمانی‌ها حضور پیدا کنید».

۳. بیان قواعد، قوانین، انتظارات و محدودیت‌های تعیین شده به فرزندان

نه تنها مهم است که والدین با همکاری یک دیگر، قواعد و قوانین مشخصی را تعیین کنند بلکه مهم است که آن چه تعیین شده را به درستی برای فرزندان تفهیم کنند و برای

آن‌ها باز کنند که چه انتظاراتی از آنان می‌رود و چه قواعد و قوانین خانوادگی برای آن‌ها تعیین شده است.

گاهی اوقات ممکن است فرزندان در این زمینه نظرات مهم و ارزشمندی داشته باشند. ضرورت دارد والدین به نظرات فرزندان خود به درستی گوش دهند، نظرات آن‌ها را بررسی کنند و در صورتی که با استانداردهای آنان هماهنگ است، به آن‌ها عمل کنند. در صورتی که نظرات فرزندان مورد قبول نیست دلایل خود را توضیح دهند. دلیلی برای قانع کردن فرزندان وجود ندارد ولی خوب است والدین به آنان توضیح دهند که از نظر آنان به این دلایل نقطه نظرات فرزندان مورد قبول نیست. در صورتی که بین والدین و فرزندان اختلاف نظر اساسی وجود داشته باشد، ضرورت دارد که با استفاده از مهارت حل اختلاف به حل اختلاف موجود بپردازند.

نه تنها مهم است که قواعد مناسبی برای فرزندان تعیین شود و به آنان تفهیم شود، بلکه ضروری است برای رعایت انتظارات و قوانین خانوادگی برای فرزندان، پاداش‌ها و جریمه‌هایی نیز در نظر گرفته شود. بدون وجود چنین پاداش‌ها و یا جریمه‌هایی، احتمال رعایت قواعد و قوانین در فرزندان کاهش می‌یابد.

۴. تعیین پیامدهای رعایت و عدم رعایت قواعد، قوانین، انتظارات و محدودیت‌ها.

بسیار مهم است که خانواده‌ها برای فرزندان خود روشن کنند که اگر بر اساس انتظارات خانواده عمل کنند چه پاداش‌هایی به آنان خواهند داد. همچنین، در صورتی که بر اساس انتظارات خانواده عمل نکنند چه پیامدهای منفی یا چه جریمه‌هایی دریافت خواهند کرد. یکی از مشکلات شایع خانواده‌ها آن است که انتظار دارند فرزندان آنان بر اساس انتظارات خانواده عمل کنند ولی برای آنان هیچ پیامدی چه مثبت (پاداش) و چه منفی (جریمه) در نظر نمی‌گیرند. در صورتی که اگر بهترین و مناسب‌ترین انتظارات را شما تعیین کرده باشید و به خوبی نیز به فرزندان خود تفهیم کرده باشید، در صورتی که پاداش‌ها و جریمه‌های مناسب تعیین نکرده باشید امکان زیادی دارد که فرزندان شما به انتظارات و محدودیت‌های شما اعتنا نکنند.

۵. بررسی رفتارهای فرزندان در فواصل زمانی مناسب و به صورت پراکنده چه در مدرسه و چه در سایر محل‌ها.

همان طور که قبلاً گفته شد، دو نوع نظارت بر رفتار فرزندان وجود دارد: فعال و منفعل. نه تنها والدین باید انتظاراتی تعیین کنند و از فرزندان خود بخواهند که این انتظارات و

قواعد را رعایت کنند (نظارت منفعل)، بلکه باید به صورت فعالانه‌ای در محیط زندگی فرزندان سرکشی و نظارت کنند و رفتارهای آنان را در موقعیت‌ها و مکان‌های مختلف مشاهده و بررسی کنند تا مشخص شود تا چه حد، واقعاً، به قواعد و قوانین خانوادگی پای بند بوده‌اند. بدین منظور والدین عمدتاً از دو روش استفاده می‌کنند از جمله:

مشاهده مستقیم

والدین مسئول حتماً نوع روابط و همچنین رفتارهای فرزندان خود را در موقعیت‌های مختلف از نزدیک مشاهده و بررسی می‌کنند از جمله:

- در رفت و آمد به مدرسه، کلاس‌های فوق برنامه، پارک و سایر اماکن.
 - ارتباط و معاشرت با دوستان.
 - ویژگی‌های دوستان و همسالان.
 - حضور در مکان‌هایی که گفته است به آن جا می‌رود از جمله کلاس، پارک و
 - نوع مهمانی‌هایی که در آن شرکت می‌کند.
 - ویژگی‌های والدین دوستان فرزندان.
 - رفتارهایی که در اماکن خاص انجام می‌دهد مثلاً رستوران، پارک، کلاس، مصرف سیگار، قلیان و مواد در محل‌هایی که با دوستان می‌باشد.
 - نوع پوشش و آرایش فرزندان در محیط‌های مختلف.
 - عملکرد درسی و تحصیلی.
 - بررسی این که در مهمانی‌ها و معاشرت‌های فرزندان، والدین آن‌ها در خانه هستند یا نه.
 - گفت و گو با والدین دوستان فرزندان، مسئولان مدرسه، معلمان، مربیان، و سایر افرادی که مرتبط با فرزند هستند.
- نکته مهم آن است که گاهی فرزندان ممکن است از این عملکرد والدین ناراضی باشند و از چنین رفتارهایی شکایت کنند. بسیاری از والدین در چنین مواقعی متوسل به توجیه و دلیل تراشی‌های مختلفی می‌شوند. ولی، به جای توجیه چنین رفتارهایی خوب است که به فرزندان گفته شود: «ما به عنوان یک پدر و مادر، موظف و مسئول هستیم که بر رفتارهای شما نظارت داشته باشیم».

در بسیاری از مواقع فرزندان بلافاصله شروع به مقایسه با سایر والدین کرده و خواهند گفت: «چرا فقط شما چنین مسئولیتی احساس می‌کنید و پدر و مادرهای دیگر چنین نمی‌کنند و فرزندان خود را آزاد می‌گذارند یا رفتارهای آنان را چک نمی‌کنند». باز هم به جای دلیل

تراشی و توجیه بهتر است بگویید: «والدین دیگر ممکن است رفتارهای دیگری داشته باشند ولی ما بر اساس مسئولیت خودمان عمل می‌کنیم و کاری به دیگران نداریم». می‌توانید بگویید: «دیگران معلم ما نیستند و ما با رفتارهای دیگران کاری نداریم. ما بر اساس آن چه مسئولیت و وظیفه‌مان است عمل می‌کنیم».

گزارش سایر بزرگسالان

گاهی اوقات شرایط و محیط زندگی والدین، امکان نظارت مستقیم بر رفتار فرزند را مهیا نمی‌کند مانند والدین شاغلی که در اداره به کار مشغول اند و به درستی نمی‌دانند فرزند آن‌ها چه می‌کند یا زمانی که فرزند، همراه دوستان خود به منزل یکی دیگر از دوستان خود رفته و والدین مطمئن نیستند که وی در منزل دوست خود هست یا نه. به همین دلیل، در چنین شرایطی از تکنولوژی‌های موجود استفاده می‌شود. در چنین شرایطی استفاده از تلفن بسیار عالی است مثلاً والدین می‌توانند با استفاده از تلفنی که به منزل خود می‌کنند، از رفتارهای فرزند مطلع شوند و بدانند که آیا او در منزل هست یا نه. همچنین، در مورد فرزندى که به منزل دوست خود رفته نیز صدق می‌کند. در چنین شرایطی والدین می‌توانند به منزل دوست فرزند خود تماس گرفته و مطمئن شوند که آیا او در آن مکان هست یا نه.

نکته مهم این است که فرزندان باید بدانند که رفتارهای آنان مورد توجه و نظارت والدین است حتی زمان‌هایی که آنان حضور ندارند. به همین دلیل، ضروری است والدین فرزندان خود به خصوص کودکان را تنها نگذارند. زیرا، احتمال خطرات جدی برای آنان وجود دارد. وجود یک بزرگسال در کنار کودکان و استفاده از گزارش آنان به والدین کمک موثری می‌کند تا به درستی بر رفتار فرزند خود نظارت داشته باشند. در مورد فرزندان نوجوان حدود ۱۶-۱۴ سال بهتر است نظارت سایر بزرگسالان کمی متفاوت باشد. مسلم است که برای این افراد احتمال خطرات جدی و سوانح و مشکلات ایمنی مانند برق گرفتگی و مواردی از این قبیل کمتر اتفاق می‌افتد. در چنین شرایطی، هماهنگی و تماس‌های مکرر و مرتب تلفنی با سایر والدین، معلمان، کارکنان مدرسه و مواردی از این قبیل بسیار ارزشمند است و به والدین کمک می‌کند تا اطمینان حاصل کنند که خطرات مختلف از فرزندان آنان دور است.

پویایی نظارت بر رفتارهای فرزندان

نظارت بر فرزندان، امری ایستا، قالبی و یکنواخت نیست که مانند معادلات ریاضی قابل به کار گرفتن باشد. بلکه، پدیده‌ای بسیار پویاست که در شرایط، اوضاع و احوال متفاوت بسیار تغییر می‌کند. به عبارت دیگر، نمی‌توان به صورتی قالبی و یک نواخت، نظارت یکسانی بر رفتارهای فرزندان بر حسب شرایط و اوضاع و احوال مختلف داشت. با توجه به شرایط و اوضاع مختلف، نوع نظارت تغییر می‌کند. به همین دلیل، والدین باید همه جوانب را بسنجند و بر اساس آن محدودیت‌ها و انتظارات خود را از فرزندان مشخص کنند.

منظور از نظارت آن نیست که فرزند خود را به شدت کنترل کنید. زیرا، کنترل به شدت ارتباط فرزندان را با شما مختل می‌کند. بلکه هدف از نظارت آن است که شما مطمئن باشید آن‌ها به فعالیت‌هایی می‌پردازند که سالم است و خطری در اطراف آنان وجود ندارد.

نکات زیر به والدین کمک می‌کند تا بهتر بتوانند نظارت خود را اعمال کنند:

■ نظارت بر رفتارهای فرزندان باید متناسب با سن و توانایی‌های آنان باشد.

والدین، یک کودک نوپا را هیچ‌گاه حتی در داخل منزل نیز تنها رها نمی‌کنند. زیرا، ممکن است خطراتی برای کودک پیش بیاید مثلاً به روی بلندی برود و از روی آن بیفتد یا دست به برق بزند. مسلم است که چنین نظارتی بر یک کودک دو ساله کاملاً صحیح است. ولی، آیا چنین برخوردی با یک کودک ۸ ساله نیز صحیح است. مسلماً نه. زیرا، یک کودک ۸ ساله قادر است که چنین مراقبت‌هایی از خودش داشته باشد. به همین ترتیب، نظارت بر رفتار یک فرزند نوجوان، نیز باید متناسب با سن او باشد. یک پسر نوجوان ۱۶ ساله، می‌تواند به تنهایی به کلاس زبان خود برود و برگردد. نظارت والدین در چنین مواقعی بیشتر شامل آن می‌شود که سر ساعت مقرر به خانه برگردد و در طول راه با افراد نامناسب وارد تعامل و معاشرت نشود. همچنین، نظارت بر رفتار یک دختر ۱۶ ساله نوجوان آن است که تنها به کلاس زبان خود برود و برگردد و در راه فقط سوار اتوبوس و ماشین‌های خطی شود و در طول راه با هیچ‌کس یا مردی وارد تعامل نشود.

■ نظارت باید متناسب با ویژگی‌های رشدی هر مرحله باشد

از آن جایی که در دوره‌های مختلف رشدی، موضوعات متفاوتی اهمیت پیدا می‌کنند، نوع نظارت بر فرزندان باید به ویژگی‌های رشدی آنان توجه دقیق داشته باشد. از آن جایی که در دوره نوجوانی، همسالان و نوع ارتباط فرزندان با آنان نقش تعیین‌کننده‌ای در رفتارهای سالم یا ناسالم فرزندان دارد، حتماً باید در دوره نوجوانی، نوع نظارت والدین به همسالان و ارتباط فرزند با آنان توجه دقیق داشته باشد.

■ نظارت بر رفتارهای دختران و پسران متفاوت است

نوع نظارت والدین بر حسب دختران و پسران متفاوت است حتی در جوامع غربی. از آن جایی که آسیب‌پذیری دختران بیشتر است، معمولاً نظارت والدین بر دختران خود بیشتر است و محدودیت‌هایی که برای آنان اعمال می‌کنند، متفاوت از پسران است. معمولاً، والدین انتظار دارند که دختران مدت کمتری در بیرون از منزل باشند، زودتر به خانه برگردند و به خصوص در ارتباط با جنس مخالف محدودیت‌های بیشتری برای آنان قائل می‌شوند.

■ نظارت بر رفتارهای فرزندان بر حسب محل‌های متفاوت، تغییر می‌کند

میزان خطر و آسیب‌ها و مشکلات در نقاط مختلف متفاوت باشد. به دنبال چنین تفاوت‌هایی که در مناطق مختلف جغرافیایی و محلی وجود دارد، نوع نظارت والدین متفاوت و متغیر است. مثلاً ممکن است والدین برای فرزندان خود که در منطقه آلوده‌ای از شهر زندگی می‌کنند محدودیت‌های بیشتری اعمال کنند تا والدینی که در محله‌های سالم تری زندگی می‌کنند.

■ نظارت بر رفتارهای فرزندان بر حسب زمان‌های مختلف متفاوت است

انتظارات و محدودیت‌های والدین بر حسب زمان‌های تحصیلی یا زمان تعطیلات تابستان متفاوت است. والدین محدودیت‌هایی را در زمان تحصیل بر فرزند خود اعمال می‌کنند به گونه‌ای که در تابستان و هنگام تعطیلات آنان، تغییر می‌کند. مثلاً از فرزندان انتظار می‌رود که در سال تحصیلی رفت و آمد کمتری با همسالان خود داشته باشند ولی در تابستان این محدودیت کمتر می‌شود. همچنین، بسیاری از انتظاراتی که در رابطه با رفت و آمدهای فرزندان وجود دارد به شدت تابع روشنایی یا تاریکی هواست. معمولاً اکثر والدین برای فرزندان نوجوان خود این محدودیت را دارند که تا هوا تاریک نشده به منزل برگردد. به این ترتیب، فرزند نوجوان در پاییز و زمستان باید حدود ساعت ۵ و ۶ بعد از ظهر خود را به منزل برساند و در تابستان این زمان به ساعت‌های ۸ و ۹ بعد از ظهر افزایش می‌یابد.

■ نظارت بر رفتارهای فرزندان باید متناسب با زمینه‌های فرهنگی باشد

هر شهر و یا استان و همچنین هر منطقه از یک شهر ممکن است آداب و رسوم متفاوتی داشته باشد، نوع نظارتی که خانواده اعمال می‌کند باید با توجه به شرایط فرهنگی آن منطقه یا خانواده باشد. اگر در شهر خاصی یا در منطقه خاصی از شهر، پوشش خاصی یا بیرون آمدن یک نوجوان در ساعاتی خاصی از روز، به منزله رفتار ناهنجاری در نظر گرفته می‌شود، والدین می‌توانند برای انجام این رفتار، محدودیت قائل شوند.

توجه به علایم هشدار دهنده مصرف مواد در نوجوانان

یک بخش مهم نظارت والدین، توجه کردن به تغییرات رفتاری و ظاهری فرزندان است که می‌توانند علایم هشدار دهنده مصرف باشند. شناخت این نشانه‌ها و توجه به آن‌ها، گام مهمی در تشخیص به موقع درگیر شدن فرزندان در رفتارهای مصرف مواد می‌باشند. با توجه به این که شناسایی و اقدام به موقع برای کنترل مصرف مواد در پیشگیری از تشدید و پیشروی مصرف اولیه به سمت اعتیاد و وابستگی کامل بسیار مهم است در این قسمت به بحث درباره نشانه‌های اولیه مصرف مواد می‌پردازیم.

نشانه‌های اولیه‌ی درگیر شدن در مصرف مواد

همه نوجوانان در طول دوره‌ی نوجوانی به طور طبیعی تغییرات زیادی می‌کنند. ما همگی این جمله را شنیده‌ایم: «این فقط یک مرحله از زندگی است که او از آن عبور می‌کند.» این جمله گاهی اوقات صحیح است، اما گاهی اوقات نیز تغییرات می‌توانند به والدین این هشدار را دهند که ممکن است فرزندشان مواد مصرف کند. ممکن است تغییرانی مانند این که فرزندتان نوع جدیدی از موسیقی را گوش می‌دهد، یا موهای خود را به شیوه جدیدی درست می‌کند مسئله‌ی مهمی نباشد، اما والدین نباید تغییرات عمده در زندگی فرزندشان را نادیده بگیرند. موارد زیر تغییراتی هستند که باید نسبت به آن‌ها هشیار باشید:

- تغییرات عمده‌ی ظاهری یا شخصیتی
- کمبود انگیزه در مدرسه
- کناره‌گیری شدید از خانواده
- تغییرات جسمی مانند چشمان شفاف یا قرمز، مشکل در تکلم، کاهش بی‌دلیل وزن، خارش پوست، درد و غیره.

والدین باید توجه داشته باشند که در طول دوران نوجوانی فرزندشان، شاهد تغییرات زیادی خواهند بود اما نباید تصور کنند که هر تغییری طبیعی است. این کار دشواری است زیرا برخی تغییرات طبیعی هستند، اما والدین متعهد می‌توانند با توجه داشتن نسبت به نشانه‌های بالا تأثیر عمده‌ای داشته باشند.

راه دیگر برای هشیار بودن، این است که به خاطر داشته باشیم مصرف مواد اغلب با دیگر مشکلات همراه است. نوجوانانی که سیگار می‌کشند، الکل می‌نوشند، یا مواد مصرف می‌کنند، احتمال دارد که نمرات کمتری در مدرسه بگیرند، و به طور کل در فعالیت‌های ورزشی و مدرسه‌ای شرکت نمی‌کنند. نهایتاً، مصرف کنندگان مواد، بیشتر از افراد دیگر، در سنین پایین روابط جنسی دارند، بیشتر ترک تحصیل می‌کنند و بیشتر دارای مشکلات قانونی هستند. پدر و مادر خوب بودن مستلزم این است که توجه کافی به فرزندتان، و تغییراتی که در آن‌ها ایجاد می‌شود داشته باشید.

مراحل تجربه و مصرف مواد

واقعیت این است که وابستگی به مواد به طور ناگهانی اتفاق نمی‌افتد، بلکه فرایندی است که به طور گام به گام و فرایندی پیش می‌رود. بررسی‌ها نشان می‌دهد که افرادی که درگیر مصرف مواد می‌شوند از چند مرحله می‌گذرند. شناخت تغییرات و نشانه‌های هر مرحله به والدین کمک می‌کند تا دریابند که فرزندشان در چه وضعیتی است و در صورت بروز نشانه‌های خاص اقدام مناسب را به عمل آورند.

مرحله ۱: تجربه مواد

در این مرحله معمولاً فرد در میهمانی‌ها، به صورت تفریحی، برخی از مواقع، شب‌های تعطیل، تحت فشار همسالان، از روی کنجکاوی، هیجان خواهی به مصرف مواد می‌پردازد. در این مرحله اغلب والدین متوجه نمی‌شوند که فرزندان شان مصرف می‌کنند.

مرحله ۲: مصرف منظم‌تر مواد

فرد به صورت منظم مواد مصرف می‌کند، معمولاً به یاد نمی‌آورد که مثلاً شب گذشته چه رخ داده است، زمان و توجه بیشتری را برای چگونگی مصرف مواد در آینده صرف می‌کند. به دنبال معتادان دیگر می‌رود، اغلب شب‌ها دیر به خانه می‌آیند. غیبت مکرر و بدتر شدن وضعیت تحصیلی، کمتر شدن فعالیت‌هایی مثل ورزش، کاهش تماس با دوستانی که اهل مصرف مواد نیستند، ناپدید شدن پول یا اشیاء منزل، کناره جویی از خانواده، اخمو بودن و اعمال خشونت، دروغ گفتن از نشانه‌های هشدار دهنده این مرحله هستند. در این مرحله اغلب والدین متوجه مصرف مواد می‌شوند.

مرحله ۳: در باتلاق اعتیاد

خصوصیات این مرحله عبارتند از: افزایش مصرف روزانه، مصرف مواد خطرناک، نیاز به پول بیشتر برای خرید مواد، قطع تماس با دوستان سالم و گوشه گیری، افزایش تعارض در کانون خانواده، پیدا شدن مخفیگاه مواد در خانه، فراموشی‌های مکرر، کاهش وزن و افزایش مشکلات فرد و بروز بیماری‌های جسمانی و روانی، تجربه مصرف تزریقی، درگیر شدن، دزدی، قاچاق و سایر جرایم، افکار خود کشی خود آسیب زدن و احساس گناه، افزایش خشونت، برخوردهای قانونی و...

تشخیص به موقع اعتیاد

تشخیص به موقع سوء مصرف مواد برای پیشگیری از وابستگی بسیار مهم است. معمولاً تشخیص سوء مصرف مواد در مراحل اولیه دشوار است، زیرا فرد شدیداً به پنهان کردن رفتارهای مرتبط با مصرف مواد می‌پردازد و در صورت تشخیص چند نشانه و علامت به طور جدی به انکار آن‌ها می‌پردازد. با این حال تغییراتی در رفتار، محیط پیرامون، دوستان و حتی اشیاء و وسایل افراد به وجود می‌آید که این تغییرات در سه مرحله قابل شناسایی هستند:

الف) شناسایی اعتیاد در مراحل ابتدایی

- خود داری از برخورد مستقیم فرد معتاد با اعضای خانواده
- سرگرم شدن به اموری که قبلاً توجه چندانی به آن‌ها نداشته است مانند سرگرم کتاب و روزنامه شدن
- ظاهر شدن پی در پی در جلوی آینه برای اطمینان از اینکه وضع ظاهری‌اش مرتب است.
- مصرف سیگار، مشاهده ته سیگار در مکان‌های مختلف
- توجه به آرایش و اصلاح صورت برای شاداب جلوه دادن خود

- سعی در عادی جلوه دادن امور و برخورد متفاوت و همراه با گذشت با مقایسه با گذشته
- بیرون رفتن از منزل در اوقات نامناسب
- ارتباط با افرادی تحت عنوان دوستان جدید بدون آنکه هم کلاسی باشند.

ب) شناسایی اعتیاد در مرحله پیشرفته نسبی

- لاغر شدن نسبت به چند ماه قبل و تغییر رنگ لب‌ها
- کبودی اطراف چشم‌ها، قی کردن مرتب چشم‌ها و پف همراه با چروک در اطراف چشم‌ها
- تغییر رنگ پوست به رنگ زرد تیره، سیخ شدن موها، تغییر وضعیت راه رفتن و خمیدگی در پشت بدن
- خمیازه کشیدن، خواب آلود بودن، لرزش محسوس دست‌ها
- بد خلقی، عصبانیت و از خود راضی بودن
- دیر خوابیدن و دیر از خواب بیدار شدن
- بی نظمی در امور روزمره، در وضع ظاهر و استحمام
- رفت و آمدهای مشکوک
- منزوی شدن و کناره گرفتن از خانواده
- ارتکاب اعمال خلاف، ربودن اشیاء منزل و فروش آن‌ها
- نیاز دایم به پول، بدهکاری به افراد

ج) مشخصات فرد معتاد در مرحله پیشرفته

- اطلاع کلیه افراد از اعتیاد فرد و تغییرات فیزیکی مختلف
- طرد شدن از طرف خانواده و اجتماع
- از دست دادن تمرکز حواس و عدم تشخیص عواقب اعمال خود
- بی تفاوتی کامل نسبت به مسئولیت‌های زندگی
- عدم استقبال از هر گونه اقدام برای درمان اعتیاد
- چابپلوس و متملق شدن، سعی در توجیه خود و انداختن تقصیر به عهده سایرین



فصل شش

ارتباطات خانوادگی موثر

۶



اهداف آموزشی

- انتظار می‌رود پس از خواندن این بخش بتوانید:
- به اهمیت ارتباط موثر در خانواده پی ببرید.
- تفاوت ارتباط موثر و غیر مؤثر را بشناسید.
- مفهوم ارتباط را درک کنید.
- با فرایند ارتباط موثر آشنا شوید.
- مؤلفه‌های اصلی ارتباط را بشناسید.
- انواع ارتباط را بشناسید.
- مهارت‌های گوش دادن فعال را بشناسید و آن‌ها را به کار گیرید.
- موانع ارتباط موثر را بشناسید.
- راه‌های بهبود ارتباطات خانوادگی را درک کنید.

ما بخش اعظم هر روز را به ارتباط برقرار کردن با دیگران می‌گذرانیم و هرچه بیشتر بتوانیم نیازهای خود را بیان کرده و نیازهای دیگران را درک کنیم، از بهداشت روانی بهتری برخوردار خواهیم بود. مطالعات علمی نشان می‌دهد که گوشه گیری و انزوای اجتماعی یکی از عوامل خطر ساز اصلی برای بیماری و مرگ زودرس می‌باشد. برقراری ارتباط موثر با دیگران به بهبود سلامت جسمی و روانی کمک می‌کند. داشتن روابط اجتماعی نزدیک از طریق کاهش هورمون‌های استرس به حفظ تندرستی انسان کمک می‌کند.

ارتباط موثر

ارتباط موثر به ما کمک می‌کند تا بتوانیم به طور کلامی یا غیر کلامی و مناسب با فرهنگ جامعه نظرات، عقاید، خواسته‌ها و نیازهای خود را ابراز نموده و به هنگام نیاز از دیگران درخواست کمک و راهنمایی نماییم. مهارت تقاضای کمک و راهنمایی از دیگران در مواقع ضروری، از عوامل مهم یک رابطه سالم است. ارتباط موثر جهت کسب رفتارهای مسئولانه در رابطه با مصرف مواد، بهداشت جنسی، مشارکت مثبت در گروه‌های اجتماعی،

زندگی در خانواده، جامعه و دانشگاه اساسی می‌باشد. ارتباط مایه اصلی هر رابطه است. ارتباط بی پرده، روشن و با احساس موجب تقویت روابط می‌شود. ارتباط موثر رمز موفقیت در کار و زندگی است.

ارتباط غیر مؤثر

ارتباط غیر مؤثر ریشه اکثر مشکلات بین فردی است. برعکس، ارتباط مؤثر لازمه ایجاد، توسعه و تداوم هر نوع رابطه بین فردی مثبت است. ارتباط غیر مؤثر می‌تواند به نارضایتی شخصی و حرفه‌ای، تنهایی، تعارض و بیگانگی از همسالان در جامعه، خانواده، دانشگاه، مدرسه و محیط کار منجر شود. در طول زمان سطح عزت نفس فرد را کاهش داده و احساس ناامیدی و وابستگی فرد به مواد و دیگران را در تصمیم‌گیری‌ها و حل مشکلات شخصی‌اش افزایش می‌دهد.

ارتباط غیر مؤثر ریشه اکثر مشکلات بین فردی است. برعکس، ارتباط مؤثر لازمه ایجاد، توسعه و تداوم هر نوع رابطه بین فردی مثبت است.

تعریف ارتباط

ارتباط فرایند ارسال و دریافت پیام از طریق کلامی و غیر کلامی بین افراد است. فرآیندی که از طریق آن، افکار، عقاید، احساسات و هیجان‌های خود را ابراز کرده و افکار و احساسات دیگران را دریافت می‌کنیم.

ارتباط عبارت است از سازماندهی و استفاده از کلمات، حرکات و حالات، تظاهرات چهره‌ای، صداها و اعمال برای ایجاد انتظارات، تصاویر، توصیف احساسات و بیان معانی. ارتباط یک فرایند پویا و بدون آغاز و پایان است، هر چیزی در حال ارتباط با ما است و عدم ارتباط محال است.

ارتباط بین فردی چیزی فراتر از تبادل کلمات بین دو نفر است. اینکه چه چیز، چگونه، چرا، کی گفته می‌شود و چه چیزی گفته نمی‌شود، بر رابطه بین فرستنده و گیرنده تأثیر می‌گذارد.

اهمیت ارتباط

مهارت‌های ارتباطی از مهم‌ترین مهارت‌های یک زندگی موفق است. صمیمیت وقتی ایجاد می‌شود که افراد بتوانند افکار و عقاید، امیدها و آرزوها، ترس‌ها و نگرانی‌های خود را با هم در میان بگذارند و احساس درک شدن و پذیرفته شدن کنند. فقدان این مهارت موجب بروز بسیاری از سوء تفاهم‌ها، تنش‌ها و تعارض‌ها می‌گردد.

والدین برای این که بتوانند به فرزندان خود کمک کنند و ارزش‌های سالم را به آن‌ها انتقال دهند باید از مهارت‌های ارتباطی استفاده کنند. مهارت‌های ارتباطی مهارت‌هایی هستند که والدین را قادر به شنیدن پیام‌های کلامی (محتوای شناختی و عاطفی)، درک پیام‌های غیر کلامی (محتوای عاطفی و رفتاری) و پاسخ‌دهی کلامی و غیر کلامی به این دو نوع پیام می‌سازند. برای تسلط یافتن بر این مهارت‌ها لازم است به طور مداوم آن‌ها را تمرین کنید.

ارتباطات خانوادگی

زمانی که فرزندان ما به سال‌های راهنمایی می‌رسد، ممکن است احساس کنیم که صحبت کردن با او برای ما مشکل‌تر شده است. برخی از والدین حس می‌کنند که دیگر تمایل به صحبت کردن با فرزندشان ندارند. ولی این دقیقاً زمانی است که بحث‌های باز و صادقانه از اهمیت بیشتری برخوردار هستند.

به تدریج که جوانان از کودکی به نوجوانی می‌روند، سؤالات زیادی در مورد چیزهای مختلفی برای شان ایجاد می‌شود، و اغلب آن‌ها می‌خواهند افکار و احساسات‌شان را با بزرگ‌ترها، خصوصاً والدین‌شان در میان بگذارند. اما نمی‌دانند که چگونه باید این کار را انجام دهند و به این علت تمرین مهارت‌های ارتباطی از اهمیت زیادی برخوردار هستند. تمرین‌های این بخش به شما کمک می‌کند تا راه‌های ارتباط خانوادگی را باز نگه دارید.

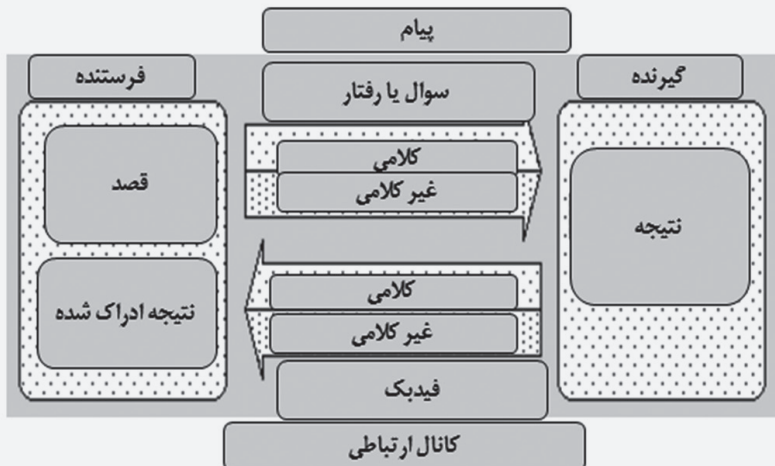
نوجوانان مطمئن نیستند که با موقعیت‌های جدیدی که با آن‌ها روبرو می‌شوند چگونه باید برخورد کنند، و برای اینکه بدانند چه کاری باید انجام دهند، به کمک فردی نیاز دارند که به او اعتماد دارند. آن‌ها سعی می‌کنند یاد بگیرند که چگونه بزرگ شوند و برای درک هیجانات جدید و یادگیری ارتباط میان تفکرات، احساسات، و رفتارهای خود نیاز به کمک دارند.

به خاطر داشته باشید: هنگام صحبت با فرزندان، والدین باید علاوه بر اینکه واقعاً به آنچه گفته می‌شود دقت کنند، باید به تفکرات و احساسات خودشان نیز توجه داشته باشند. در این بخش، برخی چالش‌های موجود در ارتباطات خانوادگی را فرا خواهید گرفت، نگاهی خواهید داشت به اینکه چگونه از لحاظ هیجانی باید به موقعیت‌ها پاسخ دهید، و مهارت‌هایی را تمرین خواهید کرد که باعث بهبود روابط خانواده می‌شود.

فرایند ارتباط

ارتباط به عنوان یک فرایند دارای عناصر و مؤلفه‌هایی است که در شکل زیر نشان داده شده است. شکل ۱-۶ چرخه ارتباط را نشان می‌دهد. عناصر اصلی ارتباط بین فردی عبارتند از:

- **فرستنده (گوینده):** کسی است که پیامی را به صورت کلامی یا غیر کلامی ارسال می‌کند.
- **گیرنده (شنونده):** کسی است که یک پیام کلامی یا غیر کلامی را دریافت می‌کند.
- **پیام:** می‌تواند به صورت کلامی یا غیر کلامی باشد. چیزی که از طرف فرستنده به گیرنده ارسال می‌شود.
- **کانال ارتباطی:** مسیر یا راهی است که افراد از طریق آن پیام و مقصود خود را به طرف مقابل ارسال می‌کنند.
- **بازخورد:** عکس‌العملی است که گیرنده نسبت به پیام فرستنده نشان می‌دهد. بازخورد برداشت گیرنده از مضمون پیام فرستنده است که به او برمی‌گرداند.



شکل ۱-۶: فرایند ارتباط

اصول ارتباط موثر

اصول ارتباط اثربخش عبارتند از:

- صداقت
- احترام
- پذیرش
- مسئولیت
- احساس امنیت
- اعتماد
- درک و فهم
- حساسیت داشتن نسبت به علایق و نیازهای طرف مقابل

مدلی برای بهبود ارتباط

همان طور که در شکل ۲-۶ نشان داده شده است، برقراری ارتباط موثر مستلزم ایجاد تغییر در سه حوزه است: افکار و نگرش‌ها، احساسات و رفتارها. داشتن نگرش خصمانه، بدبینانه، بی اعتمادی افراطی به دیگران مانع اصلی برقراری ارتباط است. علاوه بر این طرز تفکر ما درباره خودمان و دیگران بر تمایل و آمادگی ما برای ورود به یک ارتباط تأثیر می‌گذارد. بنابراین، برای داشتن ارتباط موثر باید نگرش‌ها و افکار منفی خود را شناسایی و تغییر دهیم.

بخش دوم یک ارتباط، آگاهی از احساسات و هیجان‌های خود و توانایی در ابراز آن‌ها است. به عنوان مثال همسری که نمی‌تواند احساسات خود را به شریک زندگی‌اش ابراز کند، قادر به برقراری ارتباط موثر با او نخواهد بود. همچنین درک احساسات دیگران نیز حایز اهمیت است. برای داشتن ارتباط سازنده باید افراد احساسات خود را درک نمایند و آن را به صورت موثر و سازنده بیان نمایند.

عامل سوم در یک ارتباط موثر انجام رفتارهای مناسب است. بسیاری از افراد نمی‌دانند افکار و احساسات خود را چگونه ابراز نمایند، به عبارتی این افراد با روش‌ها و مهارت‌های بیان عقاید و احساسات خود آشنا نیستند. از این رو کسب مهارت‌های جدید و تغییر رفتارهای قدیمی ناسالم می‌تواند منجر به بهبود روابط بین فردی شود.

همان طور این مدل نشان می‌دهد این سه عنصر بر هم دیگر تأثیر متقابل دارند. یعنی افکار بر روی احساسات و رفتار و بر عکس اثر می‌گذارند.



شکل ۲-۶: فرایند بهبود ارتباط

سوء تفاهم

سوء تفاهم یک نقص در رابطه است و زمانی به وجود می‌آید که مخاطب مفهوم پیام را متفاوت از آنچه قصد گوینده بوده، دریافت می‌کند. به طور کلی در یک ارتباط چهار نوع وجود دارد: (۱) پیامی که شما می‌خواستید بفرستید. (۲) پیامی که فکر می‌کنید فرستادید. (۳) پیامی که واقعاً فرستادید. (۴) پیامی که گیرنده دریافت کرد. هر گونه اشکال در انتقال پیام باعث اختلال در ارتباط می‌شود. هنگامی که پیام ارسال شده به گونه دیگری دریافت شود یا زمانی که پیامی ارسال شده دریافت نشود، سوء تفاهم به وجود می‌آید. بر اساس مدل ارایه شده در شکل ۱-۶ سوء تفاهم در یک رابطه ممکن است به دلایل مختلف ایجاد شود. مثلاً وقتی گوینده صریح و شفاف صحبت نمی‌کند، شنونده به دقت و فعالانه گوش نمی‌دهد و بر اساس ذهنیت قبلی، حرف‌های گوینده را تعبیر منفی می‌کند، از کانال ارتباطی مناسب استفاده نمی‌شود و بازخورد در رابطه حذف شود، احتمال بروز سوء تفاهم افزایش می‌یابد. بنابراین، با بهبود فرایندهای فوق می‌توان از سوء تفاهم‌های احتمالی جلوگیری کرد.

انواع ارتباط

ارتباط غیر کلامی

انتقال پیام با استفاده از حالت بدن، حرکات چهره، ژست‌های بدنی، لحن و آهنگ صدا و... است. دلیل اهمیت شناخت ارتباط غیر کلامی آن است که ارتباط غیر کلامی پایه و اساس روابط انسانی را تشکیل می‌دهد. برخی از مردم‌شناسان معتقدند که بیش از دو سوم هر ارتباط در سطح غیر کلامی رخ می‌دهد. بنابراین باید یاد بگیریم تا الگوی حرکات، ژست‌های بدنی، وضعیت بدن، حالت چهره، روابط فضایی، ظاهر شخصی و ویژگی‌های فرهنگی مورد توجه قرار داده و مفهوم آن را تعبیر و تفسیر کنیم.

پیام‌های غیر کلامی و درک این نوع پیام‌ها در فرهنگ ما زیاد مورد توجه نبوده است. با این حال پژوهش‌ها نشان داده‌اند که سرنخ‌های غیر کلامی اغلب معتبرتر از نشانه‌های کلامی هستند. همچنین لازم است به بیان و معنای خاص رفتارهای غیر کلامی در فرهنگ‌های مختلف نیز توجه نمایید.

بر اساس نتایج مطالعات تنها ۷ درصد اطلاعات با استفاده از کلمات منتقل می‌شوند. ۵۵ درصد اطلاعات با استفاده از تن صدا و ۳۸ درصد با استفاده از زبان بدن منتقل می‌شوند.

این موضوع از اهمیت توجه به پیام‌های غیر کلامی در ارتباطات بین فردی حکایت دارد. ارتباط موثر مستلزم توجه دقیق به پیام‌های غیر کلامی دیگران و خودمان است. این عناصر عبارتند از:

- تماس چشمی
- تظاهرات چهره‌ای
- ژست‌های بدنی
- نزدیک یا دور بودن
- بلندی صدا
- تن صدا
- سرعت تکلم

تمرین ۱ هدف این تمرین، ایجاد فرصتی است تا احساس‌های زیربنایی رفتارهای غیر کلامی فرد دیگری را شناسایی کنید. در گروه‌های سه تایی یا کوچک‌تر، ابتدا احساس خاصی را مشخص کنید تا فردی آن را بروز دهد و آن را به کسی که نقش ناظر را ایفا می‌کند، بیان کنید. سپس سعی کنید آن احساس را به صورت غیر کلامی به هم گروه‌های آن شخص یا سایر اعضای گروه ابراز نمایید. پس از آنکه احساس‌های آن فرد به درستی شناسایی شد، فرد دیگری را انتخاب کرده و احساس‌های او را به اعضای گروه بیان کنید. در پایان تجربیات خود را مورد بحث و بررسی قرار دهید.

تمرین ۲ یک راه دیگر برای کسب مهارت در ارسال و دریافت پیام‌های غیر کلامی، تمرین بازی تلفن غیر کلامی است. اعضای گروه به شکل دایره می‌نشینند و یکی از آن‌ها جهت شروع بازی احساس خاصی را انتخاب می‌کند. همه چشمان خود را می‌بندند و فرد شروع کننده بازی، به فرد سمت راست خود ضربه‌ای می‌زند و او چشمانش را باز کرده و

می‌کوشد تا پیام غیر کلامی را درک کند. سپس فرایند ارتباط را با ضربه زدن به فرد سمت راست خود ادامه می‌دهد و او نیز چشمان خود را باز کرده و پیام غیر کلامی ارسال شده را دریافت می‌کند. این بازی تا وقتی که آخرین فرد در دایره، پیام را دریافت و به صورت کلامی احساس ابراز شده را شناسایی کند، حالت غیر کلامی خواهد داشت. سپس اعضای گروه بررسی می‌کنند که چه اتفاقی رخ داد. کی و کجا پیام تحریف شد و اعضای گروه چه احساسی درباره ارتباط غیر کلامی دارند؟

تمرین ۳ هدف این تمرین آگاهی از رفتارهای غیر کلامی همراه با احساس‌های خودتان است. فهرستی از رفتارهای غیر کلامی همراه هر کدام از این چهار هیجان مهم را تهیه کنید: خشم، ترس، خوشحالی و غمگینی. برای مثال «وقتی عصبانی می‌شوم، اخم می‌کنم، دندان‌هایم را به هم می‌فشارم، بدنم سفت می‌شود، از مردم دوری می‌کنم، احساس می‌کنم چیزی در گلویم گیر کرده است». فهرست خودتان را با اعضای گروه در میان گذارید و به شباهت‌ها و تفاوت‌های موجود توجه کنید. ببینید می‌توانید عوامل جنسیتی، قومی و نژادی مؤثر در تفاوت‌ها و شباهت‌ها را پیدا کنید.

ارتباط کلامی

پیام‌هایی هستند که با استفاده از کلمات و واژگان بیان می‌شوند. ارتباط کلامی شامل محتوای عاطفی و شناختی است که در قالب کلمات ابراز می‌شود.

محتوای شناختی پیام، شامل حقایق و کلمات واقعی پیام است. محتوای شناختی ممکن است کلامی یا غیر کلامی باشد و دربردارنده نگرش‌ها و رفتارها است. در واقع درک پیام‌های کلامی مستلزم درک محتوای شناختی و عاطفی پیام و توانایی در ایجاد تمایز بین آن‌ها است. درک محتوای شناختی پیام معمولاً آسان‌تر است، زیرا محتوای شناختی به روشنی ابراز می‌شود.

محتوای عاطفی، گاهی متفاوت از محتوای شناختی است و از وضوح کمتری برخوردار است. درک محتوای عاطفی زیربنایی پیام‌های کلامی دشوارتر است. یک دلیل این امر آن است که ما بیشتر تمایل داریم به محتوای شناختی پیام‌های کلامی پاسخ دهیم تا به محتوای عاطفی آن، و از درک ناهمخوانی‌ها و پویایی‌های زیربنایی - «موارد پنهان» - ناتوان هستیم. در واقع تفاوت بین درک محتوای شناختی آشکار پیام کلامی و درک هر دو پیام عاطفی زیربنایی و پیام شناختی، مانند تفاوت بین شنونده مؤثر و غیر مؤثر است.

گوش دادن

گوش دادن مهم‌ترین مهارت ارتباطی است. گوش دادن عملی فعال و هدفمند است که برای کسب اطلاعات، راهنمایی گرفتن، درک دیگران، حل مشکل، فهم احساسات دیگران و حمایت عاطفی صورت می‌گیرد. همه ما به ضرورت گوش دادن به پیام‌های کلامی مراجعان واقف هستیم و گاهی اوقات اگر در وضعیت یک به یک قرار بگیریم، می‌توانیم

پیام‌های کلامی ساده فرد مقابل را به درستی بازگویی کنیم. با این حال اگر کمی درباره بازی «تلفن بازی» که در کودکی انجام می‌دادیم، فکر کنیم می‌توانیم به یاد آوریم که چگونه پیام‌های کلامی ساده وقتی بین چند نفر رد و بدل می‌شدند، دچار تحریف می‌شدند.

گوش دادن مهم‌ترین مهارت ارتباطی است. گوش دادن عملی فعال و هدفمند است که برای کسب اطلاعات، راهنمایی گرفتن، درک دیگران، حل مشکل، فهم احساسات دیگران و حمایت عاطفی صورت می‌گیرد.

تفاوت شنیدن و گوش کردن

شنیدن به فرایندهای حسی اشاره دارد که از طریق آن تحریک‌های شنیداری توسط ساختار گوش دریافت و به مغز منتقل می‌شود. اما گوش دادن به فعالیت روان شناختی پیچیده‌تری اشاره دارد که درک و تعبیر و تفسیر اهمیت یک تجربه حسی را شامل می‌شود. بنابراین گوش دادن مستلزم درگیری روان شناختی شدید با طرف مقابل است.

گوش دادن فعال عالی‌ترین نوع گوش دادن است که مستلزم چهار مهارت کلیدی است: تمرکز، تحمل، بازگویی و حساسیت نسبت به احساسات نهفته در پس کلمات.

علاوه بر این چهار مهارت، روش‌های ظریفی دیگر نیز وجود دارند که به دریافت پیام‌های کلامی و غیر کلامی دیگران کمک می‌کنند.

مهارت‌های گوش دادن فعال

- توجه کردن به فرد مقابل
- استفاده از زبان بدن مناسب
- خم شدن به سمت گوینده
- حفظ یک وضعیت باز و پذیرا
- تحرک جسمانی مناسب
- تماس چشمی
- ایجاد محیط غیر مزاحم

- حضور روان شناختی
- حفظ فاصله مناسب با گوینده
- استفاده از کلمات کوتاه
- سؤال کردن
- دعوت کردن
- تصدیق کردن
- سکوت توجه آمیز
- باز خورد دادن، با عباراتی دیگر بازگو کردن
- خلاصه نمودن

خصوصیات گوش دادن فعال

برای این که شنونده خوبی باشید سعی کنید به موارد زیر عمل کنید:

۱. عدم تکمیل جملات دیگران.
۲. اختصاص زمان بیشتر به گوش دادن بجای صحبت کردن.
۳. آگاه بودن از سو گیری‌های شخصی خود.
۴. عدم اشتغال ذهنی با مسائل دیگر.
۵. عدم سلطه جویی در مکالمه .
۶. دادن بازخورد.
۷. پرسیدن سؤالات باز.

توصیه‌هایی برای بهبود ارتباط کلامی

هنگام صحبت کردن

- مطمئن شوید که شنونده فرصت سؤال یا اظهار نظر کردن را دارد.
- سعی کنید خود را جای شنونده قرار دهید و احساسات او را در نظر بگیرید.
- آنچه را می‌خواهید بگویید، واضح بیان کنید.
- به شنونده نگاه کنید.

- مطمئن شوید آنچه که می‌گویید با تن صدا و زبان بدنی شما هماهنگی دارد.
- تن و آهنگ صدای خود را تغییر دهید.
- مبهم صحبت نکرده و با بیان جزئیات زیاد موضوع را پیچیده نکنید.

توصیه‌هایی برای بهبود کیفیت گوش دادن

- به فردی که صحبت می‌کند نگاه کنید.
- از واژه‌ها و اصواتی که نشانه توجه هستند استفاده کنید.
- بیشتر اوقات کمی به طرف گوینده متمایل شوید.
- تظاهر به فهمیدن نکنید.
- همدلی صوتی را در خود پرورش دهید.
- با علاقه گوش دهید.
- از طریق تکان دادن سر، لبخند زدن و اظهار نظر کردن و تشویق کردن واکنش نشان دهید.
- سؤال پرسید.
- هر چیز حواس پرت کننده را دور کنید.
- بر موضوع اصلی متمرکز شوید.
- قضاوت نکنید.

موانع ارتباط

با وجود اینکه اغلب ما میل داریم که ارتباطی ثمر بخش ایجاد کنیم اما در عمل می‌بینیم که برقراری چنین ارتباطی دشوارتر از آنست که به نظر می‌رسد. یکی از دلایل این امر این است که مردم ناخواسته موانعی را در فرایند ارتباط شان وارد می‌کنند، که کار را دشوار می‌کند. در اغلب موارد وقتی که یک یا چند تن از افراد در حال تعامل گرفتار فشار روانی باشند، احتمال بیشتری دارد که این سدهای ارتباطی به وجود آید. موانع یا سدهای ارتباطی بسیار زیادی وجود دارد. اما توماس گوردون فهرستی ارائه داده است که به دوازده بازدارنده پلید ارتباط معروف است؛ و تحت سه مقوله **قضاوت، ارائه راه حل و اجتناب از نگرانی‌های طرف مقابل**، قابل بررسی است (بولتون، ۱۳۸۱).

موانع ارتباطی پاسخ‌هایی هستند که اغلب اثری منفی بر ارتباط دارند. موانع ارتباطی اغلب به تحریک حالت دفاعی، مقاومت و رنجش یا وابستگی، گوشه گیری و احساس بی

کفایتی در فرد مقابل منجر می‌شوند. مهم‌ترین موانع ارتباط عبارتند از:

- **قضاوت:** قضاوت مانعی بسیار مهم است. چرا که اغلب افراد اولین کاری که بعد از شنیدن یک پیام انجام می‌دهند اینست که می‌گویند بله درست است یا اینکه می‌گویند گزافه است. قضاوت شامل موارد زیر است:
- **انتقاد:** انتقاد شامل ارزیابی منفی از فرد دیگر و اعمال و نگرش‌های او ست و یکی از موانع مربوط به قضاوت است. «تو خودت باعث این مشکل شدی و نمی‌توانی دیگران را سرزنش کنی.»
- **برچسب زدن:** خوار و خفیف کردن و یا دادن یک عنوان کلیشه‌ای به شخص دیگر، که هم برای فرستنده و هم برای گیرنده اشاراتی منفی دارد. «دقیقاً مثل یک زن حساس و زودرنجی»
- **تشخیص‌گذاری:** تجزیه و تحلیل رفتار فرد دیگر و بازی کردن نقش یک روان‌شناس مبتدی. در واقع نوعی برچسب زدن است. «ذهنت را مثل یک کتاب می‌توانم بخوانم. در واقع تو برای عصبانی کردن من این کارها را می‌کنی.»
- **ستایش همراه با ارزیابی:** قضاوت مثبت نسبت به شخص دیگر و اعمال و نگرش‌های او. هنگامی که فردی با اهداف پنهانی، اقدام به ستایش می‌کند، بیشتر اوقات، رنجشی به وجود می‌آید که نه فقط به خاطر تلاش او برای کنترل دیگری، که به دلیل تجربه احساس دست‌کاری شدن یا فریب خوردن فرد مقابل است. «تو همیشه دختر خوبی هستی. میدانم که امشب، در کارها به من کمک می‌کنی.»

ارائه راه حل

همه شیوه‌های ارائه راه حل از موانع بالقوه ارتباطی محسوب می‌شود. این گونه موانع گاه به شکلی دلسوزانه، (نصیحت)، به شکلی غیر مستقیم (پرسش)، به گونه‌ای مقتدرانه (دستور)، به شکلی پرخاشگرانه (تهدید) و یا همراه هاله‌ای در اطراف آن مانند اخلاقی سازی صورت می‌گیرد.

دستور دادن: دادن دستور انجام کاری که مایلید انجام شود به فرد دیگر. دستور راه حلی است که به شکلی زورگویانه ارائه می‌شود و با زور مورد حمایت قرار می‌گیرد. مردم اغلب با آزردهی خاطر به مخالفت با فرد زورگو بر می‌خیزند. «تکالیفت را همین الآن انجام بده. چون من این‌طوری می‌خواهم».

تهدید: تلاش برای کنترل اعمال و رفتار طرف مقابل از طریق هشدار در مورد پیامدهای منفی آنچه برایش تدارک دیده‌اید. یعنی اگر راه حل پیشنهادی اجرا نشود تنبیه در پی خواهد داشت. تهدیدها دارای همان پیامدهای منفی دستور می‌باشند. «اگر ساکت نشوید، بعد از پایان کلاس هم در کلاس می‌مانیم».

اخلاقی سازی: صحبت کردن با شایسته بودن و باید‌ها. یعنی سوء استفاده از مذهب و اخلاق برای به کرسی نشاندن حرف خود. که خود اقدامی غیر اخلاقی و ناامید کننده است. چرا که باعث افزایش اضطراب می‌شود، رنجش موجود می‌آورد، بیان صادقانه را مشکل می‌کند و به بهانه تراشی و عذر آوردن منجر می‌شود. «شما نباید طلاق بگیرید. هیچ فکر کرده‌اید چه بر سر بچه‌هایتان می‌آید؟».

طرح سؤال‌های زیاد و نامناسب: طرح سؤال‌های بسته پاسخ از موانع ارتباطی محسوب می‌شوند. چرا که معمولاً دارای پاسخ‌هایی تک کلمه‌ای کوتاه هستند و به ارتباط خاتمه می‌دهند. «امروز مدرسه چطور بود؟ عالی بود.»

نصیحت یا توصیه: نصیحت از موانع پرکاربرد است و در بدترین حالت نشانه «عقده دخالت» است. چرا که اغلب توهینی بزرگ به عقل فرد مقابل است و به بی اعتمادی نسبت به توانایی فرد دچار مشکل، برای درک و کنار آمدن با مشکلاتش اشاره دارد. همچنین نصیحت کننده تمام تلویحات مربوط به مشکل را درک نمی‌کند. یعنی مردم اغلب فقط قله کوه یخ را می‌بینند و نه تمام زوایا و پیچیدگی‌های پنهان در زیر سطح را. یعنی ما بدون اینکه مشکل را بدانیم راه حل ساده‌ای برایش پیدا می‌کنیم (بولتون، ۱۳۸۱).

اجتناب از نگرانی‌های طرف مقابل

روزنامه نگاری گفته است که اولین قانون گفتگو آن است که اگر برای خارج کردن جریان گفتگو از مسیر اصلی، راهی وجود داشته باشد انسان بلافاصله از آن استفاده می‌کند. موانعی که در این قسمت آمده است همه برای انحراف از بحث اصلی می‌باشند.

منحرف سازی: کنار زدن مشکلات فرد دیگر از طریق ایجاد حواس پرتی. عبارت «گفتگو در مورد...» اغلب اوقات آغاز انحراف از مسیر را علامت می‌دهد. «فکر می‌کنی این حادثه خیلی بدی بوده؟ پس بگذار اتفاقی را که برای من افتاد را تعریف کنم.»

بحث منطقی: تلاش برای متقاعد کردن فرد دیگر با توسل به حقایق یا منطق و معمولاً بدون در نظر گرفتن عامل هیجانی مربوط. منطق، کارکردهای بسیار مهمی دارد. با وجود این، ارائه راه حل‌های منطقی در مواقعی که فرد دیگر دچار تنش روانی است و یا در میان افراد مختلف تعارض و کشمشی وجود دارد ممکن است موجب عصبانیت شود. «واقع بین باش اگر تبلی نمی‌کردی حتماً در آن امتحان موفق می‌شدی»

اطمینان دادن: اطمینان دادن به ظاهر، راهی برای آرامش دادن به شخص دیگر است اما در واقع، اقدامی کاملاً متضاد است. اطمینان آفرینی نوعی از کناره گیری عاطفی است. یعنی فرد دوست دارد مفید باشد اما از تجربه عاطفی آن احتراز می‌کند. «نگران نباش؛ همیشه پایان شب سیه سپید است»

موانع ارتباط خانوادگی

در روابط خانوادگی موانعی وجود دارند که موجب تخریب ارتباط شده و صمیمیت را از بین می‌برند. مهم‌ترین این موانع از این قرارند:

- تفاوت‌های فردی از لحاظ، افکار، عقاید، هوش، نگرش‌ها و باورها، سلیق و ... نادیده گرفتن این نوع تفاوت‌ها و تلاش برای حذف آن‌ها مانع اصلی ارتباطات خانوادگی است.
- فرض‌های غلط و انتظارات غیر معقول از همدیگر: زمانی که برداشت‌ها و انتظارات اعضای خانواده از یک موضوع متفاوت است و آمادگی برای نزدیک کردن انتظارات به همدیگر وجود ندارد، زمینه برای ارتباط معیوب فراهم می‌شود.
- جنگ قدرت بین اعضای خانواده: گاهی اوقات اعضای خانواده به ویژه والدین بر سر قدرت با هم مبارزه آشکار و نهان دارند. هدف، نشان دادن این است که چه کسی قدرت برتر است. این موضوع مانع شنیدن حرف‌های طرفین شده و با دامن زدن به ائتلاف‌های بیمار گونه در خانواده، ارتباطات را خراب می‌کند.
- فقدان خلوص و پیام‌های متناقض: وقتی افراد صادق نباشند و پیام‌های متناقض و دو پهلو ارسال نمایند، درک آن برای دیگران دشوارتر شده و موجب ارتباط غیر موثر می‌شود.
- عدم صراحت و ابهام: نداشتن صراحت، مبهم و کلی‌گویی مانع اصلی ارتباطات خانوادگی است. در این حالت افراد به جای این که خواسته خود را صریح و روشن بیان کند، شروع به کلی‌گویی و تعمیم دادن مسایل می‌کند که در نهایت موجب تخریب روابط خانوادگی می‌شود.
- دفاعی بودن و مقاومت در برابر تغییر: گاهی اعضای خانواده آگاهانه یا ناآگاهانه در برابر تغییر مقاومت می‌کنند و همین حالت دفاعی، موجب می‌شود که حتی حرف‌ها و انتقادهای سازنده فرد مقابل را نشوند، در نتیجه عدم گوش دادن سوء تفاهم ایجاد شده و سردی بر روابط حاکم می‌شود.
- تک‌گویی و تسلط در ارتباط: زمانی یکی از طرفین ارتباط می‌خواهد حرف خود را به کرسی بنشاند و آمادگی شنیدن نقطه نظرات و افکار دیگران را ندارد، سوء تفاهم به وجود می‌آید. همچنین تلاش برای تسلط بر ارتباط و کنترل کردن دیگران نیز موجب بروز اشکال در رابطه می‌شود.
- سیاه و سفید دیدن مسایل: معمولاً مسایل زندگی دو قطبی نیستند، بنابراین، کسانی که همه چیز را سیاه یا سفید می‌بینند و قادر به دیدن خاکستری‌های احتمالی نیستند، دچار مشکلات ارتباطی می‌شوند.

گام‌هایی برای بهبود ارتباط خانوادگی

۱. سعی کنید با گوش کردن دقیق و فکر کردن قبل از بیان افکار و احساساتتان، ارتباط و اعتماد ایجاد کنید.

- سعی کنید خود را نسبت به آنچه فرزندان می‌گویند مشتاق نشان دهید و بفهمید که چه چیزی برای آن‌ها اهمیت دارد.
- هنگامی که فرزندان با شما صحبت می‌کند به افکار و احساسات خودتان فکر کنید.
- به دقت گوش کنید، و پیش از صحبت کردن صبر کنید تا صحبت فرزندان تمام شود.
- به آنچه فرزندان گفته است واکنش سریع نشان ندهید. در عوض، چند دقیقه فکر کنید و سپس به آنچه شنیدید پاسخ دهید. از چنین جملاتی استفاده کنید «خوشحالم که در این رابطه با من صحبت می‌کنی» یا «چیزی که می‌گویی برای من بسیار مهم است» و بعد توضیح دهید که چرا خوشحال هستید یا اهمیت قابل می‌شوید. این کار باعث می‌شود که مکالمه ملایم‌تر از زمانی پیش رود که شما با عصبانیت واکنش نشان دهید. هنگامی که والدین و فرزند احساسات شان را با یکدیگر در میان می‌گذارند این امر باعث ایجاد اعتماد و ادامه‌ی ارتباط می‌شود، عدم کنترل هیجانات در طول صحبت کردن با فرزندان باعث از میان رفتن اعتماد می‌شود، پیام اشتباهی را منتقل می‌کند، و معمولاً صحبت را به بن بست می‌کشاند.

۲. هر روزه زمانی را به صحبت کردن با فرزندان اختصاص دهید.

هم برای صحبت‌های خانوادگی و هم برای صحبت‌های دو نفره وقت بگذارید. روزتان را به گونه‌ای برنامه ریزی کنید که مکالمات به طور مرتب اتفاق بیفتند، مثلاً وعده‌های غذایی را همه با هم صرف کنید (و تلویزیون را خاموش کنید!) یا فعالیت‌های خانوادگی منظمی را تعیین کنید. هنگامی که فرزندان می‌خواهد در مورد چیزی با شما صحبت کند، مطمئن شوید که با دقت به او گوش می‌دهید. اگر ممکن است، هر کار دیگری را که در حال انجام آن هستید متوقف کنید تا فرزندان متوجه شود واقعاً به او گوش می‌دهید.

۳. یک حقیقت: شما می‌توانید مخالفت کنید.

جوانان اغلب هنگام بزرگ شدن آنچه را یاد گرفته‌اند نقد می‌کنند، و همزمان با بزرگ شدن می‌خواهند مرزها و حریم‌های مختلفی را کنکاش کنند. این مسئله کاملاً طبیعی است. اما، شما باید قوانین بحث را رعایت کنید:

- فقط یک نفر در حال صحبت باشد.
- همیشه سؤالاتی بپرسید؛ تصور نکنید به این دلیل که والدین هستید همه‌ی پاسخ‌ها را می‌دانید.

- چنانچه عصبانی شدید چند دقیقه صبر کنید تا بدون جر و بحث صحبت کنید، اما بعداً در موردش صحبت کنید.
- حتماً بعداً در مورد آن صحبت کنید!

۴. تعیین کنید که در چه مکانی بهتر صحبت می کنید.

اگر متوجه شدید که هنگام رانندگی و در ماشین مکالمه بهتری با فرزندان دارید، و مکالمات رو در رو خوب نمی باشند، پس هنگامی که در ماشین هستید از او سؤالاتی بپرسید و با او صحبت کنید. اگر هنگام لباس شستن، مکالمه بهتری نسبت به دیگر مواقع دارید، در همان زمان صحبت کنید. هر مکانی که نتیجه‌ی بهتری به شما بدهد، مکان مناسب می باشد.

۵. برقراری ارتباط با نوجوانان همیشه ساده نیست.

ممکن است دوره‌های مشکل و سختی در طول این بحث‌ها وجود پیش بیاید، اما به یاد داشته باشید، شما می‌توانید از پس آن‌ها برآیید. با تمرین مکرر، به تدریج جر و بحث‌ها و احساسات جریحه‌دار شده کاهش می‌یابند یا از بین می‌روند، و درک متقابل و همکاری افزایش پیدا می‌کند.

۶. ممکن است همیشه چیزی را که می‌شنوید، مطابق میل تان نباشد

اما حداقل به آن گوش دهید! داشتن یک گفتگوی خوب با نوجوانان به این مفهوم نیست که شما هر چه را می‌شنوید قبول داشته باشید. اما این کار احتمال این که فرزندان به شما اعتماد کند، برای راهنمایی گرفتن به شما رجوع کند، و به راهنمایی‌های شما توجه کند، را افزایش می‌دهد. برای ادامه‌ی گفتگو حتی اگر مطمئن نیستید که پاسخ را می‌دانید یا نه، یا اینکه فرزندان توجه می‌کند یا نه، بهتر است راه‌های ارتباطی را باز نگه دارید.

مهارت‌های برقراری ارتباط با فرزندان در خصوص مصرف مواد

برقراری ارتباط با فرزندان در مورد مسئله مصرف مواد، موضوعی بسیار مهم و حساس است که باید با دقت و ظرافت خاصی انجام شود. گام‌های زیر به والدین کمک می‌کند تا به خوبی بتوانند درباره مصرف مواد با فرزندان‌شان گفتگو کنند.

۱. قبل از هر چیز بدانید چه می‌خواهید بگوئید و به چه چیزی می‌خواهید دست یابید.
۲. گفتگوی خوبی داشته باشید: استفاده از تن صدای مثبت، اجتناب از زبان اتهام، برجسب نزنید یا با نام بد صدا نزنید.

۳. راجع به مرزبندی‌ها و خطوط قرمز صحبت کنید.
۴. راجع به شواهد صحبت کنید و قضاوت نکنید.
۵. شرایط را امن نگاه داشته و مقاومت را در فرزند کاهش دهید.
۶. راجع به کاری که می‌خواهید و کاری که نمی‌خواهید بکنید صحبت کنید.
۷. در خصوص زمان صحبت منعطف باشید. قرار نیست فقط یک صحبت داشته باشید.
۸. مثبت و تشویق کننده باشید.
۹. گفتگوی خود را ارزیابی کنید.
۱۰. در مورد گفتگوی بعدی به توافق برسید.



فصل هفت

۷ رفتار جرات‌مندانه



اهداف آموزشی

انتظار می‌رود پس از خواندن این بخش بتوانید:

- مفهوم جرأت‌مندی را درک کنید.
- مؤلفه‌های اصلی رفتار جرأت‌مندانه را بشناسید.
- با حقوق اولیه خود در روابط بین فردی آشنا شوید.
- سه سبک ارتباط را بشناسید و تفاوت‌های آن‌ها را درک کنید.
- با موانع رفتار جرأت‌مندانه آشنا شوید.
- عوامل موثر در رفتار جرأت‌مندانه را بشناسید.
- انواع مهارت‌های جرأت‌مندی را یاد بگیرید و در عمل، آن‌ها را پیاده کنید.
- با شیوه انتقاد جرأت‌مندانه آشنا شوید و آن را به کار گیرید.

مقدمه

هر فردی حریم یا فضای شخصی منحصر به فردی دارد که متعلق به خود اوست و نیازمند دفاع است. ما در درون حریم زندگی‌مان از حقوق فردی خویش بهره‌مند می‌شویم، اما در بیرون از این حریم در حوزه اشتراکی قرار می‌گیریم که در آن باید حقوق دیگران را نیز مورد توجه قرار دهیم. علاوه بر این، در طول زندگی، ما در انواع متفاوتی از روابط با افراد مختلف، درگیر می‌شویم. این روابط ممکن است سالم یا ناسالم باشند. این وظیفه‌ی ما است که مشخص کنیم برای چه چیزهایی ارزش قایلیم و مرزهای روشنی برای روابط‌مان تعیین کنیم. بعضی وقت‌ها خصوصياتی که در آغاز یک رابطه، در فردی می‌پسندیم، برای برقراری دوستی یا ادامه‌ی رابطه کافی نیستند. بنابراین لازم است در مورد ادامه‌ی رابطه‌ی خود تصمیم بگیریم. مهارت جرأت‌مندی یکی از انواع ارتباطات اجتماعی و روابط بین فردی است که طی بیست سال اخیر توجه زیادی به خود جلب کرده است. این مهارت به ما اجازه می‌دهد تا ضمن احترام به حقوق دیگران به حقوق خودمان نیز توجه نماییم. جرأت‌مندی یک شیوه ارتباطی خاص است که می‌توان آن را آموخت و به کار بست. مهارت جرأت‌مندی فرد را قادر می‌سازد تا افکار، احساسات و ارزش‌های خود را درباره یک موقعیت به طور آزادانه و مستقیم و با احترام به احساسات و ارزش‌های اشخاص دیگر بیان کند.

مفهوم جرأت‌مندی

منظور از جرأت‌مندی ابراز عقاید، احساسات و افکار خود به طور مستقیم، صادقانه و بدون بی احترامی به حقوق دیگران، تشخیص منافع خود و عمل بر اساس آن، به عبارتی دیگر جرأت‌مندی مطالبه حق خود بدون تعرض به حقوق دیگران است.

رفتار جرأت‌مندانه یک رفتار بین فردی است که شامل ابراز صادقانه و نسبتاً رک افکار و احساسات می‌باشد، به نحوی که از نظر اجتماعی مناسب بوده و احساسات و آسایش دیگران نیز در آن مد نظر باشد.

رفتار جرأت‌مندانه عبارت است از بیان مناسب هر احساسی غیر از اضطراب (ولپه، ۱۹۷۳). رفتار جرأت‌مندانه یک رفتار بین فردی است که شامل ابراز صادقانه و نسبتاً رک افکار و احساسات می‌باشد، به نحوی که از نظر اجتماعی مناسب بوده و احساسات و آسایش دیگران نیز در آن مد نظر باشد.

به طور کلی جرأت‌مندی را می‌توان توانایی ابراز صادقانه نظرات، احساسات و نگرش‌ها بدون احساس اضطراب دانست. جرأت‌مندی همچنین شامل دفاع فرد از حقوق خود می‌باشد، به شکلی که حقوق دیگران پایمال نشود.

مؤلفه‌های جرأت‌مندی

- ابراز عقیده خود
- تقاضای تغییر رفتارهای نامطلوب دیگران
- رد درخواست‌های غیر منطقی دیگران
- ابراز احساسات مثبت و منفی خود
- آغاز و ادامه تعاملات اجتماعی
- پذیرش کاستی‌های خود

آشنایی با حقوق خود در روابط بین فردی

برای اینکه فرد بتواند رفتار جرأت‌مندانه از خود نشان دهد ابتدا ضروری است حقوق اساسی خود را بشناسد. واقعیت این است که تا زمانی که شخص نخواهد و شرایط را مهیا

نسازد دیگران نمی‌توانند بر احساسات و رفتار او مسلط شوند. برای این کار لازم است با شیوه‌هایی که از طریق آن افراد می‌خواهند ما را تحت تأثیر قرار دهند، آشنا باشیم.

نمونه‌هایی از حقوق ما در روابط بین فردی

- ما حق داریم رفتار، افکار و احساسات خاص خود را داشته باشیم و مسئولیت نتایج آن را بپذیریم.
- حق داریم با ما محترمانه رفتار شود.
- حق داریم برای توجیه رفتارمان دلیل نیاوریم.
- حق داریم مسئولیت حل مشکلات دیگران را نپذیریم.
- حق داریم نظر خودمان را تغییر دهیم.
- حق داریم اشتباه بکنیم و مسئولیت آن را بپذیریم.
- حق داریم بگوییم «نمی‌دانم» «نمی‌خواهم» «می‌فهمم» «اهمیت نمی‌دهم»
- حق داریم در تصمیم‌گیری خود غیر منطقی باشیم.
- حق داریم بدون احساس گناه به بعضی از درخواست‌های دیگران جواب منفی دهیم.
- حق داریم برای بررسی درخواست دیگران، زمان صرف کنیم.

سبک‌های ارتباط

افراد در روابط بین فردی به شیوه‌های مختلفی با حقوق و مسئولیت‌های خودشان و دیگران برخورد می‌کنند. بر اساس نحوه برخورد افراد با حقوق خود و دیگران، روانشناسان سبک‌های ارتباطی انسان‌ها را به سه دسته کلی تقسیم کرده‌اند:

۱. سبک ارتباطی منفعلانه

۲. سبک ارتباطی پرخاشگرانه

۳. سبک ارتباطی جرأت‌مندانه

این شیوه‌های ارتباطی بر روی یک پیوستار قرار می‌گیرند که از رفتارهای کاملاً منفعلانه تا رفتارهای کاملاً پرخاشگرانه گسترده است. رفتار جرأت‌مندانه در وسط این پیوستار قرار می‌گیرد. در ادامه ویژگی‌های این سه شیوه ارتباطی را مورد بررسی قرار می‌دهیم.

رفتار منفعلانه

در این سبک ارتباطی، فرد با عذرخواهی افراطی و کوچک انگاری خود، تمامی افکار، احساس‌ها و حقوق شخصی خود را به نفع طرف مقابل نادیده می‌گیرد. ویژگی‌های اساسی افراد منفعل عبارتند از:

- حقوق فردی خود را نادیده می‌گیرند.
- احساسات و افکار خود به شیوه توأم با پوزش طلبی ابراز می‌نمایند.
- به دیگران اجازه می‌دهند تا به حریم خصوصی آنان تعرض نمایند.
- به دیگران اجازه می‌دهند به راحتی حقوق و احساسات او را نادیده گرفته و زیر پا بگذارند.
- به ظاهر افرادی متواضع، صبور، از خود گذشته و مهربان هستند اما در باطن از اینکه توسط دیگران مورد سوء استفاده قرار می‌گیرند، و حقوق شان پایمال می‌شود، ناراحت هستند.
- همیشه مضطرب و نگران هستند.
- نیازها و خواسته‌های دیگران را بر خواسته‌های خود اولویت می‌دهند.

پیام ارتباطی افراد منفعل "من خوب نیستم، شما خوب هستید" و هدفشان راضی نگه داشتن دیگران و اجتناب از تعارض و کشمکش به هر قیمت ممکن است. این‌ها فکر می‌کند اگر ابراز وجود کنند و نظر و احساس واقعی خود را بیان کنند، ممکن است دیگران آن‌ها را دوست نداشته باشند.

خصوصیات کلامی و غیر کلامی افراد منفعل

- فقدان تماس چشمی
- از این شاخه به آن شاخه پریدن
- صدای آرام و لرزان
- من و من کردن
- نگاه سرگردان
- صریح نبودن
- بالا انداختن شانه
- وضعیت بدنی نامناسب و خمیده
- وقتی دیگران درخواستی از آنان مطرح می‌کنند، با این نوع جملات پاسخ می‌دهند: "هر طور صلاح می‌دانی" "برایم فرقی نمی‌کند" "هر چی شما بگویید" "برایم مهم نیست" "هر کاری که دوست داری بکن".

نتایج رفتار منفعلانه

فرد منفعل به خاطر از خود گذشتگی‌هایش مورد تعریف و تمجید قرار می‌گیرد و در صورت شکست چون تصمیم گیرنده نبوده خود را مقصر نخواهد دانست. برای بسیاری از افراد رفتار سلطه پذیرانه راهی است برای اجتناب، به تعویق انداختن، یا پنهان نگه داشتن تعارضات. همچنین بسیاری از مردم از طریق سلطه پذیری دیگران را کنترل می‌کنند.

عوارض منفعل بودن

- داشتن یک زندگی مرده .
- روابط بین فردی ناخوشایند و نارضایت بخش.
- ایجاد احساس گناه و رنجش در دیگران.
- ناتوانی در مهار هیجان‌های خود، سرکوب هیجان‌های منفی که در نهایت باعث پژمردگی روابط می‌شود.
- عدم اعتماد به نفس، خود کم بینی، تن دادن به روابط نارضایت بخش، اضطراب، افسردگی، بازداري شدید .
- بیماری‌های روان تنی (سرردهای میگرنی، فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی و ...)

رفتار پرخاشگرانه

رفتار پرخاشگرانه عبارت است از ایستادگی سرسختانه برای مطالبه حقوق شخصی و ابراز عقاید و احساسات خود به شیوه‌ای که معمولاً نامناسب بوده و همیشه حقوق دیگران را مورد تجاوز قرار می‌دهد.

پیام ارتباطی این افراد "من خوب هستم، تو خوب نیستی" و هدفشان "تسلط، برنده شدن، فشار آوردن به شخص دیگر برای تسلیم شدن و تنبیه دیگران است. افکار افراد پرخاشگر معمولاً شامل موارد زیر است:

- "من شما را اذیت می‌کنم، قبل از اینکه شما فرصت اذیت داشته باشید. "
- "همه باید مثل من باشند. "
- "حق با من است ولی تو اشتباه می‌کنی "
- "خودم همه چیز را می‌دانم"

خصوصیات کلامی و غیر کلامی

- صحبت کردن با صدای بلند و ناهنجار
- بددهنی

- نگاه خیره
- طعنه یا نیش زبان زدن به دیگران
- نا امید کردن دیگران
- تهدید و حمله به دیگران
- استفاده فراوان از عبارات داورانه (باید، حتماً، بایستی و...)
- برچسب زدن به دیگران
- تحقیر دیگران

عوارض پرخاشگری

پرخاشگری ممکن است در کوتاه مدت به شما کمک کند تا به خواسته‌های مادی و اهداف مورد نظرتان دست پیدا کنید و از خود و حریم خویش دفاع نموده و زندگی خود و دیگران را کنترل نمایید. ولی در دراز مدت مشکلات و عوارض منفی زیاد دارد که نمونه‌هایی از آن به شرح زیر است:

- احساس ترس و ناامنی به دلیل احساس ضعف.
- تحریک پرخاشگری متقابل.
- از دست دادن کنترل .
- احساس گناه ناشی از سوء استفاده از قدرت.
- دور شدن از صفات انسانی.
- احساس بیگانگی و دوری از دیگران .
- کاهش سلامتی .
- دشمن تراشی، اختلال در روابط بین فردی .

سبک پرخاشگری انفعالی

گاهی ترکیبی از انفعال و پرخاشگری در کنار هم دیده می‌شود که تشکیل سبک ارتباطی پرخاشگری انفعالی را می‌دهد. این افراد کسانی هستند که عواطف ناخوشایندی از قبیل خشم و خصومت تجربه می‌کنند، ولی چون قدرت بیان این عواطف را ندارند، با توسل به شیوه‌های غیر مستقیم و انحرافی خشم خود را خالی می‌کنند. این الگو بدترین سبک ارتباطی است چون کسی که آماج خشم این افراد قرار می‌گیرد، نمی‌داند به خاطر چه تقصیری و توسط چه کسی آماج خشم و پرخاشگری قرار گرفته است.

رفتار جرأت‌مندانه

جرأت‌مندی یعنی پافشاری بر حقوق خود و بیان مستقیم، صریح و صادقانه احساسات و افکار خود با احترام به حقوق دیگران. در سبک ارتباطی جرأت‌مندانه شخص ضمن احترام به حقوق دیگران و به رسمیت شناختن افکار و احساسات دیگران، به افکار و احساسات خود نیز ارزش و احترام قائل است. رفتار عمومی این افراد بیانگر اعتماد و اطمینان است.

پیام ارتباطی این افراد "من خوب هستم، تو هم خوب هستی"، «من آماده مذاکره برای رسیدن به تفاهم هستم» و هدفشان "دفاع از حقوق خود ضمن احترام به حقوق دیگران است. افکار افراد جرأت‌مندانه معمولاً به این صورت است "من برای شخصیت شما احترام قائلم ولی به شما اجازه نمی‌دهم از من سوء استفاده کنید"، "هم من و هم دیگران بر حق هستیم".

خصوصیات کلامی و غیر کلامی

- شنونده و پذیرا هستند .
- تن صدای محکم و استوار دارند.
- موقع صحبت کردن به فرد مقابل نگاه می‌کنند.
- جملات خود را با استفاده از ضمیر " من " بیان می‌کنند.
- از عبارات حاکی از همکاری (مانند من معتقدم... من نظرم این است... من فکر می‌کنم... در کلام خود استفاده می‌کنند)
- از کلمات مطلق مانند باید، بایستی، حتماً استفاده نمی‌کنند
- وضعیت بدنی راست، متعادل و آزاد دارند
- حتی وقتی موافق چیزی نیستند نهایت احترام طرف مقابل را حفظ کرده و حقوق انسانی او را رعایت می‌کنند.

نتایج رفتار جرأت‌مندانه

- روابط بین فردی خوب، ترویج روابط صمیمانه .
- آسیب پذیری کمتر .
- اضطراب و ترس کم .
- احساس رضایت از خود.
- افزایش احتمال رسیدن به خواست خود .

- احساس بهتر درباره خود و افزایش عزت نفس .
- احساس کنترل بر زندگی خود .
- جلب تأیید و احترام دیگران .
- کاهش استرس .
- سبک زندگی متعادل .
- برقراری ارتباط موثر .

با این حال در صورت آمادگی نداشتن دیگران جرأت‌مندی می‌تواند به روابط بین فردی آسیب بزند. از این رو باید با احتیاط از این رفتار استفاده شود.

نکته مهم: رفتار جرأت‌مندانه یک انتخاب است. به این معنا که همیشه مجبور نیستید در همه موقعیت‌ها جرأت‌مندانه رفتار کنید. بنابراین باید از خودتان پرسید آیا در این موقعیت خاص رفتار جرأت‌مندانه مناسب است و شما را به نتیجه دلخواه می‌رساند یا خیر. چهار عامل بر تصمیم شما مبنی بر اینکه به شیوه جرأت‌مندانه رفتار کنید یا خیر، تأثیر می‌گذارد: (۱) موقعیت، (۲) مکان، (۳) زمان، (۴) رابطه.

عوامل موثر در رفتار جرأت‌مندانه

پژوهش‌ها نشان می‌دهد عوامل زیادی بر رفتار جرأت‌مندانه تأثیر می‌گذارند که در ادامه به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود:

■ جنسیت

از جمله عواملی که در بروز رفتار جرأت‌مندانه تأثیر می‌گذارد جنسیت طرفین تعامل است. برای مثال پژوهش‌ها نشان داده‌اند که مردان تمایل کمتری برای رد درخواست‌های زنان از خود نشان می‌دهند و نیز کمتر مایلند از زنان پرسش ناراحت‌کننده‌ای داشته باشند. زنان هم گزارش کردند که مایل نیستند تمایل خودشان را به گذاردن قرار ملاقات با مردان بیان کنند و یا از مردان انتقاد کنند. مردان و زنان برای طرف‌های همجنس خود، جرأت‌مندی بیشتری نشان می‌دهند.

■ موقعیت

برخی افراد در خانه به راحتی جرأت‌مندی می‌کنند؛ اما در محیط شغلی یا روابط اجتماعی خارج از منزل قادر نیستند، این‌گونه رفتار نمایند و یا بالعکس. پژوهشگران عقیده دارند تأثیر رفتار در روابط اجتماعی به بافت و شرایطی که رفتار در آن ظهور می‌یابد بستگی دارد. مهارت فرد در روابط بین فردی به ادراک اجتماعی و توانمندی وی در انجام رفتاری متناسب با شرایط، که به نتایج مثبت بیانجامد، بستگی دارد.

■ فرهنگ

فرهنگ‌ها و حتی خرده فرهنگ‌های مختلف، واکنش‌های متفاوتی به جرأت‌مندی نشان می‌دهند. چان (۲۰۰۲) خاطرنشان می‌کند که جرأت‌مندی یک مفهوم فرهنگی است به عنوان مثال جرأت‌مندی در فرهنگ غربی یک رفتار پسندیده است و در فرهنگ‌هایی که فروتنی و بردباری را مقدس می‌دانند، ممکن است آنچنان مورد پسند نیفتد. یکی از نکات قابل توجه در خصوص جرأت‌مندی سطح قابل قبول آن در فرهنگ‌ها و جوامع مختلف است.

■ محیط خانوادگی و تربیتی

آدمی به رغم مجهز بودن به مغزی پیچیده و زبان، در برخورد با برخی مسائل، کماکان دچار عصبانیت، هراس و اضطراب می‌گردد؛ که علت آن به دوران کودکی و نحوه برخورد والدین و مراقبان اولیه‌ی کودک بر می‌گردد. والدین با استفاده از کلمات خوب و بد و با به میان کشاندن پای موجودیت‌ها، جدا و فارغ از ارتباط دوسویه با کودک، در کودک القای احساس تقصیر و اضطراب می‌کنند. در واقع والدین مسئولیت را از خودشان بر می‌دارند. برای درست و غلط به مفاهیم خارج از ارتباط متقابل متوسل می‌شوند. برای مثال، به کسی یا موجودی متوسل می‌شوند که همه باید به حرف‌هایش گوش کنند. مثلاً فرشته‌ها بچه‌های بد را دوست ندارند. این قاطع نبودن است و به همین صورت عدم جرأت‌مندی به بچه‌ها آموزش داده می‌شود. به همین صورت اگر در تربیت اولیه‌ی کودک تأکید بیش از حد بر وظایف و الزامات اجتماعی گذارده شود، این احساس در فرد به وجود می‌آید که حقوق دیگران از حقوق خودشان بسیار مهم‌تر است.

■ عناصر پنهان

منظور از عناصر پنهان آن دسته از افکار، ایده‌ها و احساساتی هستند که بر توانایی ما برای ابراز رفتار جرأت‌مندانه تأثیر می‌گذارد. از جمله‌ی این عناصر پنهان دانش، اعتقادات و ادراک اجتماعی است.

دانش: این مقوله به آگاهی از حقوق خود و نحوه‌ی احقاق آن‌ها اشاره دارد و یکی از دلایل رفتارهای غیر جرأت‌مندانه عدم آشنایی با حقوق فردی است. برای اینکه فرد بتواند رفتار جرأت‌مندانه از خود نشان دهد ابتدا ضروری است حقوق اساسی خود را

بشناسد. واقعیت این است که تا زمانی که شخص نخواهد و شرایط را مهیا نسازد دیگران نمی‌توانند بر احساسات و رفتار او مسلط شوند.

ادراک اجتماعی: اشخاصی که قادر به انجام رفتار جرأت‌مندانه نیستند؛ درک حقیقی از رفتار دیگران ندارند و درخواست‌های نامعقول دیگران را معقول می‌دانند. باید برای جدا ساختن درخواست‌های معقول و نامعقول دیگران درک درستی از رفتار آنان داشت.

باورها: گاهی عدم جرأت‌مندی ما ناشی از باورهای نادرست است. تصور می‌کنیم اگر خواسته‌های دیگران را رد کنیم، باید منتظر پیامدهای نافرمانی خود باشیم. پیش شرط تغییر در میزان جرأت‌مندی ما، ایجاد تغییر در انتظارات و باورهای ماست که به بازسازی شناختی معروف است. مهم‌ترین موانع شناختی رفتار جرأت‌مندانه عبارتند از:

۱. ترس از اینکه دیگران ممکن است فرد را بی ادب و پرو قلمداد کنند.
۲. ترس از ناراحت شدن دیگران.
۳. توجیه کردن و بهانه آوردن مبنی بر این که مسئله زیاد مهم نبود.
۴. ترس از دست دادن روابط یا آسیب زدن به رابطه با فرد مقابل.
۵. اعتقاد به این که اگر از قبول درخواست دیگران سرباز زنید آدم بد و خودخواهی هستید.
۶. احساس مهم و با ارزش بودن در مواقعی که درخواستی از شما می‌شود.
۷. اعتقاد به این که همیشه باید دیگران را از خود راضی و خوشحال نگاه داریم.

علی‌رغم سودمندی زیاد رفتار جرأت‌مندانه و تأثیر مثبت آن بر اعتماد به نفس و سلامت روانی افراد، برخی‌ها در انجام این رفتار مشکل دارند. دلیل این موضوع به باورها، نگرش‌ها و اعتقادات افراد بر می‌گردد که بر اساس آموزه‌های فرهنگی، تربیتی، خانوادگی و اجتماعی شکل می‌گیرند. بنابراین برای این انجام رفتار جرأت‌مندانه باید این نوع باورهای منفی را شناسایی و تغییر دهیم تا بتوانیم به راحتی افکار و احساسات خود را با دیگران در میان بگذاریم.

عوامل کلامی و غیر کلامی موثر در رفتار جرأت‌مندانه

نحوه و نوع بیان پاسخ‌های قاطعانه نقش بسیار اساسی در موفقیت رفتار قاطعانه دارد. برای افزایش اثربخشی رفتار جرأت‌مندانه باید هم محتوای کلام و نحوه بیان متناسب باشد. رعایت موارد زیر موجب افزایش اثربخشی رفتار جرأت‌مندانه می‌شود:

تأخیر کلام: تأخیر در بیان قاطعانه و تردید در آن می‌تواند در موفقیت رفتار موثر باشد، کلام قاطعانه باید بدون تأخیر و تردید باشد.

مدت پاسخ: گاهی اوقات افرادی که قاطعیت کمی دارند برای انجام رفتار قاطعانه وقت زیادی صرف می‌کنند از جمله توضیحات اضافه، حاشیه روی و معذرت خواهی. پاسخ قاطعانه باید کوتاه و صریح باشد.

سیالی کلام: افراد فاقد مهارت قاطعیت معمولاً در کلام خود منقطع هستند و بیان روان و منسجم ندارند. باید پاسخ قاطعانه روان و منسجم باشد.

تن صدا: افراد فاقد مهارت قاطعیت تن صدای پایینی دارند. در رفتار قاطعانه تن صدا باید کمی بلندتر از مکالمه معمولی و رساتر باشد.

مهارت‌های غیر کلامی رفتار جرأت‌مندانه

توجه به عناصر غیر کلامی ارتباط در رفتار قاطعانه بسیار مهم است. در موقعیت‌هایی که لازم است جرأت‌مندانه عمل کنید رعایت موارد زیر اثربخشی کلام شما را افزایش می‌دهد:

۱. تماس چشمی مستقیم با فرد برقرار کنید ولی به فرد مقابل خیره نشوید.
۲. خیلی آرام و استوار حرف بزنید.
۳. با صدای محکم و نسبتاً بلند و بدون فریاد کشیدن و پریشان شدن صحبت کنید.
۴. برای تأکید روی نکات خاص از ژست‌های مناسب (حرکات دست، حالات چهره، وضعیت‌های بدن) استفاده کنید.
۵. حالت چهره‌تان باید به صورتی باشد که بیانگر جدی و راسخ بودن شما و داشتن اعتماد به نفس باشد.
۶. بدون بی‌قراری راحت بایستید یا بنشینید.
۷. فاصله فیزیکی مناسب را رعایت کنید نه زیاد دور از فرد بنشینید و نه زیاد به فرد نزدیک شوید.
۸. با کلمات شمرده و واضح و با سرعتی که بیانگر اعتماد به نفس باشد، حرف بزنید.
۹. روبروی کسی که با او حرف می‌زنید قرار بگیرید.

انواع جرأت‌مندی

- **جرأت‌مندی اساسی:** این نوع جرأت‌مندی شامل عمل ساده ابراز و اصرار بر حقوق، اعتقادات، احساسات یا عقاید خویش است. مثلاً وقتی کسی صحبت ما را قطع می‌کند می‌توانیم بگوییم «ببخشید، دوست داشتم حرف‌هایم را تمام کنم».
- **جرأت‌مندی همدلانه:** در این حالت ما با به رسمیت شناختن موقعیت یا احساسات

طرف مقابل نشان می‌دهیم که متوجه وضعیت آن‌ها هم هستیم. مثلاً در مورد مثال بالا می‌گوییم «می‌دانم مایل هستید نظرتان را مطرح کنید، اما ای کاش اجازه می‌دادید حرف‌هایم را تمام کنم»

■ **جرأت‌مندی افزایشی:** در این حالت افراد کار را با کمترین مقدار جرات‌مندی شروع می‌کنند و اگر طرف مقابل بی تفاوت بود به تدریج بر میزان جرات‌مندی خود می‌افزایند. برای مثال در مورد فروشنده‌ای که می‌خواهد با اصرار و سماجت جنس خود را به ما بفروشد می‌توان از جرات‌مندی افزایشی به این شرح استفاده کرد: «نه من هیچ‌کدام از آن‌ها را نمی‌خواهم»، «نه گفتم که من قصد خرید این اجناس را ندارم»، «بین دو بار گفتم نه، حالا ازت می‌خواهم این قدر اصرار نکنی».

■ **جرأت‌مندی مواجهه‌ای:** وقتی از این نوع جرات‌مندی استفاده می‌کنیم که اعمال و گفتار طرف مقابل باهم هماهنگ نیست و باید به او نشان دهیم که آنچه می‌گوید و آنچه می‌کند، فرق دارد. مثال: «شما گفتید که نامه را سه شنبه تایپ کردید اما امروز پنج شنبه است و خبری از تایپ نیست. لطفاً همین الآن آن را تایپ کنید»

■ **جرأت‌مندی با استفاده ضمیر من:** در این نوع جرات‌مندی فرد به صراحت رفتار طرف مقابل، تأثیر آن بر زندگی یا احساسات خود و علت این که چرا باید آن رفتار را تغییر دهد، را توضیح می‌دهد. مثلاً وقتی کسی صحبت ما را قطع می‌کند به او می‌گوییم: «در این چند دقیقه این چهارمین باری است که حرفم را قطع می‌کنی. مثل اینکه توجهی به حرف‌های من نداری و می‌خواهی مرا ناراحت کنی. اجازه بده حرفم را تمام کنم»

مدل چهار مرحله‌ای جرات‌مندی (STOP)

۱. توصیف رفتار یا عملی که منجر به تعارض یا ناراحتی شما شده است.

- صریح و عینی باشید و به جای استفاده از واژگان مبهم از کلمات مشخص استفاده کنید.
- فقط رفتار را توصیف کنید و در مورد انگیزه‌ها، نگرش‌ها و ویژگی‌های شخصیتی و... فرد مقابل استنتاج نکنید.
- در توصیف رفتار از هتک حرمت فرد مقابل اجتناب کنید.
- از بکار بردن کلمات ناسزا و مطلق مانند هرگز، همیشه، پیوسته پرهیز کنید.
- توصیف رفتار باید در حد امکان مختصر باشد.

مثال: وقتی با من قرار می‌گذاری و در آخرین لحظه آن را به هم می‌زنی...

۲. به شخص مقابل بگویید که آن رفتار چه احساسی در شما ایجاد کرده است. احساسات خود را با استفاده از ضمیر اول شخص مفرد بیان کنید.
مثال «من خیلی عصبانی می‌شوم»

۳. راه حل بدیل و مطلوب خود را به شخص مقابل ارائه دهید. برای رفع مشکل یا تغییر دادن موقعیت درخواست خود را بیان کنید.
مثال: «من دوست دارم ...» «من دلم می‌خواهد...»

۴. پیامدهای مثبتی را که در صورت عمل کردن طبق پیشنهاد شما به وجود خواهد آمد، گوشزد کنید
مثال «در آن صورت رابطه ما با همدیگر بهتر خواهد شد» «ما بهتر می‌توانیم با هم کار بکنیم» و...

کنترل پدیده حمله و حمله متقابل

گاهی اوقات شما با استفاده از مدل فوق، پیام جرأت‌مندانه ای را ارسال می‌نمایید و درخواست خود را به طور صریح و شفاف بیان می‌کنید ولی فرد مقابل عصبانی شده و به شما حمله می‌کند. در این موقعیت باید با استفاده از روش‌های زیر پدیده حمله و حمله متقابل را کنترل کنید و به یک مصالحه معقول برسید.

۱. آماده سازی: بررسی مناسب بودن پیام، زمان و مکان و آماده کردن فرد مقابل برای گفتگو.

۲. بیان جرأت‌مندانه درخواست خود: توجه به جمله بندی، توجه به زبان بدن

۳. سکوت: پس از ارائه یک پاسخ کوتاه که با زبان بدن مناسب همراه است توقف کنید و به فرد مقابل اجازه دهید در مورد گفته‌های شما فکر کند یا از آنچه در ذهن دارد صحبت کند.

۴. گوش دادن دقیق به پاسخ فرد: انعکاس پی در پی احساسات فرد مقابل، تبدیل سؤالات به جملات خبری، اجتناب از مباحثه، غلبه بر گوشه گیری.

۵. بیان مجدد درخواست خود / بحث در مورد اثرات و پیامدها: پس از ارسال پیام، سکوت و فرصت دادن به فرد مقابل و گوش دادن به صحبت‌های او مجدداً کل خواسته خود را بیان نموده و در مورد اثرات و پیامدهای آن صحبت کنید ...

۶. مذاکره در صورت نیاز / پایان دادن به شکل مثبت: برای یافتن یک راه حل مناسب به مذاکره بپردازید.

مهارت نه گفتن (رد درخواست غیر منطقی دیگران)

یکی از مهم‌ترین مهارت‌های جرأت‌مندی توانایی در رد درخواست‌های غیر منطقی دیگران است. گاهی اوقات دیگران از ما خواسته‌هایی دارند که به سلامت جسمی و روانی ما آسیب می‌زند و یا راضی به انجام آن خواسته نیستیم در این موقعیت‌ها باید از مهارت «نه گفتن» استفاده کنید. مهارت نه گفتن شامل چهار مرحله است:

گام ۱: تصمیم خود را بگیرید. پاسخ‌تان را به درخواست مورد نظر بیان کنید مثلاً «نه نمی‌خواهم سیگار بکشم»

گام ۲: دلیل خود را بیان کنید. به طرف مقابل علت تصمیم خود یا خواسته و احساس‌تان را بگویید مثلاً «خودم آن را لازم دارم» «سیگار برای سلامتی من مضر است»

گام ۳: به طرف مقابل نشان دهید که نظر، خواسته یا احساس او را درک می‌کنید. مثلاً «البته می‌دانم که دوست داری با تو همراهی کنم»

توصیه‌هایی برای «نه» گفتن

- مطمئن شوید که چه می‌خواهید، آیا می‌خواهید بگویید «بله» یا «نه». اگر مطمئن نیستید، بگویید که باید در موردش فکر کنید و زمانی را برای دادن پاسخ خود مشخص کنید.
- اگر مطمئن نیستید که چه چیزی از شما خواسته شده، توضیح بیشتری بخواهید.
- تا جایی که می‌توانید پاسخ کوتاهی داده و از دادن توضیحات طولانی و آوردن دلایل زیاد خودداری کنید.
- از عباراتی با ضمیر «من» استفاده کنید و به جای سرزنش یا محکوم کردن دیگری به مطرح کردن موضوع پردازید.
- به جای عباراتی مانند «فکر نمی‌کنم بتوانم...» از کلمه «نه» استفاده کنید.
- سعی کنید حرکات غیر کلامی‌تان با پیامی که می‌دهید هم خوانی داشته باشد.
- اگر علیرغم این که چند بار «نه» گفتید فرد مقابل به اصرار خود ادامه داد، سکوت کرده یا موضوع صحبت را تغییر دهید. در موارد بحرانی حتی می‌توانید به گفتگوی خود پایان دهید.
- افراد منفعل گاهی حتی وقتی با چیزی مخالف هستند، برای آرام نگه داشتن شرایط، تظاهر به موافقت می‌کنند، برای مثال لبخند زده، سرشان را تکان داده یا به دقت

گوش می‌کنند. درحالی‌که لازم است به طور مستقیم یا غیرمستقیم مخالفت خود را نشان دهند.

- لزومی ندارد که احساس گناه کنید. شما رسالت ندارید به هر قیمتی که شده تمام مشکلات دیگران را حل کرده یا همه را خوشحال کنید.
- اگر حتماً می‌خواهید به فرد مقابل کمک کنید، می‌توانید پیشنهاد خود را به او بگویید.

تکنیک‌های مقاومت در برابر فشار دیگران

گاهی اوقات شما به درخواست فردی پاسخ منفی می‌دهید ولی فرد همچنان بر خواسته خود پافشاری می‌کند و به شکل‌ها و شیوه‌های مختلف و با استفاده از تاکتیک‌های مختلف شما را تحت فشار قرار می‌دهند تا با خواسته آن‌ها موافقت کنید. چند نمونه از این تاکتیک‌های تأثیر گذاری عبارتند از:

۱. «القای احساس گناه»، «تو راضی می‌شوی من دچار مشکل شوم»
۲. «اگر من مشکل پیدا کردم، مقصر تویی»
۳. تهدید «اگر این کار را نکنی دوستی مان تمام می‌شود»
۴. «دست انداختن و تحقیر «بچه ننه‌ای» «دهنت بوی شیر می‌دهد» «نترس مامانت نمی‌بیند»

در این موقعیت‌ها می‌توانید به شیوه‌های زیر عمل کنید:

۱. بیان دوباره پاسخ جرأت‌مندانه به طور روشن و محکم و با استفاده از زبان بدن مناسب .
۲. تکرار تقاضای خود به شیوه آرام، ارایه یک دلیل روشن و پافشاری بر آن .
۳. نشنیده گرفتن، پرداختن به موضوع دیگر، ترک موقعیت .
۴. تعریف کردن، نه متشکرم، بهتر است اصرار نکنید.
۵. فشار وارونه بیان خطرات مصرف مواد به شخص .
۶. شوخی کردن، تو باید بچه باشی، این بامزه‌ترین چیزی است که تا به حال شنیده‌ام.
۷. ایجاد این احساس در فرد مقابل که موضوع را بهتر می‌داند «من تو را با هوش‌تر از این می‌دانم که ...» «تو که اهل ... نبودی»

در چه موقعیت‌های رفتار جرأت‌مندانه مناسب نیست

جرأت‌مندی همیشه و در همه بهترین پاسخ نیست. در سه موقعیت عدم جرأت‌مندی بهتر از جرأت‌مندی است:

- **وقتی می‌بینیم طرف مقابل در مخصصه افتاده است:** مثلاً وقتی در رستوران شلوغی هستید و می‌دانید که پیشخدمت این رستوران تازه کار است می‌توانید بعضی ضعف‌های او را نادیده بگیرید. در این حالت نباید جرأت‌مندانه رفتار کنید، زیرا او قصد پامال کردن حق شما را ندارد و رفتار جرأت‌مندانه شما می‌تواند استرس‌های او را بی جهت افزایش دهد.
- **تعامل با شخص حساس:** وقتی جرأت‌مندی شما موجب گریه یا حمله شخص به شما می‌شود، بهتر است جرأت‌مندانه رفتار نکنید. به خصوص اگر این «اولین و آخرین برخورد» شما باشد.
- **موقعیت‌هایی که جرأت‌مندی احتمال رسیدن به هدف را کاهش می‌دهد:** مثلاً پس از ارتکاب به تخلفات رانندگی بهتر است در برابر پلیس ابراز وجود نکنیم.

نتیجه گیری

۱. بین جرأت‌مندی و پرخاشگری تفاوت قابل شوی. زیرا هدف پرخاشگری برنده شدن به بهای زیر پا گذاشتن حقوق احساسات دیگران است.
۲. جرأت‌مند بودن یا نبودن یک انتخاب است شما مجبور نیستید همیشه جرأت‌مند باشید. لازم نیست در همه شرایط جرأت‌مند باشیم و همیشه جرأت‌مند بودن ما را به نتیجه کامل نمی‌رساند.
۳. ابراز احساسات درباره موقعیت بسیار مهم است. جرأت‌مند بودن به معنای برنده بودن در هر موقعیت نیست بلکه به معنای آن است که شما مسئولیت احساسات خود را پذیرفته‌اید و حق خود را بیان می‌کنید.
۴. همیشه کانال ارتباطی را باز نگه دارید. سعی برای درک این که چرا مردم به شیوه خاص رفتار می‌کنند به ما کمک می‌کند تا به شیوه مؤثرتری به آنان واکنش نشان دهیم.

۵. در صورت استفاده از جرأت‌مندی احتمال رسیدن به بهترین نتیجه بیشتر است، رابطه کمتر آسیب می‌بیند، و تعارض بدون احساس گناه و ناراحتی یک طرف بر طرف می‌شود.

۶. رفتار جرأت‌مندانه در موقعیت‌های اجتماعی که فرد باید در مورد مصرف یا عدم مصرف مواد تصمیم بگیرد مهم است.



فصل هشت

حل تعارضات خانوادگی





اهداف آموزشی

انتظار می‌رود پس از خواندن این بخش بتوانید:

- با ماهیت تعارض و اختلاف آشنا شوید.
- منابع اختلاف و تعارض را بشناسید.
- انواع روش‌های حل اختلاف را بشناسید و پیامدهای آن‌ها را درک کنید.
- به اهمیت مهارت حل اختلاف در زندگی خانوادگی پی ببرید.
- اصول مهارت مذاکره را بدانید.
- اصول مهارت میانجی را بدانید.
- با کاربرد مهارت حل اختلاف در زندگی خانوادگی آشنا شوید.

مقدمه

مردم صرف نظر از اینکه چقدر یکدیگر را دوست دارند، معمولاً خواسته‌ها و اهداف متفاوتی دارند. حتی زن و شوهرهایی که بسیار با هم هماهنگ هستند، گاهی اوقات نیازهای متضادی دارند. هنگامی که انسان‌ها با یک دیگر تعامل و ارتباط برقرار می‌کنند، دیر یا زود بین آنان اختلاف و تعارض‌هایی به وجود می‌آید. بسیاری از مردم، نگرش منفی نسبت به اختلاف و تعارض دارند و آن را پدیده‌ای منفی تصور می‌کنند. آن چه مهم است این که تعارض و اختلاف، ماهیت روابط انسانی است و در بطن این نوع روابط وجود دارد. انسان‌ها با یک دیگر تعارض و اختلاف‌های زیادی دارند از جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- اختلاف نظر، عقیده، باور، افکار
- اختلاف سلیقه
- اختلاف علاقه
- اختلاف‌های قومی
- اختلاف‌های فرهنگی

- اختلاف‌های مذهبی
- اختلاف از نظر ویژگی‌های ظاهری
- اختلاف‌های نسلی
- اختلاف‌های خانوادگی و ...

در روابط اجتماعی روزانه، چنین تفاوت‌هایی به شدت خود را نشان می‌دهد و بسیار عادی است که چنین تفاوت‌هایی وجود داشته باشد. همان طور که مشاهده می‌کنید، تفاوت‌ها زیاد، شایع، عمومی و عادی است. آن چه غیرعادی است ناتوانی انسان‌ها در حل اختلاف‌ها و تعارض‌های آنان است. آن چه باعث می‌شود، نتیجه اختلاف و تعارض‌ها منفی باشد، ناتوانی در حل آن‌ها و اشکالاتی است که در برخورد با اختلاف و تعارض ایجاد می‌شود و نه ماهیت اختلاف و تعارض.

اختلاف و تعارض در زندگی عادی است. آن چه غیر عادی است، ناتوانی در حل چنین اختلافاتی است.

ریشه‌های اختلاف و تعارض

در زندگی اجتماعی بنا به دلایل و علت‌های مختلف ممکن است اختلاف و تعارض روی دهد. مهم‌ترین منابع اختلاف و تعارض به شرح زیر است:

■ تفاوت در ارزش‌ها و هنجارهای فرهنگی

انسان‌ها از نظر ارزش‌ها، هنجارها، باورها، اصول زندگی، اولویت‌هایی که برای زندگی دارند و همچنین، نگرش‌های محلی و مذهبی متفاوتند. ناتوانی در درک و فهم طرف دیگر یا بی توجهی به استانداردهای اجتماعی، فرهنگی، فکری، معنوی و اخلاقی دیگران، زمینه ساز اختلاف، سوء تفاهم و مشکلات متعدد خواهد بود.

■ فقدان وضوح و روشنی

هنگامی که در ارتباطات اجتماعی، وضوح و روشنی کاهش یابد، زمینه برای سوء تفاهم و ناتوانی در درک و فهم دیگران ایجاد می‌شود.

■ منابع محدود

هنگامی که منابع محدود باشد، رقابت برای استفاده یا دست یابی به این منابع بیشتر می‌شود. در چنین حالتی، همکاری بین افراد کمتر خواهد شد. از جمله عواملی که محدودیت آن‌ها، زمینه

مناسبتی برای اختلاف ایجاد می‌کند عبارتند از: زمان، پول و مالکیت هر آن چه که محدود باشد.

■ نیازهای تأمین نشده

یکی از منابع اساسی اختلاف، نیازهای تأمین نشده انسان‌هاست. انسان‌ها هم از نظر نیازهای مختلف روانی و هم به دلیل روش‌هایی که برای تأمین نیازهای خود دارند، متفاوتند. چنین تفاوتی، خود زمینه مناسبی را برای ایجاد اختلاف فراهم می‌کند. بر اساس نظریه گلاسر نیازهای روانی انسان‌ها را می‌توان به صورت زیر طبقه بندی کرد:

- نیاز به قدرت: نیاز به ارزش گذاشتن، شناخته شدن، ارزشمندی و مقام
- نیاز به تعلق: محبت، دوست داشتن و پیوند به دیگران
- نیاز به آزادی: انتخاب کردن، گزینش
- نیاز به تفریح: سرگرمی و بازی

نکات کلیدی در مورد اختلاف و تعارض

در رابطه با اختلاف و تعارض، باید به نکات کلیدی زیر توجه داشته باشید:

■ اختلاف نه بد است و نه خوب

اختلاف یکی از ویژگی‌های زندگی اجتماعی است. ماهیت اختلاف نه مثبت است و نه منفی، بلکه همان طور که گفته شد، برخورد افراد نسبت به اختلاف است که تعیین کننده مثبت یا منفی بودن آن است.

■ اختلاف گریزناپذیر است

اختلاف و تعارض، چیزی نیست که بتوان آن را به صفر رساند و از بین برد. بلکه وجود دارد و در روابط انسانی خود را نشان می‌دهد. البته منظور این نیست که انسان‌ها، خود، عمداً آن را به وجود آورند بلکه وجود دارد و بالاخره خود را در روابط نشان می‌دهد.

■ نتیجه تعارض برد/ باخت نیست

اختلاف و تعارض، مسابقه نیست که عده‌ای ببرند و عده‌ای ببازند. اگر اختلاف به درستی حل شده یا مدیریت شود، نتیجه آن می‌توان برد/برد باشد. به طوری که طرف‌های مختلف همه از توافق و نتیجه به عمل آمده رضایت داشته باشند. اختلافی که با رضایت عده‌ای و نارضایتی عده دیگری حل و فصل شود، خود مشکلات و عواقب بدتری به دنبال خواهد داشت. چنان چه، اختلاف به خوبی مدیریت و حل شود، همه طرف‌ها از نتیجه به عمل آمده راضی خواهند بود.

■ در اختلاف، هر طرف بر محق بودن خود تاکید دارد

در اکثر اختلاف‌ها و تعارض‌ها، طرف‌ها اعتقاد دارند که حق با آنان است و یا آنان قربانی رفتارهای نامناسب دیگری شده‌اند. به همین دلیل، پیدا کردن مقصر کاری عبث و بی‌فایده است. مهم آن است که اختلاف به صورتی مدیریت شود که هر کدام از طرف‌ها به رضایت و توافق مناسبی دست یابند.

■ اختلاف در زندگی خانوادگی

در زندگی خانوادگی که تعاملات و ارتباطات افراد بسیار تنگاتنگ است، طبیعی است که اختلاف و تعارض‌های زیادی دیده شود. نوع برخورد خانواده‌ها با اختلافات، نقش مهمی در سلامت خانواده و به خصوص فرزندان آنان دارد. خانواده‌ها در زمینه‌های مختلفی دچار اختلاف و تعارض می‌شوند از جمله:

- اختلاف بین والدین با یک دیگر
- اختلاف والدین با فرزندان
- اختلاف والدین با خانواده‌های یک دیگر

یکی از شایع‌ترین اختلاف‌های خانوادگی، اختلاف همسران با یک دیگر و اختلاف آنان با فرزندان است که به شدت روابط و سلامت خانواده را تحت تأثیر قرار می‌دهد. ناتوانی در حل صحیح چنین تعارض‌هایی، فضای خانواده را متشنج و ناامن می‌سازد و در چنین شرایطی، سلامت روان فرزندان به شدت آسیب می‌بیند. نکته مهم آن است که هم فضای متشنج و ناامن خانوادگی و هم مشکلات بهداشت روانی فرزندان، به شدت زمینه مناسبی را برای آسیب‌های روانی و اجتماعی آماده می‌کند به خصوص اعتیاد، بزه‌کاری و بی‌بندوباری. در چنین فضاهای خانوادگی، روابط اعضای خانواده به جای آن که پرورنده و آرامش‌دهنده باشد به شدت منفی می‌شود و رابطه بین والدین و فرزندان به شدت مختل می‌شود. فاصله گرفتن فرزندان از والدین، یکی از مهم‌ترین عوامل زمینه‌ساز آسیب‌های روانی اجتماعی و به خصوص اعتیاد است. همان‌طور که در فصل‌های قبل اشاره شد، یکی از عوامل محافظ در مقابل اعتیاد و سایر آسیب‌های روانی اجتماعی، ارتباط خوب با والدین و اعضای خانواده است.

به همین دلیل، ضروری است والدین با مهارت حل اختلاف و تعارض آشنا باشند تا هنگام بروز اختلاف‌ها و تعارض بتوانند به خوبی آن را حل کنند. آن چه مسلم است این که اگر اختلاف و تعارض به درستی حل شود و برخورد مناسبی با آن‌ها انجام شود نه تنها عواقب و پیامدهای منفی به همراه نخواهد داشت بلکه به فرصتی برای رشد و چالشی سازنده نیز تبدیل خواهد شد. آن چه کمک می‌کند تا نتیجه اختلاف و تعارض به رشد و سازندگی ختم شود، مهارت حل اختلاف و تعارض است.

مهارت حل اختلاف، به تقویت پیوندهای عاطفی خانواده، کاهش تنش‌ها و بحران‌های خانوادگی و توانایی ایجاد پاسخ‌های متفاوت در موقعیت‌های مختلف کمک می‌کند و به شدت بر میزان تاب آوری افراد در موقعیت‌های مختلف می‌افزاید.

واکنش‌های افراد به تعارض

واکنش‌ها و برخوردهای متفاوتی در مقابل اختلاف‌ها و تعارض‌ها وجود دارد و مسلم است که نتیجه هر یک از برخوردها و واکنش‌ها متفاوت است. بعضی از واکنش‌ها نتیجه مثبت و بعضی دیگر، نتیجه منفی به همراه خواهند داشت. در واقع، پیامدهای اختلاف و تعارض بستگی کامل به واکنش‌ها دارد نه ماهیت تعارض و اختلاف. واکنش به تعارض را می‌توان به سه دسته تقسیم کرد. جدول ۸-۱ انواع واکنش‌ها و جدول ۲-۸ پیامدهای هر کدام از این واکنش‌ها را نشان می‌دهد.

■ واکنش‌های سخت^۱

در این نوع واکنش نسبت به حل اختلاف، یکی از طرف‌ها یا کلیه آن‌ها از زور، اجبار، تهدید، پرخاشگری و خشم برای حل تعارض استفاده می‌کنند. هدف، پیروزی است به هر قیمتی که باشد. نتیجه این نوع واکنش، برد/ باخت خواهد بود. طرفی که از این نوع برخورد استفاده می‌کند خواهد برد و طرف مقابل خواهد باخت. نتیجه آن است که یکی از طرفین حتماً ناراضی خواهد بود و این نارضایتی، مجدداً سرمنشأ مشکلات و اختلافات بعدی خواهد بود. در این نوع روش‌ها از تکنیک‌های زیر استفاده می‌شود:

- اجبار
- رقابت
- فشار آوردن
- تسلیم کردن
- تهدید

■ واکنش‌های نرم^۱

در این نوع از واکنش‌ها، یکی از طرف‌ها سعی می‌کند که با طرفِ مورد اختلاف سازش کند و معمولاً از روش‌های اجتنابی استفاده می‌کند و در نتیجه احساس رضایت نخواهد کرد بلکه طرف مقابل خواهد برد و این طرف خواهد باخت. نتیجه این برخورد باخت/ برد خواهد بود که مجدداً باعث نارضایتی و اختلاف بعدی خواهد بود. در این نوع واکنش از روش‌ها و تکنیک‌های زیر استفاده می‌شود:

- کناره‌گیری
- اجتناب
- سازش و هم‌زیستی
- بی‌توجهی
- انکار
- تسلیم شدن

■ واکنش‌های اصولی^۲

در این نوع واکنش‌ها، از فرآیند حل تعارض به شیوه صحیح استفاده می‌شود و هدف حل مشترک اختلاف است بدون آن که رابطه به هم بخورد. در نتیجه نیازهای هر دو طرف دیده و لحاظ خواهد شد. در نهایت، هر دو طرف از توافق به عمل آمده راضی و خوشنود خواهند بود. به عبارت دیگر، پیامد این نوع واکنش، برد/ برد خواهد بود. در این نوع واکنش از روش‌های زیر استفاده می‌شود:

- گوش دادن
- فهمیدن
- احترام گذاشتن
- مصالحه
- مذاکره
- استفاده از میانجی
- حل مسئله

1 soft
2 principal

جدول ۱-۸: انواع واکنش به تعارض

واکنش نرم	واکنش سخت	واکنش اصولی
کناره گیری	تهدید	گوش دادن
بی توجهی	فشار آوردن	فهمیدن
تسلیم شدن	تهدید کردن	احترام گذاشتن
انکار	تسلیم کردن	مصالحه
		میانجی
		مذاکره

جدول ۲-۸: پیامدهای روش‌های مختلف واکنش به تعارض

واکنش نرم	واکنش سخت	واکنش اصولی
بازنده - بازنده	بازنده - بازنده	برنده - برنده
بازنده - برنده	برنده - بازنده	

مهارت حل تعارض

مهارت حل تعارض، فرآیند تلاش برای حل یک مشاجره یا یک اختلاف یا تعارض است. حل یا مدیریت اختلاف، فرآیندی کلی است که طرفین می‌کوشند به یک نتیجه‌گیری برسند که مورد قبول هر دو طرف باشد. چنین مدیریتی می‌تواند هم در زمینه اختلاف‌های شخصی و هم در زمینه‌های اجتماعی، سازمانی و حتی سیاسی نیز به کار برده شود. افرادی که به حل اختلاف می‌پردازند می‌کوشند راه‌هایی را بیابند که اختلاف را کاهش بدهند. از آن جایی که همه اختلاف‌ها حل نمی‌شوند بنابراین می‌توان به جای حل اختلاف از اصطلاح‌های دیگری مانند مدیریت اختلاف یا تغییر اختلاف نیز صحبت کرد. اصول حل اختلاف یا تعارض در زمینه‌های مختلفی قابل استفاده است چه اختلاف‌ها و تعارض‌هایی که در زمینه موضوعات و مسایل خانوادگی رخ می‌دهد و چه در سطح همسایگی، کار و حرفه رخ می‌دهد.

زمانی که اختلاف و تعارض باعث ناکامی، از دست دادن کار آیی و مشکلات جدی می‌شود، استفاده از مهارت حل اختلاف بسیار موثر و مفید است. گاهی اوقات، فقط کافی است که در طی این فرآیند، یکی از طرفین احساس خود را بیان کند و دیگری آن را به درستی بفهمد و درک کند. در چنین شرایطی، ناکامی که زمینه ساز مشکل و اختلاف شده است حل می‌شود و فرد می‌تواند از مهارت حل مسئله به درستی استفاده کند و بهتر با شرایط موجود مقابله کند. با این حال، می‌توان اختلاف را بدون حل آن مدیریت کرد که معمولاً به صورت اجتناب خواهد بود و نتیجه آن نیز افسردگی و مشکلات دیگری است که نه تنها مشکلی را حل نخواهند کرد بلکه مشکلات جدی تر دیگری نیز اضافه خواهند کرد.

اصول اساسی حل تعارض

در حل هر تعارض چهار اصل زیر باید مد نظر گیرد:

۱. جدا کردن فرد از مشکل

در هر زمینه‌ای از حل اختلاف و تعارض باید مشکل، تعارض یا اختلاف از فرد یا افراد جدا شود. در چنین شرایطی، بدون آن که حمله‌ای به فرد یا افراد صورت بگیرد، اختلاف یا مشکل مورد حمله قرار می‌گیرد. به عبارت دیگر، به جای حمله به یک دیگر، باید به آن چه زمینه اختلاف را فراهم کرده است، حمله شود.

۲. تمرکز بر علائق و انگیزه‌ها و نه موقعیت

علائق، انگیزه‌هایی است که پشت موقعیت افراد قرار گرفته است و تا زمانی که علائق و انگیزه‌های افراد بررسی نشوند، اختلاف حل نخواهد شد. بنابراین، به جای این که به موقعیت افراد و جایگاه آنان نگاه شود، بهتر است به انگیزه‌های آنان برای پایان دادن به اختلاف دقت شود. بدون در نظر گرفتن و توجه به انگیزه‌های افراد، اختلاف پایان نمی‌پذیرد.

۳. ایجاد فرصت‌هایی برای دست یابی به توافق رضایت‌مندانه

برای دست یابی به توافقی رضایت‌مندانه، باید فهرستی از راه‌حل‌های مختلف در دست داشت. سپس، مواردی که مورد توافق دو طرف خواهد بود، مشخص خواهد شد. بدین منظور، ضروری است طرف‌های اختلاف از روش بارش فکری استفاده کنند.

۴. استفاده از ملاک‌های عینی

مهم است که در طی مهارت حل اختلاف، طرف‌ها از ملاک‌های عینی استفاده کنند. به ویژه، استفاده از ملاک‌های مشخص و روشنی مانند منصفانه بودن، بی طرف بودن و مانند آن، به شدت تأثیر مثبت بر فرآیند حل اختلاف خواهد داشت.

توانایی‌های اساسی مورد نیاز برای حل تعارض

برای آن که بتوان اختلاف‌ها و تعارض‌های معمول را به درستی حل کرد، برخورداری از ۶ مهارت زیر حایز اهمیت است:

- توانایی جهت گیری صحیح نسبت به اختلاف
- توانایی‌های اداری
- توانایی‌های هیجانی
- توانایی‌های ارتباطی
- توانایی تفکر خلاق
- توانایی تفکر نقاد

توانایی جهت گیری صحیح نسبت به اختلاف

منظور از جهت گیری صحیح نسبت به اختلاف، باورها و عقایدی است که برای حل اختلاف ضروری است. بدون وجود چنین نگرش‌ها و خصوصیات، فرآیند حل اختلاف غیرممکن خواهد بود، از جمله ارزش‌هایی مانند:

- مسالمت آمیز بودن راه حل‌ها
- مهربانی و همدلی
- انصاف
- اعتماد
- عدالت
- تحمل خود نگری
- احترام به دیگران
- احترام به تضاد و اختلاف
- بحث و بررسی پیرامون اختلاف‌ها و تضادها

توانایی‌های ادراکی

توانایی‌های ادراکی به این موضوع مربوط می‌شوند که اختلاف یک واقعیت بیرونی نیست، بلکه نحوه نگاه انسان‌ها به واقعیت‌هاست. به همین دلیل، ضروری است توانایی‌های زیر در افراد وجود داشته باشد یا رشد کند:

- توانایی همدلی و توانایی نگاه کردن از زاویه دید دیگران
- توانایی ارزیابی خود برای شناسایی ترس‌های شخصی
- کنار گذاشتن قضاوت و سرزنش برای تسهیل توانایی دیدن دیدگاه‌های دیگران

توانایی‌های هیجانی

حل درست اختلاف‌ها و تعارض‌ها، به مقدار زیادی به مدیریت، کنار گذاشتن احساسات و هیجان‌های مختلف از جمله ترس، خشم و سایر احساسات و هیجان‌های دیگر بستگی دارد. چنین توانایی شامل موارد زیر می‌شود:

- استفاده مناسب از زبان برای بیان موثر هیجان‌ها.
- بیان هیجان‌ها به صورت غیر تهاجمی و بدون خشونت.
- تمرین کنترل خود برای واکنش نشان ندان به خشونت و عصبانیت طرف مقابل.

توانایی‌های ارتباطی

حل اختلاف و تعارض یک مهارت ارتباطی است و توانایی‌های ارتباطی دیگر در این مهارت نقش تعیین کننده‌ای دارند به ویژه توانایی‌های زیر:

- گوش دادن فعال برای فهمیدن دیگری
- توانایی بیان کردن و صحبت کردن صحیح به گونه‌ای که برای طرف مقابل قابل فهم و درک باشد
- بیان هیجان‌ها به صورتی که تا حد ممکن کمتر بار هیجانی منفی داشته باشند

توانایی تفکر خلاق

توانایی‌هایی که به وسیله آن‌ها بتوان به درستی مشکل را تعریف و حل کرد، اساس فرآیند حل تعارض و اختلاف است و شامل موارد زیر می‌شود:

- مشکل را از زوایای مختلفی دیدن
- بارش فکری برای ایجاد راه حل‌های مختلف و متعدد

توانایی تفکر نقاد

مهارت تفکر نقاد شامل تجزیه و تحلیل‌های مختلف می‌شود از جمله:

- تحلیل موقعیت
- فرضیه سازی
- پیش بینی کردن
- استراتژی سازی
- مقایسه و تضاد
- ارزیابی

مهارت مذاکره^۱

مذاکره، گفت‌وگوی بین دو یا چند طرف در مورد یک موضوع مشخص، به منظور دست‌یابی به یک توافق دوطرفه رضایت‌مندانه است. به عبارت دیگر، فرآیند حل مسئله است که دو طرف به صورت رودررو صحبت می‌کنند تا بتوانند اختلاف خود را به درستی حل کنند. هرکسی می‌تواند یک مذاکره‌کننده باشد. زندگی، مجموعه‌ای از تعاملات است که به مذاکره نیاز دارد. در زندگی، موارد بی‌شماری رخ می‌دهد که باید از مذاکره استفاده شود تا طرف‌ها به یک توافق مناسب دست یابند. نمونه‌هایی از مذاکره در زندگی خانوادگی عبارت است از:

مذاکره با فرزندان در مورد:

- زمان خواب.
- پول تو جیبی.
- جوایز و پاداش درس خواندن.
- ساعت رفت و آمد.
- ساعتی که می‌تواند بیرون از خانه بماند.
- مکان‌هایی که می‌تواند به تنهایی برود.
- مهمانی‌هایی که می‌تواند در آن‌ها شرکت کند و مانند آن.

مراحل مذاکره

۱. **آماده سازی:** در این مرحله زمینه را برای شروع مذاکره فراهم می کنید. توجه به زمان و مکان و موقعیت بسیار مهم است.
۲. **بحث و گفتگو:** در این مرحله طرفین نیازها، خواسته ها، علایق، نگرانی ها و درخواست های شان را با هم در میان می گذارند.
۳. **پیشنهاد/ پیشنهاد متقابل:** در این جا طرفین از روش های مختلف برای رسیدن به مصالحه استفاده می کنند.
۴. **عدم توافق:** این مرحله دشواری است. وقتی طرفین به توافق نرسیدند، باید به مرحله قبلی برگردند و با استفاده از راهبرد مصالحه متفاوت پیشنهاد جدیدی مطرح کنند، دوباره درباره علایق و نیازهای خود بحث کنند، برای یافتن راه حل های خلاقانه به بارش فکری مشترک بپردازند.
۵. **رسیدن به توافق:** در نهایت هر دو طرف در نقطه ای به توافق می رسند که بخش عمده ای از خواسته های آنان را تأمین می کند. باید مطمئن شوید که راه حل مورد نظر برای هر دو طرف روشن است. هر کدام از طرفین باید با صدای بلند موافقت خود را اعلام کنند و مشخص نمایند که منظور هر دو طرف یک چیز است.

اصول اساسی مذاکره

برای آن که بتوانید به درستی از مهارت مذاکره استفاده کنید، بهتر است گام های زیر را بردارید:

الف- نظر یا موضع خود را به درستی بیان کنید (بیان قاطعانه):

- ۱- توصیف موقعیت یا اختلاف از نظر خود: موقعیت را از دیدگاه خود تا آن جا که می توانید بیان کنید.
- ۲- بیان احساسات خود: احساسات و افکار خود را بیان کنید. دقت کنید که در این مرحله بسیار مهم است که از ضمیر «من» استفاده کنید. با استفاده از این روش بهتر می توانید نقطه نظرات و دیدگاه های خود را بیان کنید بدون این که متوسل به محکوم کردن، سرزنش کردن، قضاوت کردن و مواردی از این قبیل شوید.

۳- روشن و مشخص کردن^۱ درخواست خود: به صورت روشن و مشخص، آن چه را که می‌خواهید بیان کنید. همچنین، بسیار مهم است که زمان مورد نظر خود را نیز مشخص کنید.

ب- به نقطه نظرات طرف مقابل گوش دهید:

۱- به طرف مقابل اجازه و فرصت حرف زدن بدهید. برای آن که مذاکره به درستی صورت گیرد، به طرف مقابل نیز فرصتی برای حرف زدن و ارائه نقطه نظراتش بدهید.

۲- از تکنیک گوش دادن فعال استفاده کنید. به صحبت‌های طرف مقابل خوب و با دقت گوش دهید. سعی کنید با دیدگاه‌های طرف مقابل و زاویه دید او نیز آشنا شوید.

ج- سعی کنید راه‌حلهایی پیدا کنید تا هم شما و هم طرف مقابل به توافق رضایت‌مندانه‌ای دست یابید.

۱- از راه‌حل‌های بازنده / بازنده، برنده / بازنده و بازنده / برنده اجتناب کنید. چنین راه‌حلهایی خود، باعث ایجاد اختلاف‌های اساسی تری خواهند شد.

۲- به منظور دست‌یابی به راه‌حل‌های برنده / برنده از تکنیک بارش فکری استفاده کنید. تکنیک بارش فکری به شما کمک می‌کند تا با خلاقیت بیشتر، بتوانید راه‌حل‌های بیشتر و مناسب تری به دست آورید.

نمونه‌هایی از راه‌حل‌های برنده / برنده عبارتند از:

مصالحه یا راه حل سوم: در این روش، هر یک از طرفین، نظر و پیشنهاد خود را به کنار می‌گذارند و راه حل دیگری که مورد توافق هر دو طرف باشد را اتخاذ می‌کنند.

قرعه کشی: راه حل با استفاده از قرعه کشی تعیین می‌شود.

استفاده از حکم: حکم یا داور بی طرف و منصفی که مورد تایید هر دو طرف باشد برای حل اختلاف دعوت به داور یا میانجی گری می‌شود.

بده بستان: یکی از طرفین در مقابل دریافت یک امتیاز از طرف مقابل، به وی امتیاز دیگری می‌دهد.

مهارت استفاده از میانجی

منظور از میانجی، فرایند حل مسئله است که با استفاده از نفر سوم بی طرفی که مورد تایید دو طرف باشد و میانجی نامیده می‌شود، سعی در حل اختلاف می‌شود. مهم است که نفر سوم، شخصی آگاه، پخته و دارای مهارت‌های اجتماعی قوی، بی طرف، عادل و مورد تایید دو طرف باشد. فقط در صورت استفاده از چنین میانجی است که اختلاف و تعارض حل خواهد شد. در غیر این صورت آن چه میانجی مطرح خواهد کرد، مورد تایید طرف‌های درگیر اختلاف قرار نخواهد گرفت.

مراحل فرآیند میانجی گری

۱. مرحله آمادگی

در این مرحله، از یک میانجی صادق، بی طرف و منصف که آماده میانجی گری باشد، دعوت به همکاری و کمک می‌شود. مهم است که این مرحله با صداقت انجام شود. اساس میانجی گری در این مرحله قرار دارد. در غیر این صورت، فرآیند میانجی گری با مشکلات جدی روبه رو خواهد شد.

۲. بازسازی اختلاف

میانجی، فضای امن و حمایت کننده‌ای برای دو طرف مهیا کرده، با آن‌ها صحبت کرده و آن دو را تشویق می‌کند که دیگری را نیز در نظر بگیرند. نکته اساسی و مهم در این مرحله، دست یافتن به علائق زیربنایی طرفین است. همچنین، در خصوص اهمیت و کاربرد دست یافتن به توافق و پیامدهای عدم دست یابی به توافق بحث می‌کند. وی دو طرف را تشویق می‌کند که بر آینده متمرکز شوند و نه گذشته. هر دو طرف، شروع به بیان دیدگاه‌ها و نقطه نظرات خود کرده و مسئله و اختلاف اساسی را از دید خود مطرح می‌کنند.

۳. تعریف نقطه نظرهای طرفین در مشاجره و راه‌های دست یابی به توافق

در این مرحله، وی نقطه نظرات مشترک و متفاوت را بیرون کشیده و بر آن‌ها تمرکز می‌کند. داور یا میانجی، نقطه نظرات مشترک و همچنین متفاوت دو طرف را بیرون کشیده و بر آن‌ها تمرکز می‌کند.

۴. ایجاد فرصت‌هایی برای توافق قابل قبول

در این مرحله، با استفاده از تفکر خلاق و بارش فکری، طرفین را به ایجاد راه حل‌های مناسب برای دست یابی به یک توافق تشویق می‌کند و خود نیز در این زمینه فعالانه‌ای عمل می‌کند. در این مرحله، نقطه نظرات مشترک دو طرف را پررنگ کرده و مورد تاکید

قرار می‌دهد. نکته مهم آن است که در این مرحله، بدون این که افراد متعهد به راه حل خاصی باشند، راه‌های احتمالی دست‌یابی به توافق را بررسی می‌کنند.

۵. ایجاد توافق

در نهایت، با همکاری و هم‌فکری یکدیگر به توافق رضایت‌مندانه‌ای دست می‌یابند. در این مرحله، برنامه عملیاتی نیز مشخص می‌شود که چه کاری، چطور و توسط چه کسانی و تا چه زمانی باید انجام شود.

استفاده از مهارت حل اختلاف در فضای خانوادگی

همان‌طور که گفته شد، یکی از بهترین محیط‌های استفاده از مهارت حل اختلاف، محیط‌ها و فضاهای خانوادگی است. با آن که راهبردهای فوق، در محیط‌های خانوادگی به خوبی و به راحتی قابل استفاده و بسیار مؤثر و مفید است، با این حال، استفاده از قالب‌های خاص دیگر نیز طراحی شده است که این مهارت را به صورت کاربردی تر و عملی‌تر در اختیار خانواده‌ها می‌گذارد. یکی از این قالب‌ها برای استفاده عملی خانواده‌ها در این جا ارائه شده است. این قالب به راحتی برای استفاده به خصوص برای ارتباط والدین و فرزندان تهیه و طراحی شده است و شامل مراحل زیر است:

۱. مشخص کنید از فرزند خود چه انتظاری دارید.
۲. با استفاده از شوخ طبعی و بازی، فضای مثبت‌تری ایجاد کنید.
۳. به فرزندان فرصت انتخاب بدهید.
۴. به رفتارهای نامناسب فرزندان بی‌توجهی کنید.
۵. از تکنیک مصالحه استفاده کنید.
۶. استفاده از فرآیند حل مسئله را تشویق کنید.
۷. ارتباطات، محیط و فضای خانوادگی را سازمان و یا تغییر دهید.

۱. مشخص کنید از فرزند خود چه انتظاری دارید.

به صورت روشن، مشخص، شفاف، با زبان خوش و بدون عصبانیت و خشم یا تحقیر و توهین، از فرزند خود بخواهید که کار مناسب را انجام دهد. مانند: «قبل از آمدن مهمان‌ها، اتاق را تمیز کن».

۲. با استفاده از شوخ طبعی و بازی، فضای مثبت تری ایجاد کنید.

استفاده از شوخی، بازی و استفاده از تکیه کلام‌ها و برخوردهایی که در فیلم‌های کودکان و نوجوانان و همچنین کارتون‌ها وجود دارد می‌تواند فضای شادتر و جالب تری ایجاد کند. مانند: «بیا مثل آدم آهنی‌ها، همه کاغذها را جمع کنیم».

۳. به فرزندان فرصت انتخاب بدهید.

فرزندان را بین انجام چند موقعیت آزاد بگذارید و به او امکان تصمیم‌گیری و همچنین آزادی عمل در انتخاب کار مورد نظر بدهید. مثلاً: «قبل از آمدن مهمان‌ها بهتر است اتاق را تمیز کنی، تو می‌توانی کاغذها را جمع کنی یا دوست داری که لیوان‌ها و ظرف‌ها را برداری؟».

۴. به رفتارهای نامناسب فرزندان بی توجهی کنید.

در بسیاری از مواقع، انجام خواسته‌ها و دستورات والدین با رفتارهایی در فرزندان همراه است که چندان خوشایند نیست مانند غُرغر کردن، ادای والدین را در آوردن، ناله کردن، شکایت از دست زمین و زمان و... در بسیاری از موارد، ضروری است به این رفتارها بی توجهی شود. تا زمانی که فرزندان دستورات شما را انجام می‌دهد یا در این زمینه سعی و تلاش از خود نشان می‌دهد، بهتر است به چنین رفتارهای او بی توجهی کنید.

۵. از تکنیک مصالحه استفاده کنید.

در بسیاری از مواقع، بهتر است برای حل اختلاف با فرزندان خود از انواع راه‌های برد/برد استفاده کنید. در این موارد، استفاده از تکنیک مصالحه بسیار ارزشمند است. به عبارت دیگر، در این راه حل، نه راه حل نفر اول و نه راه حل نفر دوم، بلکه راه حل سومی که مورد تایید هر دو طرف باشد انتخاب می‌شود. انعطاف ناپذیری، استفاده از زور و قدرت والد بودن، فشار آوردن بر فرزندان و مواردی از این قبیل، به غیر از مشکل و دردسر هیچ فایده‌ای ندارد.

۶. استفاده از فرآیند حل مسئله را تشویق کنید.

برای آن که فرزندان شما از کودکی و نوجوانی، فرصت‌هایی برای تمرین مهارت حل مسئله داشته باشند، خوب است آنان را از همین سن تشویق کنید که در رابطه با موقعیت‌های معمول زندگی خانوادگی از چنین مهارت‌های سالمی استفاده کنند. در چنین شرایطی، هم مسایل به درستی حل خواهد شد و هم فرزندان فرصت‌هایی برای تمرین بیشتر دارند. در چنین موقعیت‌هایی می‌توانید از فرزندان خود بپرسید: «یک ساعت دیگر، مهمان به خانه‌مان می‌آید و خانه هم خیلی به هم ریخته است. فکر می‌کنی از کجا شروع کنیم. چه کار باید بکنیم؟». یا با توصیف موقعیت موجود می‌توانید بپرسید: «چه کار می‌توانیم بکنیم که همه راضی باشیم؟» و سپس، آنان را به فکر کردن و راه حل دادن تشویق کنید.

۷. ارتباطات، محیط و فضای خانوادگی را سازمان و یا تغییر دهید.

برای آن که اختلاف‌ها، تعارض‌ها و درگیری‌های خانوادگی کمتر شود، فضا و محیط خانواده را دوباره تنظیم کنید. مثلاً چنان چه دائماً فرزندان درگیر می‌شوند برنامه آنان را به گونه‌ای تنظیم کنید که در ساعت‌های بعد از ظهر، کلاس‌های آنان در روزهای مختلف باشد. مثلاً زمانی که شما و همسران فرزندان را با هم به پارک می‌برید و فرزندان با هم بدرفتاری می‌کنند، برنامه‌ای تنظیم می‌کنید که یکی از شما با یکی از فرزندان به پارک برود. در چنین شرایطی، نه تنها مشکلات آنان در محیط پارک کمتر می‌شود بلکه برای آن که بتوان همه اعضای خانواده در کنار هم باشند، بدرفتاری‌های بعدی آنان کاهش خواهد یافت.

نکته پایانی

آن چه مسلم است این که سلامت ارتباطات اجتماعی و به خصوص سلامت خانواده به تدبیر، تفکر و چاره‌اندیشی بزرگان آن بستگی دارد. مهارت حل اختلاف، تکنیک‌های ساده، مختصر و روشنی برای چنین چاره‌اندیشی‌ها و کاهش بحران‌های خانوادگی و افزایش و تقویت پیوندهای خانوادگی در اختیار قرار می‌دهد.



منابع

- اوکان، باربارا. (۱۹۹۸). تکنیک‌های مصاحبه و مشاوره. ترجمه شهرام محمدخانی (۱۳۹۰). (چاپ پنجم). تهران، انتشارات طلوع دانش.
- بولتون، رابرت. (۱۳۸۱). روان‌شناسی روابط انسانی. ترجمه حمید رضا سهرابی، تهران: رشد.
- پاول، تروور و انرایت، سیمون. (۱۳۷۷). فشار روانی، اضطراب و راه‌های مقابله با آن. (ترجمه عباس بخشی پور و حسن صبوری مقدم). انتشارات آستان قدس رضوی.
- فتی، لادن، موتابی، فرشته؛ محمدخانی، شهرام. کاظم زاده، مهرداد. (۱۳۸۵). راهنمای عملی برگزاری کارگاه‌های آموزش مهارت‌های زندگی. تهران: دانژه.
- کارول، کاتلین. (۱۹۹۸). راهنمای عملی درمان شناختی- رفتاری سوء مصرف مواد. ترجمه عباس بخشی پور و شهرام محمدخانی (۱۳۸۲). تهران، انتشارات اسپند هنر.
- کلینکه، ال، کریس. (۱۹۹۹). مجموعه‌ی کامل مهارت‌های زندگی (ترجمه شهرام محمدخانی، ۱۳۹۰). تهران، انتشارات رسانه تخصصی.
- کاظم‌زاده عطوفی، مهرداد و موتابی، فرشته. (۱۳۸۵). مهارت رفتار قاطعانه. تهران: نشر دانژه.
- محمدخانی، شهرام و ابراهیم زاده، ناهید. (۱۳۹۱). مشکلات روانی و رفتاری دانش‌آموزان: شناسایی و مداخله. تهران، انتشارات ورای دانش.
- محمدخانی، شهرام. (۱۳۸۶). مدل ساختاری مصرف مواد در نوجوانان در معرض خطر: ارزیابی اثر مستقیم و غیر مستقیم عوامل فردی و اجتماعی. فصلنامه پژوهش در سلامت روان‌شناختی، ۶، ۱۷-۵.
- محمدخانی، شهرام. (۱۳۸۸). عوامل خطر ساز و حفاظت کننده مصرف الکل، سیگار و سایر مواد در نوجوانان کشور. مجله پژوهش‌های تربیتی دانشگاه علامه.
- محمدخانی، شهرام. (۱۳۸۸). عوامل خطر ساز و حفاظت کننده‌ی خانوادگی مصرف مواد در نوجوانان. مقاله ارائه شده در نخستین کنگره‌ی کشوری پیشگیری از سوء مصرف مواد، تهران. دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.
- محمدخانی، شهرام. (۱۳۸۹). برنامه‌ی توانمند سازی روانی- اجتماعی در مدرسه: ارتقای سلامت با تمرکز بر آموزش مهارت‌های زندگی به دانش‌آموزان در معرض خطر. دفتر مقابله با جرم و مواد سازمان ملل متحد در ایران و ستاد مبارزه با مواد مخدر.
- محمدخانی، شهرام. (۱۳۸۹). پیشگیری اولیه از اعتیاد در محیط‌های دانش‌آموزی. مقاله

ارایه شده در نخستین کنگره علمی پیشگیری اولیه از اعتیاد استان تهران. دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

- محمدخانی، شهرام. (۱۳۸۹). راهبردهای پیشگیری از سوء مصرف مواد در دانش آموزان در معرض خطر شناسایی، ارزیابی و مداخله. دفتر مقابله با جرم و مواد سازمان ملل متحد در ایران و ستاد مبارزه با مواد مخدر.
- محمدخانی، شهرام، جزایری، علیرضا؛ محمدخانی، پروانه؛ رفیعی، حسن و قاضی طباطبایی، محمود. (۱۳۸۷). اثر آموزش مهارت‌های زندگی بر عوامل میانجی مصرف مواد در نوجوانان در معرض خطر. فصلنامه رفاه اجتماعی، ۷، ۱۵۰-۱۲۵.
- محمدخانی، شهرام، جزایری، علیرضا؛ محمدخانی، پروانه؛ رفیعی، حسن و قاضی طباطبایی، محمود. (۱۳۸۷). اثر آموزش مهارت‌های زندگی بر عوامل میانجی مصرف مواد در نوجوانان در معرض خطر. فصلنامه رفاه اجتماعی. شماره ۲۹.
- محمدخانی، شهرام؛ جزایری، علیرضا؛ محمدخانی، پروانه؛ رفیعی، حسن و قاضی طباطبایی، محمود. (۱۳۸۶). اثر مستقیم و غیر مستقیم نگرش نسبت به مصرف مواد، کانون کنترل و توانمندی‌های فردی و اجتماعی بر مصرف مواد. دو فصلنامه روانشناسی معاصر انجمن روانشناسی ایران، ۳، ۱۰-۳.
- محمدخانی، شهرام. (۱۳۸۱). پیشگیری از سو مصرف مواد از طریق آموزش مهارت‌های زندگی : نظریه، روش‌ها و یافته‌های تجربی. فصلنامه پیام مشاور، شماره ۷.
- مک کی و همکاران. (۲۰۰۶). مهارت‌های زندگی زناشویی. ترجمه شهرام محمدخانی، قدرت عابدی (۱۳۹۰). تهران انتشارات وراى دانش.
- موتابی، فرشته و فتی، لادن. (۱۳۸۵). مهارت برقراری ارتباط مؤثر. تهران: نشر دانه.
- نوری، ربابه. (۱۳۸۲). سلامت نوجوانی. تهران: انتشارات نشرآبی.
- نوری، ربابه. (۱۳۸۸). HIV/AIDS و خانواده: اطلاع رسانی به خانواده‌های نوجوانان به منظور پیشگیری از رفتارهای پرخطر. وزارت بهداشت: اداره مدیریت اچ آی وی/ایدز.
- Allison, B. N. (2000). Parent – adolescent conflict in early adolescence: Research and implications for middle school programs. Journal of Family and Consumer Sciences Education, 135-123 ,12.
- Ashery, R.S., Robertson, E.B., and Kumpfer K.L.(1998). Drug Abuse Prevention through Family Interventions. NIDA Research Monograph No. 177.



Washington, DC: U.S. Government Printing Office.

- Baumrind, D. (1973). The development of Instrumental competence through socialization. In A. D. Pick (Ed.). Minnesota symposium on child psychology, (vol. 7, pp. 46-3). Minneapolis: university of Minnesota press.
- Baumrind, D. (1975). The contributions of the family to the development of competence in children. Schizophrenia Bulletin, 37-12 ,14.
- Baumrind, D. (1980). New directions in socialization research. American psychologist, 652-639 ,35.
- Baumrind, D. (1991). Effective parenting during the early adolescent transition. In P. E. Cowan & E. M. Hetherington (Eds), family transitions: Advances in family research.
- Beck, K. H. , Shattuck, T. , Haynie, D. , Crump, A. D. , & Simons-Morton, B. (1999). Association between parent awareness, monitoring, enforcement and adolescent involvement with alcohol. Health Education Research, Theory and Practice. Vol, 775 -765 ,14.
- Beekman, S., & Holmes, J. (1993). Battles, hassles, tantrum & tears: Strategies for coping with conflict and making peace at home. New York: Heart books & William Morrow & company, Inc.
- Botvin, G. J. (2000). Preventing Alcohol and Tobacco Use Through Life Skills Training: Theory, Methods, and Empirical Findings. Alcohol Research & Health.
- Botvin, G. J. , Griffin, K. W. , Diaz, T. , Scheier, L. M. , Williams, C. , & Epstein, J. A. (2000). Preventing illicit drug use in adolescents: Long-term follow-up data from a randomized control trial of a school population. Addictive Behaviors, 774-769 ,25.
- Bronstein, P. J. , Zweig, J. M. (1999). Understanding Substance abuse prevention: Toward the 21st Century: A Primer on Effective Programs. Center for Substance Abuse Prevention.
- Brook, J. S. , Brook, D. W. , Gordon, A. S. , Whiteman, M. , & Chen, P. (1990).



The psychosocial etiology of adolescent drug use: A family interactional approach. *Genetic, Social and General Psychology Monographs*, 116.

- Brooks, A.J., Stuewig, J., LecRoy, C.W.(1998). A family based model of Hispanic adolescent substance use. *Journal of Drug Education*, 86-65 ,28.
- Bry, B. H., Catalano, R. F., Kumpfer, K. L., Lochman, J. E., Szapocznik, J. (1998). Scientific Findings from Family Prevention Intervention Research. In: Ashery, Robertson, Kumpfer, eds. *Family focused prevention of drug abuse: Research and interventions*. NIDA Research Monograph, Washington, DC: Superintendent of Documents, US Government Printing Office, pp. 129–103.
- Catalano, R. F. , and Hawkins, J. D. (1996). The social development model: A theory of antisocial behavior. In Hawkins, J. D. , (ed.), *Delinquency and Crime: Current Theories*. Cambridge University Press, New York.
- Center for Substance Abuse Prevention. (2001). *Science-Based Substance Abuse Prevention: A Guide*. Substance Abuse and mental Health Services Administration.
- Choi, S. , & Ryan. J. (2007). Co-occurring problems for substance abusing mothers in child welfare: Matching services to improve family reunification. *Children and Youth Services Review*, 1410-1393 ,29.
- Crawford, D. , & Bodine, R. (1996). *Conflict resolution education: A guide for implementing programs in schools, youth service education organizations, and community and juvenile justice settings*. US Department of justice and US Department of education.
- Davies, H.A. (2003) ‘Conceptualizing the role and influence of student–teacher relationships on children’s social and cognitive development.’ *Educational Psychologist*, 234–207 ,4 ,38.
- Dembo, R., Wothke, W., Shemwell, M., Pacheco, K., Seeberger, W., Rollie, M., Schmeidler, J. (2000). A structural model of the influence of family problems and child abuse factors on serious delinquency among youths processed at a juvenile assessment center. *Journal of Child and Adolescent Substance Abuse* 31–10:17.

- Dishion, T. J. , & McMahon, R. J. (1998). Parental monitoring and prevention of problem behavior: A conceptual and empirical reformulation. In: R. S. Ashery, E. B. Robertson & K. L. Kumpfer (Eds.). *Drug Abuse Prevention Through Family Intervention*. Rockville: National Institute of Drug Abuse.
- Epstein, J. A. , Griffin, K. W. , & Botvin, G. J. (2000). A model of smoking among inner-city adolescents: The role of personal competence and perceived benefits of smoking. *Preventive Medicine*, 114–107 ,31.
- Fischer, J. , & Lyness, K. P. (2009). Families Coping With Alcohol and Substance Abuse. In: C. Price, S. Price, & P. C. Mckenry. *Families & Changes: Coping With Stressful Events And Transitions*. New York: Sage Publications.
- Frauenglass, S. , Routh, D. K. , Pantin, H. M. , Mason, C. A. (1997). Family support decreases influence of deviant peers on Hispanic adolescents' substance use. *Journal of Clinical Child Psychology*, 23-15 ,26
- Garmezy, N. (1985). Stress-Resistant Children: The Search for Protective Factors. In: J. E. Stevenson (Ed.), *Recent Research in Developmental Psychopathology*, *Journal of Child Psychology and Psychiatry Book Supplement*, 233-213 ,4.
- Glanz, M. D. , & Hartel, C. R. (2002). *Drug Abuse: Origins & Interventions*. Washington. D. C. American Psychological Association Washington. D. CC.
- Griffin, K. W. , Botvin, G. J. , Scheier, L. M. , Diaz, T. , & Miller, N. L. (2000). Parenting Practices As Predictors Of Substance Use, Delinquency, And Aggression Among Urban Minority Youth: Moderating Effects Of Family Structure And Gender. *Psychology of Addictive Behaviors*, 184-174 :14.
- Hawkins, Catalano, and Miller. (1992). Risk and protective factors for alcohol and other drug problems in adolescence and early adulthood: Implications for substance abuse problems. *Psychological Bulliten* , 105-64 ,112.
- Hawkins, J. D. , and Weis, J. G. (1985). The social development model: an integrated approach to delinquency prevention. *Journal of Primary Prevention*, 97–73 ,6.
- Hawkins, J. D. , Catalano, R. F. , and Arthur, M. (2002). Promoting science-based prevention in communities. *Addictive Behaviors*, 26–1 ,90.



- Isangedihi, A. A. , J. & Bisong, N. N. (2009). Child rearing styles, premarital sexual practices and drug abuse among senior secondary school students in Cross River State Nigeria. *The Social Sciences*, 75 -71 ,4.
- Jacob, T. , & Johnson, S. (1997). Parenting Influences on the Development of Alcohol Abuse And Dependence. *Alcohol Health & Research World*, -204 ,21 209.
- Jacob, T. , Johnson, S. , Kumpfer, K. L. (1999). *Strengthening Americas Families: Exemplary Parenting and Family Strategies for Delinquency Prevention*. Office Of Juvenile Justice And Delinquency Prevention.
- Johnston, L. D., O'Malley, P. M., Bachman, J. G. (2002). *Monitoring the Future National Survey Results on Drug Use 2001-1975. Volume I: Secondary school students* (NIH Publication No. 5106-02). Bethesda, MD: National Institute on Drug Abuse, c. 492 pp.
- Johnston, L. D., O'Malley, P. M., & Bachman, J. G. (2001). *The Monitoring the Future national survey results on adolescent drug use: Overview of key findings*. National Institute on Drug Abuse.
- Kumpfer, K. L. , Olds, A. , & Gary, Z. (1998). In: R. S. Ashery, E. B. Robertson & K. L. Kumpfer (Eds.). *Drug Abuse Prevention Through Family Intervention*. Rockville: National Institute of Drug Abuse.
- Kumpfer, K. L. & Turner, C. W. (1991). The social ecology model of adolescent substance abuse: Implications for prevention. *International Journal of the Addictions*, 463-435 ,25.
- Kumpfer, K. L. , Alvarado, R. , Tait, C. , and Turner, C. (2002). Effectiveness of school-based family and children's skills training for substance abuse prevention among 8-6 year old rural children. *Psychology of Addictive Behaviors*, 65 ,16–S71.
- Kumpfer, K. L., Alvarado, R (1998). *Effective family strengthening interventions*. Juvenile Justice Bulletin Family Strengthening Series. Washington, DC: U.S. Department of Justice, Office of Justice Programs, Office of Juvenile Justice and Delinquency Prevention (OJJDP), November.



- Kumpfer, K. L., DeMarsh, J. P. (1985). Prevention of chemical dependency in children of alcohol and drug abusers. NIDA Notes 3–5:2.
- Kumpfer, K. L., Turner, C. W. (1991–1990). The social ecology model of adolescent substance abuse: implications for prevention. The International Journal of the Addictions 4(25A):463–435.
- Kuperminc, G. P. , Allen, J. P. (1996). Social Orientation: Problem Behavior and Motivations toward Interpersonal Problem Solving Among High Risk Adolescents. Journal of Youth and Adolescence, 622-597 ,30
- Laursen, B. Finklestien, B. D., & Betts, N.T. (2002). A developmental meta-analysis of peer conflict resolution. www.sciencedirect.com
- Leudefeld, C. G., & Clayton, R. (1995). Prevention practice in substance abuse. U.S.A. Haworth Press.
- Lezzin, N. , Rolleri. L. A. , Bean & Taylor. J. (2004). Parent-child connectedness: implication for research, intervention, and positive impacts on adolescent health. ERT Associates.
- Lintott, M. (2009). An introduction to parenting. Hanen Center for Family Support Professional. Vol ,1, No, 1.
- Mash, E. J. , & Barkley, R. A. (2003). Child Psychopathology. New York: The Guilford Press.
- Masten, A.S. and Coatsworth, J.D. (1998) 'The development of competence in unfavourable environments: lessons from research on successful children.' American Psychologist 220–205 ,2 ,53.
- Mayselessm, O. , Scharf, M. , & Sholt, M. (2003). From authoritative parenting practices to an authoritarian context: Exploring the person- environment fit. Journal of Research on Adolescence, 456 -427 ,13.
- Merikangas, K. R. , Dierker, L. & Fenton, B. (1998). In: R. S. Ashery, E. B. Robertson & K. L. Kumpfer (Eds.). Drug Abuse Prevention Through Family Intervention. Rockville: National Institute of Drug Abuse.
- National Institute on Drug Abuse. (2003). Prevention drug abuse among



children and adolescents: A research based guide. National Institute on Drug Abuse.

- Newcomb, M. D. (1995). Identifying High-Risk Youth: Prevalence and Patterns of Adolescent Drug Abuse. National Institute on Drug Abuse.
- Pelaez, M. , Field, T. , Pickens, J. N. , & Hart, S. (2008). Disengaged and authoritarian parenting behavior of depressed mothers with their toddlers. *Infant Behavior & Development*, 148-145 ,31.
- Resnick, M., Bearman, P. S., Blum, R. W., Bauman, K. E., Harris, K. M., Jones, J., Tabor, J., Beuhring, L. H., Sleving, R. E, Shaw, M., Ireland, M., Bearinger, L. H., Udry, R. L. (1997). Protecting adolescents from harm. *Journal of the American Medical Association* 832–823:(10)278.
- Rutter, M. (1990) ‘Psychosocial Resilience and Protective Mechanisms.’ In A. Rolf, D. Masten, K. Cicchetti, K. Neuchterlein and S. Weintraub (eds) *Risk and Protective Factors in the Development of Psychopathology*. New York: Cambridge University Press
- Rutter, M. (1990). Psychosocial resilience and protective mechanisms. In J. E. Rolf, A. S. Masten, D. Cicchette, K. Neuchterlein, & S.Weintraub (Eds.), *Risk and protective factors in the development of psychopathology* (pp. 214–181). New York: Cambridge University Press.
- Sanders, M. R. (1996). New directions in behavioral family intervention with children. In: Ollendick, T. H., Prinz, R. J., et al., eds. *Advances in Clinical Child Psychology*. New York: Plenum Press, 330–18:283.
- Sattin, H. , & Kerr, M. (2000). Parental monitoring: A reinterpretation. *Child Development*, 1085-1072 ,71.
- Scholte, R. H. , J. et al. (2007). Relative risks of adolescent and Yong adult alcohol use: The role of drinking fathers, mothers, siblings, and friend. *Addictive Behavior*, 14-1 ,33.
- Spera, C. (2005). A Review of Relationship among Parenting Practices, Parenting Styles and Adolescent School Achievement. *Educational Psychology Review* 146 -125 ,17.



- Tobler, N., Kumpfer, K. L. (2000). Meta-analysis of effectiveness of family-focused substance abuse prevention programs. Report submitted to the Center for Substance Abuse Prevention, Rockville, MD.
- Tobler, N., Stratton. (1997). Effectiveness of school-based drug prevention programs: a eta-analysis of the research. *Journal of Primary Prevention* 128–71:(1)18.
- Turner, C., Sales, L., Springer, F. (1998). Analysis of the High Risk Youth Grantee Program: Pathways to substance use. Paper presented at the 3rd Annual CSAP High Risk Youth Conference, Cincinnati, OH, July 1998 ,23.
- Turner, W. L. (2000). Cultural considerations in family-based primary prevention programs in drug abuse. *Journal of Primary Prevention* –285:(2)21 303.
- Webster-Stratton, C., Hammond, M. (1997). Treating children with early-onset conduct problems: a comparison of child and parent training interventions. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 109–93:(1)65.



یادداشت



یادداشت