



## اطلاع رسانی

به خانواده‌های نوجوانان

به منظور پیشگیری از رفتارهای پرخطر مرتبط با

اچ آی وی / ایدز (HIV/AIDS)

معاونت بهداشتی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

مرکز مدیریت بیماری‌ها

اداره کنترل ایدز و بیماری‌های آمیزشی

جلد اول

۱۳۸۹

نگارش  
دکترربابه نوری قاسم آبادی

گروه کارشناسی  
دکتر عباس صداقت، دکتر نوشین فهیم فر

زیر نظر  
دکتر محمد مهدی گویا

ویراستاران  
لیلا رجایی، زهرا رجب پور، سعیده زاهد انارکی، دکتر مریم سرگلزایی مقدم، سارا شریعتمدار

این مجموعه با حمایت مالی دفتر نمایندگی صندوق جمعیت (UNFPA)  
تهیه گردیده است

"HIV/AIDS" به عنوان یکی از چالش های بزرگ هزاره سوم، با سرعت در حال شیوع و گسترش است. این بیماری با مبتلا کردن بسیاری از افراد در مهم ترین دوران زندگی خود، موجب چالش های بهداشت عمومی، اقتصادی و اجتماعی شده و به عبارتی کلی تر پیشرفت و توسعه جوامع را به خطر می اندازد. عفونت HIV یک عفونت ویروسی است که با مختل کردن عملکرد و متلاشی کردن نوعی از سلول های مسؤول ایمنی بدن به نام گلبول سفید منجر به نقص دستگاه دفاعی بدن انسان می شود و باعث بیماری مزمنی می شود که تا پایان عمر ادامه خواهد داشت. ویروس HIV به دلیل اختلال پیشرونده در عملکرد سیستم ایمنی، فرد را مستعد عفونت های شدید و بعضی از انواع سرطان نموده و نهایتاً منجر به مرگ بیمار خواهد شد. اولین مورد ابتلا به اچ آی وی در ایران در سال ۱۳۶۵ گزارش شد. از آن پس تا سال ۱۳۷۴، موارد شناخته شده افزایشی اندک و تدریجی داشت. در سال ۱۳۷۵ با شناسایی همه گیری در برخی از زندان های کشور، موارد شناخته شده به یکباره افزایش چشم گیر یافت. لازم به ذکر است که تشخیص این بیماری فقط با آزمایش خون بوده و بنابراین نمی توان از ظاهر فرد به بیماری وی پی برد. HIV از سه راه عمده منتقل می شود:

۱. انتقال از طریق خون و فرآورده های خونی آلوده، فرو رفتن سوزن آلوده به خون فرد بیمار به بدن فرد سالم، استفاده مشترک از تیغ، سوزن خالکوبی، وسایل حجامت و ... آلوده، استفاده از سرنگ مشترک توسط مصرف کنندگان تزریقی مواد مخدر
۲. انتقال از طریق تماس جنسی: هرگونه تماس جنسی محافظت نشده، بالقوه خطر انتقال HIV و سایر بیماریهای آمیزشی را دارد. وجود شرکای جنسی متعدد و روابط جنسی حفاظت نشده احتمال انتقال ویروس را افزایش می دهد.
۳. انتقال از مادر به کودک: ممکن است HIV در دوران بارداری، در حین زایمان، و یا در هنگام شیردهی از مادر به کودک منتقل شود.

ویروس عامل ایدز از طریق تماسهای عادی مثل کارکردن با یکدیگر، هم صحبت شدن، دست دادن، بوسیدن، استفاده از حمام عمومی، استخر و توالی، عطسه، سرفه و نیش حشرات سرایت نمی کند.

راههای پیشگیری از ابتلا به اچ آی وی / ایدز:

- پیشگیری در تماس های جنسی پرخطر
- عدم استفاده از وسایل نوک تیز و برنده ی مشترک مثل تیغ، سوزن های خالکوبی، تاتو و ...؛
- عدم استفاده از سرنگ مشترک در تزریقات به خصوص در مصرف کنندگان تزریقی مواد مخدر؛
- پیشگیری از تماس با خون و فرآورده های خونی
- پیشگیری از انتقال ویروس از مادر مبتلا به کودک

شایعترین راه انتقال این بیماری در جهان از طریق "ارتباط جنسی" است ولی در ایران شایعترین راه انتقال تا کنون، استفاده از سرنگ و سوزن مشترک در معتادان تزریقی بوده و مردان بیشتر از زنان مبتلا شده اند اما با توجه به گسترش سوء مصرف انواع مواد روان گردان و الکل، احتمال تغییر الگوی انتقال از اعتیاد تزریقی به سمت ارتباط جنسی محافظت نشده در کشور ما نیز دور از ذهن نمی باشد. همچنین نگاهی به آمار مبتلایان به اچ آی وی / ایدز در کشورما نشان دهنده این مسئله می باشد که مبتلایان، بیشتر در گروه سنی ۳۴-۲۵ سال قرار دارند. با توجه به جوان بودن جمعیت کشور و با نظر به اینکه بحران های اقتصادی، عاطفی و تحصیلی در این قشر از جمعیت به راحتی می تواند زمینه ای برای بروز نا هنجاری های رفتاری و ارتکاب رفتارهای پرخطر مرتبط با اچ آی وی گردد، توجه ویژه به این گروه از اهمیت خاصی برخوردار خواهد بود. بطور یقین ساختار خانواده و نحوه ی تعامل اعضای خانواده با یکدیگر نقش مهمی در مدیریت این بحران ها و پیشگیری از وقوع مخاطرات رفتاری مرتبط با HIV چه در سنین کودکی و چه در سنین نوجوانی خواهد داشت.

در این مجموعه سعی بر این است تا ساختار خانواده و نقش آن در پیشگیری از بروز رفتارهای پرخطر در فرزندان مورد بحث و بررسی قرار گیرد. در مجموعه بعدی به تفصیل به مبحث اچ آی وی / ایدز و راه های انتقال و چگونگی پیشگیری از آن پرداخته خواهد شد.

**بخش اول**

**خانواده و اهمیت آن**

**در پیشگیری از**

**رفتارهای پرخطر**

**مرتبط با اچ آی وی / ایدز (HIV/AIDS)**

## نقش خانواده در پیشگیری از رفتارهای پرخطر

خانم مظهري به شدت نگران وضعيت فرزندش است که مباردا به سراغ مصرف مواد برود. پسر او 14 ساله است ولی امسال ترک تحصیل کرده و به مدرسه نرفته است. او از کودکی مبتلا به بیش فعالی و کمبود توجه بود که درمان جری هم نشد. به همین دلیل، مدرسه برای او بسیار آزار دهنده و نارامت کننده بود. علاوه بر این، پسر خانم مظهري بسیار کمرو و فبالتی است تمام مدت در خانه نشسته و افیراً با چند نفر از جوانان ناباب آشنا شده و با آنها ارتباط دارد. پسر خانم مظهري، مرتباً فواسته های جدیدی از والدینش دارد که فیلې بیشتر از توان والدین است. او افیراً از والدینش فواسته است که برای او یک مجموعه کامل کامپیوتر پیشرفته تهیه کنند تا او بتواند به راحتی فیلم ببیند. با آن که دست خانم مظهري بسیار بسته است، ولی در صدر است که وام بگیرد یا از آشنایان پول قرض کند تا بتواند فواسته فرزندش را تامین کند. نگرانی اصلی خانم مظهري آن است که اگر سرفورده شود و برای او آن په که می فواهد تهیه نشود، پسرش به مصرف مواد روی می آورد.

ترس از آسیب های روانی - اجتماعی به خصوص اعتیاد و بی بندوباری، یکی از نگرانی های اساسی خانواده های ایرانی است. با این حال، خانواده ها اطلاع چندانی از عوامل خطری که زمینه را برای این بیماری آماده می کنند و همچنین، عواملی که از چنین آسیب هایی پیشگیری می کنند، ندارند. در این جا، فهرستی از عوامل خطر آسیب های روانی اجتماعی ارائه می شوند:

### عوامل خطر ساز:

- فضای خانوادگی پرتنش و آشفته
  - الگوهای غلط فرزندپروری و پرورش فرزندان
  - وجود اختلالات از جمله اختلال سلوک و مانند آن
  - ضعف پیوند و دل بستگی بین والدین و فرزندان
  - خجالت و کمرویی شدید یا رفتارهای پر خاشگرانه
  - شکست و ضعف تحصیلی
  - ناتوانی و ضعف در مقابله با مشکلات و استرس ها
  - ارتباط و پیوند با همسالانی که رفتارهای منحرف و نابهنجار دارند
  - نگرش مثبت نسبت به مواد در میان دوستان و همسالان، خانواده و محیط اطراف
- همان طور که در بالا مشاهده می شود، تحقیقات مختلفی که در جهان صورت گرفته است، مطالب و موارد بالا را به عنوان عوامل زمینه ساز رفتارهای پرخطر در نظر گرفته اند و در این میان، ناکامی در دستیابی به اهداف و خواسته ها مطرح نشده است. از طرف دیگر، در مورد عوامل محافظت کننده و پیشگیری کننده از آسیب های اجتماعی هم، موردی مانند دستیابی به خواسته ها مطرح نشده است.

بروز رفتارهای پرخطر و دیگر مشکلات اجتماعی بدون دلیل اتفاق نمی‌افتند و علت آنها تا حد زیادی روشن شده است.

به آنچه که زمینه را برای بروز این رفتارهای خطرناک و انحرافات اجتماعی آماده می‌کند، عوامل خطر گفته می‌شود.

بعضی از عوامل خطر از خانواده ریشه می‌گیرند مثل: نداشتن صمیمیت در خانواده، روابط سرد خانوادگی، تنش در خانواده، خانواده آشفته و .....

سایر عوامل خطر انحرافات اجتماعی زمینه‌ساز رفتارهای پرخطر عبارت است از: خجالتی بودن فرزندان، ناتوانی فرزندان در مبارزه با فشارها و مشکلات زندگی، ترک تحصیل یا ضعف تحصیلی، ارتباط با دوستان ناباب یا مصرف کننده مواد، بیماری‌هایی مانند بیش‌فعالی یا افسردگی، علاقه نسبت به مواد و مانند آن است.

داشتن رفتارهای پرخطر می‌تواند فرزندانمان را در خطر ابتلا به اچ‌آی‌وی / ایدز قرار دهد

آیا می‌دانید که:

خانواده‌ها نقش بسیار مهمی در پیشگیری از رفتارهای پرخطر مرتبط با ایدز در جوانان و نوجوانان دارند

به جای آن که سعی کنید با ایجاد محدودیت، کنترل کردن، دخالت کردن، نصیحت و ... از رفتارهای پرخطر مانند دوستی با جنس مخالف، مصرف مواد و ... پیشگیری کنید، بهتر است روابط خانوادگی را گرم‌تر، اختلافات خانوادگی را کمتر، ارتباط با فرزندان را بیشتر کنید.

### عوامل محافظت‌کننده از رفتارهای پرخطر

... در مدرسه مریم، بیشتر دخترها دوست پسر دارند و گاهی هم او را تمت فشار قرار می‌دهند که با پسری دوست شود. مریم، پندارن تمت تاثیر دوستانش قرار نمی‌گیرد. او می‌گوید: اگر کسی منو دوست داشته باشد، به فانه و خانواده‌ام مراجعه می‌کند نه این که درزگی و توی فیابان بخواهد چند ساعتی وقتم را تلف کند. این مطلب، همان چیزی است که دقیقاً مادرش به او آموخته بود. زمانی که یکی از دختران فامیل به والدینش اصرار می‌کرد که با ازدواج او با کسی که در فیابان آشنا شده بود، موافقت کنند. مادر مریم در مورد برفور این دختر، سرنوشت و مشکلاتی که در زندگی مشترکش با همان پسر پیدا کرده بود، به صورت صریح و روشن با مریم صحبت کرده بود و بسیاری از جوانب آن را برای مریم مشخص کرده بود. به همین دلیل، مریم عمیقاً می‌دانست که سرنوشت چنین دوستی‌هایی حتی زمانی که به ازدواج می‌انجامد هم عاقبت فوشی ندارد.

... زمانی که دوستان عمید به او اصرار می‌کردند که با هم به قهوه‌خانه بروند تا قلیان بکشند، با مخالفت او روبه‌رو شدند. اگر چه، دوستان عمید به شدت سعی کردند از روش‌های متکلف او را تحت تاثیر قرار بدهند تا او دست از مخالفت بردارد؛ مسافره‌گردن، از در دوستی درآمدن، قهر کردن و ... ولی عمید، بالاخره با آنان همراه نشد. او به دوستان خود گفت: پدر من با آن که از نسل قدیم است هیچ وقت لب به قلیان و سیگار و اینها نزده است، آن وقت حالا من که پسر او هستم بروم توی قهوه‌خانه و بنشینم قلیان بکشم. من متی اگر از این کار فوشم هم بیاید، این کار را نمی‌کنم. من پسر همان پدر هستم.

بعضی از والدین در برخورد با مشکلات و رفتارهای پرخطر فرزندان دچار درماندگی می‌شوند. آنان به این باور می‌رسند که کمک چندانی نمی‌توانند برای فرزندان خود انجام دهند و ... با این حال، بسیار مهم است که بدانید، حتی در دوره نوجوانی که رابطه با همسالان برای فرزندان اهمیت زیادی پیدا می‌کند، باز هم ارتباط با والدین نقش بسیار مثبتی در کاهش رفتارهای پرخطر دارد. تعدادی از خصوصیات و ویژگی‌های مثبت خانواده، نقش تعیین‌کننده‌ای در کاهش رفتارهای پرخطر دارند. به چنین ویژگی‌هایی، عوامل محافظ گفته می‌شود. در این جا، به تعدادی از عوامل محافظ اشاره می‌شود:

#### عوامل محافظ:

- پیوندهای خانوادگی قوی
- نظارت والدین بر رفتار فرزندان
- نظارت والدین بر ارتباط فرزند با دوستان و همسالان
- تعیین قواعد و قانون‌های منظم و پایدار
- درگیر بودن و مرتبط بودن والدین با زندگی فرزندان
- موفقیت تحصیلی
- پیوند قوی با نهادهای مختلف اجتماعی به خصوص مدرسه و مساجد و ...
- داشتن عقاید متعارف و هنجار در مورد مصرف مواد، ارتباط دختر و پسر و ...

همان‌طور که بعضی شرایط، زمینه رفتارهای ناسالم و انحرافی را بیشتر می‌کنند، بعضی شرایط از بروز چنین رفتارهای ناسالمی پیشگیری می‌نمایند که به آنها عوامل محافظت‌کننده گفته می‌شود. عوامل محافظت‌کننده بسیاری در خانواده وجود دارد. یعنی خانواده مانند یک سپر و محافظ می‌تواند در مقابل انحراف‌ها و آسیب‌های اجتماعی از فرزندان خود حمایت کند.



\* یکی از مهم‌ترین عوامل محافظت‌کننده، پیوندهای قوی با خانواده، نظارت صحیح والدین بر رفتارهای فرزندان، وقت گذاشتن با فرزندان و ارتباط خوب و قوی با آنهاست.

آیا می‌دانید که:

حتی در دوره نوجوانی هم، هنوز والدین و خانواده نقش مهمی در پیشگیری از رفتارهای پرخطر فرزندان خود دارند

به جای آن که سعی کنید با خریداری امکانات و خواسته‌های فرزندان، از رفتارهای پرخطر آنان پیشگیری کنید، بهتر است وقت بیشتری با آنان بگذرانید، با آنان صحبت کنید، بیشتر محبت خود را به آنها بیان کنید و احترام بیشتری به آنان بگذارید.

به جای آن که سعی کنید، امکانات مادی بیشتری به فرزندان تان بدهید، سعی کنید والدین قوی و توانمندتری برای آنها باشید.

### شناخت الگوی فرزندپروری:

خانواده‌های مستبد: دستور، قانون و توقع زیاد، محبت کم

آقای شهریاری، فردی بسیار منظم، منطبق و جری بود. او معتقد بود باید برای فرزندان خود برنامه جری، روشن و دقیقی داشت و از ابتدا بر اساس اصول خاصی با فرزندان برفوردر کرد. او معتقد بود هیچ وقت نباید محبت را به فرزند نشان دهی بلکه باید این احساس درون قلبت باشد و ابراز آن باعث لوس شدن بچه‌ها و هدر رفتن توان و استعداد آنان می‌شود. او از همان کودکی از فرزندان خود انتظار انبام‌کارهای سنگین داشت. از نظر او، دوستی و گذراندن اوقات با همسالان، فقط وقت هدر دادن بوده و به همین دلیل برای فرزندان خود، دوستی با دیگران را منع کرده بود و آنان نیز پاره‌ای جز اطاعت نداشتند. اشتباه و شکست از نظر او به معنی به در نفور بودن یک انسان بود. به همین دلیل، هر شکست با تنبیه‌های سخت همراه بود. او کلاس‌های مختلفی برای فرزندان خود تعیین کرده بود که بچه‌ها می‌فراستند و چه نمی‌فراستند باید بر اساس آن چه برای آنها طراحی شده بوده پیش بروند. فرزندان او همیشه در مدرسه و تحصیل نمونه بودند ولی هیچ وقت اعتماد به نفس نداشتند. دوستی و ارتباط با دیگران برای آنان کاری بسیار سخت و دشوار بود. آنان نه می‌دانستند در زندگی خود چه می‌فراهند بکنند و نه می‌دانستند چرا مسیر خاصی را در زندگی خود رفته‌اند. آن چه آنان به خوبی می‌دانستند فقط اطاعت بود و بس.

خانواده‌های مستبد دارای چند ویژگی مشخص هستند:

۱. در خانواده‌های مستبد، قواعد و قانون‌های خانوادگی زیاد است ولی محبت و توجه اندک است.
  ۲. در خانواده‌های مستبد، این والدین هستند که برای فرزندان خود برنامه‌ریزی می‌کنند و در این برنامه‌ریزی‌ها به خواسته‌ها، علایق و سلیقه‌های فرزندان خود چندان اعتنایی ندارند.
  ۳. والدین مستبد از فرزندان خود انتظارات زیادی دارند ولی معمولاً دلیل و منطق انتظارات خود را بیان نمی‌کنند. آنان کمتر با فرزندان خود در مورد برنامه‌هایی که برای آنان در نظر دارند، مشورت می‌کنند.
  ۴. ابراز محبت و علاقه به فرزندان در این خانواده‌ها به شدت کم است.
  ۵. والدین مستبد به نیازهای فرزندان خود توجه چندانی ندارند.
  ۶. 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 جدایی‌ناپذیر است.
  ۷. سبک برخورد خانواده‌های مستبد با خطاهای فرزندان خشن است. ملایمت، نرمی و مهربانی با فرزندان در این خانواده‌ها اندک است.
- 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 روبه‌رو می‌شوند. تحقیقات نشان داده که این فرزندان مشکلات متعددی دارند.
- والدینی که فقط به فرزندان خود دستور می‌دهند و فقط از فرزندان خود انتظار اطاعت و پیروی بی‌چون و چرا دارند و به نیازها، سلیقه‌ها و علاقه‌های فرزندان خود بی‌اعتنا هستند، را والدین مستبد می‌گویند.*
- خانواده‌های مستبد به فرزندان خود محبت کمی ابراز می‌کنند، با آنان گرم و صمیمی نیستند بلکه فقط و فقط از آنان انتظار دارند که از برنامه‌ها، خواسته‌ها و انتظارات آنان اطاعت محض و بی‌چون و چرا داشته باشند. این والدین تصور می‌کنند که فرماندهی در یک پادگان هستند و فرزندان آنها هم، سربازان آنها که فقط باید دستورات را اطاعت کنند.
- اگر چه، لازم است والدین از فرزندان خود انتظار و توقع‌هایی داشته باشند و بر رفتار آنها سرپرستی و نظارت کنند و در صورت اشتباه، آنان را به اندازه مناسب تنبیه یا جریمه کنند؛ ولی، لازم است در کنار این انضباط، محبت، گرمی و صمیمیت هم وجود داشته باشد.

در هر خانواده‌ای لازم است هم محبت و هم انضباط وجود داشته باشد. در خانواده‌های مستبد، فقط و فقط دستور و انضباط است و از محبت، گرمی و صمیمیت اثری نیست. با آن که تمام سخت‌گیری‌های خانواده‌های مستبد برای آن است که فرزندان توانمند و قوی داشته باشند، فرزندان این خانواده‌ها، ارتباط اجتماعی ضعیفی دارند، تصمیم‌گیری آنان بسیار ضعیف است و احتمال زیادی دارد که در پیدا کردن مسیر زندگی دچار اشتباه شوند. به جای آن که به عنوان یک رئیس یا فرمانده با فرزندان تان رفتار کنید، سعی کنید در کنار مشخص کردن قانون، قواعد و توقعات و انتظاراتی که از فرزندان خود دارید، محبت، توجه و صمیمیت خود را نیز بیان کنید.

به یاد داشته باشید، برای پیشگیری از رفتارهای پرخطر هم باید انضباط تعیین کنید و هم محبت و

### صمیمیت

آیا می‌دانید که:

داشتن رابطه صمیمی و پر محبت با فرزندان توام با انضباط می‌تواند در پیشگیری از رفتارهای پرخطر منجر شونده به اچ‌آی‌وی ایدز بسیار موثر باشد

### خانواده آسان‌گیر: توجه و محبت زیاد، انتظار اندک

خانم و آقای کاتبی برای مدت‌های طولانی بچه‌دار نمی‌شدند و زمانی که بچه‌ها متولد شدند، آنان واقعاً فرزندان را در پنبه بزرگ کردند. آنان معتقدند که والدین موظف‌اند تا آن جا که می‌توانند زندگی عالی برای فرزندان فراهم کنند تا فرزندان آنان سستی نکشند. همین موضوع باعث شده که فرزندان آنان از معلم، دوستان و آشنایان نیز انتظار داشته باشند که با آنان نه به صورت تافته‌ای جدا بافته بلکه به عنوان ترمه‌ای جدا بافته برخورد کنند و از آن‌جایی که دیگران چنین برخوردهایی ندارند مرتب با آنها دعوا می‌کنند و به همین دلیل هیچ دوستی ندارند که بتوانند با آنها همراه باشند و تنبیه چنین وضعیتی تنهایی و افسردگی است. گاهی اوقات آنها برای جبران تنهایی و افسردگی خود، حاضرند هر کاری بکنند تا در رابطه با همسالان خود باقی بمانند.

خانواده‌های آسان‌گیر دارای چند ویژگی مشخص هستند:

۱. در خانواده‌های آسان‌گیر، انتظار و توقع از فرزندان کم و توجه و محبت زیاد است.
۲. خانواده‌های آسان‌گیر قواعد و قانون خانوادگی برای فرزندان وجود ندارد. آنان معتقدند که همه امکانات زندگی باید در خدمت فرزندان باشد تا آنان احساس نارضایتی نکنند 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 بی‌برنامه می‌گذارند.
۳. این والدین بسیار پذیرنده، مهربان با فرزندان هستند و به نیازها و آرزوهای آنان بیش از اندازه توجه دارند.
۴. 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.
۵. والدین آسان‌گیر، باعث می‌شوند فرزندان در زندگی بزرگسالی خود مرتباً با شکست و ناکامی روبه‌رو شوند.

در بعضی از خانواده‌ها، والدین سعی می‌کنند هیچ انتظاری از فرزند خود نداشته باشند و آنان را کاملاً در زندگی راحت و آزاد بگذارند. این خانواده‌ها معتقداند بچه‌ها باید بچگی کنند و جوان‌ها باید جوانی کنند. آنان فرزندان خود را لای‌پنبه بزرگ می‌کنند و سعی می‌کنند تا آن‌جا 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 چگونه در آینده می‌تواند از خود مراقبت صحیحی داشته باشد؟

تجارب و تحقیقات نشان داده است با ورود به جامعه، این افراد نیز قادر به انجام وظایف خود نخواهند بود و دچار سرخوردگی و ناکامی شدید می‌شود. پس بهتر است به جای آن که این افراد در بزرگسالی، جوانی و نوجوانی دچار سرخوردگی شود، 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.

فرزندان خانواده‌های سهل‌گیر، انتظار ناملاطمت، سختی و ناکامی ندارند و انتظار دارند که همیشه زندگی به کام آنان باشد. در حالی که زندگی همیشه به کام انسان‌ها نیست و تلخی‌ها و شیرینی‌های بسیاری دارد.

تحمل فرزندان خانواده‌های آسان‌گیر، 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 رفتارهای ضداجتماعی و مصرف مواد شوند.

فرزندان این خانواده‌ها بیشتر احتمال دارد که دچار **اختلال سلوک** شوند.

به یاد داشته باشید که:

چه شما برای فرزندان خود قواعد و قوانینی تنظیم کنید یا نه، در هر صورت، جامعه از فرزندان شما انتظاراتی دارد که دیر یا زود با آنها روبه‌رو خواهند شد، پس بهتر است فرزندان شما از کودکی با وظایف و مسئولیت‌های خود آشنا شوند.

به جای آن که جامعه و روزگار با تندی به فرزندتان یاد بدهد که باید مسئولیت‌ها و وظایف خود را جدی بگیرید، شما به آنان مسئولیت‌ها، وظایف و انتظارات را بیاموزید. بدین ترتیب، احتمال سرخوردگی و ناکامی‌های آنان در زندگی کمتر خواهد شد.

زندگی همیشه به کام انسان‌ها نیست و تلخی‌ها و شیرینی‌های بسیاری دارد. باید فرزندان خود را با مسئولیت‌ها و وظایفشان آشنا سازیم. موقعیتهای دشوار زندگی را نیز به آنان نشان دهیم و تلاش در جهت بالا بردن قدرت تحمل آنان در شرایط سخت زندگی داشته باشیم. در این صورت احتمال بروز رفتارهای پرخطر ناشی از سرخوردگی و ناکامی در آنان کمتر خواهد بود.

آیا می‌دانید که

خانواده‌ها نقش بسیار مهمی در پیشگیری از رفتارهای پرخطر مرتبط با ایدز در جوانان و نوجوانان دارند

## خانواده‌های غافل

### نه انتظار و نه توجه و محبت

نازنین، دختری ۱۶ ساله است که والدینش هنگامی که او ۲ ساله بود از هم جدا شدند برون این که طلاق بگیرند. پدر پس از انقلاب از کشور خارج شد و مادر، نازنین و فواهرش در تهران ماندند و در منزل مادر بزرگ زندگی کردند. مادر نازنین شاغل است و زمان‌هایی که هم در منزل است میبوی است از مادر بزرگ که به شدت بیمار است مراقبت کند و به همین دلیل، اطلاعی از کارها، برنامه‌ها و فعالیت‌های نازنین ندارد. نازنین به شدت علاقمند ورزش است و به همین دلیل، ساعت ۶ صبح از منزل بیرون می‌رود و از مسیری که در کنار کانالی که از نزدیکی محل زندگی‌شان می‌گذرد و تقریباً حالت فرابه دارد به راهپیمایی می‌پردازد و معمولاً هم تنهاست. او پس از برگشت به منزل آن قدر فسته است که بارها شده به مدرسه نرفته است و با دوستان خود به جای مدرسه به پارک رفته یا در فیابان به گردش و تفریح می‌پردازند. با آن که پندین بار از طرف مدرسه، نامه‌هایی به منزل آنان ارسال شده است و از وضعیت حضور و غیاب و تحصیل نازنین ابراز نارضایتی شده است ولی مادر او آن قدر گرفتار است که به این موضوع

توجهی نداشته است. بیماری مادر بزرگ و فضای فانگی آنان به اندازه‌ای غمگین و ناراحت کننده است که نازنین تمایلی به حضور در خانه ندارد و تا آن جا که ممکن است در به خانه می آید و اگر بتواند اصلاً نمی آید. همسایگان چند بار به مادر او گزارش داده اند که نازنین و دوستانش تا ساعت ۱۰ یا بیشتر هم در پارک محل به صحبت و معاشرت با پسرهایی مشغول بوده اند که پندارن سالم یا فوشنام نیستند. همین، مگر، مشاهده شده است که او همراه دوستانش تا دیروقت در پاساژها و مراکز خرید به گردش و معاشرت مشغول بوده است. با این حال، به نظر می رسد مادر او آن قدر گرفتار است که تمایلی به سرپرستی پری نازنین ندارد.

والدین خانواده های غافل، از فرزندان جدا بوده و کاری به کار آنان ندارند. آنان برای فرزندان خود، برنامه، انتظار، توقع و مسئولیت خاصی تعیین نکرده اند. آنان توجه، محبت، صمیمیت و عاطفه خاصی نیز به فرزندان خود نشان نمی دهند.

والدین در این خانواده ها، فقط نیازهای اولیه فرزندان خود را تامین می کنند از جمله غذا، پوشاک، تحصیل و ... ولی در سایر موارد عاطفی، روانی و پشتیبانی زندگی، کاری به فرزندان خود ندارند. برای این والدین، قسمت های دیگر زندگی شان مثل کار، تفریح، روابط اجتماعی و معاشرت و ... مهم تر از فرزندان است. خانواده غافل، نظارتی بر رفتار فرزندان خود ندارد.

هر پدر و مادری وظیفه دارد که نیازهای فرزندان خود را تامین کند. اگر خانواده ای 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 بدانیم نیاز با خواسته ها 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 خانواده ای 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 می شود.

غفلت از فرزندان یکی از انواع بد رفتاری و آزار کودکان و نوجوانان محسوب می شود

فرزندانی که مورد بی توجهی و غفلت خانواده قرار می گیرند، احتمال زیادی دارد که در آینده دچار بزه کاری، بد رفتاری و رفتارهای پرخطر شوند. فرزندان این خانواده ها، خلاءهای عاطفی زیادی دارند به همین دلیل، برای جبران این نیاز خود به سراغ افراد دیگر می روند که در بیشتر اوقات معمولاً آدم های ناسالم و نابابی هستند و از این فرزندان سوء استفاده های شدید می کنند.

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 ماموریت، 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 یا والدینی که مشاغل مهم و پرمسئولیتی دارند، می‌تواند باعث غفلت و بی‌توجهی والدین به فرزندان شود. به همین دلیل، ضروری است والدین به هنگام مشکلات مختلف، توجه ویژه‌ای به فرزندان داشته باشند یا از دیگران کمک بگیرند یا سعی کنند هر چه سریع‌تر مشکلات خود را حل کنند تا بتوانند به فرزندان خود رسیدگی کنند.

**آیا می‌دانید که:**

**در آینده‌ی فرزندان که مورد بی‌توجهی و غفلت خانواده قرار می‌گیرند، احتمال زیادی برای انجام رفتارهای پرخطر منجرشونده به اچ‌آی‌وی / ایدز وجود دارد**

## والدین قاطع

### هم توجه و محبت و هم انتظار و توقع

آقای مسامی با این که وضع مالی خوبی دارد ولی برای پول توبیخی فرزندان نوبیوان خود مسوده فاضی تعیین کرده است و از آن مس نیز فراتر نمی‌رود. زمانی که یکی از فرزندان او به علت تماس تلفنی بیش از حد با یکی از دوستانش، باعث شد قبض تلفن به بیش از ۱۵۰ هزار تومان برسد، فرزندش را صدا کرد و به او گفت: تا به حال سابقه ندارد قبض تلفن ما به این حد برسد و از نظر من و مادرت این مبلغ بابت تلفن پرداخت کردن یک فرج بی دلیل است و برای ما معنی ندارد چون نه پیزی به منزل ما اضافه شده است و نه فوشی و تفریح فاضی کردیم. سپس توضیح داد: ما در آمدمان مسود است و هر در آمدی برای فرج تعیین شده‌ای است. من این مبلغ اضافی را از پول توبیخی تو کم فواهم کرد. قبض تلفن ما در مسوده ۱۴ هزار تومان می‌آمد و من ۱۴ هزار تومان را از این قبض کم می‌کنم و بقیه را به صورت قسط‌بندی از تو پس می‌گیرم. با توجه به این که تو هم فرج‌هایی داری فکر می‌کنی ماهانه تا چه حد می‌توانی پرداخت کنی؟

سپس، او مبلغی را تعیین کرد که با مخالفت پسرش روبه‌رو شد. سپس، مبلغ ماهانه‌ای را مشخص کردند تا مورد توافق هر دو باشد.

همان طور که در بالا مشاهده می‌شود، آقای حسامی ناظر فعالیت‌های فرزند خود بود. زمانی که با اشتباه او روبه‌رو شد، بدون عصبانیت، داد و فریاد، اشکال کار فرزندش را به او گوشزد کرد. منطق اشتباه بودن روش فرزند را بیان کرد، وضعیت خود را توضیح داد و سپس راه حلی را مطرح کرد و با نظر و مشورت با فرزند خود به جبران خسارت او به خانواده پرداخت.

ارائه منطق، توضیح دادن، مشورت و گفت و گو کردن با فرزند، از ویژگی‌های خانواده قاطع است. ضمن آن که خسارت فرزند به خانواده نیز جبران شد و نسبت به اشتباه فرزند خود بی‌تفاوت گذر نکرد. با توجه به چنین وضعیتی، احتمال تداوم اشتباه فرزند کاهش می‌یابد و او نیز از اتلاف وقت خود جلوگیری خواهد کرد. بهترین سبک فرزندپروری، سبک قاطع است

خانواده‌های قاطع دارای چند ویژگی مشخص هستند:

۱. در این خانواده‌ها، والدین هم از فرزندان خود انتظاراتی دارند و هم نسبت به آنها توجه و محبت نشان می‌دهند.
۲. انتظاراتی که والدین قاطع از فرزندان خود دارند، منطقی و متناسب با سن آنان است.
۳. والدین قاطع، انتظارات خود را از فرزندان با آنان در میان می‌گذارند و در این زمینه با آنان گفت و گو می‌کنند.
۴. در خانواده‌های قاطع، قواعد و قانون‌های خانوادگی روشنی برای فرزندان وجود دارد.
۵. والدین قاطع، دلیل و منطق روشنی برای قواعد خانوادگی مطرح می‌کنند.
۶. والدین قاطع، فرزندان خود را تشویق می‌کنند که مستقل باشند. آنان فرزندان خود را تشویق می‌کنند که در زندگی خود تصمیم‌گیری کنند و برای تصمیم‌های خود، دلایل منطقی بیان کنند.
۷. والدین خانواده‌های قاطع در عین حال که فرزندان خود را به استقلال تشویق می‌کنند برای آنان حد و مرزهایی را تعیین می‌کنند.
۸. والدین قاطع، محبت و توجه فراوانی نسبت به فرزندان خود بیان می‌کنند.
۹. خانواده قاطع، فعالانه به راهنمایی و هدایت فرزندان می‌پردازد.
۱۰. خانواده قاطع، بر فعالیت‌های فرزند خود نظارت دارد.
۱۱. در صورتی که فرزندان، حد و مرزهای تعیین شده را رعایت نکنند، آنان را تنبیه می‌کنند. ولی دلایل و منطق تنبیه را برای فرزندان تشریح می‌کنند.



خانواده‌های توانمند، قوی و مقتدر، هم به فرزندان خود محبت 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 بیان می‌کنند تا فرزندشان به درستی بداند که چه انتظاری از او می‌رود و مسئولیت‌های آنها در زندگی چیست.

خانواده قوی و مقتدر، بر رفتارها و فعالیت‌های فرزندشان نظارت و سرپرستی می‌کند. به همین دلیل، اگر آنها رفتار اشتباهی کردند، به آنان تذکر داده می‌شود تا رفتارهای خود را اصلاح کنند. فرزندان خانواده‌های قاطع، اعتماد به نفس یا به زبان علمی عزت نفس بالایی دارند و احساس ارزشمندی زیادی می‌کنند. فرزندان این خانواده‌ها، از استقلال بالایی برخوردارند. متخصصان تعلیم و تربیت، سبک فرزندپروری قاطعانه را به عنوان بهترین سبک فرزندپروری توصیه می‌کنند.

برای این که بتوانید والدین قوی و توانایی باشید، لازم است هم محبت خود به فرزندان و هم قوانین خانوادگی و انتظاراتی که از او دارید را بیان کنید. نکته مهم این است که این محبت و این انضباط باید متناسب با سن کودک و نوجوان باشد.

به یاد داشته باشیم که:

برای پیشگیری از رفتارهای پرخطر در فرزندان، هم باید برای آنان انضباط تعیین کنیم و هم محبت و صمیمیت

### جمع‌بندی و نتیجه‌گیری:

همان‌طور که دیده شد، الگوهای فرزند پروری بر اساس دو موضوع مهم تفکیک می‌شوند:

۱. پاسخگو بودن به نیازهای عاطفی و به ویژه محبت و گرمی و صمیمیت
۲. تعیین قواعد و قوانین خانوادگی، انتظارات و توقعاتی که از فرزندان خود دارند.

به عبارت دیگر، اگر بخواهیم خانواده‌ها را بر این اساس دسته‌بندی کنیم، طبقه‌بندی به شرح زیر به دست می‌آید:

متغیرهای اساسی خانوادگی	وجود انتظارات، قوانین و قواعد خانوادگی	نبود انتظارات، قوانین و قواعد خانوادگی
وجود محبت، صمیمیت و گرمی	خانواده قاطع	خانواده آسان‌گیر
نبود محبت، صمیمیت و گرمی	خانواده مستبد	خانواده غافل

همان‌طور که گفته شد:

سالم‌ترین نوع خانواده که به تربیت فرزندان 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 بخش بعد، به دلایل اساسی پرداخته می‌شود که چرا این دو بعد خانواده مهم و اساسی است و چرا این نقش اساسی را در رشد و سلامت فرزندان دارد.

## **بخش دوم**

**تفکیک نیازها از خواسته‌ها  
تفکیک ارتباط و انضباط**

## خواسته‌ها یا نیازها

مریم، نوجوان ۱۴ ساله ای است که والدین او هر دو شاغل بوده و به کار خود اهمیت بسیار بالایی می‌دهند به دو دلیل: ۱- موقعیت بالایی در شغل خود دارند و ۲- معتقدند که فرزندشان لیاقت زندگی بهتری دارد و باید برای آینده و رشد او مراکز توان خود را به خرج دهند. روزی که مریم در مدرسه دل در ششیری دچار شده بود، مسئولان مدرسه موضوع را به والدین او اطلاع دادند ولی آنان آن قدر گرفتار بودند که قادر به ترک محل کار نبودند و به همین دلیل از مسئولان مدرسه درخواست کردند که او را به درماتگاه ببرند. این اتفاق همیشه در ذهن مریم باقی ماند. اگر چه او والدین خود را بسیار دوست دارد ولی این سوال همیشه در ذهن او می‌پیچد که آیا او آن قدر برای والدینش ارزش نداشت که برای نیم روز، کار خود را رها کرده و به او رسیدگی کنند.

همین موضوع، باعث کناره‌گیری بیشتر مریم از والدینش شد. آن چه هر روز توبه او را بیشتر و بیشتر به خود جلب می‌کرد، پسری بود که از قبل هم در اطراف او می‌پرفید و مرتب به او ابراز محبت و علاقه می‌کرد. اکنون، مریم احساس می‌کند پسر توبه این پسر نسبت به او بیشتر از والدینش است. چون والدینش برای او حاضر نبودند مدتی از کارشان بزنند و به داد او برسند ولی این پسر، به صورت‌های مختلف سعی در جلب توبه او دارد. آن چه مریم به آن توجیهی نداشت، این بود که این پسر درممله به عنوان فردی ناسالم به شمار می‌آید بیشتر به دلیل مصرف مواد و پوشش‌های زنده و مزاحمت برای دختران جوان.

فرزندان خواسته‌ها و نیازهای متعدد و مختلفی دارند که برای هر یک از آنها اصرار می‌ورزند و والدین در برآورده کردن همه نیازها و خواسته‌های فرزندان تلاش می‌کنند. آن چه که در این میان مشکل اساسی ایجاد کرده است آن که والدین برای برآورده کردن خواسته‌های فرزندان تلاش بسیار می‌کنند و در این میان آن چه فدا می‌شود و مورد غفلت و چشم پوشی قرار می‌گیرد، نیازهای فرزندان است.

آن چه والدین را مضطرب می‌کند و برمی‌انگیزد که بیشتر و بیشتر کار کنند تا بتوانند خواسته‌های فرزندان خود را تامین کنند ترس آنان از این است که در اثر عدم تامین خواسته‌های آنان، به انحرافات اجتماعی و آسیب‌هایی مانند ایدز، اعتیاد، بزهکاری و ... روی آورند. نکته مهم آن است که تامین خواسته‌های فرزندان چندان تاثیری در پیشگیری از رفتارهای پرخطر ندارد و بلکه بدتر، رفتارهای پرخطر را تشدید می‌کند. زیرا، والدین برای تامین خواسته‌های فرزندان، مرتباً مجبوراند کار کنند و در نتیجه فرزندان کمتر از حضور جسمی و روانی والدین خود بهره‌مند می‌شوند. ضعیف شدن روابط عاطفی بین فرزندان و والدین، خود زمینه‌ساز رفتارهای ناسالمی مانند بی‌بندوباری و مصرف مواد می‌شود.

نکته بسیار مهم آن است که والدین بتوانند نیازهای فرزندان را به درستی بشناسند و آن را از خواسته‌های فرزندان‌شان تفکیک کنند.

## نکات مهم:

- نیازها برای رشد روانی و سلامت روانی فرزندان اساسی و واجب است.
- خواسته ها نقش تعیین کننده ای در رشد و سلامت جسمی و روانی ندارند.
- وظیفه والدین آن است که نیازهای فرزندان را بدون قید و شرط تامین کنند. به عبارت دیگر، وظیفه پدر و مادر آن است که نیازهای فرزندان را تامین کنند.
- تامین و ارضای خواسته های فرزندان، وظیفه ای برای والدین نیست. می توانند تامین کنند یا نکنند. تاثیری هم بر سلامت روان آنان ندارد.

برای این که بهتر بتوانید بین نیازها و خواسته های فرزندان تفکیک قائل شوید به مثال های زیر دقت کنید:

نیازها	خواسته ها
زندگی در محله امن	زندگی در منطقه بالا شهر
ارتباط و رفت و آمد با دوستان	داشتن ماشین آخرین مدل و لوکس
خوردن غذاهای سالم	هر ماه رفتن به یک مسافرت
افتخار به والدین	پوشیدن لباس های مارک دار
مورد تایید والدین بودن	غذا خوردن در رستوران درجه یک
داشتن پول توجیبی معین	داشتن موبایل
داشتن آرامش برای مطالعه درس ها	داشتن تلویزیون
رضایت از خود	داشتن منزلی لوکس و ویلایی
گردش و تفریح مناسب	رفتن به میهمانی های پرخرج
داشتن رضایت والدین	داشتن پول فراوان
افتخار به خانواده	مهمان کردن دوستان در یک رستوران لوکس
داشتن عزت نفس	تا دیر وقت بیرون ماندن
داشتن خانواده ای آرام	خرید پیشرفته ترین کامپیوتر یا لپ تاپ
نداشتن اضطراب و تنش	مسافرت خارج از کشور

نیازهای روانی و جسمی فرزندان، نقش مهمی در سلامت جسمی و روانی آنها دارد. در صورتی که نیازهای فرزندان تامین نشود، سلامت جسمی و روانی آنان مختل شده و صدمه اساسی روانی به آنان وارد می‌آید.

خواسته‌های فرزندان و دستیابی به آن، نقش مهمی در سلامت جسم و روان انسان ندارند. در صورتی که خواسته‌های فرزندان تامین نشود، مشکل خاصی ایجاد نمی‌شود. زیرا، خواسته‌ها نقش مهمی در سلامت جسمی و روانی ندارند.

به جای آن که مرتب کار کنید تا بتوانید برای فرزندان خود کالاهای بهتری تهیه کنید، بهتر است وقت خود را بیشتر آزاد کنید تا بتوانید بیشتر در کنار آنان باشید تا آنان از برکت وجود پدر و مادر بیشتر بهره‌مند شوند.

اگر می‌خواهید آینده بهتری برای فرزندان خود فراهم کنید، به جای کار بیشتر، بهتر است بیشتر به نیازهای روانی آنها پردازید: بیشتر به آنان محبت کنید، بیشتر آنها را تشویق کنید، بیشتر حرف بزنید، بیشتر بازی کنید، اوقات فراغت بیشتری را با هم بگذرانید، زمان بیشتری بگذارید تا بتوانید نظرات خودتان را به فرزندان بیان کنید، دیدگاه‌های آنها را بیشتر بررسی کنید، بر رفتارها و کارهای آنها نظارت داشته باشید، و ... .

*نیازهای فرزندان متفاوت از خواسته‌های آنان است. نیازها هستند که نقش اساسی را در رشد و سلامت*

*فرزندان دارند و نه خواسته‌ها*

آیا می‌دانید که:

با تامین نیازهای جسمی و روانی فرزندان خود می‌توانیم نقش بسیار مهمی در پیشگیری از رفتارهای پرخطر مرتبط با اچ آی وی / ایدز در آنان داشته باشیم

## نیازهای روانی فرزندان

معموداً، دانش آموز سال اول دبیرستان است. او تابستان با دوپرفه تهاذف کرد و مدتی نیز به علت شکستگی پا در بیمارستان بستری بود. بعد از این تهاذف او دیگر سوار دوپرفه نمی شود و از فیابان نیز با ترس و احتیاط فراوان رد می شود. در تمام مدتی هم که سوار ماشین است از این که دپار تهاذف شوند، مضطرب و نگران است. در سال تمصیلی فعلی نیز افت تمصیلی داشته است. او با این که در درس خواندن سعی فراوان می کند ولی قادر نیست که درس بفواند. والدینش مرتب او را سرزنش می کنند که چرا درس نمی فواند. خودش هم نمی داند چرا نمی تواند درس بفواند. ترس، مشکلات تمصیلی و سرزنش والدین، وضعیت بد و دشواری را برای معمود ایجاد کرده بود و آن قدر معمود فشار شدیدی روی خود احساس می کرد که فقط دنبال راهی بود که این فشار را از روی خود بردارد و در این میان دوستانش به او توصیه می کردند مشروب مصرف کند یا قرص ایکس مصرف کند تا کمی آرام شود.

**نیازهای جسمی اولیه** مانند نیاز به هوا، آب، غذای سالم. تامین غذای سالم، دسترسی به پزشک و امکانات پزشکی، واکسیناسیون و ... ، از نیازهای جسمی و اولیه فرزندان است. والدین وظیفه دارند که مراقبت های جسمی اولیه، امکانات پزشکی، غذاهای سالم را برای فرزندان خود فراهم کنند. در کنار این نیازهای جسمی اولیه، نیازهای روانی نیز وجود دارند که اگر چه زیاد نیستند ولی معمولاً والدین اطلاع درستی از آنها ندارند. به همین دلیل، معمولاً نسبت به این نیازها بی توجهی می شود. جالب آن است که مهم ترین وظیفه خانواده ها آن است که بتوانند نیازهای فرزندان و به خصوص نیازهای روانی را تامین کنند. نکته جالب آن است که نیازهای روانی فرزندان در کشورهای مختلف و جوامع مختلف کماکان یکسان است. نیازهای روانی فرزندان کدام اند؟

مهمترین نیازهای روانی اساسی فرزندان عبارت است از:

۱. **نیاز به امنیت:** وظیفه والدین آن است که کانون امنی برای رشد و پرورش فرزندان فراهم کنند. زندگی در محله های ناسالم، خطرناک، آلوده، و ناامن، امنیت فرزندان را به خطر می اندازد. اما آن چه از نظر روانی، امنیت فرزندان را به خطر می اندازد متعدد و معمولاً ناشناخته اند. نکته مهم آن است که فرزندان از والدین خود و ارتباط با آنان احساس امنیت می گیرند به همین دلیل، هرچه بین ارتباط والدین و فرزندان فاصله اندازد باعث ناامنی آنان می شود از جمله: دوری از والدین، جدا شدن زودهنگام از والدین، ندیدن والدین در طی روز، دعوا و مشاجره های والدین، بی احترامی والدین و مواردی از این قبیل. ارتباط با والدین، داشتن ارتباط غنی با والدین، حضور والدین در زندگی فرزندان، گذراندن اوقاتی از روز در تماس فعال با والدین، یکی از اساسی ترین مواردی است که باعث امنیت و ایمنی عمیق در فرزندان می شود.

۲. نیاز به تعلق، محبت و عشق: همه انسان ها نیاز دارند که به گروهی از انسان ها تعلق داشته باشند. همین طور همه انسان ها نیاز دارند که به کسانی عشق بورزند و افرادی نیز به آنان عشق بورزد. همه کودکان، نوجوانان و بزرگسالان این نیاز را دارند. کودکان و به خصوص نوجوانان نیاز دارند که والدین محبت و احساسات مثبت خود را به آنان به صورت روشن و صریح بیان کند.

۳. نیاز به احترام: همه انسان ها به خصوص کودکان و نوجوانان نیاز به آن دارند که به آنان احترام گذاشته شود و آنان نیز به دیگران احترام بگذارند. از سوی دیگر، یکی از نیازهای انسان ها آن است که خود نیز برای خود احترام و ارزش قائل شوند که به آن عزت نفس گفته می شود. هر گونه بی احترامی به فرزندان، طعنه، توهین، دشنام، تمسخر و ... این نیاز را به خطر می اندازد.

۴. نیاز به فهمیدن و دانستن: انسان ها نیاز به آن دارند که اطلاعات و توانایی های خود را افزایش دهند. زمانی که نیازهای مراحل قبل کودک و نوجوان، تاحدی تامین شده باشد، به این مرحله دست می یابند که به دنبال افزایش دانش و اطلاعات خود باشند که معمولاً در پیشرفت تحصیلی خود را نشان می دهد.

یکی از مهم ترین و اساسی ترین وظایف خانواده آن است که بتواند نیازهای روانی فرزندان را تامین کند.

- اگر نیازهای روانی فرزندان، در خانواده به خوبی و به اندازه کافی تامین شده باشد، کمتر احتمال دارد که کودکان و نوجوانان به سراغ انحرافات اجتماعی بروند. بلکه بی توجهی به نیازهای روانی است که فرزندان را به راه ناسالم سوق می دهد.

- اگر پدر و مادر به فرزندشان محبت خود را نشان ندهند و به او نگویند که دوست داریم و تو برای ما مهم هستی، حتماً غریبه ای در خیابان به او این جمله را خواهد گفت که معمولاً قصد خیر و مثبتی هم ندارند. چنانچه فرزند، نیازش به دوست داشتن تامین نشده است احتمال دارد که به این رابطه کشیده شود.



- اگر محیط خانواده، محیط امنی نباشد، فرزند از این محیط بیرون خواهد زد و سعی خواهد کرد در محیط‌های دیگر یا با استفاده از مواد و اعتیاد این امنیت را به دست آورد.
  - اگر والدین به فرزند خود احترام نگذارند یا برای فرزند خود احترام برانگیز نباشند، آن کودک و نوجوان احترام را از راه‌های ناسالم به دست خواهد آورد و اشخاص نامناسب را الگوی خود قرار می‌دهد. اگر والدین به نوجوان احترام نگذارند، گروه‌ها یا افراد ناباب با احترام گذاشتن و اهمیت دادن به او، او را به گروه خود خواهند کشید.
- تأمین نیازهای روانی، نقش اساسی در سلامت کودکان و نوجوانان و پیشگیری از آسیب‌های روانی

### اجتماعی دارد

**آیا می‌دانید که:**

**خانواده‌ها می‌توانند با تأمین نیازهای روانی فرزندان خود، نقش بسیار مهمی در پیشگیری از رفتارهای پرخطر مرتبط با ایدز در آنان داشته باشند**

### **نقش نیازها در پیشگیری از رفتارهای پرخطر**

شادی، دختر ۱۵ ساله است که با پسری در فیابان دوست شده است. خانواده و ممله او اصلاً چنین رفتاری را قبول ندارند و از نظر آنان چنین رفتاری بسیار ناپسند است. یک بار، پدرش او را در فیابان با این پسر دید و به شدت او را کتک زد و از مدرسه هم محروم کرد که با پادرمیانی مدرسه و مشاور، بالاخره پدر رضایت داد شادی به مدرسه برگردد. با این حال، شادی هنوز با تمام فطرات ممکن به این رابطه ادامه می‌دهد. او می‌گوید: این پسر برای من کارهای زیادی می‌کند. او به من توجه دارد، سعی می‌کند کارهایی بکند که من به او توصیه می‌کنم. هر کاری که بگویم برایم انجام می‌دهد. او توجهی به من دارد که تا به حال هیچ‌کسی به من نداشته است من بطور می‌توانم او را کنار بگذارم. توجه این پسر باعث می‌شود احساس کنم که در این دنیا حداقل برای یک آدم ارزش دارم و یک کسی هست که به من فکر کند.

او به این پسر اعتماد کامل دارد و همین موضوع باعث می‌شود که به این موضوع فکر نکند که چرا این پسر، مرتب سعی می‌کند که او را به فانه عالی بکشاند.

همان‌طور که قبلاً گفته شد، نیازهای روانی، نقش اساسی در سلامت کودکان و نوجوانان و پیشگیری از آسیب‌های روانی اجتماعی دارند. والدین برای سلامت فرزندان خود کارهای بسیار سخت و توان فرسا انجام می‌دهند. با این حال، کارهای بسیار فطری و به ظاهر آسان بیشتر مورد غفلت آنان قرار می‌گیرد.

چنانچه، نیازهای روانی فرزندان تا حدی ارضا شوند، زمینه ایجاد اختلالات، بیماری‌ها و آسیب‌های روانی اجتماعی ایجاد نمی‌شود. این فرآیندی است که در داخل خانواده روی می‌دهد و اساسی‌ترین نقش خانواده است. اگر انجام بسیاری از طرح‌ها، برنامه‌ها و فعالیت‌های پیشگیری در سطح جامعه و مدرسه مشکل و سخت باشد، والدین با توجه به در اختیار داشتن فضای خانوادگی و فرزندان، می‌توانند این نقش را ایفا و حداکثر توان خود را در اجرای آن‌ها به کار برند یا این‌که می‌توانند از این وظیفه فرار کنند. بدین‌منظور ضروری است والدین به نقش‌های خود در این زمینه توجه فراوانی کنند.

آسیب‌ها و انحرافات اجتماعی، بسیار پیچیده هستند. با این حال، هنوز هم خانواده، نقش مهمی در پیشگیری از رفتارهای ناسالم حتی در دوره نوجوانی دارد.

آیا می‌دانید که:

کانون گرم خانواده، پادزهری برای همه انحرافات اجتماعی است. هنوز هم در تمام دنیا، خانواده‌ها بیشترین نقش را در سلامت فرزندان و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی دارند.

فرزندانی که روابط گرم و صمیمانه با والدین خود دارند کمتر دچار آسیب‌های اجتماعی و روانی می‌شوند.

وظیفه والدین است که کانون گرم خانوادگی برای رشد فرزندان خود فراهم کنند.

خانواده سالم، ساختاری دارد که امکان رشد فرزندان سالم را مهیا می‌کند.

خانواده سالم، عملکردها و فعالیت‌هایی دارد که امکان رشد رفتارهای سالم را فراهم می‌کند.

روابط گرم و قوی خانوادگی، مهم‌ترین عامل سلامت روانی و اجتماعی فرزندان است.

آیا می‌دانید که:

روابط گرم خانوادگی می‌تواند در رشد رفتارهای سالم و پیشگیری از رفتارهای پرخطر منجر به ابتلا به اچ‌آی‌وی نقش بسیار موثری داشته باشد

## نقش خواسته‌ها در پیشگیری از رفتارهای پرخطر

سامان، پسر ۱۷ ساله است که فواسته‌های زیادی از والدین خود دارد. با آن که پدر او کارگر و مادرش خانه‌دار است، مرتباً به آنها فشار می‌آورد که برای او لباس‌های نو بخرند یا در فواست خرید موبایل و مواردی از این قبیل دارد. هنگامی که والدینش در مقابل فواسته‌های او مقاومت می‌کنند شروع به سرو صدا، فحاشی و شکستن وسایل می‌کند. والدین او هم از ترس این که نفرین این موارد باعث روی آوردن او به مواد و اعتیاد شود، پس از کمی مقاومت، تسلیم می‌شوند و کلیه موارد را برای او تهیه می‌کنند. والدین سامان می‌گویند ما در ممله آلوده‌ای زندگی می‌کنیم. دور و برمان پر از معتاد است. دوره و زمانه‌ی بدمی شده است. می‌ترسیم که سامان دچار سرفوردگی شود و به مواد روی بیاورد. اکنون، سامان می‌داند که بهترین کار برای رسیدن به فواسته‌هایش آن است که قلدری، تهرید و فحاشی کند. قلدری، راهی خوب برای رسیدن به فواسته‌هاست. او اخیراً در مدرسه نیز در مقابل معلمان و مسئولان مدرسه نیز کمی قلدری می‌کند. او وقتی از معلمی نارامت است، ماشین او را یا پنجر می‌کند یا فط بزرگی روی ماشینش می‌کشد.

یکی از وظایف اصلی والدین آن است که بتوانند در مقابل خطرات و آسیب‌های اجتماعی از فرزندان خود حمایت کنند. در این مورد، والدین باید از توانایی و قدرت خود در سیستم خانواده به‌خوبی استفاده کنند. با این حال، بعضی از عوامل باعث می‌شوند که والدین به درستی نتوانند از قدرت خود در جهت مراقبت از فرزندان خود به درستی استفاده کنند.

یکی از باورهای شایع و اشتباه در کشور ما آن است که والدین تصور می‌کنند وظیفه آنان این است که کلیه خواسته‌های فرزندان خود را تامین کنند. آنان چنین تصور می‌کنند که تامین نکردن خواسته‌های فرزندان، به نوعی ظلم به آنان است. به همین دلیل، در موارد بسیاری در مقابل توقعات، خواسته‌ها و آرزوهای فرزندان خود چه منطقی و چه غیر منطقی به سرعت تسلیم می‌شوند.

همان‌طور که قبلاً گفته شد، نیازها هستند که نقش اساسی را در رشد و سلامت فرزندان دارند و نه خواسته‌ها. از آن جایی که بسیاری از والدین از تفکیک خواسته‌ها و نیازها و اهمیت نیازها بی‌اطلاع‌اند، به این نتیجه می‌رسند که اگر خواسته‌های فرزندان را تامین نکنند ممکن است آنان سرخورده و دچار اعتیاد، بزهکاری و یا سایر آسیب‌های روانی اجتماعی شوند. آنان از این نگران‌اند که عدم تامین خواسته‌های فرزندان باعث اقدام آنان به رفتارهای پرخطر شود به همین دلیل، سریع تسلیم خواسته‌های نوجوانان خود می‌شوند و همان‌طور که در مثال بالا دیدیم، حتی تسلیم رفتارهای ناسالم فرزندان می‌شوند.

نکته مهم آن است که همین تسلیم شدن والدین به خواسته‌های فرزندان به خصوص خواسته‌های غیر منطقی آنان، دقیقاً زمینه را برای رفتارهای پرخطری که زمینه ساز آسیب‌های روانی اجتماعی می‌شوند، آماده می‌کند. در مثال بالا، سامان قلدری را آموخته است. این همان رفتاری است که در

اصطلاح تخصصی به آن اختلال سلوک گفته می‌شود و اختلال سلوک، زمینه‌ساز اعتیاد و سایر رفتارهای پرخطر است که در قسمت‌های بعد به آن پرداخته می‌شود.

به عبارت دیگر، عدم اطلاع والدین باعث می‌شود که ناخواسته زمینه را برای بروز مشکلاتی آماده کنند که می‌خواهند از آن دور شوند.

سرپرستی و نظارت بر کارها و فعالیت‌ها و حالت‌های فرزندان، یکی از مهم‌ترین وظایف خانواده است. همچنین، یکی از وظیفه‌های مهم والدین آن است که بتوانند از فرزندان خود بخواهند که به نحو سالم رفتار کنند. پس، یکی از نقش‌های مهم والدین، انضباط و نظارت بر رفتارهای فرزندان است.

یکی از راه‌های اعمال انضباط بر فرزندان از طریق خواسته‌های آنان است. زمانی باید خواسته‌های فرزندان را تامین کنیم که فرزندان، فعالیت‌هایی که والدین از آنها انتظار دارند را انجام دهند.

تامین خواسته‌های فرزندان باید بر اساس فعالیت‌ها و تلاش‌های آنان باشد.

تامین بی‌حساب و کتاب خواسته‌های فرزندان، زمینه را برای آسیب‌های مختلف آماده می‌کند.

فرزندان باید برای دستیابی به خواسته‌های خود، فعالیت‌هایی که والدین برای آنان تعیین می‌کنند را انجام دهند.

چنانچه برای تامین خواسته‌های فرزندان، شرط‌های منطقی گذاشته شود، آنان می‌آموزند که از قواعد و استانداردهای خانوادگی پیروی کنند و در آینده هم از قواعد اجتماعی بیشتر و بهتر پیروی خواهند کرد.

در مثال سامان، والدین برای تامین خواسته‌های سامان باید ملاک‌ها و شرط‌هایی را تامین کنند. تامین بی‌قید و شرط خواسته‌ها، تصویری اشتباه از جهان واقعی برای فرزندان می‌سازد. چنین برخوردی از طرف والدین، زمینه را برای بروز مشکلات متعددی آماده می‌کند، زیرا:

- تصویر غیر واقعی از جهان اطراف می‌سازد. دنیایی که بدون تلاش به خواسته‌هایت می‌رسی. در حالی که در دنیای واقعی این طور نیست.
- وقتی والدین نباشند یا نتوانند خواسته‌های فرزندان را تامین کنند، آنان با سرخوردگی خیلی شدیدتری روبه‌رو می‌شوند.
- ناتوانی در دستیابی به خواسته‌ها، حقیقتی است که همه افراد دیر یا زود تجربه می‌کنند پس بهتر است از همان کودکی با آنان روبه‌رو شوند.
- وقتی خواسته‌های فرزندان بی‌حساب و کتاب تامین شود، فرزندان صبوری، تحمل و شکیبایی برای دست یافتن به خواسته‌ها را نمی‌آموزند.

- چنین برخوردی، مسئولیت دستیابی به خواسته‌ها را به والدین مربوط می‌کند که باعث می‌شود فرد مسئولیتی برای زندگی خود قائل نشود. چنین برخوردی زمینه را برای مشکلات آینده آماده می‌کند.
- وقتی خواسته‌های فرزندان، بی‌حساب و کتاب تامین می‌شود، والدین هیچ روش دیگری برای تغییر رفتار فرزندان و هدایت آنان به مسیرهای سالم ندارند. به همین دلیل، والدین، در هدایت فرزندان ناتوان و مستاصل می‌شوند.
- وقتی فرزندان با بدرفتاری بتوانند والدین را مجبور کنند که به خواسته‌های آنان رسیدگی شود، یاد خواهند گرفت که در جامعه نیز به بدرفتاری بپردازند.

### جمع‌بندی و نتیجه‌گیری:

دو محور اساسی تربیت فرزندان سالم، مستقل و توانا آن است که والدین بتوانند نیازهای اساسی فرزندان خود را بدون قید و شرط تامین کنند مانند بیان کردن محبت، احترام، ارزشمندی فرزندان خود و تهیه سایر نیازهای اساسی آنان. از سوی دیگر، یکی از وظایف مهم والدین آن است که بتوانند با تکیه بر خواسته‌های فرزندان خود، آنان را برانگیزانند تا بر اساس قواعد، قوانین و اصول خانوادگی عمل کنند. به عبارت دیگر، زمانی والدین خواسته‌های فرزندان را برآورده می‌کنند که فرزندان بر اساس انتظارات و توقعات آنان عمل کنند. توقعات و انتظاراتی که به صورت منطقی و معقول تعیین شده است و به آنان اعلام شده است.

نیازهای فرزندان	خواسته‌های فرزندان
باید بدون قید و شرط تامین شود.	باید بر اساس شرط و حساب و کتاب تامین شود.
عدم تامین نیازها به سلامت روانی صدمه می‌زند.	عدم تامین آنها صدمه‌ای به سلامت روان نمی‌زند.
مسئولیت و وظیفه والدین تامین نیازهاست.	والدین مسئولیتی در مقابل تامین خواسته‌ها ندارند.
	برای جلب همکاری فرزند در انجام انتظارات استفاده می‌شوند.

به عبارت خلاصه، می‌توان گفت، خانواده دو نقش اساسی دارد: یکی انضباط و تعیین قواعد و قانون‌هایی برای رشد و سلامت فرزندان و دیگری تامین نیازهای اساسی فرزندان به ویژه محبت، گرمی، احترام، صمیمیت و مواردی از این قبیل که در ارتباط گرم و صمیمانه خود را نشان می‌داد. در بخش‌های آینده به این دو وظیفه اساسی خانواده به صورت مجزا پرداخته می‌شود:

۱. نقش انضباطی خانواده که در قالب ساختار و هرم قدرت خانواده مطرح می‌شود.
۲. نقش‌های ارتباطی که در قالب کارکردهای اساسی خانواده بیان خواهد شد.

**بخش سوم**

**کارکردهای خانواده سالم**

## کارکردهای خانواده سالم

روزی دو کارگر در حال ساختن عمارتی بودند، یکی از آنان با علاقه و ذوق به کار خود مشغول بود. دیگری، بی‌علاقه و با ناراضی و عصبانیت کار می‌کرد. روزی، کارگر دوم به کارگر اول روی کرد و گفت: من نمی‌فهمم تو چطور از این کار بنایی و کارگری راضی هستی. ما فقط کارگریم همین و بس. اولی با تعجب به دومی روی کرد و گفت: نه ما داریم یک مسیر می‌سازیم. یک مسیر. خانه خدا. آدم‌های زیادی به این جا فواید آمد و عبادت فواید کرد. ما خانه خدا را می‌سازیم. صدای دعا، نماز و قرآن از این عمارت بلند فواید شد. نه ما کارگری نمی‌کنیم. ما خانه خدا را می‌سازیم.

پرهام، ۱۷ ساله، پدر و مادرش بیرون طلاق از هم جدا شده اند و او همراه مادرش به ایران برگشته و پدر در خارج از کشور مانده است. بعد از مدتی، مادر نیز به شهرستان خود برگشت و پرهام را در یک آپارتمان مجهز به امکانات زیاد در تهران تنها گذاشت که خوب درس بخواند. پرهام، بدون هیچ ارتباط و نظارتی از طرف فامیل پدری یا مادری، در تهران زندگی می‌کرد. تنهایی آن قدر برای او آزارنده بود که به هر قیمتی، دوستان و همسالانش را در منزل دور خود جمع می‌کرد. در حال حاضر، منزل پرهام پر است از جوانانی که عره ای از آنها با فاصله‌های سنی زیادی، بزرگ‌تر از پرهام هستند. اخیراً یکی از کسانی که به جمع جوانان این منزل اضافه شده است، دقت فراری است که فعلاً مدتی است در این منزل با پرهام هم‌خانه شده است.

خانواده، نیز مانند مسجد، محل مقدسی است. محلی است که در آن انسان‌ها رشد می‌کنند و پرورش می‌یابند. از خانواده است که انسان‌هایی سالم و مثبت رشد می‌کنند که برای خود، جامعه و کشور مفید خواهند بود و از خانواده است که انسان‌هایی با مشکلات زیاد بیرون می‌آیند که برای خود و دیگران مایه دردسر و رنج خواهند بود.

خانه یا خانواده، هتل یا خوابگاه نیست و زندگی خانوادگی نیز زندگی خوابگاهی نیست. خانواده محل رشد فرزندان و والدین است. نه تنها رشد جسمی بلکه رشد روانی، اجتماعی و معنوی. خانواده، نهادی است که اطلاعات سالم و مفید را به فرزندان خود منتقل می‌کند. خانواده، مکانی است که باید نگرش‌های سالم را به فرزندان خود منتقل کند. ارزش‌ها، اعتقادات، و باورها از طریق والدین به فرزندان منتقل می‌شود.

در واقع، آن‌چه که انسان‌ها در خانواده خود می‌آموزند، تا سال‌های متمادی و شاید تا پایان عمر در ذهن آنها باقی می‌ماند.

اثر خانواده بر ذهن فرزندان چیزی مانند حک کردن نقشی روی سنگ است و تغییر و یا اصلاح آن به سختی ممکن است. به همین دلیل، والدین مهم‌ترین فضای پرورش انسان‌ها را در اختیار دارند.

یکی از مهم‌ترین نقش‌ها و وظایف خانواده، پرورش فرزندان است.

خانواده، کارخانه انسان سازی است. رشد و پرورش یک انسان، چیزی نیست که با تهیه امکانات مادی تامین شود. بلکه نیاز به رسیدگی، توجه، نظارت و سرپرستی دارد. در صورتی که خانواده به این نقش مهم خود توجه داشته باشد، انسان‌های سالمی رشد می‌کنند که زمینه ساز رشد انسان‌های دیگر نیز خواهند بود.

برای آن که فرزندان به درستی رشد کنند و پرورش پیدا کنند، ضروری است که والدین

- در کنار فرزندان باشند
- برای آنان وقت و انرژی بگذارند
- محبت، احترام، امنیت و آرامش به فرزندان بدهند
- رفتارهای مثبت آنان را تشویق کنند
- رفتارهای منفی و اشتباه آنان را گوشزد کرده و تنبیه کنند
- بر کارها و فعالیت های آنها نظارت و سرپرستی داشته باشند

در غیر این صورت، زمانی که حضور، وقت، انرژی، ابراز محبت و ... صورت نگیرد، خانواده معنایی ندارد.

آیا می دانید که:

هر گونه سهل انگاری در رشد و پرورش فرزندان، در یک بستر خانوادگی، با اختلال، آسیب و رفتارهای پرخطر همراه است، که سلامت فرزند و جامعه را به خطر می‌اندازد. داشتن رفتارهای پرخطر می تواند فرزندانمان را در خطر ابتلا به اچ آی وی / ایدز قرار دهد

داشتن اوقات مشترک خانوادگی: بحث و گفت‌وگوهای خانوادگی

فرزندان خانواده اعلی مرتبه‌هاست که دچار مشکلات زیادی شده‌اند؛ فرزندان با این که دانشجو هستند ولی قادر به برقراری رابطه با هم‌کلاسی‌های خود نیستند، سرکلاس‌های درس حاضر نمی‌شوند و فقط موقع امتحانات برای شرکت در امتحانات در کلاس حاضر می‌شوند. همین موضوع باعث مشکلات جدی تحصیلی آنان شده است چون گاهی کلاس یا تاریخ امتحانات عوض می‌شود و آنها هیچ اطلاعی ندارند و باعث نمره صفر در کارنامه آنان می‌شود. به همین دلیل، فرزندان این خانواده، با این که استعداد سرشاری دارند ولی با مشکل مشروط شدن روبه‌رو شده‌اند و هر کدام آنها سعی می‌کنند به صورتی با این مشکل سازگار شوند؛ یکی از آنان به مشروب پناه برده، دیگری فقط سعی می‌کند به سراغ دوست پسرهای متعدد خود برود تا نفهمد که چه شده است و دیگری مرتب با دیگران دعوا می‌کند. مشکل آنان از ریشه قوی برخوردار است؛ والدین آنها از ابتدا اختلافات شریبی داشتند که باعث قهر و جدایی آنها می‌شد که به تدریج کل فضای خانواده را هم گرفته است به طوری که اکنون هیچ‌کدام از اعضای خانواده با هم صرف



نمی‌زنند، موقع ناهار یا شام، هر کدام به تنهایی به آشپزخانه می‌روند و غذای خود را به تنهایی می‌خورند و بلافاصله به اتاق‌های خود می‌روند و کاری به کار خود دیگری ندارند.

خانواده، محل انتقال افکار، عقاید، باورها و ارزش‌های مختلف زندگی است. اگر خانواده، به این وظیفه خود نپردازد، دیگران به این کار می‌پردازند به خصوص همسالان، رسانه‌ها از جمله رسانه‌های ناسالم و ... . ذهن فرزندان مانند صفحه سفیدی است که روی آن چیزی نوشته نشده است اگر شما به عنوان والدین، به این کار نپردازید، این دیگران‌اند که روی این کاغذ سفید شروع به نوشتن مطالبی می‌کنند که ممکن است با عقاید، افکار و ارزش‌های شما هماهنگ نباشد.

ضروری است در طول اوقات روز یا هفته، والدین و فرزندان به گفت‌وگو بنشینند. گفت‌وگو می‌تواند در زمینه موضوعات مختلف باشد.

ضروری است، کلیه افراد خانواده در ساعت‌هایی از روز یا هفته در کنار هم جمع شوند، زمان‌هایی مانند بعد از صرف ناهار، شام، بعد از ظهرهای روزهای تعطیل و ... اوقات خوبی برای دور هم جمع شدن و گفت‌وگو است.

در طی اوقات دور هم جمع شدن و گفت‌وگوی‌های خانوادگی حتماً تلویزیون یا رادیو خاموش باشد. تلویزیون، رادیو و وسایلی از این قبیل، فرصت‌های زندگی خانوادگی را از خانواده‌ها ربوده‌اند. اگر تلویزیون تماشا می‌کنید، بعد از اتمام فیلم‌ها و سریال‌ها، فرصت خوبی است که در مورد آن چه در فیلم رخ داده است با هم به گفت‌وگو بپردازید و دیدگاه‌ها و نظرات خود را باز، صریح و روشن بیان کنید.

در خلال، گفت‌وگوی‌های خانوادگی، دیدگاه‌های خود را در مورد وقایع اطراف خود بیان کنید. لازم نیست از این اوقات خانوادگی به عنوان فرصتی برای سخنرانی استفاده کنید، بلکه بیان نظر و عقیده شما در مورد همان موضوعات برای فرزندان کافی است که دیدگاه‌های سالم را بیاموزند. لازم نیست زمان طولانی برای گفت‌وگوی خانوادگی اختصاص دهید، بلکه همان‌زمانی که در کنار هم برای خوردن چای یا میوه اختصاص می‌دهید، کافی است.

## داشتن اوقات مشترک خانوادگی: سرگرمی‌ها و تفریح‌های خانوادگی

آقای رازی، فرد پرمشغله‌ای است و بیشتر اوقات هفته را به کار مشغول است. با این حال، برای روز جمعه برنامه ثابتی را در نظر گرفته است. او به همراه خانواده، از صبح زود شهر را ترک می‌کنند، به کنار رودخانه‌های اطراف شهر رفته، ممل مناسبی را انتخاب کرده و مستقر می‌شوند. آنان تا غروب کنار رودخانه می‌مانند و علاوه بر جمع آوری پوچ و برپا کردن چادر به والیبال، وسطی و بازی‌های مختلف دیگر مانند بدمیتون می‌پردازند. گاهی اوقات نیز با یک یا چند خانواده دیگر که فرزندان همسن فرزندان خود دارند همراه می‌شوند تا در کنار آنان به فرزندان بیشتر فوش بگذرد. زمانی که آنان به شهر بازمی‌گردند اگر چه فسته‌اند ولی شاد و راضی‌اند از این که اوقات فوشی را با هم گذرانده‌اند. در همین حال، آنان به این فکر هستند که دوباره هفته آینده برنامه مشابهی دارند و از این موضوع فوشمال و راضی‌اند. آنان به اندازه‌ای برنامه‌های شاد و تفریحی دارند که هیچ وقت حتی به فکرشان نرسیده که با استفاده از مواد یا شرکت در پارتهای دوستی با جنس مخالف و مواردی از این قبیل، زندگی خود را شاد کنند.

ارتباط برقرار کردن با فرزندان، وقت گذاشتن برای آنان و صحبت کردن با آنان یکی از ضروریات زندگی خانوادگی است. مگر ممکن است صحبت خانوادگی به میان آید و در آن میان از مسافرت‌ها، دید و بازدیدها، تفریحات و سرگرمی‌های خانوادگی اثری نباشد. ممکن است والدین مشغله‌های بسیاری داشته باشند ولی ضروری است در طی هفته، زمان‌هایی را نیز برای چنین فعالیت‌هایی در نظر بگیرند.

در طی سرگرمی‌ها و تفریح‌های خانوادگی بسیاری از اطلاعات اساسی درباره زندگی را می‌توان ردو بدل کرد. رفتار و برخورد والدین در طی سرگرمی و تفریح‌های خانوادگی برای فرزندان ابعاد آموزشی زیادی دارد.

ضروری است، والدین و فرزندان در طی روز یا هفته اوقاتی را برای سرگرمی، بازی، تفریح و ... با یکدیگر اختصاص دهند.

تفریح و سرگرمی همیشه شامل مسافرت یا رفتن به رستوران نیست، که هزینه زیادی در بر دارد بلکه می‌تواند مواردی از قبیل پیاده‌روی خانوادگی یا رفتن به اماکن مختلف فرهنگی و تفریحی یا طبیعی و موارد مشابه باشد از جمله: پارک محل، موزه‌های مختلف، نمایشگاه‌ها، مساجد، رفتن به کوه، طبیعت و ...

همچنین، تفریح و سرگرمی می‌تواند در داخل منزل یا محوطه ساختمان باشد مانند بازی‌های جمعی مانند والیبال، وسطی و ... یا بازی‌ها و سرگرمی‌های داخل منزل مانند بازی‌های فکری، شطرنج و منچ بازی کردن.

علاوه بر این، تفریح و سرگرمی شامل بازی‌های واقعی نیز هست، به خصوص در مورد خردسالان، کودکان و نوجوانان متناسب با سن آنان اجرا می‌شود. مثلاً کشتی گرفتن یک پدر و پسر با هم و یا

سربه‌سر گذاشتن و شوخی یک دختر و مادر و مواردی از این قبیل، از جمله فعالیت‌های سالم، ضروری و اساسی در یک زندگی خانوادگی است.

### نکته مهم:

تماس و ارتباط فرزندان و والدین در خلال فعالیت‌های مختلف از جمله بازی، سرگرمی، کتاب خواندن، پیک‌نیک رفتن و ... نه تنها به تقویت روابط والدین و فرزندان منجر می‌شود، بلکه یکی از نیازهای اساسی فرزندان را به صورت کامل تامین می‌کند.

زمانی که والدین و فرزندان به چنین فعالیت‌هایی می‌پردازند، در اثر تماس بین والدین و فرزندان، نیاز به امنیت فرزندان تامین می‌شود. به عبارت دیگر، فرزندان به دنبال چنین فعالیت‌های مشترکی، به احساس ایمنی و امنیت دست می‌یابند.

### آیا می‌دانید که:

تقویت روابط والدین و فرزندان از طریق تامین نیازهای روانی و بوجود آوردن احساس امنیت در آنان می‌تواند در پیشگیری از رفتارهای پرخطر منجر شونده به اچ آی وی/ایدز بسیار موثر باشد

### پاسخ‌گویی و تامین نیازهای عاطفی فرزندان

میلاد، با این‌که زیاد درس خوانده بود ولی شب امتحان به شدت دچار اضطراب شده بود و قادر نبود بقیه مطالب را مرور کند. او ناراحتی خود را با مادر مطرح کرد. مادر با این‌که در ابتدا از این‌که میلاد نمی‌تواند درس بخواند عصبانی شده بود، ولی به آرامی شروع به حرف زدن با او کرد. او توضیح داد که گاهی اوقات، به خصوص سر امتحانات مهم، چنین حالت‌هایی شروع می‌شود و بعد مواردی را برای میلاد یادآوری کرد که باز هم میلاد دچار چنین ترس‌های شده بود ولی تنبیه‌های بسیار خوب بود. بعد از مدتی که با میلاد صحبت کرد و پایی برایش آورد. میلاد کمی آرام‌تر شده بود.

مینا از نمره امتحانش به شدت ناراحت و گرفته بود. با این‌که مسایی درس خوانده بود ولی نمره خوبی نگرفته بود. وقتی به خانه آمد، گرفته بود. مادرش از او دلیل ناراحتی‌اش را پرسید. مریم توضیح داد. مادر از این اتفاق به شدت ناراحت شد و شروع به سرزنش مینا کرد. در این میان، فواهر دیگر مینا نیز وارد موضوع شد و او هم شروع به انتقاد و ایرادگیری از مینا کرد. مینا، احساس کرد حالش خیلی بدتر از زمانی است که جریان را نگفته بود. قبلاً، فقط از نمره اش ناراحت بود ولی الآن، هم از مادرش و هم از فواهرش ناراحت است. جریان در همین حد باقی‌ماند و بعد از مدتی، مادر مینا شروع به غرغر کرد؛ از شانس بدش و این‌که حتی بپه‌هایش هم نمی‌توانند در زندگی موفق شوند،

و ... حال مینا که بهتر نشد بلکه گرفتاری‌هایش هم بیشتر شد. حالا، او احساس می‌کند که باعث سرشکستگی مادرش هم شده و مادرش را از خودش ناامید کرده است.

آن‌چه مینا بعد از چندین بار تکرار این برخوردها آموخت این که بهتر است ناراحتی‌ها را در اقل با خانواده مطرح نکند. زیرا، نه تنها کمکی نمی‌گیرد بلکه حالت بدتر می‌شود و دچار «درس‌های زیادتری می‌شود». حالا مینا منظور حرف‌های دوستان خود را متوجه شده که می‌گفتند خانواده جنبه این را ندارد که مشکلات را با آنها مطرح کند. مق‌شان همین است که مطالب را منفی کند. آن‌چه که او افسوس از آن رنج می‌کشد ولی تریب می‌دهد خانواده را مطلع نکند، آن است که مدت‌هاست پسری شرور مزاحم مینا می‌شود و مینا از ترس این که خانواده او را مکتوم کند، سعی می‌کند مشکل خود را با آنها مطرح نکند و از آن بایی که مینا اقدام خاصی انجام ندهد است، فرد شرور بیشتر و بیشتر مزاحم مینا می‌شود.

خانواده، محلی است که رشد عاطفی و هیجانی فرزندان در آن تامین می‌شود. والدین در رشد عاطفی و هیجانی فرزندان خود نقش اساسی دارند. برخورد والدین با موضوعات عاطفی و هیجانی چه در مورد خود و چه در مورد فرزندان، به آنان می‌آموزد که چگونه در مقابل مسائل عاطفی و هیجانی برخورد کنند.

فرزندان چه از طریق مشاهده رفتار والدین با موضوعات احساسی خودشان و چه از برخورد والدین با احساسات منفی خود، می‌آموزند که چگونه در برابر احساسات خود به خصوص احساسات منفی برخورد کنند.

در بعضی خانواده‌ها، اعضای خانواده بسیار از هم دوراند و مانند غریبه‌هایی هستند که در یک منزل ساکن‌اند. بعضی از خانواده‌ها، در امور یکدیگر بسیار دخالت می‌کنند. وضعیت مطلوب آن است که اعضای خانواده و به خصوص والدین به وضعیت‌های عاطفی یک دیگر توجه داشته باشند و بتوانند در شرایطی که یکی از اعضای خانواده با مشکل و ناراحتی روبه‌رو است، حمایت‌های لازم را از یک دیگر انجام دهند.

خانواده، مهم‌ترین محل برای حمایت عاطفی اعضای خانواده از یکدیگر است. افراد خانواده، وقتی با مشکلات، شکست‌ها و ناراحتی‌های زندگی روبه‌رو می‌شوند، سعی می‌کنند با بیان آن به اطرافیان، از سوی آنها آرامش و دلداری بگیرند.

مهم است که خانواده به هنگام سختی‌ها به افراد خود آرامش دهد و آنها را دلداری دهد. به این

وضعیت حمایت عاطفی گفته می‌شود.

خانواده را مهم‌ترین مکان حمایت اجتماعی می‌دانند. منظور از حمایت اجتماعی، میزان احترام،

اهمیت، قدردانی و ارزشی است که برای یک دیگر قائل‌ایم.

حمایت اجتماعی، و از جمله حمایت عاطفی، اثر فشارها و استرس های زندگی را کم می کند. برخوردی که خانواده با احساسات و عواطف فرزندان می کند، نشان دهنده میزان احترام و ارزشی است که آنان برای فرزندان قائل اند. برخورد مناسب و صحیح خانواده ها با نیازهای عاطفی، احساسات و هیجان های آنها، نیاز فرزندان به احترام و ارزش را تامین می کند. به عبارت دیگر، برخورد مناسب با غم، شادی، ترس، اضطراب، شرم، احساس گناه و ... نشان دهنده آن است که والدین برای فرزندان خود ارزش و احترام قائل اند. یکی از دلایلی که نوجوانان بیشتر مایل اند که با همسالان خود در ارتباط باشند به این دلیل است که دوستان و همسالان به آنها توجه بیشتری نشان می دهند و بهتر قادرند آنها را درک کنند. نوجوانان به جای موضع گیری و یا قضاوت در مورد خوب و بد بودن رفتارهای همسالان خود، سعی می کنند آنها را بفهمند و آنها را دلداری دهند.

### حل مسئله

خانواده آقای مفعم از رفتار یکی از همسایه ها به شدت عصبانی بودند که در زمان استراحت خانواده به بنایی مشغول اند و به آرامش سایر اعضای ساقتمان فکر نمی کنند. آنان در اوج سروصدا و کرد و فاکلی که از خانه همسایه بلند شده بود و بر عصبانیت آنان می افزود، تصمیم داشتند که برای این کار با پلیس ۱۱۰ تماس بگیرند و یا با بقیه همسایگان صحبت کنند و بنایی آنها را متوقف کنند. فضای خانواده به شدت متشنج بود که آقای مفعم وارد خانه شد. او هنگامی که متوجه عصبانیت اعضای خانواده شد، آنان را دعوت به آرامش کرد. او توضیح داد که گاهی در زندگی همسایگی، چنین مشکلاتی پیش می آید و از آنها فواست کمی وضعیت طرف مقابل را هم در نظر بگیرند. او از همه اعضای خانواده فواست فعلاً صمبتی نکنند تا با آرامش غذای خود را بخورند و بعد در این مورد با هم صحبت کنند و جوانب را بسنجند. در این زمان، سروصدای بنایی نیز متوقف شده بود و آنها بهتر می توانستند فکر کنند. آقای مفعم توضیح داد که ما می توانیم همه این کارها را انجام بدهیم؛ شکایت، داد و پی داد و ... ولی هنوز راه حل های دیگری مانده است. شاید اگر با آنها صمبت کنیم که ساعت ۱ تا ۴ سروصدای کمتری کنند جواب دهد یا ... . بعد از مرور راه حل های مختلف، قرار شد آقای مفعم با همسایه صمبت کند و در فواست خود را مطرح کند. او همین کار را کرد و همسایه نیز با کلی عذرفواهی و شرمندگی، راه حل آنان را پذیرفت. بعد، سر وقت مناسب آقای مفعم توضیح داد، بهتر است همیشه اول راه حل های مثبت و ساده تر را انجام داد، و راه حل های تند و شمشیر از رو کشیدن و بهتر است در آفر، وقتی راه حل های دیگر جواب نداد، استفاده شوند.

بسیار طبیعی است که در زندگی خانوادگی، مشکلاتی برای والدین یا برای فرزندان ایجاد شود. زندگی سرشار از مشکلات است. به همین دلیل، یکی از کارکردها و وظایف مهم خانوادگی، نحوه برخورد با مسایل و مشکلات مختلفی است که در زندگی اتفاق می‌افتد.

نحوه برخورد والدین با مشکلات خود و یا با مشکلات فرزندان، به آنان می‌آموزد که در برابر مشکلات زندگی چگونه برخورد کنند. بعضی از والدین، سعی می‌کنند فرزندان خود را از مشکلات دور کنند یا اگر آنان با مشکلی روبه‌رو شدند خودشان آن را حل کنند. گاهی، بعضی از والدین آن قدر از زندگی فرزندان خود دور هستند که اصلاً نمی‌دانند مسایل و مشکلات آنان چیست.

بسیار مهم است که والدین در برخورد با مسایل و مشکلات فرزندان، برخورد متعادلی داشته باشند یعنی نه به جای فرزندان مشکلات آنان را حل کنند و نه آن قدر دور از زندگی آنان باشند که مشکلات آنان را ندانند.

علاوه براین، بهتر است والدین از این فرصت‌ها برای آموزش مستقیم یا غیر مستقیم حل کردن مسایل و مشکلات زندگی به فرزندان استفاده کنند.

وقتی که در زندگی با مشکلی روبه‌رو می‌شوید از روش‌های زیر استفاده نکنید:

فاجعه آمیز کردن (از کاه، کوه ساختن)، جنجال به راه انداختن، سرزنش کردن یا دیگران، دنبال ریشه‌های مسئله گشتن، گذشته‌ها را جست‌وجو کردن، مقصر پیدا کردن، به روی خود نیاوردن و دور شدن از مشکل، و ...

اولین قدم حل مسئله آن است که بپذیریم در زندگی هر انسانی مشکل پیش می‌آید و بدانیم زندگی یعنی دست و پنجه نرم کردن با مشکلات، در حال حاضر هم مشکلی پیش آمده که باید آن را حل کرد. دلیل آن که در زندگی خانوادگی مشکلات ادامه پیدا می‌کند یا بدتر و شدیدتر می‌شود آن است که حل مسئله به درستی انجام نمی‌شود. زمانی که انسان‌ها نتوانند مشکلات خود را به درستی حل کنند، به مصرف مواد روی می‌آورند.

آیا می‌دانید که:

احتمال بروز رفتارهای پر خطر در جوانان و نوجوانان کاهش خواهد یافت اگر آنان توانایی حل مشکلات خود را به درستی در خانواده بیاموزند.

## اختلاف، مشکل و مسئله در درون خانواده

امیر با والدینش سر لباس پوشیدن مشکل داشتند. والدین او، از طرز لباس پوشیدن و موهای بلند او ناراضی بودند و مرتباً سر این موضوع دعوای زیادی داشتند که باعث کینه و دلفوری آنها با یکدیگر می‌شد. روزی که یکی از این دعوای به راه افتاد و امیر با عصبانیت در را کوبید و بیرون رفت، پدر که به شدت عصبانی شده بود، تمام لباس‌های امیر را که نمی‌پسنید از اتاقش بیرون کشید و پاره کرد. زمانی که امیر به خانه برگشت و متوجه این موضوع شد آن قدر ناراحت شد که از خانه بیرون رفت و دیگر به خانه برگشت. اگر چه، بعد از مدتی عصبانیت پدر فروکش کرد و آرام شد ولی اثری از امیر تا مدت‌ها به دست نیامد. بعد از مدتی، سرنفی از امیر به دست آمد که با تعدادی از دوستان ناباش در یک منزل زندگی می‌کردند. آنان برای تأمین مفارج خود به کارهای ناسالم و غیرمجاز مثل تهیه و توزیع مشروب، تکثیر سی‌دی‌های غیر مجاز و ... می‌پرداختند. بعد از مدتی هم توسط ماموران بازداشت شده و به زندان افتاده بود.

وجود مشکل، اختلاف و مسئله در زندگی، طبیعی است. در زندگی خانوادگی نیز طبیعی است که گاهی اوقات مشکلات و اختلاف‌هایی ایجاد شوند. آن چه غیرطبیعی است، ناتوانی در برطرف کردن و حل کردن اختلافات و مشکلات است.

از آن جایی که والدین و فرزندان از نظر سنی، جایگاه خانوادگی و ... تفاوت‌های زیادی دارند، طبیعی است که گاهی اوقات در مورد بعضی از موضوعات بین والدین و فرزندان مشکلاتی ایجاد شود. یکی از مهم‌ترین نقش‌های والدین آن است که بتوانند در موقعیت‌هایی که مشکل یا اختلافی در خانواده ایجاد شده است، با استفاده از بهترین روش‌ها، مشکل یا اختلافات موجود را حل کنند. طبیعی است که در زندگی اختلاف وجود داشته باشد. آن چیزی که غیر طبیعی است این که انسان‌ها ندانند که اختلافات‌شان را چگونه حل کنند. بین والدین و فرزندان هم اختلاف وجود دارد که کاملاً عادی است.

برای حل اختلافات و مشکلات بین والدین و فرزندان، ضروری است که به دیدگاه‌های فرزندان نیز توجه داشته باشید.

ضروری است با فرزندان در مورد آن چه باعث اختلاف و مشکل می‌شود، صحبت کرد.

در صحبت عادی، پرخاشگری، تمسخر، طعنه، کنایه و ... وجود ندارد.

توجه به دیدگاه‌های فرزندان، بدین معنی نیست که باید خواسته‌های آنان و نظرات آنان بی‌چون و چرا انجام شود.

برای حل اختلاف با فرزندان، ضروری است راه‌حلی را انتخاب کرد که هر دو طرف راضی باشند. به این راه حل‌ها، راه‌حل‌های بُرد-بُرد می‌گویند.

استفاده از قدرت و زور در حل اختلافات کمکی نمی‌کند. زیرا، باعث نارضایتی یکی از طرفین می‌شود. به این راه‌حل‌ها، راه‌حل‌های بُرد-بازنده یا برنده-بازنده می‌گویند. استفاده از چنین راه‌حل‌هایی همیشه باعث تشدید مشکلات و اختلافات می‌شود.

اختلافات و مشکلات نیستند که زمینه را برای آسیب‌های اجتماعی و رفتارهای پر خطر آماده می‌کنند بلکه روش‌های اشتباه و غلط حل اختلافات است که باعث تشدید اختلاف و بدتر شدن مشکلات می‌شود.

آیا می‌دانید که:

با آموختن توانایی حل اختلافات به نوجوانان و جوانان، می‌توان احتمال بروز رفتارهای پرخطر منجر شونده به اچ‌آی‌وی / ایدز را کاهش داد.

## آموزش موقعیت‌های اجتماعی

### عقاید و باورها در مورد مردم

خانم و آقای صیامی، افرادی بسیار مفتاب هستند و دائم به فرزندانشان این نکته را بیان می‌کنند که مردم براند، نباید با مردم صمیمی شد چون از آدم سوءاستفاده می‌کنند و ... تا مدتی که فرزندان آنها کوچک‌تر بودند این عقاید آنان را قبول می‌کردند و طبق فواسته آنان عمل می‌کردند، ولی از زمانی که بزرگ‌تر شدند و با دوستان و همسالان خود ارتباط برقرار کردند و رفتارهای مثبتی از آنان مشاهده کردند، گفته‌ها و عقاید والدین خود را مسخره می‌کنند که باعث رنجش آنان می‌شود. نکته مهم آن است که حالا که آنان به اشتباه بودن گفته‌های والدین خود پی برده‌اند دقیقاً دیدگاه مخالف آنان را برگزیده‌اند مبنی بر این که همه آدم‌ها قابل اعتماد است. دوستی و صمیمیت با همه افراد خوب است. کسی به کسی صدمه نمی‌زند و ... به همین دلیل، حالا آنان به هر کسی اعتماد می‌کنند.

خانواده شیبیری، بسیار مردم‌دار هستند. آنان به دیگران بسیار اهمیت می‌دهند و سعی می‌کنند همه مردم را از خود راضی نگه دارند. آنان به فرزندان خود توصیه می‌کنند که هیچ‌گاه کسی را از خود نرنمایند. فرزندان آنان نیز سعی دارند که دوستانشان را از خود راضی نگه دارند و کاری نکنند که باعث رنجش آنان شود. در همین رابطه، یکی از دوستان، پسر آقای شیبیری (عمید) او را با اصرار به مهمانی دعوت کرد و او هم برای این که دوستش را راضی نگه دارد، همین کار را کرد. در آن مهمانی همه چیز بود، مواد، مشروب و ... با این که عمید شفاً نه اهل مشروب و نه اهل مواد و این نوع مهمانی‌ها بود، در آن مهمانی باقی ماند و دوباره برای این که دوستش از او دلفور نشود و نرنجید کمی هم مشروب و مواد نیز مصرف کرد. الآن، عمید گیج شده است؛ از یک طرف مایل نیست به این مهمانی‌ها ادامه دهد و از طرف دیگر دلفوری و رنجش دوستش مانع او می‌شود.



همان‌طور که فرزندان، در دوران کودکی، بیشتر عقاید والدین در مورد مردم و سایرین را می‌پذیرند، به همین دلیل، مهم است باورهایی که به آنان می‌دهید با واقعیت‌های زندگی تناسب داشته باشد. دیدگاه‌های افراطی شما در مورد مردم، قومیت‌ها، اقلیت‌ها و ... باعث مشکلات بعدی می‌شود. دیر یا زود فرزندان متوجه اشتباهات شما شده و کل دیدگاه‌های شما در این زمینه‌ها را زیر سوال می‌برند. گاهی اوقات، دیدگاه‌های افراطی والدین باعث می‌شود که فرزندان این دیدگاه‌ها را رد کنند و دقیقاً دیدگاه‌های افراطی متضادی را برگزینند که دوباره باعث مشکلات و سرخوردگی‌های آنان در آینده می‌شود.

یکی از باورها و عقاید اشتباه در مورد ارتباط اجتماعی این باور است که انسان باید همیشه سعی کند دیگران را راضی نگه دارد یا این باور که نباید با کسی مخالفت کرد. بسیار خوب و عالی است که بتوان دیگران را از خود راضی نگه داشت. ولی، غیر ممکن است که همه را بتوان از خود راضی نگه داشت. زیرا، افراد متفاوت‌اند و خواسته‌های متضاد و متنوعی از دیگران دارند. مهم آن است که فرد بتواند خود و خانواده‌اش را از خود راضی نگه دارد.

یکی از وظایف خانواده آن است که دیدگاه‌های سالم و صحیحی از مردم ارائه دهد. دیدگاه سالمی که بر پایه واقعیت‌های زندگی قرار دارند.

فرزندان نیاز دارند بدانند که اکثر مردم قابل اعتماد، سالم و برای ارتباط مناسب‌اند. همچنین، فرزندان نیاز دارند با مرزها، محدودیت‌ها و خطرات و مشکلات ارتباطی آشنا شوند. یکی از حقوق فردی و اجتماعی آن است که فرد بداند، ضرورتی ندارد سعی کند همه انسان‌ها را از خود راضی نگه دارد. این حق هر انسانی است که در پی مصلحت و رضایت خود باشد. زیرا، ممکن است درخواست‌های دیگران غیر منطقی، ناسالم و بیش از حد باشد.

فرزندان نیاز دارند با حقوق فردی و اجتماعی خود آشنا شوند تا بتوانند در موقعیت‌های اجتماعی مختلف، مراقب خود باشند و مانع صدمه دیدن خود شوند.

آیا می‌دانید که:

با ارائه دیدگاه درستی به فرزندان و آشنا نمودن آنان با مرزها و خطرات و مشکلات ارتباطی با مردم، به آنان بیاموزیم که چگونه در موقعیت‌های اجتماعی مختلف از خود مراقبت نمایند. بدین ترتیب می‌توانیم احتمال بروز رفتارهای پرخطر منجر شونده به اچ‌آی‌وی/ایدز را در فرزندان خود کاهش دهیم.

## آموزش موقعیت‌های اجتماعی

### آموزش رفتارهای اجتماعی

خانم زمانی، فردی بسیار مقید و مردم‌دار است. او در بسیاری از موارد، چهار روبروایی می‌شود و به همین دلیل، کارهایی را انجام می‌دهد که واقعاً دلش نمی‌خواهد. ولی، همیشه این موضوع را به این صورت توجیه می‌کند که لازم است که زندگی اجتماعی این است که آدم بعضی وقت‌ها از خودش بگذرد، و کارهایی را انجام دهد که خیلی تمایلی به انجام آنها ندارد و این اشکالی ندارد. دختر او (نازنین) نیز به فوبی آموخته است که لازم است که زندگی اجتماعی همین است و او هم چهار روبروایی می‌شود. زمانی که یکی از دوستانش، می‌فواست به دیدن دوست پسرش برود، از او فواست که بدون اطلاع والدینش با او به خانه آن پسر بروند. نازنین، خود را در شرایط سختی می‌داند، از یک طرف می‌داند که این کار فطرتاً و نامناسب است ولی از طرف دیگر، بنابه گفته مادرش می‌شد این رفتار را از نوع رفتارهایی دانست که آدم باید از خودش بگذرد و کارهایی انجام دهد که تمایلی به آن ندارد.

یکی از مهم‌ترین وظایف والدین آنان است که موقعیت‌های اجتماعی برای فرزندان خود ایجاد کنند و آنان را تشویق کنند که در موقعیت‌های اجتماعی قرار گیرند و با آنان به ارتباط و تعامل پردازند. والدین، الگوی فرزندان برای ارتباط برقرار کردن با دیگران هستند. فرزندان چه در مورد برخوردشان در موقعیت‌های مختلف اجتماعی و چه در مورد رفتارهای اجتماعی که باید در برابر دیگران انجام دهند، از والدینشان الگوبرداری می‌کنند. به عبارت دیگر، فرزندان همان رفتارهایی را انجام می‌دهند که والدینشان در موقعیت‌های اجتماعی مختلف انجام می‌دهند.

اگر والدین، در حضور فرزندان، رفتارهای سالم، قوی و مناسبی داشته باشند، فرزندان نیز از آنان

#### می‌آموزند و برعکس.

عادی است که گاهی به درخواست‌های دیگران جواب رد داده شود. نه گفتن به دیگران، پدیده‌ای بسیار شایع و طبیعی در زندگی انسان است. اکثر مصرف‌کنندگان مواد، اولین تجربه مصرف موادشان بنا به پیشنهاد و تعارف دوستانشان بوده است. اکثر افرادی که روابط نامتعارفی با جنس مخالف دارند بنا به توصیه دوستانشان بوده است. یکی از مهم‌ترین رفتارهای اجتماعی، توانایی نه گفتن به درخواست‌های ناسالم، نامناسب، غیرمنطقی و بیش از حد دیگران است. اگر والدین، بتوانند در مقابل درخواست‌های غیرمنطقی دیگران نه بگویند، فرزندان آنان نیز می‌آموزند.

#### آیا می‌دانید:

جوانان و نوجوانانی که قادر نیستند به درخواست‌های غیر منطقی، ناسالم یا نامعقول دیگران جواب رد بدهند، در خطر بالای انجام رفتارهای پرخطر قرار دارند. والدین، الگوی فرزندان برای ارتباط برقرار کردن با دیگران هستند و می‌توانند نقش بسیار مهمی در پیشگیری از رفتارهای پرخطر مرتبط با ایدز در جوانان و نوجوانان داشته باشند.

## اهداف و آرمان‌های خانوادگی

راننده‌ای در تاکسی به مسافران خود می‌گفت: من به بچه ام گفتم که تو زندگی هیچ چیزی جز پول به دردتا شما نخواهد خورد. مذهب، دین و ایمان شعار است. من هیچ وقت آنها را تشویق نکردم که دنبال مذهب و دین باشند. از همان اول آنها را تشویق کردم که دنبال پول باشند. همه اینها حرف است. مذهب نه تنها کمک نمی‌کند بلکه بربستی هم می‌آورد.

از ابتدای تولد، آن چه پسران خانواده عبری آموخته‌اند این است که ارزش انسان به پولش بستگی دارد و بس. به همین دلیل، آنها برای این که اساس فوپی داشته باشند، دست به هر کاری می‌زنند زیرا جز پول هیچی اهمیت ندارد از جمله خرید، فروش و انتقال مواد.

هر خانواده‌ای، اهداف و آرمان‌هایی را برای فرزندان خود تعیین می‌کند و هدف نهایی هر انسان را دست‌یابی به آن اهداف و آرمان‌ها می‌داند. مهم است که خانواده‌ها بتوانند برای فرزندان خود، هدف‌ها و آرمان‌هایی را تعیین کنند که به آنان کمک کند تا در سختی‌ها و بحران‌های زندگی از پا در نیایند.

هر خانواده، دیدگاهی از موفقیت در 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 کند. 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 است تا تعامل و ارتباطات خانوادگی مناسبی وجود داشته باشد تا بتوانند اهداف و آرمان‌های خود را به فرزندان منتقل کنند.

یکی از وظایف مهم خانواده‌ها، تعیین آرمان‌ها و اهداف سالم و مناسب برای زندگی فرزندان است. اهداف و آرمان‌های غیر مادی، اخلاقی، معنوی، مذهبی و انسانی، به فرزندان کمک می‌کند تا در آینده مسیرهای سالمی را در زندگی طی کنند و از رفتارهای پرخطر دوری کنند.

مذهب و معنویت، در بحران‌ها و سختی‌های زندگی، با معنا دادن به سختی‌ها و بحران‌ها به انسان‌ها کمک می‌کند تا بتوانند بحران‌ها را به خوبی پشت سر بگذارند.

تضعیف معنویت و مذهب، خلع سلاح کردن فرزندان در مقابل بحران‌هاست.

در صورتی خانواده می‌تواند آرمان‌ها و اهداف متعالی خود را به فرزندان منتقل کند که وقت و زمان برای فرزندان خود بگذارد.

آیا می‌دانید که:

خانواده‌ها می‌توانند نقش بسیار موثری در پیشگیری از رفتارهای پرخطر مرتبط با اچ‌آی‌وی / ایدز در جوانان و نوجوانان داشته باشند.

## تعداد بین نقش‌های مختلف

آقای باستانی، تاجری سرشناس نه تنها در ایران؛ بلکه در سطح بین‌المللی است و در کار خود بسیار موفق است. با این حال، او مشکل بسیار بزرگ خانوادگی دارد. پسر او مدت‌هاست مصرف‌کننده سنگین هروئین است. مصرف هروئین او از ۱۹ سالگی شروع شد و به شدت پیش رفت. با این‌که آقای باستانی امکانات مالی بسیار زیادی دارد و هر بار فرزندش را در بهترین مراکز درمان اعتیاد انگلستان با هزینه‌های بسیار هنگفت بستری می‌کند، با این حال، درمان فرزند وی پندان رضایت‌بخش نبوده است و مرتباً با عودهای مکرر روبه‌رو می‌شود. زمانی که او با پسرش در مورد تلاش‌های خود برای درمان وی صحبت می‌کرد، او گفت: آن سال‌ها که من به تو احتیاج داشتم کجا بودی؟ دائم مسافرت. من آن زمان به تو احتیاج داشتم نه الان.

زوی که هم زن و هم شوهر، از اعضای برجسته هیئت علمی دانشگاه‌های معتبر کشور بودند برای درمان دفتر ۱۴ ساله فراری خود به مشاور مراجعه کردند. دفتر آنان مرتب از خانه فرار می‌کرد و چند روزی را در خانه‌های دختران و پسرانی که پندان هم سالم نبودند می‌گزراند. آنان نمی‌دانستند چرا باید فرزند آنان به این وضعیت دچار شود. زیرا، به نظر می‌آمد این دفتر از کلیه امکانات مادی برخوردار است. به دنبال مصاحبه و شرح حال مشفص شد، زمانی که این دفتر در حال رشد و شکل‌گیری بود، پدر از یک سو درگیر فعالیت‌های علمی بود و مادر نیز که دانشجوی دکترا بود، به دنبال کارهای علمی خود بود.

هر انسانی نقش‌های مختلفی را در جامعه به عهده دارد. اکثر والدین، علاوه بر نقش والدی خود، دارای نقش‌های مختلف دیگری نیز هستند: کارمند/ کارگر/ رئیس/ پزشک، فرزند/ همسر، دوست، خواهر/ برادر، و ... . مسلم است که رسیدگی به هر یک از نقش‌های اجتماعی، خود نیاز به زمان مشخصی دارد.

از سوی دیگر، علاوه بر نقش‌های اجتماعی، هر انسان دارای علایق متعددی است از جمله: مطالعه، معاشرت، ورزش، گردش، تنهایی، و ... . ناتوانی در رسیدگی به علایق، خود ناکامی‌هایی را به همراه دارد که بر زندگی فرد تاثیر می‌گذارد.

این در حالی است که نقش‌های خانوادگی، خود نیز متعدد و متنوع‌اند از جمله نقش همسری، کمک یا رسیدگی در کارهای منزل، و ... . وجود فرزندان در خانواده و نقش والدی، خود فعالیت‌های زیادی را بر والدین تحمیل می‌کند که در مباحث قبل صحبت شد: گذراندن اوقات مشترک با فرزندان، تامین نیازهای عاطفی آنان، آموزش مهارت‌های اجتماعی، ارائه اهداف و آرمان‌های مناسب برای زندگی آنان و .... . بدیهی است، با توجه به زمان اندکی که هر فرد در طول ۲۴ ساعت شبانه‌روز برعهده دارد، نتواند به درستی به کلیه فعالیت‌های بالا برسد. به همین دلیل، ضروری است هر والدی بین نقش‌ها و علایق مختلف خود، اولویت‌بندی کرده و بین نقش‌های خانوادگی و سایر نقش‌ها تعادلی برقرار کند.

برقراری این تعادل، خود نیاز به دقت، تفکر، برنامه‌ریزی و کمک و هم‌فکری با همسر و سایر اعضای خانواده دارد. با این حال، حذف یا کم‌رنگ کردن نقش‌های خانوادگی به خصوص نقش والدی به

شدت صدمه زننده و آسیب زاست. زیرا، عواقب و پیامدهای بسیار منفی و پیچیده‌ای به دنبال خواهد داشت که روی آوردن فرزندان به رفتارهای پرخطر نمونه‌ای از آن است. معمولاً اوج دوران والدگری با اوج تلاش‌های اقتصادی، علمی، تحصیلی و ... هم‌زمان می‌شود. ضروری است والدین، نقش والدی خود را بر هر نقش دیگری ارجحیت و اولویت دهند. زیرا، فرزندان به سرعت بزرگ می‌شوند و در صورتی که نیازهای آنان به درستی تامین نشده باشد، مشکلات متعددی برای خود و دیگران ایجاد می‌کنند. هیچ‌کسی نمی‌تواند جایگزین والدین باشد و نقش آنان را برای فرزند ایفا کند. نقش‌های والدی اگر در موقع خود به درستی ایفا نشوند، اثرات و عوارض منفی سنگینی بر فرزندان خواهند گذاشت. ولی نقش‌های دیگر را در زمان‌های دیگر نیز می‌توان انجام داد. در دوران نوجوانی همانند کودکی نیز فرزندان نیاز به حضور والدین خود دارند و در این زمان، الگوگیری از والدین از دارای اهمیت بیشتری می‌شود. والدین و تنها آنان می‌توانند خلاءهای عاطفی فرزندان خود را پرکنند. تماس با والدین به تنهایی کافی نیست و ضرورت دارد کارکردها و نقش‌هایی که مطرح شد به خوبی از طرف والدین اعمال شود.

آیا می‌دانید که:

حذف یا کم‌رنگ کردن نقش‌های خانوادگی به خصوص نقش والدی به شدت صدمه زننده و آسیب زاست و عواقب و پیامدهای بسیار منفی و پیچیده‌ای به دنبال خواهد داشت که روی آوردن فرزندان به رفتارهای پرخطر نمونه‌ای از آن است. با توجه کافی به فرزندان و ایفای درست و بموقع نقش والدی، احتمال بروز رفتارهای پرخطر منجر شونده به اچ‌آی‌وی / ایدز را در فرزندان خود کاهش دهیم

## **بخش چهارم**

### **ارتباط با فرزندان در خانواده سالم**

## برقراری ارتباط با روش‌های مختلف

آقای مهدوی و همسرش، اخیراً از هم طلاق گرفته‌اند. فرزندان آقای مهدوی با همسر سابقش در منزل دیگری به سر می‌برند. آقای مهدوی این امکان را ندارد که در طول روز فرزندان را ببیند. با این حال، او هر روز با استفاده از تلفن با آنها صحبت می‌کند. همچنین، برای دختر بزرگش که ۱۳ ساله است، پیامک می‌فرستد یا از طریق ایمیل با او تماس دارد. آقای مهدوی و خانم سابقش، برای پیشگیری از لطمه روانی فرزندان توافق کرده‌اند در عین آن که در دو منزل جداگانه به سر می‌برند و ارتباطی هم با هم ندارند ولی نگذارند ارتباط فرزندان با والد دیگر قطع شود.

همان‌طور که قبلاً گفته شد، ارتباط با فرزندان نقش مهمی در سلامت روانی-اجتماعی آنان و پیشگیری از رفتارهای پرخطر دارد. به همین علت، ارتباط در خانواده، بحثی بسیار ضروری و اساسی است. آن چه بسیاری از والدین به درستی نمی‌دانند این است که به صورت‌های مختلفی می‌توان با فرزندان ارتباط برقرار کرد و یا آن را حفظ نمود. روش‌های مختلف ارتباط عبارت‌اند از:

ارتباط حضوری- شفاهی: مانند در کنار هم بودن، با هم کتاب خواندن، با هم پیاده‌روی کردن، با هم سالاد درست کردن، با هم کاردستی درست کردن، با هم به مهمانی رفتن، با هم صحبت کردن و ...

ارتباط غیر حضوری- کلامی: اگر چه ارتباط حضوری از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است، با این حال، گاهی اوقات امکان ارتباط حضوری وجود ندارد مانند مثال آقای مهدوی، در چنین شرایطی می‌توان از ارتباطات غیرحضوری ولی کلامی استفاده کرد از جمله: استفاده از دستگاه‌هایی مانند تلفن. با استفاده از تلفن، می‌توان رابطه موجود را همچنان حفظ کرد و به تاثیر روانی ادامه داد.

ارتباط غیرحضوری- نوشتاری: گاهی اوقات، بنا به دلایل مختلف، امکان ارتباط حضوری و کلامی وجود ندارد. در این شرایط می‌توان از روش‌های دیگری استفاده کرد از جمله: استفاده از پیامک، ایمیل، نامه یا یادداشت‌ها و نوشته‌هایی که برای طرف مقابل گذاشته می‌شود. چنین روش‌هایی نیز می‌تواند به ادامه ارتباط کمک کرده و از قطع آن جلوگیری نماید.

فرزندان نیاز دارند که ارتباط قوی با والدین خود داشته باشند و این ارتباط نقش مهمی در پیشگیری از رفتارهای پرخطر دارد. فرزندان به وجود پدر و مادر و ارتباط با آنان نیاز دارند.

وقتی والدین برای فرزندان خود وقت و توجه کافی می‌گذارند، فرزندان احساس می‌کنند که والدینشان به آنها اهمیت می‌دهند. به همین دلیل، زمانی که به علت مشغله‌های زندگی و کاری، والدین کمتر وقت و توجه خود را به فرزندان اختصاص می‌دهند، آنها احساس می‌کنند که والدین برای آنها اهمیت و ارزشی قائل نیستند. به همین دلیل، به راحتی جذب افرادی می‌شوند که ظاهراً به آنان توجه نشان می‌دهند که این توجه معمولاً برای سوءاستفاده است.

اگر به علت مشغله کاری یا سایر گرفتاری‌های زندگی قادر نیستند زمان زیادی در کنار فرزندان خود باشید:

- سعی کنید قسمتی از وقت خود را به آنها اختصاص بدهید، حتی اگر خیلی کم باشد، ولی در این مدت سعی کنید رابطه بسیار خوبی برقرار کنید. مهم مقدار ساعتی که کنار فرزندان می‌گذرانید، نیست. بلکه مهم این است که در این مدت رابطه خوب و قوی داشته باشید. مثلاً اگر نیم ساعت با کودکان بازی کنید یا با نوجوانان راجع به موضوعات مورد علاقه او حرف بزنید بهتر از این است که از صبح تا شب در کنار او باشید ولی سرش داد بزنید و یا سرزنشش کنید.
  - سعی کنید به آنها تلفن بزنید یا موقع رفتن سر کار برای آنان نامه بگذارید یا پیامک بفرستید و مواردی از این قبیل.
  - آن چه اهمیت دارد، ارتباط است از هر طریق یا وسیله‌ای که ممکن باشد.
- باید تلاش کنیم تا قسمتی از وقت خود را به فرزندانمان اختصاص دهیم.

آیا می‌دانید که:

فرزندان به وجود پدر و مادر و ارتباط با والدین نیاز دارند و این ارتباط نقش مهمی در سلامت روانی - اجتماعی و پیشگیری از رفتارهای پرخطر در آنان خواهد داشت.

تحسین رفتارهای سالم

مسام، بیشتر از آن چه سعی کند اوقات خود را در کنار خانواده بگذراند، مایل است از فضای خانه بیرون باشد. او احساس می‌کند، والدینش فقط کوشی در دست دارند و دائماً سعی می‌کنند رفتارهای او را بر اساس آن فقط کوش ارزیابی کنند که درست است یا غلط. ولی، دوستان و همسالان او چنین نیستند. آنان، بسیار او را قبول دارند. مسام احساس می‌کند، دوستانش چیزهایی را در او می‌بینند که هیچ وقت خانواده‌اش آنها را ندیده‌اند. او می‌گوید: من اکثر اوقات جزء شاگردهای فوب کلاس بودم چه در ابتدایی که جزء شاگردهای اول تا سوم بودم و چه در راهنمایی که جزء ده نفر اول کلاس بودم و چه در دبیرستان که جزء یک سوم اول کلاس بودم. ولی، یادم نمی‌آید که یک بار به این فاطرها تشویق کرده باشند. اگر معدل ۱۹ می‌آوردم، خانواده‌ام همان یک نمره‌ای که نیاورده بودم را می‌دیدند. ولی، بچه‌ها خیلی فرق دارند، آنها من را قبول دارند برای خیلی از چیزها که هیچ وقت خانواده‌ام آنها را ندیدند. من وقتی با آنها هستم احساس می‌کنم آدم جالبی هستم. مسام، زمانی که با دوستانش است آن قدر احساس خوبی دارد که اهمیتی نمی‌دهد که آنها به چه کارهای نامناسبی می‌پردازند حتی مصرف مواد.



یکی از ویژگی‌های خانواده‌های توانمند آن است که به درستی رفتارهای فرزندان خود را اصلاح می‌کنند. اصلاح رفتار معمولاً با دو روش صورت می‌گیرد:

– تحسین رفتارهای مثبت

– تنبیه رفتارهای منفی

#### تحسین رفتارهای مثبت:

فرزندان چه کودک، نوجوان و چه جوان نیاز دارند که نکات مثبت و رفتارهای سالم آنان توسط خانواده و والدین دیده شود و به آنها ارزش گذاشته شود. اگر چه ممکن است بعضی از والدین، انجام کارهای پسندیده توسط فرزندان خود را وظیفه‌ای بدانند که به درستی انجام شده است. ولی باید به یاد داشت که حتی وظیفه‌شناس بودن نیز یکی از فضیلت‌ها و صفات پسندیده انسان‌هاست که مورد تحسین قرار می‌گیرد و به آن پاداش داده می‌شود.

#### تنبیه رفتارهای منفی:

یکی از وظایف والدین آن است که در صورت اشتباه فرزندان خود، آنان را متوجه اشتباهات خود کنند و به آنان کمک کنند تا در آینده بدین رفتارها متوسل نشوند. به همین دلیل، لازم است که والدین بر رفتار فرزندان خود نظارت داشته باشند و در صورت بروز اشتباه، به تنبیه فرزندان بپردازند. نکته مهم آن است که روش‌های مختلفی برای تنبیه فرزندان در سنین مختلف از جمله کودکی، نوجوانی و حتی جوانی وجود دارد. مثل: محروم کردن، جریمه کردن، تذکر دادن، بیان نارضایتی از انجام رفتار، و ... .

توجه به این نکته ضروری است که روش‌های تنبیهی مانند تنبیه بدنی امروزه به عنوان آزار فرزندان تلقی

می‌شود و ارزش تربیتی خاصی ندارد.

چشم والدین، آینه‌ای است که فرزندان خود را در آن می‌بینند. والدینی که رفتارهای خوب فرزندان را متوجه می‌شوند و چنین رفتارهایی را تحسین می‌کنند، باعث می‌شوند فرزندان احساس بهتری از خود داشته باشند. یعنی در آینه چشم والدین خود، آن چه که از خود می‌بینند، نکات مثبت و توانایی است به همین دلیل، عزت نفس آنان یا اعتماد به نفس آنها بالا می‌رود. به یاد داشته باشید که عزت نفس یا به زبان عامیانه اعتماد به نفس، مانع از این می‌شود که فرزندان به رفتارهای ناسالم و پرخطر روی بیاورند.

این حق فرزندان است که والدین نکات مثبت و توانایی‌های آنها را تحسین کنند.

ناتوانی والدین در تحسین رفتارهای مثبت فرزندان و یا تشویق آنان، به عنوان یکی از عوامل خطر برای انجام رفتارهای ناسالم به شمار می‌آید.

والدین توانمند، در صورت مشاهده رفتارهای مثبت فرزندان، مبادرت به تشویق و تایید آنان می‌کنند. حق فرزندان است که پس از انجام رفتار سالم تشویق شوند و یا بعد از انجام رفتار ناسالم، تنبیه شوند. بی‌توجهی به رفتارهای مثبت یا منفی فرزندان، نوعی غفلت از فرزندان محسوب می‌شود که جزء بدرفتاری یا آزار آنان قرار می‌گیرد.

اگر والدین، رفتارهای سالم فرزندان را تشویق نکنند، ممکن است گروه‌های ناسالم، رفتارهای منفی آنان را تشویق کنند. به همین دلیل، احتمال روی آوردن به رفتارهای ناسالم بیشتر می‌شود. اگر والدین، رفتارهای ناسالم فرزندان را تنبیه سالم نکنند، فرزندان همچنان به رفتارهای ناسالم از جمله رفتارهای پرخطر ادامه خواهند داد.

بعضی از والدین نگران‌اند که اگر رفتارهای خوب فرزندان خود را تحسین کنند، آنها مغرور بشوند یا لوس یا از خودراضی شوند. این اشتباه است. تحسین رفتارهای خوب فقط باعث می‌شود، فرزندان شما بیشتر و بیشتر آن رفتارها را انجام دهند.

بعضی از والدین تحسین رفتارهای خوب فرزندان را نوعی باج‌دادن می‌دانند که این اصلاً درست نیست. تشویق نکات و رفتارهای مثبت فرزندان به معنی باج دادن نیست. باج، قبل از انجام رفتار است برای آن که فرزند رفتار خاص را انجام ندهد. تشویق، تحسین و یا تقویت مثبت، بعد از انجام رفتار خاص است، برای آن که فرزند آن رفتار خاص را انجام بدهد.

آیا می‌دانید که:

تحسین رفتارهای درست فرزندان باعث رشد و تقویت اعتماد به نفس آنان شده و این امر مانع روی آوردن آنها به رفتارهای ناسالم و پرخطر خواهد شد. این حق فرزندان است که والدین نکات مثبت و توانایی‌های آنها را تحسین کنند. خانواده‌ها می‌توانند با بالا بردن عزت نفس فرزندان، نقش مهمی در پیشگیری از رفتارهای پرخطر در آنان داشته باشند.

## بیان روشن انتظارات، قواعد و قوانین

با این که فرزندان خانواده سمعی، ۱۴ و ۱۷ ساله اند و مادرشان به شدت بیمار است ولی باز هم تمام کارهای خانه توسط خانم سمعی انجام می شود. خانم سمعی، عقیده دارد که این دو دختر پس از ازدواج آن قدر سستی در زندگی فوآهند کشید که بهتر است در خانه پدر کمتر ازیست شوند. همچنین او باور دارد که بچه‌ها نباید نیز درس کار دیگری داشته باشند و جالب این است که آن دو حتی درس هم نمی خوانند. بیشتر اوقات هر دو دختر، صرف صحبت با دوستان و کشت و گزار می شود. به نظر می رسد، خانه برای این دو دختر، تبدیل به هتل شده است. آنان هر ساعتی که بخواهند بیرون می روند و برمی گردند. در این خانواده نه تنها هیچ وظیفه و مسئولیتی برای فرزندان در نظر گرفته نشده است بلکه هیچ قانون یا قاعده ای هم وجود ندارد. به همین دلیل، این دو دختر معمولاً شب ها تا دیر وقت بیرون هستند و گاهی اوقات حتی نیمه‌های شب به منزل می آیند. با این حال، اتفاقی افتاد که خانم و آقای سمعی در رفتار خود تجدید نظر کردند. اتفاق این بود که یکی از شب‌های زمستان که این دو دختر تا ساعت ۹ شب در پارک بودند دو مرد جوان که سوار ماشین بودند آن دو را به عنوان مسافر سوار کردند و سپس در نیمه‌های راه به یک خیابان خلوت که در کنار کانال بود، کشانند و قصد آزار و ازیست آنان را داشتند که دخترها از خود دفاع کردند و به راننده حمله کردند و راننده میبور شد ماشین را متوقف کند. تنها شانس که دخترها آوردند این بود که ساکنان خانه ای که در همان نزدیکی بود و منتظر مسافرشان بود با توقف ماشینی در نزدیکی منزل با این تصور که مسافرشان رسیده است به پشت پنجره آمده و به ماشین توجه کرده و متوجه غیرعاری بودن وضعیت شدند و به کمک دخترها آمدند. اگر این خانواده منتظر مسافرشان نبودند معلوم نبود در آن موقع شب زمستانی که درها و پنجره ها بسته است و در آن خیابان بن بست خلوت چه کسی به کمک آنها می آمد.

فرزندان، همان‌طور که نیاز به محبت دارند؛ به قواعد و قوانین هم نیاز دارند. وجود قواعد و قوانین به آنان کمک می کند تا بتوانند از توانایی‌های خود به درستی استفاده کنند و در مسیر مناسب اجتماعی حرکت کنند.

علاوه بر این، ضرورت دارد، والدین انتظاراتی که از فرزندان خود دارند را به صورت صریح، روشن و شفاف بیان کنند. بدین منظور، احتیاج به صحبت یا سخنرانی نیست. فقط کافی است در جمله‌ای کوتاه، انتظارات والدین بیان شود.

از آنجایی که انگیزه و منطق انتظارات، قواعد و خواسته‌های والدین ممکن است به درستی برای فرزندان روشن نباشد، مناسب است که والدین، منطق و دلیل انتظارات خود یا قواعدی که تنظیم کرده‌اند را برای فرزندان بیان کنند.

به عبارت دیگر، بسیار مناسب است:

- انتظارات یا قواعد و قوانین خانواده را به فرزندان بیان کنید.
- کوتاه صحبت کنید.
- صریح و روشن صحبت کنید.

- منطقی انتظاری که دارید یا قواعدی که تنظیم کرده‌اید را بیان کنید.
- پیامدها و عواقب انجام رفتار مورد انتظار و همچنین، پیامدهای عدم انجام آن رفتار را نیز بیان کنید.

مثلاً خانم و آقای سمیعی می‌توانستند بگویند: ما انتظار داریم که شما قبل از تاریکی هوا در منزل باشید. چون (منطق در فواست) هوا زود تاریک می‌شود و امنیت فیابان‌ها برای دو دختر جوان کم می‌شود. انتظار من این است که قبل از تاریکی هوا شما را در خانه ببینم. اگر این موضوع را رعایت کنید، اجازه دارید بیرون بروید و در غیر این صورت، اجازه بیرون رفتن ندارید (پیامد رفتارهای مثبت و منفی).

- والدین و خانواده‌های مسئول برای فرزندان خود محدودیت‌های منطقی، قواعد و قانون‌هایی را تعیین می‌کنند مانند زمان رفت و آمد، منزل دوستانی که می‌توانند بروند یا نروند، مکان‌هایی که می‌توانند بروند یا نروند و ... . خانواده‌هایی که فرزندان خود را در انجام کارها کاملاً آزاد می‌گذارند و برای آنها حد و حدود تعیین نمی‌کنند، زمینه را برای بروز خطرهای جدی برای فرزندان کاملاً مهیا می‌کنند.
- همه افراد خانواده مسئولیت‌ها، وظایفی در خانواده دارند و باید از قانون‌هایی اطاعت کنند. این موضوع از سن کم قابل آموزش است. والدینی که برای فرزندان خود، قواعد، قانون یا حد و حدود مشخص نمی‌کنند، به عنوان والدینی غیر مسئول و سهل‌انگار تلقی می‌شوند.

آیا می‌دانید که:

تعیین حد و حدود برای فرزندان به معنی ظلم، بی‌اعتمادی یا سخت‌گیری با فرزندان نیست. بلکه نشان دهنده آن است که والدین، مسئول، قوی و مقتدر هستند. حتی برای کودکان کوچک و کم سن و سال نیز باید قواعد و حد و حدود مشخص کرد.

## ثبات در تعیین انتظارات، قواعد و قوانین خانوادگی

پدر شاهین از او فواسته بود که شب‌های تابستان قبل از ساعت ۱۰ منزل باشد و به او گفته بود اگر دیرتر از این ساعت به منزل بیاید، با او برفوردر جری فواهد کرد. با این حال، پندران در این زمینه ثبات نداشت و بارها شده بود که شاهین حتی تا ساعت ۱۲ هم بیرون مانده بود و یا پدرش متوجه نشده بود یا چون سرخال بود پندران به این موضوع توجهی نداشت. به همین دلیل، شاهین یاد گرفته بود که پدرش صرف زیاده می‌زند ولی پای بند به صرف‌های فودش نیست. به همین دلیل، توجهی به ساعت تعیین شده نداشت تا این که مثل روزهای دیگر، بعد از ساعت ۱۰ به منزل رسید و اتفاقاً همان روز پدرش کیفیتش را هم کم کرده بود و از این بابت عسایب کلافه و عصبانی بود و وقتی مشاهده کرد که ساعت ۱۰:۴۵ است، عسایب از کوره در رفت و دعوا و مشاجره سفتی بین آن دو در گرفت به طوری که پدر، شاهین را از خانه بیرون کرد و گفت برو همان جایی که بودی. شاهین هم که خیلی عصبانی بود و روی رفتن به خانه اقوام نداشت به خانه یکی از دوستانش رفت که والدینش در خارج از کشور بودند و خانه آنها پاتوق خوبی برای بچه‌هایی شده بود که اهل هر کاری بودند. آنان به شاهین پیشنهاد کردند که به والدینش ممل فود را لو نهد و یک مدت بی فبر با آنها زندگی کند و مدرسه هم نرود تا پدرش بفهمد که با او چه رفتاری داشته باشد. شاهین یک هفته با این افراد ناباب در آن منزل به سر برد تا زمانی که با شکایت همسایه‌ها از رفتارهای مشکوک و نامناسب و مزاحمت‌های این جوانان، نیروی انتظامی به آن منزل مراجعه کرد و با پیدا کردن مواد غیر قانونی همه ساکنان را دستگیر کردند.

اگر چه بسیار مهم است که قواعد و حد و حدودی برای فرزندان مشخص شود، مهم‌تر آن است که والدین به آن چه می‌گویند پای‌بند باشند و از این نظر ثبات داشته باشند. معمولاً یکی از مشکلات خانواده‌های ایرانی آن است که در مورد قواعد و قانون‌های خانوادگی یا بی‌توجه است و یا بسیار سخت‌گیرانه عمل می‌کند. به قول ضرب‌المثل معروف "گاهی از ته سوزن رد می‌شود و گاه از در دروازه هم رد نمی‌شود". چنین برخورد دوگانه‌ای با فرزندان در مورد حد و حدودهای رفتار آنان، فقط باعث گیجی و بلا تکلیفی آنان می‌شود.

آن چه مهم است که والدین انجام دهند آن است که به آن چه می‌گویند عمل کنند. اگر مانند مثال بالا، این قانون در خانواده گذاشته شده است که فرزندان تا ساعت ۱۰ اجازه بیرون ماندن از منزل ندارند، هر باری که فرزند دیرتر آمد باید به گوشزد شود و بر اساس آن چه از قبل تعیین شده است باید با او برخورد شود نه بیشتر و نه کمتر. چنان چه والدین، به آن چه می‌گویند عمل نکنند، فرزندان به این نتیجه می‌رسند که آنها بر سر حرف خود نیستند و زمانی که ناگهان به آن چه گفته‌اند عمل کنند، باعث تعجب فرزندان خواهند شد که معمولاً باعث ایجاد خشم و پرخاش در آنها می‌شود که نهایتاً نزاع و مشاجره‌ای را به راه خواهند انداخت.

یکی از نشانه‌های والدین قوی آن است که به قول خود و به آن چه که حرفش را زده‌اند عمل می‌کنند. زمانی که فرزندان به این نتیجه برسند که والدین به حرف خود عمل می‌کنند و جدی هستند، به خوبی با آنها همکاری می‌کنند و از آنان حرف‌شنوی دارند.

گاهی عمل کردن و گاهی عمل نکردن به حرفها، باعث گیجی و ابهام فرزند می‌شود و او نمی‌داند که دفعه بعد چه خواهد شد و به همین دلیل به رفتار اشتباه خود ادامه می‌دهد و زمانی که والدین بر اساس حرف خود عمل کنند فرزند عصبانی شده و این مساله باعث پرخاش و جنجال خواهد شد. والدین مقتدر و قوی که بر رفتار فرزند خود نظارت دارند هر بار به رفتار فرزند خود توجه دارند که آیا کار یا فعالیت مناسب را انجام داد یا نه؟ اگر به درستی انجام داد او را تشویق می‌کنند و اگر رفتار مناسب را انجام نداد به او تذکر داده و یاد آور می‌شوند که رفتار مناسب چه بود و در صورت ادامه رفتار با چه مشکلاتی روبه رو می‌شوند. بعضی از والدین، سعی می‌کنند از اشتباهات فرزندان خود بگذرند و ایراد او را به او گوشزد نمی‌کنند. چنین برخوردی باعث می‌شود، فرزند احساس کند که انجام ندادن رفتار مناسب اشکالی ندارد و به همین دلیل آن را ادامه می‌دهد. مهم است که اگر حتی یک بار رفتار تعیین شده را انجام نداد به او یادآوری شود و تذکر لازم داده شود که رفتار مناسب را انجام دهد. هنگامی که با اولین اشتباه، تذکر به فرزند داده شود او متوجه خواهد شد که مسئله جدی است و رفتار خود را اصلاح خواهد کرد.

به آنچه می‌گویید عمل کنید. برخوردهای دوگانه با فرزندان در مورد حد و حدودهای رفتار آنان، فقط باعث گیجی و بلا تکلیفی آنان می‌شود

آیا می‌دانید که:

با تشویق به موقع در صورت انجام کارهای درست و گوشزد کردن رفتارهای نادرست، مانع روی آوردن فرزندان به رفتارهای پرخطر خواهیم شد. بیایید بر رفتار فرزندان خود نظارت صحیح داشته باشیم.

## عدم بحث با جوانان و نوجوانان

زمانی که آقای ابراهیمی متوجه شد فرزندش سیگار می‌کشد به او تذکر داد که این کار اشتباه است و به سلامت او صدمه می‌زند. با این حال، پسر ۱۶ ساله او این موضوع را مطرح کرد که سیگار فواید متعددی دارد و از او فواست که دلایلش را برای مضر بودن سیگار مطرح کند. آنها شروع به بحث کردند که تقریباً ۴۵ دقیقه به دراز کشید و هر مطلبی که آقای ابراهیمی مطرح می‌کرد، فرزندش آن را رد می‌کرد. بعد از مدتی آقای ابراهیمی احساس کرد که سر در شدری گرفته است و دچار ضعف شدری شده است و بعد از مدتی در شدری در قلب خود احساس کرد که میبورد شد دراز بکشد و خانواده از اورژانس فواستند تا به منزل بیایند. بعد از دو روز که حال آقای ابراهیمی بهتر شد مشاهده کرد که فرزندش دوباره بوی سیگار می‌دهد. او این موضوع را به فرزندش تذکر داد و او گفت: تو که نتوانستی منو قانع کنی که مصرف سیگار مضر است چرا باید آن را کنار بگذارم؟

نوجوانان خیلی دوست دارند که با والدین یا سایر بزرگ‌ترهای خود بحث کنند. یکی از ویژگی‌های مهم نوجوانان آن است که آنها بحث می‌کنند برای این که بحث کنند. به عبارت دیگر، نوجوانان به علت توانایی فکری زیادی که در این دوره به دست آورده‌اند مایل‌اند که با دیگران بحث کنند تا این توانایی جدید خود را بهتر متوجه شوند و آن را احساس کنند. به همین دلیل بسیار اهل بحث و جدل کردن هستند.

در صورتی که معمولاً والدین به علت مشکلات متعدد زندگی و فشارهای زیادی که تجربه می‌کنند توان بحث و مشاجره با نوجوانان را ندارند. چنین بحث‌هایی در توان والدین نیست. آنها نه انرژی چنین بحث‌هایی را دارند و نه ذهن آزادی که یک نوجوان دارد. به همین دلیل، چنین بحث‌هایی معمولاً با شکست والدین و پیروزی فرزندان همراه است که باعث تضعیف والدین می‌شود و از اقتدار آنان کم می‌کند.

گاهی اوقات، نوجوانان مرتباً از والدین توضیح می‌خواهند که چرا کاری را باید بکنند یا نباید بکنند. در این موارد بهتر است فقط یک بار با لحن جدی فقط یکی از دلایل خود را بیان کنید و هر چه نوجوان فشار بیشتری آورد، سکوت و بی‌توجهی کنید. چنین سکوتی نشان دهنده آن است که شما تمایلی به ادامه صحبت ندارید. علاوه بر این، شما می‌توانید بگویید که بحثی با کسی ندارید و به سوال‌های بیشتر او جواب نخواهید داد. چنین بحث‌هایی، معمولاً نوعی بازی قدرت است که از اقتدار و توانایی والدین می‌کاهد.

به همین دلیل، در پاسخ به نوجوانی که شما را به بحث فرا می‌خواند بهتر است گفته شود که "من بحث ندارم. من از شما این انتظار را دارم که تا زمانی که در منزل من و با ما زندگی می‌کنی این کار را نکنی یا این کار را نکنی". والدین حق دارند که از فرزندان خود بخواهند تا زمانی که در منزل آنان زندگی می‌کنند چه رفتارهایی را انتظار دارند که انجام بدهند و انتظار دارند چه رفتارهایی را انجام ندهند و نیازی به بحث نیست.

نکته بسیار مهم آن است که والدین زیاد در این زمینه با نوجوان بحث را ادامه ندهند و اگر نوجوان قانع نشد فقط یک دلیل برای خواسته خود مطرح کنند و بس. مطرح کردن دلایل متعدد و پشت سر هم نوعی ضعف مطرح می شود.

آیا می دانید که:

بحث، درگیری، مشاجره و نزاع با نوجوان، نشان دهنده ضعف والدین است.

با نوجوانها بحث نکنید. بلکه فقط به صورت روشن و آشکار و به خصوص خلاصه بیان کنید که چه انتظاری از آنها دارید.

#### سعی کنید مدل خوبی برای فرزندان خود باشید

عرشیا، ۱۵ ساله است و پدرش، عموهایش، پدربزرگش و در واقع تمام مردان فامیل پدرش، معتاد به تریاک هستند. او مدت هاست که به شدت الکل مصرف می کند و معتقد است مصرف الکل آرامش به او می دهد که تاکنون هیچ چیز دیگری نداده است. مصرف الکل را هم پدرش به او یاد داده بود. با این حال، زمانی که پدرش توانست تریاک را از زندگی اش کنار بگذارد و ترک کند، مصرف الکل عرشیا هم کم شد تا آن که توانست بدون الکل زندگی کند. این در حالی است که در طی مدت ترک اعتیاد پدرش، آن قدر توبه فانواره معطوف پدر بود که کسی کاری برای مصرف الکل عرشیا نکرد.

کودکان و نوجوانان، رفتارهای پدر و مادر خود را مشاهده می کنند و بر اساس آن عمل می کنند. به این نوع از یادگیری، یادگیری مشاهده ای گفته می شود که نقش مهمی در رفتارهای انسان دارد. به همین دلیل، بهترین روش آموزش رفتارهای سالم و مناسب آن است که والدین، خود به رفتارهای سالم پردازند تا فرزندانشان هم از آنان بیاموزند.

بسیاری از والدین ایرانی که به شدت نگران مصرف مواد و بی بندوباری فرزندان خود هستند، مرتباً با فرزندان خود صحبت می کنند و آنها را نصیحت می کنند. نصیحت و سخنرانی کردن تاثیر پایایی بر رفتار فرزندان ندارد.

بسیاری از والدین ایرانی، سعی می کنند رفتارهای فرزندان خود را کنترل کنند. آنان همه رفتارهای فرزندان خود را چک و کنترل می کنند. از آن جایی که در این روش، این والدین هستند که رفتار فرزند را کنترل می کنند نه او، فرزندان انگیزه و علاقه چندانی به تغییر رفتار ندارند.



مهم‌ترین روش تربیتی در این زمینه آن است که والدین به جای سخنران یا کارآگاه، سعی کنند الگو و مدل خوبی برای فرزندان خود باشند. فرزندان به رفتارها و کارهای والدین توجه دارند و از برخورد آنها بیشتر می‌آموزند به همین علت اگر والدین بتوانند در حضور فرزندان خود رفتارهای سالم را نشان دهند، احتمال تغییر رفتار فرزندان بسیار بیشتر می‌شود.

چشم‌های فرزندان از گوش‌های آنان قوی‌تر است. فرزندان همین که رفتاری را مشاهده کنند، می‌آموزند. به همین دلیل اگر می‌خواهید آنها رفتار درستی را بیاموزند، بهترین کار آن است که شما خودتان آن رفتارها را انجام دهید.

برای فرزندان خود سخنرانی نکنید. انسان‌ها از نصیحت و سخنرانی بیزارند. زیرا، تاثیری بر کسی ندارد. سعی نکنید رفتارهای فرزندان خود را کنترل کنید. زیرا، باعث دوری بیشتر و بیشتر شما با آنان می‌شود. سعی کنید، به خصوص در حضور فرزندان همان کارهایی را که به آنان توصیه می‌کنید، خودتان به صورت درست انجام دهید. هر چه شما مسلط‌تر و تواناتر باشید، فرزندان بیشتر و بهتر می‌آموزند.

نصیحت و سخنرانی کردن تاثیر پایایی بر رفتار فرزندان ندارد. کودکان و نوجوانان، رفتارهای پدر و

مادر خود را مشاهده می‌کنند و بر اساس آن عمل می‌کنند.

آیا می‌دانید که:

والدین با داشتن رفتارهای سالم می‌توانند نقش مهمی در آموزش آن به فرزندان و پیشگیری از رفتارهای پرخطر منجرشونده به اچ‌آی‌وی / ایدز داشته باشند

**بخش پنجم**

**ساختار خانواده سالم  
با تاکید بر  
ارتباط والدین و نوجوانان**

## مدیریت ضعیف خانواده

### ساختار خانواده سالم

برادر کوچک سعیده، مرتباً به او دستور می‌داد و از او می‌خواست که کارهایی را انجام بدهد و به او امر و نهی می‌کرد. زمانی که پدر سعیده متوجه رفتارهای برادر او شد، قاطعانه به او گفت: من پدر او هستم و تا زمانی که زنده‌ام، کسی حق ندارد به سعیده دستور بدهد. از آن زمان به بعد، سعیده از امر و نهی‌های برادر فاصله شد و برادرش هم به دنبال زندگی خود رفت.

در خانواده مومن، بزرگ‌تر و کوچک‌تری معنایی ندارد. آنها نه برای مادر و نه برای پدر و نه برای هیچ‌کس دیگر ارزش و احترام قائل نیستند. والدین هم هیچ نفوذی روی کوچک‌ترها ندارند. به همین دلیل، هر یک از فرزندان، به یک سو و مسیری رفته است. یکی از برادرها معتاد است، دیگری مدت‌هاست خارج از منزل است و کسی از او خبری ندارد.

خانواده، نیز همانند هر نهاد اجتماعی دارای ساختاری است. ساختار خانواده و ترکیب آن به شدت با قدرت و اقتدار والدین ارتباط دارد. به عبارت دیگر، در صورتی که ترکیب این ساختار تغییر داده شود، از قدرت خانواده کاسته می‌شود.

یکی از ویژگی‌های خانواده سالم آن است که والدین دارای اقتدار و قدرت هستند. در یک خانواده سالم، والدین از اقتدار خود جهت رشد و بهبود رفتارهای سالم فرزندان و پرورش آنان استفاده می‌کنند. در صورتی که خانواده دارای اقتدار نباشد، یا از قدرت خود به درستی استفاده نکند، نمی‌تواند به فرزندان خود کمک کند تا بتوانند رشد و پرورش صحیحی بیابند.

از نظر ساختار خانواده، والدین و فرزندان هر یک جایگاه خاصی دارند. معمولاً پدر، در جایگاه بالای خانواده قرار دارد و بعد از آن مادر قرار گرفته است. مهم این نیست که پدر بالاتر باشد یا مادر، مهم آن است که از این نظر بین آنان اختلاف و جنگ قدرتی وجود نداشته باشد. فرزندان در جایگاه پایین‌تر خانواده قرار دارند که معمولاً فرزند اول، در جایگاه بالاتر و پس از آن سایر فرزندان به ترتیب قرار دارند. البته، در کشور ما گاهی ممکن است، با توجه به جنسیت فرزندان و ترتیب تولد، این جایگاه متفاوت باشد. در هر حال، آن چه مهم است این که جایگاه والدین و فرزندان متفاوت باشد و هر یک از آنها در جایگاه خود قرار گرفته باشند.

در ساختارهای معیوب خانوادگی، نقش مشترک و اقتدار مشترک والدین از بین می‌رود. در چنین شرایطی، فقط یکی از والدین به تنهایی تصمیم می‌گیرد که باعث موضع‌گیری و جبهه‌گیری والد دیگر به صورت آشکار یا پنهان می‌شود. گاهی اوقات، یکی از والدین با یک یا چند فرزند، برنامه‌ریزی می‌کنند و یا یک یا چند نفر از فرزندان برنامه‌ریزان و تصمیم‌گیرندگان خانواده هستند. در چنین شرایطی، مشکلات سنگینی برای خانواده ایجاد می‌شود.

افیرا، جنبال شدیدی در خانواده سینا ایجاد شده است. جنبال از زمانی شروع شد که قبض تلفن به ۲۲۵ هزار تومان رسید. پدر سینا از این وضعیت به شدت ناراحت شد و از سینا خواست که توضیح دهد. او معتقد بود این خرج بی‌اساس است زیرا، تمام این مکالمات تلفنی مربوط به سینا و دوست دخترش است که به صحبت‌های بی‌اساس پرداخته‌اند. نظر پدر سینا آن است که سینا باید این مبلغ از پول تو جیبی سینا کم شود تا او تنبیه شود. ولی، مادر سینا از پسرش حمایت می‌کند. او در مقابل پدر، از سینا حمایت می‌کند و این هزینه‌ها را موضوعی عادی در زندگی خانواده‌ای که نوجوان دارد، می‌داند. سینا و مادرش، پدر را یک انسان سنتی و قدیمی می‌دانند که به پول بیش از هر چیز دیگری اهمیت می‌دهند. مادر سینا، معتقد است اگر سینا در منزل با دوست دخترش صحبت کند بسیار بهتر از آن است که به فعالیت‌های دیگر بپردازد. همین موضوع، جنبال زیادی در منزل به راه انداخته است و نتیجه آن است که همپنان سینا به چنین مکالماتی ادامه می‌دهد و صرف پدر هیچ اثری در خانواده نداشته است.

خانواده مانند یک اداره است که احتیاج دارد کسی سرپرستی آن را برعهده بگیرد. همان‌طور که در یک اداره، اگر رئیسی نباشد یا اگر چند نفر رئیس و تصمیم گیرنده باشند، آن اداره مشکل‌دار خواهد شد، در مورد خانواده هم همین موضوع صادق است. خانواده هم احتیاج به یک سرپرست، رئیس یا مدیر دارد. معمولاً پدر، سرپرست اصلی خانواده است. مهم نیست که پدر نقش سرپرستی را برعهده بگیرد یا مادر، ولی مهم آن است که آن دو با یک دیگر توافق داشته باشند و هم عقیده باشند.

آیا می‌دانید که:

والدین می‌توانند از اقتدار خود جهت رشد و بهبود رفتارهای سالم فرزندان و پرورش آنان استفاده کنند. در خانواده‌ای که والدین در جایگاه اصلی و بالاتری نسبت به فرزندان قرار نگرفته و از اقتدار کافی برخوردار نباشند، کنترل رفتار فرزندان به منظور پیشگیری از رفتارهای پرخطر منجر شونده به اچ‌آی‌وی/ایدز نیز دشوارتر خواهد بود.

## تضاد بین والدین: نابودی اقتدار خانواده

مادر، هما اساس می‌کند که در تمام مدت زندگی مشترک هیچ وقت همسرش به او تویهی نداشته است و همیشه تویهش به سمت فواهر و مادرش بوده است به همین علت، از شوهرش روی برگردانده و بیشتر به طرف پیه‌ها رفته است. همین باعث شده است که یک دو دستگی در زندگی خانوادگی آنها پیش آمده است یعنی مادر و فرزندان یک طرف و پدر هم یک طرف دیگر است. اگر چه، این موضوع تا مدتی باعث آرامش و راحتی مادر، هما شده است ولی برعکس آن چه مادر، هما مایل بود، فرزندان پیشرفت و موفقیت پندانی ندارند. هما که ترک تمصیل کرده و در خانه است و عصرها دائماً در خیابان‌ها وقت خود را می‌گذراند. برادر، هما هم که دائماً با دوستان ناباب خود در خیابان وقت می‌گذرانند. هما و برادرش نه صرف مادر را قبول دارند و نه صرف پدر را و صرف والدین هیچ اثری بر آنها ندارد.

با این که آقا و خانم سلیمی در طی سی سال زندگی مشترک با یکدیگر مشکلاتی داشته‌اند ولی هیچ وقت فرزندان آنها متوجه این موضوع نشده‌اند. هر وقت هم که فرزندان، این نکته را مطرح می‌کنند که آقای سلیمی به اندازه ای که باید، برای خانواده‌اش تلاش نکرده است، خانم سلیمی با تندی به آنها پرفاش می‌کند که: مگر چه کار باید می‌کرده که نکرده؟ آیا مشکلی در زندگی داشتید؟ از راه سالم نان ملال به شما داده، مالا شماها باید به فکر زندگی خودتان باشید. بروید دنبال زندگی خودتان، با پدرتان چه کار دارید؟

از نظر علمی، زمانی والدین دارای اقتدار و قدرت لازم هستند که بین والدین اختلاف نباشد یا چنین اختلافی در حضور فرزندان بیان نشود یا با یکدیگر به جنگ و ستیز برنیایند.

گاهی، والدینی که با هم اختلاف دارند به سوی فرزندان می‌روند و با آنان ائتلاف می‌کنند. اگر چه این جناح‌بندی، کمی از خشم عمیق و قدیمی آنان می‌کاهد ولی باعث می‌شود از قدرت والدین در هدایت فرزندان کاسته شود. در این شرایط، دیگر، والدین آن تسلط و توانایی خود را در هدایت از فرزندان ندارند. بین آنان اختلاف ایجاد می‌شود که به کاهش قدرت آنان می‌انجامد. در چنین خانواده‌هایی، امکان آسیب اجتماعی برای فرزندان زیاد است. زیرا، بدون هدایت، سرپرستی و نظارت والدین ممکن است هر کاری را بکنند و والدین نیز قدرتی در هدایت آنان ندارند.

گاهی اوقات، والدین همچنان در جنگ، مشاجره، کتک کاری و دعوای قدیمی خود هستند. چنین فضاهای متشنج خانوادگی، نه تنها از قدرت والدین در سرپرستی فرزندان می‌کاهد، بلکه زمینه نامنی و اضطراب شدیدی ایجاد می‌کند. در چنین شرایطی، فرزندان ترجیح می‌دهند در فضای دیگری باشند و نه خانواده. وقتی خانه، محل آرامش نباشد، فرزندان از خانواده فراری خواهند بود.

اختلاف بین والدین، قدرت والدین را در سرپرستی و پرورش فرزندان از بین می‌برد.

حمایت و پشتیبانی والدین از یک دیگر، زمینه را برای رشد و پرورش سالم تر فرزندان مهیا می‌کند. زمانی که در حضور فرزندان، اختلاف، درگیری، مشاجره با همسر صورت می‌گیرد، زمانی است که از اقتدار والدین کاسته می‌شود.

درگیری، مشاجره و بیان اختلاف با همسر در حضور فرزندان، یعنی کاهش اقتدار والدین. هنگامی که والدین، در حضور فرزندان، به اعتبار، شخصیت و توانایی یک دیگر حمله می‌کنند، اقتدار لازم برای حمایت، راهنمایی و هدایت فرزندان را از دست می‌دهند.

آیا می‌دانید که:

کاهش اقتدار والدین، یعنی ناتوانی آنان در هدایت، راهنمایی و اصلاح رفتارهای نامطلوب فرزندان و تشویق آنان به رفتارهای سالم اجتماعی. فرزندان که در خانواده‌هایی رشد می‌کنند که والدین، اختلاف، تنش و درگیری‌های زیادی با یکدیگر دارند، بیشتر در معرض رفتارهای پرخطر منجر شونده به اچ‌آی‌وی / ایدز قرار می‌گیرند.

#### اقتدار: نظارت والدین بر رفتارهای فرزندان

پدر مینا، اخیراً در اثر تصادف فوت کرده است و مادر او به شدت متأثر است. او اکثر روزها، سر شاک همسرش می‌رود و به سوگواری می‌پردازد. مینا، که هم پدر را از دست داده و هم به نوعی مادرش را، با پسری آشنا شده است و تمام اوقات روز را با او سر می‌کند، و حتی گاهی اوقات شب‌ها هم به منزل نمی‌آید. مادر مینا آن قدر سرگرم مشکل خود است که به نظر می‌رسد توجهی به مینا ندارد ولی این برای مینا اهمیتی ندارد چون احساس می‌کند، فرد دیگری هست که حتی زمانی که مادرش مشغول درد فویش است به او رسیدگی می‌کند و به او توجه دارد.

آقا و خانم امیری برای معاشرت خود اقدام کرده‌اند و به همین دلیل مجبور اند که مدت یک ماه در کشور دیگری باشند تا بتوانند کارهای معاشرت خود را انجام دهند. در این میان، مهرداد، پسری ۱۷ ساله را همراه برادر ۱۳ ساله اش تنها گذاشته‌اند و گاهی فقط یکی از همسایه‌ها یا یکی از اقوام به آنها سر می‌زند. با این حال، این دو برادر احساس تنهایی نمی‌کنند زیرا، خانه آنها پاتوق خوبی شده است و تعداد زیادی از دوستان آنها در منزلشان به سر می‌برند. در طی این مدت، تقریباً هر کاری که نباید انجام می‌شد، انجام داده‌اند.

آقا و خانم عباسی معتقدند جوان‌ها باید جوانی‌کنند و نباید به آنها خیلی سخت گرفت. به همین دلیل، آنها پندار قواعد و قوانین روشنی برای فرزندانشان ندارند. فرزندان این خانواده، سارا و سام آزادی‌های زیادی دارند، به هر میهمانی‌ای می‌روند، هر زمانی که فواستند هم برمی‌گردند. تقریباً هیچ محدودیتی برای روابط آنان، لباس پوشیدن و سایر رفتارهای آنان وجود ندارد.

یکی از نشانه‌های اقتدار والدین، نظارت آنان بر رفتارهای فرزندانشان است. نظارت بدین معنی است که والدین، استانداردهایی برای رفتار فرزندان خود تعیین می‌کنند و سپس، بدون این که مرتب تذکر

دهند، از دور، نحوه رعایت استانداردها توسط فرزندانشان را ارزیابی می‌کنند. در صورتی که فرزندان، استانداردها و قواعد و مقررات را رعایت کنند، رضایت والدین به آنان ابراز می‌شود و تحسین می‌شوند. در صورتی که فرزندان، استانداردهای تعیین شده را رعایت نکنند، به صورت جدی این موضوع با آنان مطرح می‌شود و دلایل عدم رعایت استانداردها پرس و جو می‌شود. خانواده قوی و سالم، خانواده‌ای است که بر رفتار فرزندان خود نظارت دارد. نظارت به معنی ظلم به فرزندان نیست. نظارت، هدایت و راهنمایی سالم فرزندان است برای آن که از خطرات و فاجعه‌ها جلوگیری شود.

خانواده مسئول، خانواده‌ای است که بر رفتارهای فرزندان خود نظارت و سرپرستی دارد. والدین مسئول و قوی، رفتارهای مختلفی را مورد نظارت خود قرار می‌دهند:

- دوستان فرزندان،
  - ساعات رفت و آمد فرزندان،
  - مکان‌های حضور فرزندان،
  - نحوه خرج کردن پول،
  - نحوه گذران اوقات فراغت،
  - سایر برنامه‌های تفریحی و آموزشی فرزندان،
  - روحیه فرزندان،
  - وضعیت درسی آنان،
  - مشکلات آنان در زمینه‌های مختلف،
  - مصرف داروهای منزل و مصرف داروهایی که فرزندان مصرف می‌کنند،
  - رضایت و نظر اولیای مدرسه از رفتارهای مختلف فرزندان در محیط مدرسه.
- همان‌طور که ملاحظه می‌شود، والدین باید از رفتارهای فرزندان در موقعیت‌های مختلف اطلاعات کافی داشته باشند و این نیاز به صرف وقت و توجه و انرژی فراوان دارد.

آیا می‌دانید که:

خانواده مسئول، خانواده‌ای است که بر رفتارهای فرزندان خود نظارت و سرپرستی دارد. خانواده‌ای که بر رفتارهای فرزندان خود نظارت ندارد یا فرزندان خود را به شدت و بیش از حد کنترل می‌کند، زمینه را برای رشد آسیب‌های اجتماعی و رفتارهای پرخطر منجرشونده به اچ‌آی‌وی/ایدز آماده می‌کند.

## نظارت، کنترل نیست

خانم فتاحی از مدرسه و همپنین، از رسانه‌های مقتطف شنیده بود که باید بر رفتارهای فرزندان خود نظارت داشته باشد. به همین دلیل، هر بار که فرزندان از خانه بیرون می‌رفتند به اتاق آنان می‌رفت و تمام اتاق آنان را می‌گشت، تمام دفترچه‌های آنان را باز می‌کرد و کتاب‌ها را ورق می‌زد تا اگر نامه‌ای، نوشته‌ای، چیزی بود بتواند. همپنین، او هنگامی که فرزندان بیرون از اتاقشان بودند به سراغ کیف و لباس آنان می‌رفت و تمام جیب‌های آنان را می‌گشت تا اگر چیز غیرعادی‌ای داشتند، بتواند پیدا کند. ولی، بر خلاف آن چه تصور می‌کرد نوانست مشکلی را حل کند چنانچه آن که مشکل دیگری بر مشکلات دیگر او اضافه شد و آن عصبانیت فرزندان بود که آفر تبدیل به مسفره کردن شد. فرزندان از این که او بیرون اجازه وسایل آنان را می‌کرد و اتاق آنان را دستکاری می‌کرد عصبانی بودند. آنان از این که مادرشان گوشی تلفن را برمی‌دارد و به مکالمه‌های آنان گوش می‌دهد عصبانی بودند. همپنین عصبانیت‌ها باعث شده بود که مادرشان را به شدت مسفره کنند و اسم او را خانم مارپل گذاشته بودند. پسر ۱۸ ساله خانم فتاحی می‌گفت: فکر می‌کند زرنک است و من متوجه نمی‌شوم در حالی که آن قدر نمی‌داند که اگر می‌خواهد گوش بایستد، طوری گوش بایستد که سایه‌اش از زیر در معلوم نشود.

برخلاف آن چه عده‌ای تصور کرده‌اند، نظارت، کنترل کردن فرزندان نیست. زیرا، معمولاً کنترل بدون اطلاع و به صورت نامحسوس صورت می‌گیرد مانند آن چه خانم فتاحی انجام داد. در حالی که نظارت، بسیار روشن است و والدین به فرزندان خود اعلام می‌کنند

برخلاف کنترل، نظارت جنبه توهین ندارد و محترمانه است. نظارت، از وظایف والدین است ولی کنترل، نوعی تجاوز به حریم فرزندان است. کنترل، باعث صدمه به رابطه بین والدین و فرزندان می‌شود. همان‌طور که قبلاً گفته شد، رابطه سالم، عاملی است که باعث کاهش رفتارهای ناسالم می‌شود و زمانی که رابطه والدین و فرزندان به هم خورد، زمینه برای آسیب‌های اجتماعی مهیا می‌شود. در حالی که نظارت چنین نیست.

نظارت به صورت زیر انجام می‌شود:

- والدین، نظارت را حق خود و یک مسئولیت بزرگ که باید آن را انجام دهند، می‌دانند. بنابراین، ضرورتی برای مخفی‌کاری نیست.
- والدین به فرزندان خود اطلاع می‌دهند که رفتارهای آنان را بررسی خواهند کرد.
- در صورتی که احتمال در دسر افتادن فرزند وجود داشته باشد، والدین اطلاع می‌دهند که به صورت گاه و بی‌گاه به آن موقعیت‌ها رفته و سرزده رفتار او را مشاهده خواهند کرد.
- هنگام نظارت بر رفتار فرزندان، برخورد والدین، محترمانه است.

نظارت بر رفتار فرزندان، مسئولیت مهم والدین است. والدین مسئول‌اند که بدانند فرزندان‌شان چه کار می‌کنند و به چه فعالیت‌هایی مشغول‌اند.



والدینی که از رفتار فرزندان خود اطلاعی ندارند، به عنوان والدینی سهل انگار در نظر گرفته می‌شوند. به جای مخفی‌کاری، به فرزندان خود بگویید که به رفتارها و کارهای آنها توجه دارید و مراقب رفتارهای آنان هستید.

به جای آن که جا کتابی، کیف، کتاب‌ها و ... وسایل فرزندتان را تجسس کنید، در مورد دوستان او اطلاعاتی به دست آورید. از وضعیت درسی او بیشتر بدانید، از احساسات او بیشتر بپرسید، نحوه خرج کردن پول‌هایش را بدانید و ... .

در صورتی که با مخالفت و اعتراض فرزندان روبه رو شدید، به آنها اطلاع دهید که وظیفه شما به عنوان یک پدر و مادر این است که بدانید آنها روزشان را چگونه می‌گذرانند، با چه کسانی هستند، دوستان آنها چه افرادی هستند، چگونه پول خود را خرج می‌کنند و ... .

آیا می‌دانید که:

نظارت، کنترل کردن فرزندان نیست. معمولاً کنترل بدون اطلاع و به صورت نامحسوس صورت می‌گیرد در حالی که نظارت، بسیار روشن است و والدین به فرزندان خود اطلاع می‌دهند که رفتارهای آنان را بررسی خواهند کرد. با نظارت صحیح بر رفتارهای فرزندان خود، می‌توانیم نقش بسزایی در پیشگیری از رفتارهای پرخطر منجر شونده به اچ‌آی‌وی/ایدز در آنان داشته باشیم

### تنظیم قواعد و قوانین: قواعد روشن، انعطاف پذیر و واقع بینانه

سمر، دختری بسیار مستعد و توانا بود. با این حال، او تقریباً تمام مواد غیرقانونی را مصرف کرده بود و حداقل دو سال بود که جدا از خانواده و در منزل دوست‌های خود که معمولاً آنها را از پارتی‌ها و مهمانی‌های شبانه پیدا کرده بود زندگی می‌کرد. او خود را یک آیس باز معرفی می‌کرد که از بین تمام مواد، بهتر به او سافته بود. وقتی با گریه سرنوشت ناسالم خود از نویوانی به بعد بیان می‌کرد، مگرراً روی این نکته تاکید می‌کرد که: همه بریدی‌های من از این جا شروع شد که پدرم می‌گفت باید سر ساعت ۹ فانه باشی و من می‌گفتم نه و نیم. همه این بریدی‌ها مالی نیم ساعت این ور و آن ور است. زمانی که سمر سر ساعت از میهمانی به فانه برگشت، با پدرش به کلبه و کشمکش پرداخت، آنها را تهدید کرد که اگر با او همراهی نکنند، برای همیشه فانه را ترک فواهر کرد و همین کار را نیز کرد. او تقریباً از ۱۷ سالگی خانواده را ترک کرد و در محیط‌های مقلت نامناسب و با افراد نامناسب زندگی کرد.

بسیار مهم است که برای فرزندان، به خصوص نوجوانان، انتظارات خانواده و قواعد و قوانین خانوادگی به صورت روشن مشخص شود و به اطلاع آنان برسد. وظیفه والدین مسئول و مقتدر آن است که بتوانند چنین قواعدی را تنظیم کنند.

نه تنها وجود چنین قواعدی ضروری است بلکه مهم است که این انتظارات دارای ویژگی‌های خاصی باشند از جمله اینکه

### انتظارات یا قواعد خانوادگی باید روشن، شفاف و صریح باشند.

نادرست: باید به درس هایت برسی.

درست: انتظار داریم معدل تو این ترم به ۱۷ برسد.

نادرست: با بزرگترت درست حرف بزن.

درست: موقع صحبت کردن با من اجازه نداری از این جمله‌ها استفاده کنی: گیرنده، جوات نشو، و ...

نادرست: به موقع برو مهمانی، به موقع بیا خانه.

درست: ساعت ۶ به مهمانی برو و ساعت ۹ خانه باش.

در رابطه با کلیه انتظاراتی که از فرزندان وجود دارد و کلیه قواعد و قوانین، کلی‌گویی و ابهام، کمکی به فرزندان نمی‌کند. بلکه، ضروری است والدین به صورت روشن انتظارات خود را از فرزندان بیان کنند. علاوه بر مطلب بالا، ضروری است قواعد و قوانین به صورت منعطف تهیه شوند. در این رابطه، نباید مستبدانه رفتار کرد. بلکه بهتر است به دیدگاه و نظرات فرزندان نیز توجه شود و در این زمینه بهتر است والدین انعطاف مناسب داشته باشند. آن چه در مثال سحر، مطرح شد، انعطاف ناپذیری شدید پدر بود.

همچنین، ضروری است تعیین انتظارات و قواعد بر اساس واقعیت‌های موجود باشد و نه هر آن چه والدین مناسب می‌دانند.

مثلاً برای فرزندی که معدل زیر ۱۲ داشته است، بیان این انتظار که در امتحان پایان ترم معدلی بالای ۱۷ بیاورد، غیر واقع‌بینانه است و باعث تشنج و مشاجره می‌شود. در چنین شرایطی، والدین مقتدر و توانمند معدل بالای ۱۴ را به عنوان معدل مورد انتظار خود تعیین می‌کنند.

نه تنها مهم است که شما به عنوان پدر و مادر بتوانید برای فرزندان حد و حدود تعیین کنید و قانون‌های خانوادگی مشخص کنید، بلکه بسیار مهم است که این قوانین و حد و حدود خیلی سخت‌گیرانه نباشد.

مهم است که قوانین خانوادگی، انعطاف پذیر باشد و با شرایط، خواسته ها و موقعیت فرزندان هم تا حد ممکن سازگار و مناسب باشد. در تهیه قواعد و قوانین خانوادگی هم نظر خودتان و هم نظر فرزندان را در نظر بگیرید. مهم آن است که قواعدی مشخص شود که هم برای شما و هم برای فرزندان قابل اجرا باشد و هر دو طرف راضی باشند. به همین دلیل، احتیاجی به زورگویی و جنگ قدرت شما نیست.

مهم است قوانین خانوادگی بر اساس واقعیت ها تنظیم شود. سخت گیری بیش از حد یا آسان گیری بیش از حد را کنار بگذارید. سعی کنید انتظارات شما از فرزندان و این قواعد خانوادگی به گونه ای تهیه شود که در واقعیت قابل اجرا باشد.

آیا می دانید که:

باید در در تهیه قواعد و قوانین خانوادگی هم نظر خودتان و هم نظر فرزندان را در نظر بگیرید.

سعی کنید انتظارات شما از فرزندان و قواعد خانوادگی به گونه ای تهیه شوند که در واقعیت قابل اجرا باشند.

### بیان منطق و دلیل برای انتظارات و قواعد خانوادگی

گروهی از دختران دبیرستانی از عملکرد خانواده های خود بسیار عصبانی بودند و معتقد بودند رفتارهای والدین غیر منطقی است. آنان می گفتند: ما از درس فسته شده ایم و حتی تابستان هم باید درس بخوانیم. نیاز به استراحت داریم ولی خانواده ها متوجه نمی شوند. اجازه هیچ رفتاری را به ما نمی دهند. همه چیز بد است: هر دوره ای، هر کلاسی، هر برنامه ای. حتی با برنامه های مدرسه هم مشکل دارند. مثلاً اخیراً مدرسه اردوی یک روزه برای چاره پالوس گذاشته بود. ما از آنها خواهش کردیم بگذارند ما در این اردو شرکت کنیم. ولی آنها مخالفت کردند. مخالفتشان آن قدر مهم نیست که منطق حرفشان. آنها می گفتند: اگر بروید چاره پالوس، در چاره تصادف می کنید و کشته می شوید. آیا هر ماشینی که به چاره پالوس رفته، تصادف کرده و همه کشته شده اند؟ وقتی این قدر غیر منطقی با هر چیزی برخورد می کنند، نتیجه این می شود که ما هم تا آن جا که ممکن باشد سعی می کنیم کارهایی که آنها می خواهند را انجام ندهیم.

برای ایفای نقش سرپرستی و هدایت رفتارهای فرزندان، و برای آن که آنان از انتظارات و قواعد خانوادگی پیروی کنند، ضروری است منطق و دلیل آن انتظار، قاعده یا قانون به درستی بیان شود. به عبارت دیگر، والدین مقتدر، مسئول و راهنما، برای فرزندان خود توضیح می دهند که چرا از آنان می خواهند که کاری را انجام بدهد یا انجام ندهد. مثال:

من چون خانواده دوست را نمی‌شناسم و هیچ شناختی از آنها ندارم، اجازه نمی‌دهم به منزل آنها بروی.

من به دلیل این که این مهمانی هم‌زمان با امتحانات آخر ترم توست، اجازه نمی‌دهم در این مهمانی شرکت کنی.

چون موفقیت آینده تو خیلی با تحصیلاتت ارتباط دارد، انتظار دارم که معدل بالای ۱۷ بیاوری. چون امسال، امتحان نهایی داری، انتظار دارم که روزانه حداقل ۳ ساعت درس بخوانی. چون دختر و پسر، در ارتباطات صمیمانه، تفاوت‌های زیادی دارند که تو با آنها آشنا نیستی، مایل نیستم که با جنس مخالف دوستی خاص داشته باشی.

خیلی خوب است که در تعیین قواعد از نظرات فرزندان استفاده کنید ولی تابع محض آنها نباشید. نظرات آنها را بشنوید، بررسی کنید و سپس، نظر نهایی را مطرح کنید.

اگر چه بسیاری از والدین مایل‌اند که فرزندان حرف شنوی بی چون و چرا و کورکورانه از آنها داشته باشند؛ ولی اگر فرزندان، حرف‌های شما را بی چون و چرا قبول کنند، حرف‌های دیگران را نیز به همین ترتیب قبول خواهند کرد. مسلم است که این برخورد، سالم نیست.

ضروری است که شما برای انتظاراتی که از فرزندان دارید، منطق و دلایل خود را بیان کنید. مهم نیست که آنها بپذیرند یا نپذیرند، مهم آن است که شما بتوانید برای انتظاراتی که از آنها دارید، دلیل و منطق خود را ارائه دهید.

زمانی که فرزندان، منطق و دلیل انتظارات والدین را بدانند، بهتر آن انتظارات را تامین خواهند کرد. مهم است که فرزندان شما بدانند، شما بر اساس چه اصل و منطقی از آنها می‌خواهید که رفتار خاصی داشته باشند.

آیا می‌دانید که:

ضروری است که برای انتظاراتی که از فرزندان خود داریم، منطق و دلایل خود را بیان کنیم. زمانی که فرزندان، منطق و دلیل انتظارات والدین را بدانند، بهتر آن انتظارات را تامین خواهند کرد.

با درخواست انتظارات منطقی از فرزندان خود و بیان دلایل آنها، زمینه مناسب تری را برای بروز رفتارهای سالم اجتماعی در آنان فراهم کنیم

## تعیین پیامدهای مثبت و منفی کارها و فعالیت‌ها

میترا، به فویی آموخته بود که معمم نیست والدین چه می‌گویند، معمم آن است که کار خودت را بکنی. زیرا، یا آنان فراموش می‌کنند چه گفته بودند و چه خواسته بودند. یا این که با کمی قیافه و ژست و اشک می‌توانی دل آنها را به رسم آوری. به همین دلیل، او هر کاری که می‌خواست انجام می‌داد. دیر به منزل می‌آمد، با هر کسی که دوست داشت بیرون می‌رفت، به هر میهمانی می‌رفت، هر کاری که دلش می‌خواست می‌کرد، زیرا، هیچ‌گاه با پیامد منفی روبه‌رو نشده بود پس چه دلیلی داشت که با آن چه والدینش خواسته بودند همراهی کند؟

پیام، همیشه فاطمه منفی از والدین خود داشت. والدینش به او قول داده بودند که اگر معدلش بالای ۱۹ شود، برای او دوپرفه کورسی بفرند. زمانی که او با خوشحالی به منزل آمد و کارنامه را نشان داد، مادرش گفت: راست می‌گویی حق با توست ما این قول را به تو دادیم ولی می‌دانی که الآن این پول آماده نیست. البته این دوپرفه هیچ‌گاه فریاری نشد و از آن زمان به بعد هم پیام آموخت که صرف‌های والدینش فقط مثنی صرف است و بس.

پیامدهای هر رفتار، نقش مهمی در تقویت یا حذف آن رفتار خواهند داشت. انسان، رفتارهایی را تکرار خواهد کرد که با پاداش و احساس مثبت همراه باشند. همین‌طور، رفتارهایی را حذف خواهد کرد که باعث رنج، ناراحتی، جریمه و مشکل شده باشند. بنابراین، می‌توانید با تنظیم پیامدهای مثبت برای کارهای سالم و تعیین پیامدهای منفی برای کارهای ناسالم، به فرزندان خود کمک کنید تا رفتارهای سالم بیشتر و رفتارهای ناسالم کمتری انجام دهند.

در مورد عدم رعایت قواعد و پیامدهای آن صحبت کنید. برای فرزندان روشن کنید که اگر انتظارات خانوادگی را تامین کنند چه پاداش‌هایی به دست خواهند آورد و در صورت عدم تامین انتظارات و قواعد خانوادگی با چه جریمه‌هایی روبه‌رو خواهند شد.

مسلم است که باید به رفتارهای سالم و مناسب پاداش داده شود. انواع مختلفی از پاداش‌ها وجود دارند:

پاداش‌های مادی مانند کالاهایی که فرزندان مایل‌اند به دست آورند. از خواسته‌های فرزندان به عنوان پاداش‌های مادی می‌توانید استفاده کنید.

پاداش‌های کلامی مانند تعریف و تمجید و تحسینی که شما بیان می‌کنید.

پاداش‌های شخصی میزان رضایتی که فرد از موفقیت خود در انجام قواعد خانوادگی به دست می‌آورد. چنین احساس‌های مثبت، نقش مهمی در تقویت عزت نفس فرزندان خواهند داشت.

برای رفتارهای ناسالم و منفی، از جریمه استفاده کنید. جریمه می‌تواند به صورت‌های متفاوتی باشد:

جریمه‌های مادی مانند کم کردن از پول تو جیبی، نخریدن یا تامین نکردن خواسته‌های فرزندان.

تنبیه‌های کلامی مثل بیان نارضایتی و تاسف از رفتار فرزندان.

احساس‌های شخصی مثل احساس عدم رضایت یا ناموفقیت از انجام رفتار ناسالم.

میزان پاداش و تنبیه باید به اندازه رفتارهای مثبت و منفی فرد باشد. هنگام پاداش و تنبیه، به رفتارهای فرزندان پیردازید و نه شخصیت آنها. نگوید تو آدم بدی هستی، بلکه بگوید کارت بد بود. نگوید تو پسر خوبی هستی، بگوید، کارت خوب بود. \*هنگام پاداش، آن صفت را تا حد ممکن بزرگ کنید و به کل رفتارهای فرزند تعمیم دهید. مانند تو در این امتحان موفق شدی، پس در کل زندگی ات هم می توانی موفق شوی. \*هنگام تنبیه، آن ویژگی را تا حد ممکن کوچک و ریز کنید. تو در این امتحان موفق نشدی، تو فقط در امتحان درس علوم در این ترم ضعف داری. هر چه سن فرزندان بالاتر می رود، بر اهمیت پاداش ها و جریمه های غیرمادی افزوده می شود. به یاد داشته باشید قواعدی که تنظیم می کنید و پیامدهای آن باید بر اساس منطق باشد نه لجبازی و انتقام جویی. آن چه بسیار مهم است آن است که بر آن چه گفته اید عمل کنید و استمرار و ثبات داشته باشید.

آیا می دانید که:

خانواده ها می توانند با دادن پاداش به رفتارهای مثبت فرزندان و تنبیه آنان به هنگام رفتارهای منفی، موجب شکل گیری رفتارهای سالم بیشتر در فرزندان خود شوند. در این صورت احتمال بروز رفتارهای پرخطر منجر شونده به اچ آی وی / ایدز در فرزندان بسیار کاهش خواهد یافت.

### انضباط و نظارت، خشونت نیست

هنگامی که در جلسات آموزش خانواده، از لزوم انضباط و نظارت والدین بر رفتارهای فرزندان صحبت شد، یکی از مادران با هیجان و انرژی زیار، بر این نکته تأکید داشت: آن قدر بکن نکن به بچه ها گفته شده است، مدرسه یک چیزهایی از بچه ها می خواهد، جامعه همین طور، خانواده همین طور و ... آن وقت ما هم دائماً برای آنها بخواهیم مر و مردود بگذاریم و اگر اشتباه بکنند با آنها برفور بکنیم. پس کی رامت باشند؟ این بهترین سن آنهاست؟ آنها باید همه چیز را تجربه کنند، باید اشتباه کنند، باید رامت باشند. نباید به آنها زیار سفت گرفت. نکته مهم آن است که همان طور که محبت کردن به فرزندان و ارتباط مثبت داشتن با آنان یک نیاز فرزندان است. یکی دیگر از نیازهای آنان، انضباط و نظارت بر آنان است. فرزندان به خصوص نوجوانان در معرض خطرهای زیادی هستند که می تواند به قیمت جان آنان تمام شود. آیا اگر مادری به فرزند ۲ ساله خود اجازه ندهد به اتو نزدیک شود و به او هشدار دهد، به او ظلم کرده است؟ همین

قیاس برای نوجوانان وجود دارد. نوجوانی که دیر به خانه می آید یا اصلاً به خانه نمی آید نیز در معرض خطرهای بسیار زیادتری در مقایسه با سوختن دستش با اتوست.

آن چه مهم است این است که والدین، افراط و تفریط نکنند که متأسفانه شایع است. بعضی از والدین فقط از فرزندان انتظار دارند که بدون چون و چرا و مطیعانه، انتظارات و قواعد آنان را رعایت کند حتی وقتی که رشته تحصیلی خود را انتخاب می کند باید بر اساس نظر آنان باشد. عده ای دیگر نیز برعکس، از فرزندان خود هیچ انتظاری ندارند جز خوشی، شادی و راحتی. این دسته، ناخواسته، فرزندان خود را برای دروس و مشکلات سنگین آماده می کنند. زیرا، جامعه از هر فردی انتظاراتی دارد. فردی که از کودکی و نوجوانی با وظایف خود آشنا نیست، چگونه باید در سنین بعد از نوجوانی با آنها آشنا شود و از عهده آنها برآید.

خشونت، بدرفتاری است و باعث صدمات روانی و جسمانی می شود. برخلاف تصور دسته دوم، نبود انتظارات روشن و منطقی است که در بسیاری از موارد باعث صدمات به نوجوانان می شود. انضباط، تعیین حدود سالم از حدود ناسالم است. جنبه بدرفتاری و صدمه در آن وجود ندارد.

برخلاف دو دسته بالا، والدین مقتدر هم به فرزندان خود محبت می کنند و با آنان رابطه گرم و صمیمانه ای برقرار می کنند و هم در عین حال، از آنان انتظارات مشخص، روشن و منطقی نیز دارند. عده ای از والدین ایرانی به اشتباه تصور می کنند که شرط انضباط برای فرزندان، نوعی ظلم به آنان است. عده ای به اشتباه تصور می کنند که کودکان و نوجوانان باید آزاد باشند و نباید حد و حدودی برای رفتارهای آنان در نظر گرفت.

همان طور که بدرفتاری و خشونت با فرزندان به عنوان یک آسیب در نظر گرفته می شود، نبود قواعد و قوانین برای فرزندان نیز دقیقاً از همان دسته از آسیب ها تلقی می شود.

تفاوت انضباط و خشونت در آن است که خشونت، باعث صدمه جسمی و روانی به فرزندان می شود. در حالی که انضباط، مانع صدمه چه جسمی و چه روانی به فرزندان می شود.

انضباط، حق فرزندان است و بی توجهی به آن یعنی ضایع کردن قسمتی از حقوق فرزندان.

اگر فردی در کودکی یاد نگیرد که اجازه انجام بعضی رفتارها را ندارد و در صورت انجام آن رفتارها تنبیه خواهد شد، چگونه در بزرگسالی یاد خواهد گرفت که باید قوانین و قواعد اجتماعی را رعایت کند و اگر رعایت نکند جریمه و مجازات خواهد شد؟

برای این که فرزندان تربیت کنیم که بتوانند به اجتماع و قوانین آن احترام بگذارند باید از کودکی و نوجوانی به آنها یاد بدهیم که بعضی کارها را نباید انجام دهند و در غیر این صورت تنبیه خواهند شد.

آیا می دانید که:

می توانیم با برقراری انضباط در خانواده و تعیین حدود سالم از حدود ناسالم برای آنان، از کودکی به آنان بیاموزیم که باید همواره قوانین و قواعد اجتماعی را رعایت کنند. در این صورت احتمال بروز رفتارهای پرخطر منجر شونده به اچ آی وی/ ایدز نیز در آنان کمتر خواهد بود.

### خشونت کلامی

آقای فزائیلی، معتر تریقی و سنگین هروئین، استاد دانشگاه، همکاری دوست داشتنی برای همکاران، استادی محبوب برای شاگردان، فردی دوست داشتنی در جامعه و استادی مسلط در رشته خود بود. با این حال، علی رغم آگاهی به کلیه دستاوردها و موفقیت های زندگی، هیچگاه احساس خوبی از خود نداشت. او می گفت: همیشه این کلام پررم در گوشم می پیچد که تو به هیچ در نمی خوری.

بعضی از والدین، تنبیه را با خشونت کلامی اشتباه گرفته اند. آنان هنگامی که از رفتار فرزند خود ناراضی هستند از کلمات منفی استفاده می کنند. اگر چه، این کلمات باعث تخلیه عصبانیت و نارضایتی آنان می شود ولی جنبه تربیتی مفیدی ندارد و جز صدمه جدی روانی به فرزندان هیچ تاثیر دیگری نخواهد داشت.

انواع برخورد ها و کلام های منفی در چنین شرایطی از طرف والدین بیان می شود از جمله:

- تحقیر،
- تمسخر،
- طعنه و کنایه،
- فحاشی و نام زشت،
- انتقاد،
- سرزنش،
- قهر، طرد و بی محلی و ...

به چنین برخوردهایی، تنبیه ها یا جریمه های سالم گفته نمی شود. زیرا، دقیقاً به نیازهای روانی فرزندان مرتبط می شوند. عدم تامین نیازهای روانی اجتماعی فرزندان، مجاز نیست. والدین در هر شرایطی باید نیازهای آنان را تامین کنند، حتی اگر از آنان به شدت ناراحت و ناراضی باشند.

به همین دلیل، انجام چنین برخوردهایی و بیان چنین کلماتی باعث صدمه های شدید روانی به فرزندان می شود که تا سالیان زیاد ادامه پیدا می کند. به جای آن لازم است والدین احساس نارضایتی خود را بیان کنند، مثل:



- من از این نمره‌ای که آوردی خیلی عصبانی هستم. من انتظار نداشتم.

- من از برخوردی که در مهمانی انجام دادی، شرمند شدم. می توانستی به جای آن برخورد ... . سرزنش، تمسخر، کنایه و طعنه، کلام زشت، نام بد و ... جزء بد رفتاری با فرزندان در نظر گرفته می شود.

والدین حق ندارند که اگر از فرزندان خود عصبانی هستند برای تنبیه آنان، از کلمات زشت و ناپسند استفاده کنند.

بدر رفتاری و آزار فرزندان شامل قهر کردن با آنان و طرد آنان نیز می شود.

هنگامی که فرزندان رفتار نامناسبی انجام داده به جای برخوردها و کلام بد، احساس خود را نسبت به رفتار فرزندان بیان کنید.

از کلمه من استفاده کنید ← نگویید تو آبروی منو بردی. بگویید: من از رفتار تو شرمند شدم.

دلیل و منطق نامناسب بودن رفتار فرزند را به او گوشزد کنید.

از او بخواهید به جای آن کار نامناسب، چه کار مطلوب و مناسب دیگر انجام دهد.

پیامدهای مثبت و منفی اعمالش را یادآوری و اعمال کنید.

آیا می دانید که:

استفاده از کلمات زشت و برخوردهای بد و طرد کردن فرزندان در صورت انجام رفتارهای نامناسب، باعث صدمه های شدید روانی به آنان می شود که ممکن است تا سالیان زیادی ادامه پیدا کند و در این شرایط، احتمال انجام رفتارهای پرخطر منجر شونده به اچ آی وی / ایدز در آنان بیشتر خواهد بود.

**بخش ششم**

**اختلالات شایع دوران کودکی و نوجوانی**

## اختلالات و بیماری‌های روانی

سپهر، ۱۰ ساله است که والدینش به شدت از او به تنگ آمده‌اند به صورتی که مادرش می‌گوید: زمانی که از مدرسه به خانه برمی‌گردد، صدای پای او را می‌شنوم، قلبم شروع به کوبش می‌کند. مکرراً والدین سپهر را به مدرسه اعضار می‌کنند و هم مدرسه و هم اولیای سایر دانش‌آموزان از رفتارهای او شکایت دارند، معلم از وضعیت درسی و رفتارهای او سرکلاس به شدت ناراضی است. معدل درسی او نیز بسیار ضعیف است. والدین سپهر برای کنترل رفتارهای او به هر کاری متوسل شده‌اند ولی فایده نداشته است. پدر، مرتباً مادر سپهر را سرزنش می‌کند که نمی‌تواند او را به درستی تربیت کند و به همین دلیل اختلاف شدیدی بین پدر و مادر به وجود آمده است. والدین سپهر که از هیچ یک از رفتارهای خود سوادی نبرده‌اند، متوسل به روش‌های سنتی شده‌اند و اخیراً به دنبال اشتباهی که انجام داد، برای تنبیه، او را داغ کرده‌اند که فایده‌ای نداشت جز این که سپهر بیش از پیش از آنان می‌ترسد. اخیراً، وضعیت سپهر از گذشته هم بدتر شده است و او احساس بسیار ببری نه تنها از دیگران بلکه از خود دارد و به همین دلیل، سعی کرده بود که با کاموا خود را حلقه آویز کند که چون کاموا، تحمل وزن او را نداشت، او در اقدام به خودکشی خود ناموفق بود.

زمانی که بالاخره، والدین سپهر به مرکز مشاوره مراجعه کردند، مشخص شد سپهر دارای اختلالات زیر است: اختلال بیش‌فعالی و نقص توجه یا ADHD و اختلال افسردگی اساسی. همچنین، مشخص شد که در خانواده علاوه بر بیماری‌های سپهر، مشکل بردفتماری و آزار با کودکان و اختلاف شدید والدین با یک دیگر نیز وجود دارد. مادر سپهر نیز دچار اختلال افسردگی اساسی نیز بود. بعد از این که دارو برای سپهر تجویز شد، مادر او گزارش داد: مثل آنی که روی آتش بریزند خیلی از مشکلات سپهر حل شد. با این حال، علاوه بر دارو، شرکت در روان‌درمانی و مشاوره و همچنین جلسات آموزش خانواده نیز برای آموزش برپرونده صحیح با این کودکان توصیه شد تا از بروز مشکلات دیگر پیشگیری کند.

یکی از عوامل زمینه‌ساز مهم رفتارهای پرخطری که می‌تواند نهایتاً به اچ آی وی / ایدز بیانجامد، اختلالات و بیماری‌های روانی است. به ویژه، بیماری‌ها و اختلالات روانی که در دوران کودکی شایع هستند چنان چه به موقع تحت درمان قرار نگیرند، می‌توانند به صورت‌های مختلف به رفتارهای پرخطر بیانجامند:

### ۱. ایجاد مشکل در روابط بین والدین و فرزندان،

بسیاری از بیماری‌ها و مشکلات روانی، رابطه بین فرزندان و والدین را مختل می‌کنند. همان‌طور که قبلاً گفته شد، رابطه قوی بین فرزندان و والدین مانند یک چتر از فرزندان در مقابل آسیب‌های روانی و اجتماعی حفاظت می‌کند. بنابراین، زمانی که این رابطه به هم بخورد، این چتر حمایتی از سر فرزندان برداشته می‌شود و زمینه برای انجام رفتارهای پرخطر فراهم می‌شود. بردفتماری و سوءرفتار با فرزندان، دقیقاً رابطه بین فرزند با والدین را مختل می‌کند و همین موضوع عامل کناره‌گیری فرزندان از والدین می‌شود. همچنین، بیماری افسردگی، باعث می‌شود فرد حوصله صحبت و ارتباط با والدین را نداشته باشد و یا مرتباً با دیگران از جمله والدین، پرخاش و تندی کند و همین موضوع این رابطه ارزشمند را مختل می‌کند. والدینی که فرزند

مبتلا به بیش‌فعالی و نقص توجه یا ADHD دارند، معمولاً چنان در برخورد و ارتباط با فرزند و مشکلات ناشی از بیماری او دچار مشکل می‌شوند که ممکن است با او، ناخواسته بدرفتاری کنند، در نتیجه مجدداً رابطه ارزشمند والدین با فرزندان مختل می‌شود.

## ۲. کاهش توان والدین در مدیریت رفتار فرزندان و اصلاح رفتارهای ناسالم آنان،

اختلالات و بیماری‌های روانی فرزندان، اقتدار و توان والدین در اصلاح رفتارهای ناسالم فرزندان را کاهش می‌دهد. به همین دلیل، والدین قادر به هدایت صحیح فرزند خود نبوده و در نتیجه رفتارهای نامناسب و ناسالم فرزند ادامه می‌یابد و به رفتارهای پرخطر می‌انجامد. یکی از بزرگ‌ترین عوارض و پیامدهای ناشی از اختلال بیش‌فعالی و نقص توجه یا ADHD آن است که علایم بیماری باعث رفتارهای نامناسب فرزند می‌شود و والدینی که آموزش و اطلاعاتی در مورد این بیماری ندارند، قادر به هدایت فرزند نبوده و در نتیجه مشکل بدرفتاری و رفتارهای ناسالم فرزند ادامه می‌یابد.

## ۳. ایجاد مشکل در تفکر و برنامه‌ریزی،

بعضی از اختلالات روانی، توان تفکر و برنامه‌ریزی صحیح را از فرد می‌گیرند حتی بیماری‌های خفیف و شایعی مانند افسردگی یا اختلال بیش‌فعالی و نقص توجه یا ADHD. در افسردگی هم، گاهی اوقات فرد قادر نیست پیامدهای رفتارهای خود را به درستی ارزیابی کند و در نتیجه ممکن است کاری کند که بعداً باعث پشیمانی یا دردسر او شود.

## ۴. ایجاد مشکل در روابط بین فرزندان و همسالان یا بزرگسالان،

بسیاری از بیماری‌های روانی باعث می‌شوند که اصولاً ارتباط بین فرزند و افراد دیگر دچار مشکل شود و در نتیجه فرد در روابطش با دیگران چه همسال و چه بزرگسال و چه والدین و چه دیگران دچار مشکل شود. از آن جایی که ارتباط اجتماعی و معاشرت با مردم، یکی از عوامل سلامت روانی و اجتماعی انسان‌هاست. اشکال در ارتباطات اجتماعی، خود باعث مشکلات دیگر فرد می‌شود که زمینه مناسبی برای رفتارهای پرخطر ایجاد می‌کند. مثلاً کودکی که دچار اختلال بیش‌فعالی و نقص توجه یا ADHD است مرتباً در مدرسه از طرف همسالان طرد می‌شود چون مرتباً با آنها دعوا می‌کند، از سوی دیگر، از طرف معلم هم طرد می‌شود چون حواسش سر کلاس جمع نیست، تکالیف را به درستی انجام نمی‌دهد، سرکلاس راه می‌افتد و... چنین فرزندانی در مهمانی‌های خانوادگی و فامیلی هم طرد شده یا مورد انتقاد قرار می‌گیرد چون سروصدا می‌کند، وسایل را می‌شکند و ... . همچنین، والدین هم از دست چنین فرزندانی به ستوه درآمده‌اند به دلیل مشکلات متعددی که دارد. نهایتاً چنین وضعیتی باعث می‌شود که فرد از روابط اجتماعی خود لذت نبرد و در همه جا مورد بی‌اعتنایی و بی‌توجهی قرار بگیرد.

۵. یک بیماری، زمینه را برای بیماری‌های دیگر ایجاد می‌کند که نهایتاً به رفتارهای پرخطر می‌انجامند.

همان‌طور که در مثال بالا دیدید، یک بیماری اگر در دوران کودکی به درستی تشخیص داده نشود و تحت درمان قرار نگیرد، زمینه را برای سایر اختلالات هموار می‌کند. این در حالی است که یک اختلال مانند اختلال بیش‌فعالی و نقص توجه یا ADHD به راحتی زمینه را برای رفتارهای پرخطر آماده می‌کند چه رسد به آن که افسردگی، آزار و بدرفتاری و ... نیز اضافه شود.

#### ۶. ایجاد مشکل در روابط افراد خانواده با یکدیگر

وجود بیماری یا مشکل در کودکان و نوجوانان باعث می‌شود که روابط سایر اعضای خانواده با یکدیگر نیز مختل شود. هنگامی که یکی از فرزندان دچار بیماری است باعث می‌شود که والدین نتوانند به اندازه‌ای که لازم است برای یکدیگر یا برای سایر فرزندان وقت و توجه بگذارند در نتیجه، بیماری یکی از اعضای خانواده باعث ایجاد مشکل یا اختلال در سایر افراد می‌شود.

#### ۷. شروع رفتارهای پرخطر.

اصولاً، ماهیت بعضی از اختلالات آن است که با رفتارهای پرخطر همراه هستند مانند اختلال سلوک.

اختلال مصرف مواد و یا اختلال سلوک، ماهیتاً با رفتارهای پرخطری همراهند که زمینه را کاملاً برای آلودگی به اچ‌آی‌وی آماده می‌کنند. به همین دلیل، شناخت، تشخیص و درمان سریع هر اختلال روانی در دوران کودکی برابر است با پیشگیری از رفتارهای پرخطری که منجر به آلودگی به اچ‌آی‌وی خواهند شد. باید بدانیم که:

- کودکان و نوجوانان هم دچار بیماری‌ها و مشکلاتی می‌شوند که جنبه روانی دارد.
- مشکلات و بیماری‌هایی که در سنین پایین شروع می‌شوند، بسیار مهم هستند. زیرا، بر آینده کودک و نوجوان به شدت تاثیر گذارند.
- کودک و نوجوانی که مشکلات روانی دارد، دچار مشکلات درسی هم می‌شود.
- ضروری است مشکلات و بیماری‌های روانی کودکان، به سرعت تشخیص داده شود و تحت درمان قرار بگیرد.

- این طرز فکر که به مشکلات روانی کودکان و نوجوانان نباید توجه کرد چون با بالا رفتن سن خودبه خود مشکلات آنها حل می‌شود، تصور اشتباهی است. اکثر مشکلات و بیماری‌های روانی کودکان و نوجوانان نه تنها با بزرگ‌تر شدن آنها برطرف نمی‌شود بلکه با بالا رفتن سن کودکان و نوجوانان، مشکلات و بیماری‌های آنان روز به روز بدتر می‌شود.
- به جای آن که شما یا آشنایان‌تان به این نتیجه برسید که مشکل کودک و نوجوان چیزی نیست، بهتر است نظر متخصصان این کار یعنی روان‌پزشکان و روان‌شناسان را جویا شوید. بهتر است او به شما بگوید که چیز مهمی پیش آمده یا نیامده.
- مطمئن باشید اگر هر مشکلی را از ابتدا و در سن پایین درمان کنید، نتیجه بهتری می‌گیرید.

#### آیا می‌دانید که:

در صورتی که به مشکلات و بیماری‌های کودکان و نوجوانان، بی‌توجهی شود، مشکلات بزرگ‌تر و جدی‌تری در آینده پیش می‌آید که زمینه را برای رفتارهای ناسالم و نامناسب اجتماعی و به خصوص رفتارهای پرخطر منجر شونده به اچ‌آی‌وی/ایدز آماده می‌کنند.

در این بخش، سعی می‌شود با تعدادی از بیماری‌های شایع دوران کودکی و نوجوانی که زمینه را برای بروز رفتارهای پرخطر آماده می‌کنند، آشنا شوید.

#### اختلال بیش‌فعالی و نقص توجه

بهدار، از نوزادی، بسیار ناآرام بود. به شدت گریه می‌کرد و «در آرام می‌شد. ناآرامی ویژگی اصلی او بود. هنگامی که ۳ ساله بود آن قدر فعالیت‌های شدید داشت که باعث ناراحتی اطرافیان می‌شد و به همین دلیل والدین او ترجیح می‌دادند نه مهمانی بروند و نه کسی به منزل آنان بیاید. زمانی که بهدار به مهد کودک رفت، مربی او و مسئولان مهد متوجه مشکل او شدند و به والدین او توصیه کردند که به روان‌پزشک مراجعه کنند که بعد از فشارهای سنگین مدیر مهد کودک، بهدار را به نزد روان‌پزشک بردند که تشخیص ADHD داد. با این که روان‌پزشک بر اهمیت مصرف منظم دارو و همچنین شرکت والدین بهدار در جلسات مشاوره و آموزش خانواده تأکید کرد ولی با این‌حال آنان ترسیدند که به بهدار دارو را بدهند و در جلسات روان‌درمانی هم شرکت نکردند. در مدرسه هم همان مشکلاتی پیش آمد که در مهد کودک و اولیای مدرسه نیز مهرباناً والدین او را افسار کردند و از آنان فواستند که درمان بهدار را جدی بگیرند ولی آنان باز هم اعتنایی نکردند. مشکلات بهدار روز به روز بیشتر و بیشتر شد. او در کلاس، از نظر انضباطی بدترین شاگرد کلاس بود. درس او هم تعریفی نداشت. مرتب با بچه‌ها دعوا می‌کرد، قادر نبود دوستی انتخاب کند. سرکلاس هواسش پرت می‌شد و بدتر از همه آن که مرتباً از جای خود بلند می‌شد و در کلاس راه می‌افتاد. مرتباً با

بپه‌های اطراف خود حرف می‌زد و یا با آنان دعوا می‌کرد، بپه‌ها دوست نداشتند در کنار او باشند یا با او بازی کنند. معلم هم تریج می‌داد کمتر وقت خود را به او اختصاص دهد.

مشکلات به‌درد به تریج نه تنها فروکش نکرد بلکه بیشتر هم شد. مشکلات تمصیلی، مشکلاتی که با هم کلاسی‌ها و همسالان داشت نهایتاً باعث ترک تمصیل او در کلاس دوم، راهنمایی شد. بعد از ترک تمصیل، صبح‌ها در خانه می‌ماند که کسی او را نبیند و عصرها سرکوپه می‌آمد. روزها که در خانه بود مرتباً با مادرش پرفاشگری می‌کرد و مرتباً بهانه‌های مقلفی می‌گرفت که اصولاً با گرفتن پول و خرید آن چه که می‌خواست فایده پیدا می‌کرد. مادر در مقابل به‌درد پاره‌ای چیز تسلیم نداشت چون در غیر این‌صورت با بد رفتاری‌ها و پرفاش‌های شدید روبه‌رو می‌شد که به علت ترس از آبرو کوتاه می‌آمد. پدر به‌درد هم در مقابل او تسلیم بود. او با فریاد و داد و بیداد، مشت به در و دیوار زدن و تهدید به ترک خانه همه را مهار کرده بود و از همین طریق بود که توانسته بود ماشین خانواده را در اختیار خودش داشته باشد با آن که نه گواهی‌نامه داشت و نه به سن قانونی رسیده بود. آن چه که همه اعضای خانواده می‌خواستند این بود که عصر بشود و او از خانه بیرون برود تا بتواند کمی آرامش داشته باشند. او، عصرها وقت خود را با افرادی می‌گذراند که رفتارهایی بدتر از خودش داشتند و جوانان نابالی بودند و نه تنها به مصرف مواد می‌پرداختند بلکه مزاحم دختران جوان ممله نیز می‌شدند. آن چه مورد علاقه به‌درد و دوستانش بود آن که مواد مصرف کنند و بعد سوار ماشین پدر به‌درد شوند و به سراغ دخترانی بروند که آنان نیز رفتارهای پندار مناسبی ندارند. نکته مهمی که اخیراً والدین به‌درد متوجه شدند و همسایه‌ها اطلاع دادند، آن بود که صبح‌هایی که مادر به‌درد در منزل نبود و بقیه هم در مدرسه یا سرکار بودند، به‌درد این دختران را به خانه می‌آورد.

**ADHD** یک بیماری عصبی-رشدی است. حدود ۵٪ کودکان به این بیماری مبتلا هستند. این بیماری، بر قسمت‌هایی از مغز اثر می‌گذارد که عمدتاً به حل مسئله، تفکر، برنامه‌ریزی، فهم رفتارهای دیگران و کنترل رفتارهای ناگهانی و شتاب‌زده مربوط می‌شوند. به همین دلیل، فردی که دچار این بیماری است در کلیه موارد بالا با مشکلاتی روبه‌رو می‌شود. مثلاً ممکن است به درستی فکر نکند، پیامد و نتیجه رفتارهای خود را به درستی متوجه نشود و یا رفتارهای شتاب‌زده و بدون فکر زیادی داشته باشد.

به همین دلیل، افرادی که این بیماری را دارند ممکن است رفتارهایی انجام دهند که باعث پشیمانی و مشکلات بعدی زیادی شود. در حدود ۶۰٪ موارد، این بیماری به دوره نوجوانی و حتی بزرگسالی هم ادامه می‌یابد.

این بیماری ممکن است فقط اشکال در توجه باشد بدون بیش‌فعالی و رفتارهای تکانه‌ای و یا ترکیبی از هر دو مورد باشد. به منظور آشنایی بیشتر با این اختلال، علائم آن به تفصیل ارائه شده است. در صورتی که علائم و نشانه‌های زیر را در فردی مشاهده کردید، بهتر است او را به یک روان‌شناس یا روان‌پزشک ارجاع دهید:

## بی توجهی (اشکال در توجه)

حداقل در طی ۶ ماه اخیر، ۶ مورد زیر باید وجود داشته باشد تا گفته شود که مشکل توجه دارد:

۱. در توجه دقیق به جزئیات اشکال دارد و اغلب در کارهای درسی و غیره، اشکالات ناشی از بی توجهی دارد.
۲. در نگه داشتن توجه به فعالیت‌های خود مشکل دارد.
۳. وقتی مستقیماً با او صحبت می‌شود، به نظر می‌رسد که توجه لازم را ندارد.
۴. به دستورالعمل‌ها و راهنمایی‌ها توجهی ندارد و به همین دلیل نمی‌تواند کارهای درسی و غیره خود را در زمان مناسب به اتمام برساند (نه به این دلیل که لجبازی می‌کند و نه به این دلیل که دستورالعمل را نفهمیده است بلکه به دلیل اشکال در توجه).
۵. در تنظیم کارها و فعالیت‌هایش مشکل دارد.
۶. از کارها و فعالیت‌هایی که به توجه نیاز دارد بیزار است و از آنها دوری می‌کند مثل کارهای مدرسه یا تکالیف درسی.
۷. اغلب وسایلی که برای کارها و تکالیفش به آنها احتیاج دارد را گم می‌کند (مثل اسباب بازی‌ها، لوازم التحریر و ...).
۸. حواسش به راحتی پرت می‌شود.
۹. فراموش کار است و کارهایی را که باید انجام دهد فراموش می‌کند.

## بیش فعالی

۶ مورد یا بیشتر باید در طی ۶ ماه اخیر وجود داشته باشد تا گفته شود اشکال بیش فعالی-کنترل تکانه وجود دارد و مهم است که این اشکالات با سن کودک تطابق نداشته باشد:

۱. حتی زمانی هم که نشسته، دست‌ها و پاها را مرتب حرکت می‌دهد،
۲. معمولاً در کلاس یا مکان‌هایی که انتظار می‌رود نشسته باشد، صندلی را ترک می‌کند،
۳. در مکان‌هایی که انتظار می‌رود آرام باشد می‌دود یا از در و دیوار بالا می‌رود،
۴. نمی‌تواند آرام و بی سروصدا بازی یا تفریح کند،
۵. آن قدر پر حرکت و فعالیت است که به نظر می‌رسد موتور بی‌وقفی به او وصل است،
۶. خیلی حرف می‌زند،



## تکانشی بودن

۱. قبل از این که سوال را به درستی بفهمد، جواب را می‌پرانند،
  ۲. معمولاً در منتظر نوبت شدن، اشکال دارد،
  ۳. وسط صحبت‌ها یا کارهای دیگران می‌پرد (مثلاً هنگام بازی یا صحبت دیگران).
- در بزرگسالانی که مبتلا به این اختلال بوده‌اند، مشکلات زیر شایع است: عزت‌نفس ضعیف، پیشرفت تحصیلی ضعیف، موفقیت کاری اندک، شکست‌های مکرر در ارتباطات بین‌فردی، رفتارهای پرخطر از جمله مصرف مواد در مبتلایان به این اختلال بیشتر از افراد دیگر است.
- ADHD، زمینه مناسبی را برای اختلال سلوک آماده می‌کند و اختلال سلوک نیز زمینه مناسبی را برای اقدام به رفتارهای ناهنجار و پرخطر. به همین دلیل، ضرورت دارد هر چه سریع‌تر کودکان و نوجوانان مبتلا به این اختلال تشخیص داده شده و درمان شوند.

- اختلال بیش‌فعالی و نقص توجه یا ADHD (ای دی اچ دی)، در کودکان و نوجوانان شایع است.
- در صورتی که علائم این بیماری را در فرزندان یا در کودک یا نوجوانی مشاهده کردید، بهتر است سریعاً به خانواده او اطلاع دهید تا به روان‌پزشک یا روان‌شناس مراجعه کند.
- بعضی علائم این بیماری مربوط به بی‌دقتی و بی‌توجهی است مثل: حواس‌پرتی، بی‌دقتی، بی‌حوصلگی در انجام درس‌ها، بی‌زاری از انجام درس و تکالیف مدرسه، گم کردن وسایل، جا گذاشتن وسایل، بی‌توجهی به حرف‌های بزرگ‌ترها.
- بعضی از علائم این بیماری مربوط به پر‌فعالیتی و جنب و جوش زیاد است مثل: راه افتادن بدون اجازه سر کلاس درس، فعالیت، شیطنت زیاد در جاهایی که انتظار می‌رود آرام باشد مثل مطب پزشکان، کلاس درس، از در و دیوار بالا رفتن، پرحرفی، بی‌حوصلگی از رعایت نوبت، پریدن در کارها و یا صحبت‌های دیگران و مانند آن.
- اگر حدس می‌زنید ممکن است کودک یا نوجوانی مبتلا به این اختلال باشد، بهتر است به روان‌پزشک و روان‌شناس مراجعه کنید. یا کودک و نوجوان بیمار است و مشکل او سریع تشخیص داده می‌شود یا سالم است و تنها ضرری که کرده‌اید، پرداخت یک ویزیت است.
- در بسیاری از اوقات با بالا رفتن سن بیمار، علامت بیش‌فعالی برطرف می‌شود ولی مشکل توجه باقی می‌ماند.
- برای بیماری ADHD (ای دی اچ دی)، هم درمان دارویی و هم درمان‌های غیر دارویی (روان‌درمانی) وجود دارد.

- لازم است والدین بیمار ADHD (ای دی اچ دی)، آموزش‌های لازمی را برای رفتار درست با فرزندان خود بیاموزند.
- اگر بیماری ADHD (ای دی اچ دی)، به درستی درمان نشود، زمینه را برای اختلال سلوک آماده می‌کند. زیرا، علائم و عوارض بیماری به صورتی است که باعث می‌شود بیمار با انجام رفتارهای نامناسب و اشتباه به خواسته‌های خود دست پیدا کند و به همین علت، رفتارهای نامناسب او ادامه پیدا می‌کند.
- اگر بیماری ADHD (ای دی اچ دی)، به درستی درمان نشود، زمینه را برای انجام رفتارهای پرخطر آماده می‌کند.

### سوءرفتار یا آزار کودکان و نوجوانان

میعار، فرزند آثر خانواده بود و تا آن جا که به یاد می‌آورد جز کتک و بدرفتاری از خانواده خود چیزی ندیده بود. او می‌گفت: مثل این که در خانواده ما ماموریتی به همه داده شده بود که مرا بزنند و کوبد کنند یا مورد توهین و فحاشی قرار دهند. من کار بدی یاد نمی‌آمد که کرده باشم ولی همیشه بی دلیل کتک می‌فوددم. باز، جای کتک‌ها، کبودی‌ها و زخم‌ها بعد از مدتی خوب می‌شد ولی جای آن همه توهین و فحش و حرف‌های سنگین هیچ وقت خوب نشد و هنوز هم در گوشم زنگ می‌زند.

بدرفتاری و آزار میعار، باعث شد که او از همان ابتدای کودکی سعی کند تا با دیگران رابطه بگیرد. کسانی هم که میعاد را به سوی خود می‌فواندند جز سوء استفاده از او نیت و هدف دیگری نداشتند. میعاد می‌گوید: من هر کاری که نباید انجام بدهم انجام دادم و هر ماده‌ای که نباید، استفاده کرده ام. او اکنون آلوده به ویروس اچ‌آی‌وی است.

بهاره، ۱۴ ساله، اخیراً در امتحانات پایان ترم، عملکرد ضعیفی از خود نشان داد و معرزش به ۱۲ رسید. مادر او با این که فرد اجتماعی و تفصیل‌کرده ای است، با بهاره قهر کرده است. با بهاره قهر کرده است و همین‌طور همه اعضای خانواده، او به بهاره اجازه نمی‌دهد در کنار سایر افراد خانواده باشد و او را از جمع خانوادگی طرد کرده است. به بهاره غذایی جز نان نمی‌دهد و به او می‌گوید که تو لیاقت حتی غذای معمولی را هم نداری. در این میان، تنها کسی که به بهاره روی فوش نشان می‌دهد، پسر فروشنده‌ای است که گاهی بهاره از او برای منزل فرید می‌کند. پسر فروشنده معمولاً با بهاره فیلی گرم می‌گیرد و مرتب به او پیشنهاد می‌کند که برای صحبت و آشنایی بیشتر با یک دیگر به پشت مغازه که در واقع حالت انباری دارد برود. بهاره، احساس می‌کند این پسر یک فرشته است که در این اوضاع به هم ریخته آمده است تا کمی از بار مشکلات او را سبک کند وقتی حتی مادرش و اطرافیان او را درک نمی‌کنند و برای او اهمیتی قائل نیستند، پسری که این همه به او اهمیت می‌دهد تماماً یک فرشته است. او حاضر است هر کاری انجام دهد تا این فرد را از دست نهد.

موسا، ۲۲ ساله، زمانی که ۷ ساله بود، والدینش از هم جدا شدند و میبور شد که با پدرش زندگی کند. پدرش نیز برای کار مرتباً در خارج از شهر بود و گاهی هفته‌ها و ماه‌ها به منزل نمی‌آمد و بیشتر اوقات موسا با مادر بزرگ و عمه‌های خود زندگی می‌کرد. مادر بزرگ و عمه‌های موسا، مرتباً فیلم‌های بسیار مستهجن و مبتذل می‌دیدند که صحنه‌های بسیار

زشت جنسی داشت. آنها نه تنها مهسا را از دیدن چنین فیلم‌هایی منع نمی‌کردند بلکه این موضوع را امری بسیار عاری می‌دانستند. بعد از مدتی، مادر مهسا با شکایت از رسیدگی ناکافی و نامناسب و برافروخته نامناسب خانواده همسر سابقش، توانست ضمانت مهسا را بگیرد و او را از چنین مصیبتی نجات داد. با این حال، هنگامی که مهسا به سن نوجوانی رسید، تمام آن چه در دوره کودکی و در خانه مادر بزرگ در فیلم‌های مستهجن دیده بود، به شکل وسواسی بسیار آزارنده به سراغش آمد. او همراه مادر به درمان این اختلال پرداخت. علی‌رغم این که درمان دارویی و غیر دارویی وسواس مهسا در حال انجام بود، یکی از آشنایان او مرتباً این توصیه را مطرح می‌کرد که اگر مهسا با فردی وارد رابطه جنسی شود، تمام وسواسش حل خواهد شد. مهسا آن قدر از این بیماری خود عزاب می‌کشید که گاهی حتی به این راه حل نیز فکر می‌کرد.

منظور از آزار، سوء رفتار یا بدرفتاری با فرزندان، انجام رفتارهایی است که باعث صدمه و آسیب به فرزند شود. چنین صدمه و آسیب‌هایی ممکن است به جسم و یا روان فرزندان وارد شود به همین دلیل انواع آزار با فرزندان وجود دارد که در این جا به صورت مختصر معرفی می‌شوند:

**آزار بدنی:** این نوع بدرفتاری با فرزندان به شکل‌های مختلفی صورت می‌گیرد از جمله: کتک زدن، پرت کردن، سوزاندن یا داغ کردن، ضربه زدن و کبود کردن، محکم تکان دادن و موارد مشابه. اگر چه در گذشته از کتک و تنبیه بدنی به عنوان روش‌های انضباطی و تربیتی استفاده می‌شد ولی دقیقاً مرز بین تنبیه بدنی و آزار جسمانی فرزندان مشخص نیست. به همین دلیل، توصیه می‌شود که به جای تنبیه بدنی فرزندان از سایر روش‌های انضباطی دیگر استفاده شود.

**آزار جنسی:** هر گونه درخواست یا اجبار یک بزرگسال یا یک نوجوان یا کودک بزرگ‌تر برای ارتباط‌های جنسی با کودکان و نوجوانان، آزار جنسی محسوب می‌شود. این آزار نه تنها شامل هرگونه ارتباط جنسی یا تماس‌های جنسی با کودکان و نوجوانان؛ بلکه شامل موارد زیر نیز می‌گردد: دیدن آلت تناسلی بدون هیچ نوع تماس دیگری، مشاهده فیلم‌های مبتذل توسط کودک یا نوجوان، نشان دادن آلت جنسی به کودک یا نوجوان و همچنین استفاده از کودکان و نوجوانان در فیلم‌های مبتذل و مستهجن نیز می‌شود.

آزار جنسی به کودکان و نوجوانان نه تنها با صدمات جسمی متعددی همراه است بلکه باعث مشکلات و بیماری‌های روانی دیگری نیز می‌شود از جمله: افسردگی، بیماری‌های اضطرابی، تمایل به این که در بزرگسالی نیز خود را در شرایطی قرار دهد که چنین صدمه مجددی را دوباره تجربه کند، و سایر اختلالات شدید و عمیق روانی از جمله اختلال شخصیت مرزی.

**آزار روانی:** بدرفتاری یا آزار روانی، هرگونه رفتار نامناسب با فرزندان را شامل می‌شود از جمله: تحقیر، توهین، تمسخر کردن، نام بد به فرزندان دادن، انتقاد بیش از حد، خراب کردن وسایل فرزند یا اذیت و آزار حیوان وی، انتظارات نامناسب یا بیش از حد داشتن، طرد یا قهر کردن‌های شدید و طولانی مدت.

فرزندانی که با آنان بدرفتاری یا آزار روانی می‌شود معمولاً سعی می‌کنند خود را از والدینی که چنین رفتاری دارند دور کنند، برخوردهای آنان را درونی می‌کنند و حرف‌های آنان را باور می‌کنند، یا همان برخوردهای منفی را نسبت به والدین خود نشان می‌دهند و با آنان می‌جنگند. فرزندانی که مورد بدرفتاری روانی قرار می‌گیرند، رابطه خود را با والدین از دست می‌دهند، انتظار برخوردهای نامناسب از دیگران دارند و خود را مستحق چنین برخوردی می‌دانند، مرتباً خود را برای هر کاری و هر اتفاقی سرزنش می‌کنند، یا دچار درماندگی و روحیه انفعالی می‌شوند و هر بدرفتاری را به راحتی تحمل می‌کنند.

**بی‌توجهی و غفلت:** منظور از بی‌توجهی یا غفلت، تامین نکردن نیازهای فرزندان است. از آن‌جا که نیازهای فرزندان متفاوت و متعدد است، بی‌توجهی و غفلت به شکل‌های مختلفی رخ می‌دهد از جمله بی‌توجهی در زمینه نیازهای جسمی مانند فراهم نکردن غذا، پوشاک و یا امکانات بهداشتی و درمانی. فراهم نکردن نیازهای روانی مانند محبت یا نوازش نکردن فرزندان. فراهم نکردن امکانات تحصیلی مانند ثبت نام نکردن فرزند در مدرسه یا بی‌توجهی به وضعیت تحصیلی وی. فراهم نکردن امکانات بهداشتی و درمانی مانند این که هنگام بیماری، مراقبت‌های درمانی به فرزند ارائه نشود.

پیامد بدرفتاری با فرزندان، ایجاد مشکلات جسمی و به خصوص روانی در زندگی آنان است. اکثر کسانی که در کودکی یا نوجوانی مورد بدرفتاری و آزار والدین قرار گرفته‌اند، دچار افسردگی‌ها و اختلالات اضطرابی شدید می‌شوند. همچنین، بدرفتاری با فرزندان، به رابطه آنان با والدین به شدت صدمه می‌زند و فرزندان را از وجود چنین رابطه ارزشمندی که نقش مهمی در سلامت و رهایی آنان از آسیب‌های روانی - اجتماعی دارد؛ محروم می‌کند.

- بدرفتاری و یا آزار کودکان و نوجوانان بیشتر توسط افراد خانواده و آشنایان انجام می‌شود.
- هر نوع بدرفتاری با کودکان و نوجوانان، باعث ایجاد ضربه‌های روانی شدید و طولانی مدت به فرزندان می‌شود.

آیا می‌دانید که:

کودک یا نوجوانی که مورد بدرفتاری قرار گرفته باشد، بیشتر احتمال دارد که دچار مشکلات روانی دیگر مانند افسردگی، اضطراب، بی‌اعتمادی یا اعتماد بیش از حد به دیگران بشود.

بدرفتاری با فرزندان باعث می‌شود ارتباط آنان با والدین ضعیف شود که زمینه را برای رفتارهای پرخطر منجر شونده به اچ آی وی / ایدز آماده می‌کند.

## اختلال سلوک

فرهاد، ۱۴ سال دارد و با ویژگی‌هایی که دارد توانسته کنترل بسیاری از هم‌کلاسی‌های خود را به دست بگیرد و سردرسته بچه‌های به قول خودشان شرکلاس و مدرسه شده است به طوری که یک بار که معلم به صورت یکی از همکلاسان خود زده بود که باعث فون‌ریزی شدید بینی او شده بود، هم‌کلاسی او نه به والدینش پی‌پی‌گفت و نه شکایتی از او به مدرسه کرد. او بسیار فوش‌صمبیت و زودجوش است به همین دلیل، روابط زیاری با بچه‌های مدرسه و همپنین ممله دارد. اگر چه بسیاری از والدین سعی می‌کنند فرزند خود را از او دور کنند ولی تاثیری در رفتار فرهاد ندارد و قدرت او گاهی اوقات از والدین هم بیشتر است و به قول خودش اجازه بقیه دوستانش هم دست اوست. او اگر از کسی ناراحت شود تماماً ضربیه یا صدمه ای به او می‌زند. بارها و بارها، ماشین معلمان یا افرادی که او را ناراحت کرده بودند را پنچر کرده یا فط انداخته است.

او مرتباً از حساب بانکی والدینش پول بر می‌دارد و معتقد است که این حق خودش است چون نهایتاً اموال والدینش به او می‌رسد. اگر چه او یک فواهر دیگر نیز دارد ولی از آن جایی که سووم ارثی که از والدین می‌گیرد را دوبرابر فواهرش می‌داند معتقد است که هیچ کار اشتباهی نکرده است بلکه این همان سهمی است که والدین به موقع در اختیارش نمی‌گذارند پس مجبورش می‌کنند که از این روش استفاده کند و به همین دلیل هیچ احساس گناهی هم ندارد.

گاهی اوقات از دوستان خود نیز به زور پول می‌گیرد و این را هم حق خودش می‌داند چون معتقد است جمع‌ها و مهمانی‌هایی که به پا می‌کند هزینه دارد و چون همین دوستان به مهمانی او می‌آیند پس باز هم مشکلی نیست و او رفتار اشتباهی انجام ندرده است. او معمولاً زمان‌هایی که والدینش در مسافرت یا مهمانی هستند، یا والدین بقیه دوستانش در منزل نیستند مهمانی به پا می‌کند و به قول خودش هر نوع فلافی را انجام می‌دهند و باکی از کسی ندارند.

افیراً، والدین او به دلیل شکایت بقیه والدین که از فرهاد به مدرسه شده بود، به مرکز مشاوره مراجعه کردند. علاوه بر آن چه مدرسه و سایر والدین دانش‌آموزان دیگر مطرح کرده‌اند، آن چه والدین فرهاد را نگران می‌کند احتمال روابط نامشروع او با هم‌جنسان خود است.

منظور از اختلال سلوک، رفتارهایی است که مرتباً صورت می‌گیرد و در طی آن حقوق افراد دیگر، و همچنین جامعه زیر پا گذاشته می‌شود.

اگر در طی ۱ سال گذشته، ۳ مورد یا در طی مدت ۶ ماه، یک مورد از موارد زیر وجود داشته باشد، ضرورت دارد که حتماً در این زمینه به یک روان‌شناس یا روان‌پزشک مراجعه شود:

### پرخاشگری نسبت به مردم یا حیوانات

۱. قلدری، تهدید و ازعاب نسبت به دیگران
۲. شروع کردن درگیری و نزاع
۳. استفاده از سلاح که می‌تواند باعث صدمه جدی به دیگران شود (مانند اسلحه، چاقو، شیشه شکسته و غیره)،
۴. بدرفتاری جسمی نسبت به حیوانات

۵. بدرفتاری جسمی نسبت به انسان ها

۶. سرقت در حضور مالک

۷. مجبور کردن دیگران به رابطه جنسی

### تخریب اموال

۱. آتش زدن اموال به قصد صدمه زدن به دیگری،

۲. تخریب عمدی اموال دیگران (به جز آتش زدن)،

### فریب و دزدی

۱. ورود بدون اجازه و با شکستن در منزل یا ماشین دیگران،

۲. دروغ گفتن برای رهایی از تعهدات و مسئولیت‌ها

۳. دزدی بدون مواجه شدن با صاحب آن (مانند دزدی از فروشگاه‌ها و مانند آن)،

### عدم رعایت جدی قواعد

۱. علی‌رغم مخالفت والدین شب‌ها دیر به خانه برمی‌گردد و از قبل از ۱۳ سالگی شروع شده،

۲. حداقل ۲ بار فرار کرده و چند شب به خانه برنگشته (اگر به مدت طولانی به خانه برنگشته،

یک مورد هم کافی است)،

اختلال سلوک با خطر افسردگی، بزهکاری و مشکلات قضایی، انتظامی و زندانی شدن، مصرف مواد، روابط جنسی نامناسب و زود هنگام، قتل و دیگرکشی، خودکشی و ... همراه است.

● اختلال سلوک، در دوره نوجوانی زیاد دیده می‌شود.

● در این بیماری، نوجوان قواعد و قوانین را زیر پا می‌گذارد که باعث می‌شود به حقوق دیگران یا حقوق اجتماعی تجاوز شود مانند: دزدی، خراب کردن وسایل دیگران، آتش زدن وسایل یا دارایی‌های مردم، دعوا و درگیری با دیگران، استفاده از اسلحه یا چاقو در دعواها، فرار از خانه و نیامدن به خانه بدون اجازه والدین، قلدری و زورگویی به دیگران، بی‌رحمی نسبت به مردم یا حیوانات، دروغ‌گویی و مانند آن. اگر نوجوانی در طول یک سال، سه مورد از رفتارهای بالا را داشته باشد یا در یک مدت ۶ ماه یکی از رفتارهای بالا را نشان داده باشد، بهتر است در مورد او با یک روان‌شناس و روان‌پزشک مشورت کنید.

● مشکل را دست‌کم نگیرید. فکر نکنید نوجوانی که فقط یک بار وسایل دیگران را خراب کرده یا مرتب دعوا دارد یا چاقو به دیگران کشیده و ...، چون یک بار است اشکالی ندارد یا این که سنش بالا برود، عاقل می‌شود. بلکه از همان زمانی که آگاه شدید از یک روان‌شناس و روان‌پزشک کمک بگیرید.

- اختلاف والدین با هم، اهمیت ندادن والدین به رفتارهای نوجوان، دست کم گرفتن مشکل و ... فقط باعث بدتر شدن اختلال سلوک می‌شود.
- نوجوانی که در این سن، به حقوق جامعه یا مردم تجاوز می‌کند مسلم است که در بزرگسالی دچار بزهکاری شدید می‌شود و آینده ای جز زندان ندارد.

### اختلال نافرمانی مقابله ای

راهله، ۱۸ ساله، دفتر بسیار زیبایی است. مدتی قبل، با فردی در فیابان آشنا شد و او به فواستکاری وی آمد. هنوز والدین او، تحقیقات خود را انجام نده بودند که رفت و آمد آن شخص به خانه باز شد و همچنین بیرون رفتن‌های آنها با یکدیگر. علی‌رغم این که والدین راهله با این رابطه مشکل داشتند و به او نارضایتی خود را بیان کردند ولی راهله بدون توجه به نظر آنان به کار خود ادامه می‌داد. او لباس‌هایی در حضور آن آقا به تن می‌کرد که از نظر خانواده وی بسیار نامناسب بودند ولی بر خلاف تذکرات والدین، نه تنها راهله اعتنایی نمی‌کرد بلکه بدتر هم می‌کرد. او در طی هفته بارها و بارها به خانه فواستگار خود می‌رفت و تا دیر وقت در آن جا می‌ماند. هر چه والدین ابراز نارضایتی می‌کردند، راهله بدتر می‌کرد. طرف مقابل او هم که شرایط را به این صورت دید، دیگر کاری به والدین نداشت و مستقیماً برنامه‌های خود را با راهله هماهنگ می‌کرد. به طوری که چندین بار راهله را به مسافرت‌های چند روزه برد و والدین او فقط می‌دانستند که با این فرد خاص در مسافرت است ولی نه می‌دانستند کجاست، نه کی برمی‌گردد و نه هیچ اطلاع دیگری. روزی پدر واکنش مملکی نشان داد و راهله در پاسخ به رفتار پدر، پمدان خود را جمع کرد و دیر وقت از خانه بیرون رفت و والدین نمی‌دانستند که کجاست تا این که بعد از دو روز معلوم شد در منزل همان آقا ساکن شده است. البته این رفتارهای راهله، تاژگی نداشت. او از زمانی که کودکی بیش نبود (۹ و ۱۰ سالگی) نیز همین برفور را با والدینش داشت. او به هیچ یک از انتظارات و نظرات والدین هیچ گاه توجهی نکرده بود بلکه مرتباً جبهه می‌گرفت و لجبازی می‌کرد، هر جا هم که کم می‌آورد شروع به داد و بی‌داد می‌کرد و یا قهقهه می‌کرد. برفور او با والدین از همان ابتدا نیز به این صورت بود که شماها هیچ چیز نمی‌دانید و من هر کاری دلم می‌خواهد می‌کنم و شما هم هیچ کاری از دست‌تان بر نمی‌آید. والدین نیز چون باور داشتند که این وضعیت کوتاه مدت است و با بزرگ تر شدن او مشکل حل می‌شود هیچ وقت کار اساسی انجام ندادند تا زمانی که کار به این حد رسید و آنان مستاصل هستند که در مورد رفتارهای راهله و آینده او چه باید بکنند.

منظور از اختلال نافرمانی مقابله‌ای، الگوی رفتاری تکراری با ویژگی‌های زیر است: لجبازی، گوش نکردن به توصیه‌های والدین، خصومت و پرخاشگری و دفاعی شدن (جبهه گرفتن در مقابل بزرگ‌ترها یا والدین). اگر چه در بعضی سنین به خصوص نوجوانی، این انتظار وجود دارد که فرزندان کمتر از قبل نظرات والدین را بپذیرند ولی شدت این مشکل بیشتر از آن چیزی است که به صورت معمول در نوجوانان دیده می‌شود. نکته مهم دیگر آن است که این بیماری در کودکان نیز وجود دارد.

ویژگی های این اختلال به شرح زیر است:

اگر در طی ۶ ماه اخیر، الگوی رفتاری لج بازی، جبهه گیری و پرخاشگری وجود دارد به طوری که ۴ مورد از موارد زیر وجود داشته باشد، ضرورت دارد که با یک روان شناس و روان پزشک تماس گرفته شود:

۱. عصبانی می شود و قشقرق راه می اندازد،
  ۲. با بزرگ ترها بحث می کند،
  ۳. به صورت فعالانه ای دستورات و درخواست والدین را رد می کند و با آنان همکاری نمی کند،
  ۴. مخصوصاً دیگران را ناراحت می کند،
  ۵. زود از دست دیگران ناراحت می شود،
  ۶. اکثراً از دیگران عصبانی و رنجیده خاطر است،
  ۷. اکثراً کینه توز و لج باز است.
- تقریباً نیمی از کودکان مبتلا به اختلال نافرمانی مقابله ای، در معرض خطر ابتلا به اختلال سلوک قرار دارند. به عبارت دیگر، این اختلال، زمینه اقدام به رفتارهای پرخطر را مهیا می کند و به همین دلیل، ضرورت دارد که هرچه سریع تر تشخیص داده شده و تحت درمان قرار بگیرند.
- کودکی که مرتباً با والدین یا بزرگ ترها لج می کند، حرف گوش نمی کند، سر هر موضوعی بحث می کند، نسبت به والدین عصبانیت و پرخاش نشان می دهد، احتمال زیادی دارد که به اختلال نافرمانی مقابله ای مبتلا باشد.
  - اگر والدینی در کودکی نتوانند مانع رفتارهای نامناسب فرزند خود شوند، مسلم است که در نوجوانی یا جوانی فرزند خود نیز قادر نخواهند بود او را به رفتارهای سالم تشویق کنند و در نتیجه احتمال این که فرزند آنان دچار رفتارهای ناسالم شود، زیاد است.
  - والدین باید نحوه برخورد صحیح با فرزند مبتلا به اختلال نافرمانی مقابله ای را بدانند و با دقت با او رفتار کنند.
  - در صورتی که با فرزند مبتلا به نافرمانی مقابله ای به درستی برخورد نشود، احتمال زیادی وجود دارد که این فرزند در آینده مبتلا به اختلال سلوک و رفتارهای پرخطر و بزهکارانه شود.
  - والدین کودکان و نوجوانان مبتلا به نافرمانی مقابله ای باید به درستی نحوه برخورد با آنان را بیاموزند که در جلسات مشاوره به آنان آموخته خواهد شد.



سارا، دختر ۱۷ ساله‌ای بود که مدتی بود دچار افسردگی اساسی شده بود. او اعتقادی به روان‌شناس و روان‌پزشک نداشت و بنا به توصیه دوستانش برای بهتر شدن روحیه اش، شروع به دوستی با پسرها کرد. در یک روز گرم تابستان که همراه دوست پسرش بعد از ظهر بیرون رفته بودند و بسیار گرم‌شان شده بود، دوستش به او توصیه کرد که برای شنگ شدن و کمی استراحت به منزل آنان بروند. سارا، به علت علایم افسردگی و بی‌موصلمنی، بدون این که شرایط را بررسی کند و به این موضوع توجه کند که این فرد را به درستی نمی‌شناسد به سرعت تصمیم گرفت و با پیشنهاد او موافقت کرد. تنها چیزی که مبنای تصمیم‌گیری سارا بود، این بود که می‌دانست در این ساعت والدین او در منزل هستند. آنان به منزل رسیدند و سارا با والدین او آشنا شد ولی بعد از مدتی مشاهده کرد که افراد خانواده به سرعت به بهانه‌های مختلفی از خانه بیرون رفتند و آنها را تنها گذاشتند. پسر، برای رفع تشنگی و گرم‌زدگی پیشنهاد داد شربت آلبالو مصرف کنند و شربت آورد. زمانی که سارا شربت را به دهان گذاشت، احساس تلفی زیادی کرد و متوجه شد این نوشیدنی شربت آلبالو نیست بلکه شراب آلبالو است. او تنها کاری که در آن لحظه توانست برای مراقبت از خود انجام دهد آن بود که به سرعت از منزل آن پسر خارج شد.

یکی از بیماری‌های روانی شایع در میان نوجوانان، بیماری افسردگی است. این بیماری، در دوره کودکی نیز وجود دارد ولی میزان آن کمتر از دوره نوجوانی است. افسردگی به این دلیل که توانایی فرد را برای فعالیت‌های اجتماعی و تحصیلی کاهش می‌دهد و همچنین، رنج زیادی را ایجاد می‌کند، یکی از بیماری‌های مهم محسوب می‌شود.

افسردگی، خود عامل خطر آسیب‌های روانی- اجتماعی متعددی است از جمله: مصرف مواد، خودکشی، بی‌بندوباری و ... . افسردگی، خود، باعث شکست‌های مکرر افراد در زمینه‌های مختلف زندگی می‌شود و به همین دلیل، معمولاً افسردگی فرد را تشدید می‌کند و به همین دلیل، ضروری است این بیماران سریع شناسایی شده و تحت درمان مناسب دارویی و غیردارویی قرار بگیرند. اگر به مدت حداقل دو هفته، از میان علایم زیر ۵ مورد را در مورد کودک یا نوجوانی مشاهده می‌کنید، ضرورت دارد به روان‌شناس و روان‌پزشک مراجعه کنید:

۱. غم، غصه، گریه، بغض، و یا زود از کوره به در رفتن و عصبانی شدن،
۲. از دست دادن علاقه یا احساس لذت بردن،
۳. اختلال در خواب (کم خوابی، پرخوابی، بدخوابی، خواب سبک، سحرخیزی بدون آن که فرد خواسته باشد، کابوس و رویاهای بد و ناخوشایند، چرخش زمان خواب و بیداری و ...)،
۴. اختلال در اشتها (پرخوری یا کم‌خوری که باعث کاهش یا افزایش وزن می‌شوند) معمولاً آن چه در مورد کودکان دیده می‌شود این است که افزایش وزن در آنها دیده نمی‌شود،
۵. بی‌قراری یا کند شدن حرکات و تفکر،
۶. کاهش انرژی یا خستگی‌پذیری یا وجود درد در بدن (مانند سردرد، پادرد، کمر درد و ...)،

۷. کاهش توانایی تفکر، حافظه، تصمیم‌گیری و تمرکز،
۸. کاهش عزت نفس، ناامیدی، درماندگی، پوچی و بی‌هدفی،
۹. فکر کردن به مرگ، مردن، افکار خودکشی و اقدام به خودکشی.
- افسردگی، اختلالی دوره‌ای است که اگر به درستی درمان نشود، احتمال دارد که مرتباً در زندگی عود کند و با هر عودی که اتفاق می‌افتد، مشکلات و شکست‌های بیشتری را در زندگی فرد ایجاد می‌کند که مجدداً باعث تشدید علائم می‌شود.
- افسردگی، در دوره نوجوانی بسیار زیاد است. ولی در دوره کودکی هم وجود دارد. نشانه‌ها و علائم افسردگی در کودکی و نوجوانی با دوره بزرگسالی فرق چندانی ندارد.
  - افسردگی معمولاً با غم، غصه، گریه و بغض خود را نشان می‌دهد. با این حال، ممکن است در عده‌ای از افراد به جای غم و اندوه، عصبانیت، پرخاش و از کوره در رفتن دیده شود. در عده‌ای دیگر، نه غم و اندوه و نه عصبانیت، بلکه، ممکن است بی‌تفاوتی، بی‌علاقگی نسبت به زندگی و یا لذت نبردن از زندگی دیده شود.
  - در افسردگی، خواب، اشتها، تمرکز، فکر کردن، تصمیم‌گیری، حافظه، انرژی، امید، انگیزه، اعتماد به نفس و... کم می‌شوند یا مختل می‌شوند.
  - در افسردگی، فکر مرگ، مردن، فکر خودکشی یا اقدام به خودکشی دیده می‌شود.
  - افسردگی، بیماری نیست که به راحتی و خود به خود از بین برود. بلکه نیاز به درمان جدی و اساسی دارد.
  - افسردگی، امکان موفقیت در زندگی را از بین می‌برد و به همین دلیل باید تحت درمان دارویی و غیر دارویی قرار بگیرد.
  - یک افسردگی درمان نشده، زمینه را برای مصرف مواد، روابط ناسالم با جنس مخالف، خودکشی، بزهکاری و ... آماده می‌کند.

#### خانواده‌های محترم

شما کلید اساسی در تربیت فرزندان هستید. بیایید با استفاده از توان خانواده در پیشگیری از رفتارهای پرخطر زمینه ساز اچ‌آی‌وی / ایدز، آینده و سلامت فرزندانمان را تا حد امکان تضمین نمائیم.