



راهنمای آموزشی روزشمار هفته مبارزه با مصرف مواد

۳۱ خرداد تا ۶ تیر ۱۳۹۳

دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد
اداره پیشگیری، درمان و کاهش آسیب مصرف مواد



گردآورندگان:

مریم مهرایی، شراره اسکندریه، دکتر مجید توکلی، دکتر نازنین حضرتی، فاطمه قاسمی،
فاطمه کبیری

زیر نظر:

دکتر احمد حاجبی

مدیر کل دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد

دکتر علیرضا نورزی

رئیس اداره پیشگیری و درمان سوءمصرف مواد

سال: ۱۳۹۳

پیامی امیدبخش:
بیماری اعتیاد، قابل پیشگیری
و درمان پذیر است



فهرست مطالب

۳	خانواده خودمراقب = کانون پیشگیری از مصرف مواد
۱۵	خانواده خود مراقب = صمیمیت و فضای امن عاطفی
۲۱	خانواده خودمراقب = الگوسازی مثبت
۲۷	خانواده خود مراقب = انضباط رفتاری
۳۲	خانواده خود مراقب = نظارت هوشمندانه
۳۸	خانواده خود مراقب = همراه درمان‌گران اعتیاد
۴۲	خانواده خودمراقب = نشاط اجتماعی
۵۰	پیام‌هایی کوتاه از فرزندپروری مثبت
۵۴	پیوست یک- روزشمار هفته



عنوان روز اول:

خانواده خودمراقب = کانون پیشگیری از مصرف مواد

پیام روز اول:

اعتیاد یک بیماری قابل پیشگیری است.

چگونه از خانواده ام

مراقبت کنم؟»

مصرف مواد روند رو به رشدی در نوجوانان و جوانان نشان می‌دهد. تضعیف خانواده یک عامل احتمالی این روند فزاینده است. به موازات افزایش طلاق، کودکان کمتری در خانه‌ها با هر دو والدین خود زندگی می‌کنند. امروزه والدین بیشتر از قبل کار می‌کنند و فرصت اندکی برای تعامل و نظارت بر رفتار فرزندان‌شان دارند. علاوه بر این برخی والدین نگرانی اندکی درباره مصرف مواد غیرقانونی در فرزندان‌شان دارند.



متأسفانه علت سوءمصرف مواد، عمیقاً در آشفته‌گی خانواده ریشه دارد. در یک نگاه عمیق‌تر می‌توان گفت سوءمصرف مواد یک بیماری خانوادگی ناشی از سبک زندگی است که از علل محیطی، خانوادگی و ژنتیکی تأثیر می‌پذیرد. از این رو برنامه‌های پیشگیری مبتنی بر توانمندسازی خانواده باید در فعالیتهای پیشگیرانه جامع گنجانده شوند.

ارزشیابی‌ها نشان می‌دهد که برنامه‌های پیشگیرانه‌ای که بر پویایی‌های خانواده متمرکز می‌کنند، بیشترین اثربخشی را دارند. اگرچه رویکردهای پیشگیرانه متمرکز بر کودکان و نوجوانان که بر آموزش مهارت‌های فردی و اجتماعی تأکید دارد، اثربخش هستند، اما اثرات محدودی در پیشگیری یا کاهش مصرف مواد به جا می‌گذارند. درمقابل کار کردن با والدین و خانواده کودکان بسیار مؤثرتر است. ترکیب رویکردهای پیشگیری در مدرسه یا جامعه که فقط بر کودکان متمرکز است با رویکردهای توانمندسازی خانواده، موجب افزایش اثربخشی پیشگیرانه مداخلات می‌شود. با وجود این نتایج مثبت، تنها در سال‌های اخیر است که توجه به برنامه‌های متمرکز بر توانمندسازی خانواده‌ها افزایش پیدا کرده است.

خانواده به عنوان اولین نهاد جامعه‌پذیری کودکان، عامل مهمی برای پیشگیری از رفتارهای پرخطر از جمله مصرف مواد است. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که والدین



نقش نیرومندی در تعیین گروه هم‌سالان کودکان و شکل‌گیری نگرش‌ها، باورها و عملکردهای آن‌ها دارد.

بر اساس سند استانداردهای پیشگیری دفتر مقابله با مواد و جرم سازمان ملل متحد (۲۰۱۳) مداخلات خانواده‌محور یکی از روش‌های مبتنی بر شواهد پیشگیری از مصرف مواد با قدرت بالای شواهد شناسایی شده است.

شاخص‌های برنامه‌های استاندارد پیشگیری متمرکز بر خانواده کدامند؟

توجه به مجموعه‌ای از شاخص‌ها در تدوین برنامه‌های پیشگیرانه خانواده‌محور اهمیت اساس دارد:

- باید متناسب با سن، جنسیت، و نیازهای فرهنگی کودکان و خانواده‌های-شان طراحی شوند.
- بر تغییر کارکرد خانواده و مهارت‌های فرزندپروری تأکید کنند.
- خانواده‌های آسیب‌پذیر و سخت در دسترس را هدف قرار دهند.
- هر دو والد، یعنی پدر و مادر را در برنامه‌های مداخله مشارکت دهند.
- بر کاهش عوامل خطر مصرف مواد در نوجوانان با استفاده از مداخلات خانواده محور متمرکز شوند.



- رفتارهای پرخطر والدین مانند مصرف مواد را هدف قرار دهند.

برنامه های پیشگیری مبتنی بر خانواده کدامند؟

برنامه‌های مختلفی در سطوح همگانی^۱، انتخابی^۲ و موردی^۳ برای توانمندسازی خانواده وجود دارد. نتایج مطالعات نشان م دهد که مؤثرترین برنامه‌های متمرکز بر خانواده با هدف پیشگیری از مصرف مواد، بر عوامل خطر ساز و حفاظت کننده مصرف مواد در سطح خانواده متمرکز هستند که عبارتند از:

- آموزش مهارت‌های خانواده و والدین

- حمایت درون خانواده

- خانواده درمانی

این شیوه‌ها به طور کل به جای تمرکز بر کودک در خانواده

- بر پویایی موجود در خانواده و جامعه تمرکز دارند،

- به طور مستقیم مسائل مربوط را در میان جوانان کانون هدف قرار

نمی‌دهند، اما

- بر عوامل خطر ساز شناخته شده و عوامل محافظت کننده که احتمال شروع

یا ادامه‌ی استفاده از مواد کاهش یا افزایش می‌دهد، متمرکز می‌شوند.

^۱ universal

^۲ selective

^۳ indicative



اهداف و محتوای برنامه‌های مربوط به والدین

- به والدین اطلاعات کاملی در زمینه انواع مواد و الگوهای مصرف مواد در میان نوجوانان ارائه دهد.
- به والدین اطلاعاتی نسبت به دلایل مصرف مواد توسط نوجوانان ارائه دهد.
- به والدین در ایجاد یک دیدگاه شخصی در مورد مواد بر اساس حقایق موجود کمک کند و آن‌ها را در شفاف سازی دیدگاه‌شان در مورد مصرف مواد یاری دهد.
- به والدین مهارت‌ها و راهبردهای لازم (مجموعه مهارت‌های فرزندپروری) برای پیشگیری یا مقابله با مصرف مواد فرزندان‌شان را آموزش دهد.

چگونه محیطی امن و سازنده‌ای برای کودکانمان ایجاد کنیم؟

داشتن یک محیط امن، سازنده و جذاب اصل اول تربیت مناسب و کارآمد است. محیط امن به این معنی است که شما از آرامش بالایی در زمینه تربیت فرزند خود برخوردار باشید و درعین حال کودک بتواند به جستجو در محیط اطراف خود پرداخته و در طول روز با کمترین آسیب به فعالیت ادامه دهد.



برای ایجاد یک محیط امن باید بتوان در مواقعی که محیط برای کودک کسل کننده است، مجموعه‌ای از فعالیت‌های جالب و سرگرم کننده را برای وی فراهم آورد تا از کسالت و بی‌حوصلگی بیرون بیاید.

فراهم آوردن فعالیت‌های سرگرم کننده و جالب برای کودکان آنان را به مستقل بازی کردن تشویق و رشد هوشی و ذهنی آنان را تحریک می‌کند.

با شناختن استعدادها و توانمندی‌های کودکان می‌توان فعالیت‌های متناسب با سن و علاقه آن‌ها را برایشان فراهم کرد و احساس ایمنی، آرامش، مسئولیت‌پذیری، رهبری و اعتماد به نفس را در آنان ایجاد کرد.

ایجاد فرصت‌هایی برای بازی و تجربه کردن، کنجکاوی کودک، رشد زبان و قوای هوشی او را تحریک کرده و می‌تواند کودک را سرگرم و فعال نگه داشته و احتمال بدرفتاری او را کاهش دهد.

هر قدر تجارب کودک در رابطه با محیط اطرافش بیشتر و با احساس امنیت و آرامش بالاتری همراه باشد، ذهن و فکر او بیشتر رشد کرده و به بلوغ و پختگی نزدیک‌تر می‌شود و یاد می‌گیرد که به جای این که به سادگی نظرات دیگران را بپذیرد خود نیز فکر کرده و برای خودش تصمیم بگیرد.



برای ایجاد فرصت‌های مناسب برای بازی سالم می‌توان از اقداماتی ساده استفاده کرد.

مثال:

- کودکان را تشویق کنید که بعضی چیزها را در محیط اطراف خود آزمایش کنند (بررسی یک وسیله از کارافتاده یا جستجو در باغچه یا تعمیر یک وسیله با والدین). این کار انگیزه یادگیری در محیط را در کودک تقویت می‌کند.
- گذراندن یک زمان اختصاصی با کودک مانند رفتن به گردش یا سینما، شرکت در بازی‌های کودکانه وی.
- شرکت دادن کودک در بعضی تصمیم‌گیری‌های مربوط به او، محیطی امن و مورد علاقه برای وی فراهم می‌کند.
- کودکان نیاز به نظارت مناسب دارند، به این معنی که بدانید در هر زمان کودک کجاست و چه کاری انجام می‌دهد.
- عزت نفس کودکان در محیط‌های حمایت‌کننده و مثبت تقویت می‌شود.



- قبول مسئولیت در بعضی فعالیت‌های متناسب با سن، به او اتکاء به نفس و مهارت در برنامه‌ریزی را می‌آموزد.
- در یک محیط امن کودک می‌تواند با حداقل خطر با علاقه زیاد به بازی و فعالیت بپردازد.
- باید سعی شود محیطی که کودک در آن به سر می‌برد به دور از عوامل خطرساز باشد. دور کردن مواد سمّی (وایتکس، نفت، بنزین) از محل بازی و زندگی کودک و در دسترس نبودن داروها و مواد مضر دیگر ضروری است.
- کودکان کنجکاو هستند و ممکن است برای ارضاء کنجکاوی خود با خوردن این مواد به خود آسیب برسانند.

اصل اول: آماده کردن یک محیط امن و مورد علاقه برای کودک

- فراهم کردن یک محیط امن برای کودکان کم سن موجب آرامش بیشتر شما در زمینه تربیت فرزندتان و جلوگیری از رفتارهای نادرست می‌شود. با تغییر و جابجائی وسایل منزل به ویژه وسایلی که می‌توانند به کودک صدمه بزنند، این امکان را به کودک می‌دهید تا در طول روز با امنیت



بیشتری سرگرم باشد و شما نیز آسوده‌تر باشید. کودکان نیازمند یک محیط جذاب هستند که فرصت‌های لازم را برای جستجو، کشف، تجربه و رشد مهارت‌های آنها فراهم آورد.

- خانه‌ای که پر از اشیاء جالب باشد، کنجکاوی کودک، رشد زبان و توانایی‌های هوشی او را تحریک خواهد کرد. همچنین می‌تواند کودک را سرگرم و فعال نگاه داشته و احتمال بدرفتاری او را کاهش دهد. کودکان به نظارت مناسب نیاز دارند. نظارت مناسب به این معنی است که بدانید کودک کجاست و چه کاری انجام می‌دهد و در زمان‌های کوتاه به او سر بزیند.

اصل دوم: ایجاد محیط سازنده برای یادگیری کودک

والدین لازم است در دسترس کودکان باشند. این بدان معنی نیست که همیشه با کودک خود باشیم، بلکه منظور آن است درهنگامی که کودک به کمک، مراقبت یا توجه نیاز دارد، در دسترس او باشید. وقتی کودک نزد شما می‌آید، در صورت امکان کاری را که انجام می‌دهید، کنار گذاشته و زمانی را با او بگذرانید.



اصل سوم: استفاده از انضباط قاطعانه

بسیاری از والدین به اشتباه برای داشتن قاطعیت در برخورد با فرزندان شان از روش - های نامناسبی چون داد زدن و تهدید کردن استفاده می کنند.

- انضباط قاطعانه به معنای این است که در رفتار با کودک از شیوه نسبتاً باثباتی استفاده کنید. وقتی در مقابل یک نوع رفتار نامطلوب کودک هر دفعه واکنش متفاوتی داشته باشید (مثلاً زمانی نادیده بگیرید و یا حتی تشویق کنید، زمانی دیگر همان را به شدت تنبیه و یا کودک را تهدید کنید) کودک گیج می شود و نمی داند که رفتارش مطلوب است یا نه؟
- هنگام بدرفتاری کودک به سرعت مداخله کنید. گاهی والدین آن قدر صبر می کنند که بدرفتاری کودک شدید شد و آن وقت مداخله می کنند که معمولاً در این زمان منجر به تنبیه شدید کودک می شود. برای مثال وقتی در یک مهمانی کودک بی قرار می شود و حوصله اش سر می رود والدین ممکن است هیچ اقدامی نکنند، ولی زمانی که بی قراری کودک شدید می شود و جیغ و فریاد راه می اندازد شروع به تنبیه کردن او می کنند.
- به موقع کودکان تان را برای انجام رفتار مناسب آموزش بدهید. رفتار مناسبی را که از کودک خود انتظار دارید به او آموزش دهید و از تشویق



برای تقویت آن رفتارها استفاده کنید. با تعیین قوانین در خانه و خارج از خانه و آموزش آن به کودکان، آنان به تدریج کنترل بر رفتارهای خود را یاد می‌گیرند.

اصل چهارم: انتظارات از خود و کودکان را واقع‌بینانه کنیم.

- وقتی والدین توقعات زیاد و یا زودتر از زمان لازم یا انتظار کامل بودن را از کودک خود داشته باشند، در آن صورت مشکلاتی بروز پیدا خواهد کرد. مثلاً والدینی که انتظار دارند کودکانشان همیشه مؤدب، مرتب و شاد باشد و با آنها همکاری کند، ممکن است این انتظار برآورده نشود. در این صورت باعث یأس و ناامیدی والدین شده و در رفتار با کودک خود دچار مشکل می‌شوند.
- از کودک خود انتظار نداشته باشید، کامل باشد. همه کودکان اشتباه می‌کنند، اما بیشتر اشتباهات عمدی نیستند. برای والدین مهم است که انتظارات واقع‌بینانه از خود نیز داشته باشند. این نکته که شما می‌خواهید به عنوان یک والد تمام سعی خود را بکنید خوب است. اما تلاش برای یک پدر و مادر کامل و بی‌نقص بودن فقط منجر به احساس ناکامی و بی‌کفایتی می‌شود. به خود خیلی سخت نگیرید. همه افراد از طریق تجربه



می‌آموزند که رفتار و اعمال خود را اصلاح و بهتر کنند. والد خوب بودن بدین معنی نیست که کودک بر زندگی شما تسلط داشته باشد.

- اگر می‌خواهید نیازها و انتظارات شخصی شما به عنوان یک بزرگسال برآورده شود، صبور باشید، ثبات داشته باشید و در دسترس کودک‌تان باشید. متناسب با سن و توانش از او انتظار داشته باشید.



عنوان روز دوم:

خانواده خود مراقب = صمیمیت و فضای امن عاطفی

پیام روز دوم:

برای یک گفتگوی صمیمانه همیشه می توان وقت گذاشت.

«چقدر با فرزندم حرف می زنم؟»

چقدر پای حرف هایش نشسته ام؟»

وظیفه اصلی خانواده، رشد و پرورش فرزندان است. برای رشد فرزندان باید روابط ایمن، غنی و پایدار بین والدین و فرزندان وجود داشته باشد. فقط در صورت چنین روابطی است که سلامت روان فرزندان مهیا می شود. فرزندان برای رشد خود علاوه بر این که به رابطه و حضور والدین خود نیاز دارند، کیفیت این رابطه نیز بسیار مهم است. ریشه این رابطه بر اساس پدیده دل بستگی است. منظور از دل بستگی، پدیده‌ای است که به هنگام تولد نوزاد شروع می شود و تأثیر شگرف و



اساسی در سلامت و یا آسیب روانی انسان می‌گذارد. دلبستگی، پیوندی عاطفی است که بین نوزاد و فرد بزرگسالی که معمولاً مادرش است شکل می‌گیرد. این پیوند عاطفی که فرآیندی دوطرفه است باعث می‌شود نوزاد و مادر تمایل داشته باشند که در کنار یکدیگر قرار بگیرند و در صورت دوری از یکدیگر دچار اضطراب شدید می‌شوند.

تحقیقات نشان داده‌اند، افرادی که دلبستگی ایمن ندارند، دچار اختلالات و آسیب‌های روانی متعددی می‌شوند و از آن جایی که اختلالات و بیماری‌های روانی از جمله عوامل خطر زمینه‌ای مصرف مواد و اعتیاد است، خطر گرایش به مصرف مواد را بالا می‌برند. از طرف دیگر، بسیاری از افرادی که دلبستگی‌های نایمن دارند، امکان آن که در روابط اجتماعی دوران بزرگسالی هم دچار مشکلات متعددی شده و با بروز شکست‌های عاطفی مکرر و روابط مختل بین‌فردی مستعد مصرف مواد و اعتیاد شوند، زیاد است.

فرآیند دلبستگی، تعیین‌کننده احساس امنیت و همچنین نوع ارتباط فرد در دوران بزرگسالی با اطرافیان است. افرادی که سبک‌های دلبستگی نایمن دارند، در معرض خطر بالای ابتلا به اختلالات افسردگی و اضطراب قرار دارند. این اختلالات روانی نیز زمینه مناسبی برای مصرف مواد را فراهم می‌کند.



به راحتی می توان گفت که فرزندان برای رشد و پرورش و سلامت خود نیاز به رابطه با والدین دارند. نکته بسیار مهم آن است که کیفیت حضور و ارتباط والدین با فرزندان از کمیت آن مهم تر است. به همین دلیل تنها مهم نیست که والدین مدت زمان مشخصی را برای فرزندان وقت بگذارند، مهم آن است که در طی زمانی که در کنار هم هستند، کیفیت رابطه مثبتی داشته باشد.

از طرف دیگر، خانواده مهم ترین محل برای حمایت عاطفی اعضای خانواده از یکدیگر است. افراد خانواده، وقتی با مشکلات، شکست ها و ناراحتی های زندگی روبه رو می شوند، سعی می کنند با بیان آن به اطرافیان، از سوی آن ها آرامش و دلداری دریافت کنند.

بنابراین بسیار مهم است که خانواده به هنگام سختی با پذیرش احساس و حمایت منطقی فرزندان را به سوی رفتارهای سالم اجتماعی سوق دهند. برخورد و ارتباط مثبت والدین با فرزندان و افزایش میزان حمایت اجتماعی، اثر تنش ها و فشارهای روانی فرزندان را در شرایط بحرانی و گذار از مقاطع مختلف تحصیلی کنترل کرده و زمینه انحرافات رفتاری را کاهش می دهد.



خانواده کانون، آرامش، محبت، حمایت و احترام است. فرزندان نیاز دارند تا مورد احترام و اعتماد والدین قرار بگیرند، در عین حال مسایل و مشکلات آنان از سوی والدین درک شود و به خاطر اشتباهاتشان طرد نشوند.

بی تفاوتی والدین، کم اهمیت دانستن مشکلات فرزندان، تحقیر، توهین، سرزنش و مواردی از این قبیل باعث می شود که فرزندان در لحظات بحرانی به سراغ والدین نیایند. یکی از دلایلی که نوجوانان بیشتر مایلند با همسالان خود 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، آنها را مورد پذیرش و حمایت قرار دهند. حمایت اجتماعی والدین، یکی از عواملی است که اثر تنش های روانی نوجوانان را خنثی می کند و از آنها مانند سپری در مقابل فشارهای روانی محافظت می کند.

در عین حال، آموختن همدلی، مهارتی است که به والدین کمک می کند تا بتوانند فرزندان خود را به درستی درک کنند و بفهمند و بدانند برای تأثیرگذاری بر اندیشه و رفتار فرزندان بیش از هر چیز ابتدا با آنها همدلی نموده و این فرصت طلایی را ایجاد کنند تا بسیاری از بدفهمی های رایج در روابط والدین و فرزندان از بین برود



و فضای گفتگو و اعتماد فراهم گردد. بعد از این نقطه اثر، والدین تازه می‌توانند انتظار داشته باشند در تصمیمات و رفتارهای فرزندان قدرت اعمال نظر بدست آورند.

نکته قابل تعمق دیگری که والدین باید به آن توجه کنند، چگونگی آموزش «ارتباط کلامی» است. ارتباط یک پدیده یا فرآیند دوسویه است و والدین برای اینکه بتوانند یک مدل و الگوی درستی را در مورد «ارتباط صحیح» به فرزندان خود آموزش دهند باید خودشان در درجه اول همان گونه که سخن‌وران خوبی هستند، بتوانند شنونده‌های فعال و خوبی نیز باشند. فرزندان ما باید اطمینان داشته باشند که هر زمانی که نیاز به «گوش شنوا» دارند، ما در کنارشان هستیم و حرف‌هایشان را می‌شنویم بدون آن که در موردشان پیش‌داوری یا قضاوت کنیم، و بدون آن که آن‌ها را سرزنش یا تحقیر نمائیم.

موضوع دیگری که ما بعنوان پدر و مادر باید با رفتارهای خودمان به فرزندانمان آموزش دهیم این است که افراد زمانی می‌توانند «مورد احترام» دیگران واقع شوند، که متقابلاً «به دیگران» احترام بگذارند. این واقعیت را فرزندان باید از خلال رفتارهای ما با خودشان و دیگران ببینند و بیاموزند. آن‌ها باید از ما بیاموزند که چگونه حتی هنگام حل مشکل و زمانی که اختلاف نظر و عقید ای مطرح است، ما با حفظ حرمت طرف مقابل و رفتاری احترام‌آمیز به حل مسأله مبادرت می‌ورزیم و هرگز از روش‌های توهین‌آمیز و قهرآلود بهره نمی‌جوئیم.



بر این اساس خانواده، یکی از مهم‌ترین منابع کسب حمایت اجتماعی است. خانواده‌هایی که

- روابط گرم و صمیمانه با فرزندان خود دارند،
- با آنان محترمانه برخورد می‌کنند،
- برای فرزندان خود ارزش زیادی قائل هستند و
- حمایت اجتماعی فراوانی برای فرزندان مهیا می‌کنند

می‌توانند از آسیب‌پذیری آنان به تنش‌های روانی و روی آوردن به مصرف مواد پیشگیری کنند.

در صورتی که فضای عاطفی سرد، طردکننده، سرزنش‌آمیز و فاقد صمیمیت در خانواده باشد، کیفیت رابطه والد/ فرزند به صورت قابل ملاحظه‌ای افت می‌کند. در این شرایط می‌توان انتظار داشت که محیط خانواده از یک محیط محافظت‌کننده به یک محیط خطرزا برای سلامت روانی و اجتماعی فرزندان تبدیل شده و زمینه انواع انحرافات رفتاری از جمله خطر گرایش به مصرف مواد افزایش یابد.



عنوان روز سوم:

خانواده خود مراقب = الگوسازی مثبت

پیام روز سوم:

من باید الگوی فرزندانم باشم.

«نمی دانم آیا امروز حواسم به رفتارهایم بود؟»

رفتار ما چقدر بر روی عملکرد فرزندان مان اثر دارد؟

فرزندان برای رشد و پیشرفت در زندگی و به ویژه نحوه ارتباط و تعامل با دیگران نیاز به الگوهای رفتاری دارند. معمولاً الگوبرداری‌های فرزندان در فضای روابط خانوادگی شکل می‌گیرد. ارزش‌های اخلاقی، اصول رفتاری و آرمان‌های زندگی کودکان، معمولاً به شدت تحت تأثیر عقاید و افکار والدین قرار می‌گیرد و در صورت وجود فضای عاطفی مثبت در روابط والدین و فرزندان این الگوها می‌توانند تا سالیان سال در ذهن و رفتار آنان تأثیر گذارد.



به طور کلی کودکان از همان سنین ۲ یا ۳ سالگی، طی فرآیندی روانی، تقلید را شروع می‌کنند. گاهی کودک از یکی از والدین خود تقلید می‌کند. طبق تحقیقات، کودکان معمولاً بیشتر از والد هم‌جنس خود تقلید می‌کنند. پدر و مادر بیش از هر فرد و یا عامل دیگری در شکل‌گیری شخصیت کودک نقش دارند و می‌توانند الگوی مثبتی برای فرزند خود باشند.

در واقع، والدین «الگوهای انتصابی» فرزندان خود هستند. یا به عبارت دیگر می‌توان مدعی شد که پدر و مادر تأثیری شگرف و غیرقابل تردید در زندگی فرزندان خود ایفاء می‌کنند. بچه‌های ما به رفتار ما نگاه می‌کنند و از آن الگوبرداری می‌نمایند.

در خصوص تربیت کودکان مان به چه نکاتی باید توجه کنیم؟

ولی آن چه در اکثر خانواده‌ها به چشم می‌خورد این که والدین در مقابل کودکان کمتر ابراز احساسات می‌کنند و یا بسیار کم از موفقیت‌های خود و انگیزه‌های خود سخن می‌گویند و ترجیح می‌دهند در مواقعی که کودک خواب است و یا در اتاق حضور ندارد، پیرامون این موضوعات گفتگو کنند. در صورتی که کودک آن چه را که می‌بیند و می‌شنود می‌آموزد. لذا اهمیت ابراز احساسات در حد متعارف و به شیوه‌ای



مناسب و با هدف پررنگ جلوه دادن موفقیت‌ها و اهداف مهم زندگی باید در حضور کودک باشد.

وقتی والدین به راحتی نسبت به دیگران بدگویی می‌کنند، دشنام می‌دهند، بدون هیچ استدلالی نسبت به مسائل زندگی دیگران اظهار نظر می‌کنند، از شکست‌ها و تنفرها سخن می‌گویند، به بزرگترها بی‌احترامی می‌کنند، قانون‌شکنی می‌کنند، رفتارهای مغایر با سلامت جسمی و روانی خود دارند، به مصرف مواد آسیب‌زایی چون سیگار، قلیان و... مبادرت می‌کنند، نباید از کودک‌شان انتظار داشته باشند که در فرآیند اجتماعی شدن پذیرش مناسبی به همانندسازی با الگوهای سالم رفتاری نشان دهد.

برای اینکه بتوانیم الگوی مثبتی برای فرزندانمان باشیم چه باید کرد؟

باید سعی کنیم که بخش مثبت شخصیتمان را تقویت کرده و در رفتارهایمان آنها را بیشتر نشان دهیم. در واقع، فرزندان ما باید مثبت‌ترین و مناسب‌ترین شیوه‌های ابراز احساسات، برقراری ارتباط صحیح با اطرافیان، عوامل مورد احترام واقع شدن و روش‌های احترام‌گذاختن به دیگران، اهمیت کسب دانش و آگاهی و نیز تأثیر آن در موفقیت‌های اجتماعی و اقتصادی خود را از طریق مشاهده رفتارهای



ما به عنوان «والدین» خویش بیاموزند و در زندگی‌شان به کار گیرند. در واقع به طور عملی، به فرزندان مان بیاموزیم که بهترین و مطمئن‌ترین شیوه‌های برخورد با محیط و اجتماع چیست.

یکی از بزرگترین آموزش‌هایی که ما باید از طریق رفتارهای مان به فرزندان مان بیاموزیم، معنا و مفهوم «عشق و دوست داشتن» است. این کار را والدین می‌توانند به سادگی با بوسیدن، نوازش کردن و در بغل گرفتن فرزندان‌شان به آن‌ها نشان دهند. گاهی اوقات استفاده از یک لبخند محبت‌آمیز، واژگانی مثبت، نوازش و توجه به نیازهای اعضای خانواده می‌تواند ضمن ایجاد اطمینان و صمیمیت خانوادگی، شیوه انتقال و ابراز عشق و علاقه را نیز به آنها آموزش دهد.

در خصوص مسائل عاطفی و هیجانی، از آنجا که نشان دادن احساسات و عواطف، یک رفتار صد در صد مثبت است، والدین باید عواطف و احساسات‌شان را آشکارا، به وضوح و با استفاده از شیوه‌های صحیح نشان داده و ضمن انتقال این روش به فرزندان خود، راه‌های تعدیل و چگونگی برخورد با احساسات منفی را نیز به آنان بشناسانند.

برای مثال احساس عصبانیت یک حس منفی و در عین حال واقعی است. ما نمی‌توانیم به فرزندان مان بگوئیم که عصبانی نشوید، چنان که خودمان نیز نمی‌توانیم



عصبانی نشویم. هیچ یک از ما نمی‌توانیم منکر این واقعیت شویم که قطعاً لحظاتی در زندگی‌مان وجود داشته یا دارد که ما را از حالت آرامش روحی و روانی خارج می‌سازد و منقلب می‌کند. ما در این شرایط می‌توانیم با کنترل بر رفتارهای مخرب، چگونگی شیوه کنترل آن را به فرزندانمان بیاموزیم.

به فرزندان خود نشان دهید که شما هم مثل همه انسانها نکاتی را نم‌دانید و دوست دارید که یاد بگیرید. با آنها و برای آنها کتاب بخوانید و از اعلام این که این موضوع را نمی‌دانستم و حالا یاد گرفتم ایاتی نداشته باشید. همراه با آنها -ها به بررسی مطالب و موضوعات مثبت و منفی بپردازید. چرا که در این حالت آنها م‌توانند متوجه شوند که نکات و موضوعات مثبت و منفی از دید شما کدامند و چرا.

در تمام مراحل زندگی‌تان به عنوان والد در نظر داشته باشید که آن چه شما امروز انجام می‌دهید، ممکن است رفتار فرزندان شما در آینده باشد. بنابراین مثبت بنگرید، مثبت بیاندیشید، مثبت بگوئید و مثبت عمل کنید تا بتوانید به عنوان یک الگوی مثبت، آئینه زندگی آتی فرزندان خود باشید.



چرا فرزندان مان بیشتر تحت تأثیر هم‌سالان خود هستند؟

فرزندان نیاز به حضور والدین در اطراف خود و ارتباط و تعامل با آنان دارند، تا با دیدگاه‌های آنان آشنا شوند. هر چه والدین از نظر عقاید و افکار غنی باشند، اما فرصتی برای بحث و گفتگوی صمیمانه و یا مشاهده رفتار آنان فراهم نباشد، انتقال دیدگاه‌ها و آرمان‌ها صورت نمی‌گیرد.

در چنین شرایطی، فرزندان بیشتر از آن که تحت تأثیر والدین خود قرار بگیرند، تحت تأثیر هم‌سالان و یا شخصیت‌های های اجتماعی مورد تبلیغ در فضاهای کاذب اجتماعی و به ویژه رسانه‌ای که ممکن است پرخطر هم باشند، قرار خواهند گرفت. بنابراین نه تنها، ضرورت دارد که خانواده‌ها اهداف و آرمان‌های سالمی برای خود تعیین کنند، بلکه به تعاملات مثبت و ارتباطات مناسبی که فرزندان را در مواجهه با الگوهای شایسته رفتاری و اجتماعی قرار دهد و اهداف و آرمان‌های خود و فرزندان را تقویت نماید، نیاز دارند. شرکت در فعالیتهای جمعی مذهبی و آیین‌های اجتماعی و امور خیریه می‌تواند در غنی‌سازی الگوهای منتخب نقش مهمی ایفا کند.



عنوان روز چهارم:

خانواده خود مراقب = انضباط رفتاری

پیام روز چهارم:

در خانواده ما ممنوعیت مصرف مواد یک قانون است.

«چه ارزش‌هایی را به

فرزندانم منتقل کرده‌ام؟»

زندگی خانوادگی تابع اصول و قوانینی است. هر یک از اعضای خانواده، وظایف و مسئولیت‌هایی در خانواده بر عهده دارند و موظف به انجام آن‌ها هستند. فرزندان نیاز دارند که با توجه به سن آنان، قواعد و انتظارات مشخص و روشنی برای آن‌ها تعیین شود. بر این اساس والدین مسئول و آگاه، برای فرزندان خود محدودیت‌ها و قواعدی تنظیم می‌کنند.

در این خصوص چند سوال اساسی وجود دارد:



- والدین باید در مورد چه موضوعاتی به تعیین قواعد، قوانین،

انتظارات و محدودیت ها بپردازند؟

از جمله مواردی که نیاز به قواعد و محدودیت دارد عبارتند از:

- انتظارات درسی
 - انتظارات مدیریت مخارج
 - انتظار انجام رفتارهای اجتماعی مناسب
 - انتظار کمک در انجام فعالیت‌های مربوط به خانه
 - انتظار انجام کارهای شخصی
 - انتظار رعایت هنجارهای خانوادگی در زمینه پوشش و آرایش
 - انتظار مراقبت از خود و دوری از خطر
- در هر خانواده، فرزندان محدودی‌هایی در زمینه رفتارهای خاصی دارند از جمله محدودیت‌های رایج و شایع می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:
- رفت و آمد
 - معاشرت و ارتباط با همسالان و افراد ناباب
 - انجام رفتارهای ناسالم شخصی: مثل مصرف سیگار، مواد و...
 - انجام رفتارهای ناسالم اجتماعی: مانند دعوا و کتک‌کاری، بدرفتاری با دیگران، تحقیق دیگران و...



• والدین قبل از تعیین قوانین و اعمال محدودیت چه شرایطی

را باید فراهم نمایند؟

- وجود یک رابطه خوب و قوی بین والدین و فرزندان
 - توافق والدین
 - ثبات والدین
- پیش از تعیین قواعد، قوانین و محدودیت‌ها و اعمال آن‌ها وجود شرایط زیر ضروری است:

- وجود یک رابطه خوب و قوی بین والدین و فرزندان: نظارت زمانی موثر است که بین والدین و فرزندان رابطه خوب و قوی وجود داشته باشد.
- داشتن اوقات مشترک: والدین باید برای فرزندان خود وقت گذاشته و زمان‌هایی در کنار آنان باشند.
- اعتماد: یکی از مشخصه‌های رابطه قوی والدین و فرزندان، اعتماد فرزندان به والدین است.
- مهارت‌های مذاکره و حل مسأله: تعیین قواعد، قوانین، محدودیت‌ها نیاز به مهارت‌های مذاکره، حل اختلاف و حل مسأله دارد.
- تناسب با هنجارهای اجتماعی و فرهنگی: نظارت باید بر اساس اصول فرهنگی و اجتماعی شایع باشد.



- چگونگی باید والدین انتظارات، ارزش ها، قوانین و محدودیت-

ها را وضع نمایند؟

برای این کار توجه به نکات زیر کمک کننده است:

- قواعد و انتظارات والدین از فرزندان شان باید روشن و مشخص باشد.
- استفاده از کلمات کلی، نامشخص و مبهم، مشکلات متعددی را ایجاد می کند.
- ارزش ها، قوانین، انتظارات و محدودیت های تعیین شده به فرزندان باید به آنها گفته شود.

نه تنها مهم است که والدین با همکاری یک دیگر، قواعد و قوانین مشخصی را تعیین کنند، بلکه مهم است که آن چه تعیین شده را به درستی برای فرزندان تفهیم کنند و برای آن ها باز کنند که چه انتظاراتی از آنان می رود و چه قواعد و قوانین خانوادگی برای آن ها تعیین شده است.

تعیین پیامدهای رعایت و عدم رعایت قواعد، قوانین، انتظارات و

محدودیت ها

بسیار مهم است که خانواد ها برای فرزندان خود روشن کنند که اگر بر اساس انتظارات خانواده عمل کنند چه پاداش هایی به آنان خواهند داد. همچنین، در صورتی که بر اساس انتظارات خانواده عمل نکنند، چه پیامدهای منفی یا چه جریمه هایی دریافت خواهند کرد.



بررسی رفتارهای فرزندان در فواصل زمانی مناسب و به صورت

پراکنده در مدرسه و سایر محیطها

نه تنها والدین باید انتظاراتی تعیین کنند و از فرزندان خود بخواهند که این انتظارات و قواعد را رعایت کنند (نظارت منفعل)، بلکه باید به صورت فعالانه در محیط زندگی فرزندان سرکشی و نظارت کنند و رفتارهای آنان را در موقعی ها و مکانهای مختلف مشاهده و بررسی کنند تا مشخص شود تا چه حد، واقعاً، به قواعد و قوانین خانوادگی پایبند بوده‌اند.

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



عنوان روز پنجم:

خانواده خود مراقب = نظارت هوشمندانه

پیام روز پنجم:

نظارت بر فرزندم مسئولیت من است.

«راستی، اکنون او کجاست؟

با چه کسی و به چه کاری

مشغول است؟»

چرا نظارت؟

دلیل نظارت بر فرزندان تان، کمک به آن ها برای سالم ماندن و دور نمودن آن ها از خطرات احتمالی در جامعه است. تحقیقات نشان داده اند اعمال نظارت از سوی والدین، باعث افزایش امنیت فرزندان می شود و کاهش خطر و آسیب به آنان در هر زمینه ای از زندگی را شامل خواهد شد. یکی از مهم ترین عوامل محافظت-



کننده از انجام رفتارهای پرخطر و به خصوص مصرف مواد در کودکان و نوجوانان، نظارت والدین بر رفتار فرزندان است.

فرزندانی که والدینشان بر رفتار آنان کمتر نظارت دارند، احتمال بیشتری دارد که به مصرف مواد روی آورند. برعکس، والدینی که بر رفتار فرزندان خود نظارت مناسبی دارند کمتر احتمال دارد که به مصرف بپردازند.

منظور از نظارت بر رفتار فرزندان چیست؟

نظارت والدین به مفهوم **مراقبت از فرزندان** است.

مراقبت از این که

- فرزندشان با چه کسی است،
- هر روز چه کارهایی انجام می‌دهد،
- کجاست،
- وقتش را با چه کسی می‌گذراند، و
- آیا بزرگ‌تری مواظب آنها است.

همچنین نظارت، مهارتی است که **ارتباطات و نظم خانوادگی صحیح** را شامل می‌شود. این کار شامل تبادل اطلاعات، شفاف سازی انتظارات از فرزندان، تعیین حد و حدود در مواقع لازم، و انتخاب شیوه‌ی صحیح برای نگه داشتن فرزندان در آن حد و حدود می‌باشد.



با این حال، عده‌ای از والدین باورهای اشتباهی در این زمینه دارند، گاهی اوقات آنان اعمال نظارت را نوعی خطا یا اشتباه در تربیت فرزندان تلقی می‌نمایند. معمولاً آنان اعمال نظارت را با یک یا چند مورد از موارد زیر معادل می‌گیرند:

- سخت‌گیری
- وابسته کردن فرزندان به خانواده
- تنبیه بی‌دلیل فرزندان
- جلوگیری از رشد استقلال فرزندان
- بی‌اعتمادی به فرزند
- ایجاد ترس بی‌دلیل و...

در نظر داشته باشیم نظارت بر رفتار فرزندان، ظلم، بی‌توجهی، سخت‌گیری یا کنترل کردن نیست، بلکه مسئولیت مهمی است که اگر والدین به درستی به آن نپردازند در حق فرزند خود کوتاهی کرده‌اند.

چه میزان نظارت لازم است؟

میزان دقیق نظارت بر فرزندان، بستگی به فرزند دارد. برخی والدین فقط باید راهبردهایی را در مورد این که چه چیزی مجاز است تعیین کرده و برای این که مطمئن شوند، فرزندشان از خطر دور مانده است، روزانه درباره آن با فرزندشان حرف بزنند. برای فرزندی که دچار برخی مشکلات رفتاری شده است، ممکن است نظارت



به مفهوم تعیین مقررات مشخص همچون ممنوع کردن بیرون رفتن با برخی دوستان خاص و حصول اطمینان از این که تمامی فعالیت‌های پس از مدرسه با نظارت بزرگ‌تری انجام می‌شود، باشد.

در برخی موارد والدین نیاز دارند برای تعیین میزان نظارتی که فرزندشان نیاز دارد مشاوره حرفه‌ای دریافت کنند.

عوامل مؤثر در نظارت بر رفتار فرزندان کدامند؟

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

• باورها، اصول و ارزش‌های والدین

نظارت والدین و رفتارهای مربوط به آن به شدت به باورها و ارزش‌های والدین بستگی دارد. بعضی والدین اهمیت زیادی برای نظارت بر رفتارهای فرزندان قائلند.

چنین والدینی نظارت را جدی گرفته و بر همین اساس نیز عمل می‌کنند.

آن چه مهم است که والدین بدانند این که:

جامعه امروزی، بسیار پیچیده است.

فرزندان نیاز دارند که بزرگسالان، فضای امنی برای رشد و پرورش آنان ایجاد کنند.

نوجوانان به شدت تابع هم‌سالان خود هستند.



والدین مسئول و آگاه باید از رفتارها و اعمال فرزندان خود در زمینه‌های مختلف آگاه باشند.

نظارت بر رفتارهای فرزندان، اهمیت اساسی دارد.

کافی نیست که والدین بدانند نظارت ضروری است، بلکه باید بدانند چگونه این نظارت را انجام دهند.

• مهارت‌های نظارت

در بسیاری از اوقات، اگر چه والدین م‌ دانند که باید بر رفتارهای فرزند خود نظارت کنند، ولی ضعف نظارت آنان، ناشی از آن است که نم‌ دانند به چه صورتی باید این نظارت انجام شود. اگرچه، هستند بعضی از والدینی که هم اهمیت نظارت را نمی‌ دانند و هم نمی‌دانند که به چه صورتی باید بر رفتارهای فرزندان خود نظارت کنند. برای آن که والدین بتوانند به درستی بر رفتارهای فرزندان نظارت کنند، ضرورت دارد با اصول و مبانی نظارت بر رفتار فرزندان آشنا شوند.

نظارت بر رفتار فرزندان شامل چه مراحل می‌شود؟

- تعیین قواعد، قوانین، انتظارات و محدودیت‌ها
- بیان قواعد، قوانین، انتظارات و محدودیت‌ها برای فرزندان
- تعیین پیامدهای رعایت و عدم رعایت قواعد، قوانین، انتظارات و محدودیت‌ها



- بررسی رفتارهای فرزندان در فواصل زمانی مناسب و به صورت پراکنده در مدرسه و سایر محیطها



عنوان روز ششم:

خانواده خود مراقب = همراه درمان‌گران اعتیاد

پیام روز ششم:

اعتیاد یک بیماری قابل درمان است.

«برای کمک به من و خانواده ام

چه خدمات درمانی وجود دارد؟»

واژه اعتیاد برای خیلی از افراد واژه غریبی نیست، برخی از ما ممکن است درگیر اعتیاد یکی از نزدیکانمان باشیم. با این وجود برخی باورها و عقاید نادرست در مورد آن فرآیند درمان را پیچیده و دشوار می‌کند.

برای آن که خانواده بتواند نقش خود را در برخورد با ابتلاء یکی از اعضای خانواده به بیماری اعتیاد به خوبی ایفاء نماید، باید درباره این بیماری و روش‌های مؤثر و ایمن درمان آن اطلاعات کافی داشته باشد.



آشنایی خانواده‌ها با تغییرات رفتاری ناشی از مصرف مواد برای شناسایی زودرس مشکل اهمیت بالایی دارد. این تغییرات رفتاری شامل تغییر در عادات غذا خوردن و خواب، تغییرات وزن، تحریک‌پذیری، زود عصبانی شدن، پرخاش‌گری کلامی، اُفت تحصیلی، کاهش ارتباط با خانواده، از دست دادن علائق پیشین و... می‌شوند. البته باید توجه داشت که بروز این تغییرات برای ابتلاء به اعتیاد اختصاصی نبوده و ممکن است ناشی از سایر مشکلات روانی و رفتاری نظیر افسردگی باشد. بنابراین در صورت مواجهه با این تغییرات خانواده‌ها باید کمک حرفه‌ای دریافت نموده و فرزند خود را برای ارزیابی به نزد پزشک یا روان‌پزشک ببرند.

زمانی که خانواده‌ها از مصرف مواد یکی از اعضای خود آگاه می‌شوند، این موضوع منجر به بروز تنش روانی شدید برای‌شان می‌گردد. در چنین شرایطی خانواده‌هایی که آشنایی کافی با طبیعت بیماری اعتیاد ندارند تصور می‌کنند یک دوره درمانی کوتاه همراه با جداسازی فرد از محیط زندگی از طریق بستری کردن یا نگهداری در مراکز اقامتی می‌تواند مؤثر واقع گردد. اما متأسفانه این روش‌های درمانی تأثیر بسیار اندکی داشته و گاه حتی با عوارض جانبی شدیدی همراه است. اگرچه این برخورد خانواده‌ها قابل درک است اما ریشه در این باور غلط دارد که اعتیاد همچون بیماری-های حاد درمان کوتاه مدت دارد، و این تصور صحیح نیست. چندین دهه پژوهش



درباره اعتیاد و راه‌های درمان آن به ما نشان داده که اعتیاد یک بیماری مزمن و عودکننده است و درمان مؤثر آن باید طولانی‌مدت باشد.

اعتیاد وابستگی جسمی و روانی به یک ماده مخدر یا روان‌گردان است که وابستگی به آن ناگهانی و سریع اتفاق نمی‌افتد و نمی‌توان انتظار داشت که به صورت کوتاه مدت درمان شود. در واقع، فرآیند درمان با اتصال به تیم درمانی و با مشارکت خانواده امکان‌پذیر است. تیم درمان‌گر معمولاً نقش راهنما و مربی را ایفا می‌کند و به بیمار و خانواده او مهارت‌های لازم برای بهبودی را آموزش می‌دهند.

اعتیاد به «مواد افیونی» مثل تریاک و هروئین صدها سال است که در کشور ما وجود دارد ولی در سال‌های اخیر شاهد گسترش دسته دیگری از مواد غیرقانونی به نام «مواد محرک» هستیم. مهم‌ترین ماده محرک مورد مصرف در کشور ما، مت‌آمفتامین با نام خیابانی شیشه است. در واقع عدم آگاهی از عوارض شیشه و باورهای غلط و کاذب در مورد آن از جمله کاهش وزن و افزایش تمایل جنسی سبب شیوع بالای آن شده است.

برای درمان وابستگی به مواد افیونی از داروهایی همچون متادون، بوپرنورفین یا تتنور تریاک در کشور ما استفاده می‌شود. به صورت استاندارد مداخلات دارویی درمان وابستگی به مواد افیونی باید با مشاوره و مداخلات روان‌شناختی و در صورت نیاز



حمایت‌های اجتماعی همراه باشد. درمان نگهدارنده طولانی مدت با استفاده از این داروها برای افرادی که اعتیاد شدید داشته یا اقدامات درمانی ناموفق مکرر با استفاده از روش‌های درمانی دیگر داشته‌اند، روش درمانی انتخابی محسوب می‌گردد.

در مقایسه استفاده از درمان‌های دارویی در درمان وابستگی به مواد محرک همچون شیشه جایگاه کمتری دارد و درمان استاندارد برای آن مشاوره سرپایی جامع زیر نظر یک تیم درمان‌گر است. درمان دارویی در مصرف شیشه برای تسکین برخی نشانه‌ها و احساسات ناخوشایند مثل اختلالات خواب، درمان افسردگی، اضطراب و پرخاش‌گری و توهم کاربرد دارد.

نقش خانواده در درمان اعتیاد

کمک و حمایت مستمر خانواده می‌تواند مسیر بهبودی را برای بیمار هموار سازد و در مقابل انکار و طرد خانواده می‌تواند سیر بیماری را به قهقرا ببرد.

خانواده افراد مبتلا به اعتیاد، همچون خانواده‌های افراد مبتلا به سایر بیماری‌های مزمن تنش‌ها و فشارهای روانی شدیدی را متحمل می‌شوند. به علاوه اعتیاد با آنگ اجتماعی بالایی همراه است و این موضوع نیز فشار مضاعفی را به خانواده تحمیل می‌کند. بنابراین خانواده معتادان نیز نیاز به دریافت آموزش، مشاوره و حمایت برای همراهی با معتاد خود دارند.



عنوان روز هفتم:

خانواده خودمراقب = نشاط اجتماعی

پیام روز هفتم:

امروز روز خانواده است.

«چه خاطره خوشی ساخته‌ایم؟»

یکی از مسائل مهم و تأثیرگذار در زندگی و پویایی آن، شادی و نشاط است. شادی یکی از مهم‌ترین هیجانات انسانی است که همه افراد در پی دستیابی به آن هستند. خانواده مستحکم واحد بنیادین نشاط اجتماعی است. از آنجایی که خانواده در تحکیم و توسعه جامعه‌ای شاداب و سالم تأثیر بسزایی دارد پرداختن به شادی در خانواده از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

متأسفانه روند شکل‌گیری زندگی جدید و اشتغال والدین و توسعه آن در میان خانواده‌ها موجب شده تا اعضاء خانواده در طول روز مشغول کار بیرون از خانه بوده و



کمتر به نیاز های روحی همدیگر رسیدگی کنند. نشاط اجتماعی، ظرفیت و تحمل مقابله با بحران ها و مشکلات را در خانواده افزایش می دهد. **آیا می دانید برخی افراد وابسته به مواد، نیاز به تفریح و شادی را علت مصرف خود می دانند.**

روان شناسان معتقدند هر چه به نشاط محیط خانواده کمک کنیم به تربیت نسل آینده کمک کرده ایم. آنچه که بیش از همه بشر را رنج می دهد و زندگی را دچار بحران نموده و کانون خانواده ها را سرد، بی روح و خسته کننده کرده است، نبود پول، ثروت و تجملات مادی نیست، بلکه **نبود صمیمیت، نپرداختن به نشاط و شادابی در بین خانواده ها است.** نبود محیطی آرام و صمیمی در منزل از مهم ترین عواملی است که نشاط کودکان و نوجوانان را به خطر می اندازد. خانه ای که در آن شادی، نشاط، لبخند و تبسم های سرشار از عشق و ورزشی به همدیگر جریان نداشته باشد، بسیار بی روح، کسل کننده، بی انگیزه و بی رمق خواهد بود. بر این اساس، تربیت و پرورش فرزندان و نسل آینده کشور مستلزم وجود خانواده های سالم، با نشاط، خلاق و پایبند به ارزش های دینی و اجتماعی است.



مهم‌ترین شاخص‌ها و علائم نشاط چیست؟

احساس لذت و خوشی، خوش‌بینی و امید مستمر، خواب آرام و رضایت بخش، احساس تندرستی، نگرش مثبت به خود و دیگران، توانایی خندیدن از ته دل، رضایت از میزان توانایی خویش، احساس مفید بودن، احساس کنترل بر خود و محیط زندگی و پیشرفت تحصیلی، احساس نشاط و رضایت از زندگی و امید دستیابی به اهداف

عوامل موثر بر نشاط چیست؟

صرفنظر از عامل جنسیت، داشتن ویژگی‌های شخصیتی سالم و توانمندی روانی – اجتماعی مطلوب عناصر مهمی در ایجاد نشاط در افراد شناخته می‌شوند. اغلب میزان نشاط زنان و مردان برابر است، اما هنگامی که افسردگی را در نظر می‌گیریم، وجود این اختلال در زنان بیشتر می‌باشد. زنان نسبت به مردان هم عاطفه منفی بیشتری و هم عاطفه مثبت بیشتری را تجربه می‌کنند.

۱. عزت نفس و پذیرش خود
۲. داشتن سلامت جسمی و روانی
۳. باورهای دینی و انجام اعمال مذهبی
۴. برخورداری از روابط اجتماعی حمایت‌گر و دوستی‌های صمیمانه



۵. داشتن رضایت شغلی
۶. برخورداری از سرمایه‌های اجتماعی مطلوب مانند سطح تحصیلات و موقعیت اجتماعی مناسب
۷. ورزش و فعالیت‌های مناسب در اوقات فراغت
۸. برخورداری از درآمد مناسب و وضعیت اقتصادی مطلوب

مهم‌ترین راهکارها برای ایجاد نشاط و شادابی در محیط خانواده

کدامند؟

- داشتن ارتباط کلامی و غیرکلامی صحیح در عین سادگی، یکی از شایع‌ترین و تأثیرگذارترین عوامل است.
- آراستگی مناسب اعضای خانواده و نظافت ظاهری منزل از ویژگی‌هایی است که در ایجاد رغبت، علاقه‌مندی و شادابی نقش زیادی دارد.
- توجه همسران به ایجاد جاذبه‌های میان فردی، می‌تواند در ایجاد نشاط و طراوت در فضای خانواده نقش تعیین کننده ای داشته باشد. برخورداری از ویژگی‌های نظیر تبسم و خنده، احترام و تکریم، هدیه دادن، شوخ‌طبعی، بلند نظری، بزرگواری و گذشت در تداوم و تعمیق مناسبات انسانی و ارتباطات کلامی در خانواده از مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار هستند. نقش این



عوامل در روابط زوجین، به لحاظ ارتباط نزدیک و مستمر آنان تعیین کننده است. همچنین ارتباط نزدیک موجب می‌شود که همسران علاوه بر شناخت نقاط قوت، توانمندی‌ها، ویژگی‌های مثبت و علایق، از ضعف‌ها، کاستی‌ها و نقاط منفی یکدیگر آگاه شوند. از این رو در این مرحله است که می‌باید سعه صدر و بلند نظری داشته باشند و همدیگر را تحمل کنند و نسبت به برخی نقایص اعضاء و چشم‌پوشی نمایند.

- یکی از راه‌های تعدیل انرژی فرزندان، کسب نشاط و شادمانی از طریق فعالیتهای ورزشی و گذراندن مطلوب اوقات فراغت است. دوره نوجوانی همچنین دوره جنب و جوش و فعالیت است و جوانی دوره نشاط، بالندگی و پیشرفت است. از این رو، خانواده می‌باید تدبیری نماید، که هم این انرژی تعدیل شود و هم در سایه این انرژی بتوانند شادی و نشاط بهتری کسب کند.

- داشتن مهارت تشویق و تحسین نقش معجزه‌آسایی در روابط افراد خانواده دارد. این مهارت علاوه بر این که باعث تداوم ارتباط کلامی می‌شود، زمینه‌ساز گفت‌وگوی بیشتر اعضا نیز می‌گردد. تشویق و تحسین، باعث رشد اعتماد به نفس، رشد علاقه‌مندی و نیز رضایت خاطر و دلبستگی افراد به یکدیگر می‌گردد.



- فروتنی و تواضع باعث استمرار روابط عاطفی و افزایش محبت می‌گردد. زیرا با افراد متواضع می‌توان به راحتی ارتباط برقرار کرد و این رابطه دلپذیرتر نیز خواهد بود. تواضع همچنین باعث دوستی و مودت بیشتر می‌گردد و این امر در تعاملات دوستانه و خانوادگی بسیار نقش آفرین است.
- توجه به امر دید و بازدید، ارتباط خویشاوندی، انجام صلح و رحم و دوری گزیدن از قطع ارتباط در راستای ایجاد همبستگی و تحکیم پیوندهای اجتماعی یکی از عوامل تأثیرگذار بر نشاط درونی و شادکامی افراد خانواده است.

چند پیشنهاد ساده برای ایجاد نشاط در خانواده

احتمالا در ذهن بسیاری از ما انجام یک فعالیت تفریحی، حتما برنامه ریزی دقیق، اوقات فراغت و امکانات مادی قابل توجه و چیزهای دیگری می‌خواهد که شاید همیشه هم یک جا جمع نشوند. اما واقعیت این است که داشتن یک زندگی شاد و مفرح، هم ساده و ارزان است و هم آسان تر از آن چیزی است که به نظر می‌آید تا جایی که شاید هم باور کردنش مشکل باشد.

- ۱- یک روز صبح را می‌توان با خوردن یک صبحانه دلخواه در کنار خانواده به صبحی دل‌انگیز تبدیل کرد.



- ۲- قراری بگذارید تا همه اعضای خانواده کنار هم برای صرف شام جمع شوند. سرفه‌تان را با هر آن چه که دارید تزیین کنید و موقع صرف شام فقط از وقایع خوب زندگی حرف بزنید.
- ۳- برای یک بازی ساده و یا یک برنامه تفریحی خانوادگی برنامه‌ریزی کنید. بگذارید بچه‌ها انتخاب کنند. بعد از این فعالیت نشاط‌آور احساس اعضای خانواده را بر برگه‌ای بنویسید و در جایی که همه بتوانند ببینند قرار دهید. با یادآوری خاطره آن روز انگیزه‌ها را برای یک برنامه جدید تحریک کنید.
- ۴- امروز به خاطر کارهای کوچکی که برای همدیگر انجام داده‌اید، پیام تشکر و هدایای کوچک بفرستید.
- ۵- منتظر دریافت پیام تشکر از دیگران نباشید، شما می‌توانید آغازگر این کار زیبا باشید.
- ۶- اوقاتی را برای ارتباط بیشتر و صمیمانه‌تر با اقوام و دوستان‌تان قرار دهید.
- ۷- نگذاریم مهمانی‌ها فقط به خوردن و گفتگوی‌های رسمی بگذرد، فضای شوخی و بازی‌های دسته‌جمعی ایجاد کنید.
- ۸- گاهی از فرزندان‌تان بخواهید، آنها از دوستان خود دعوت به عمل بیاورند و برای پذیرایی برنامه‌ریزی خانوادگی داشته باشید.



۹- برای برنامه ریزی و اجرای فعالیتهای تفریحی خانواده، از نظرات همه
اعضاء استفاده کنید. شاید آشنایی با هم و یا پختن کیک و شیرینی هم
جزو پیشنهادهای بچهها باشد.

۱۰- تفریحات را منوط به امکانات فوقالعاده و هزینههای سنگین نکنید. یک
پیادهروی ساده و حتی بازیهای گروهی با یک توپ می تواند شادمانی
زیادی را به خانواده شما هدیه دهد.

شاد بودن در زندگی خانوادگی را انتخاب کنید.

مطمئن باشید به زودی راههای آن آشکار می شود.



پیام‌هایی کوتاه از فرزندپروری مثبت

مهارت اول: آیا می‌دانید چگونه می‌توانید یک فضای امن عاطفی در خانواده ایجاد کنید.

- با فرزندان صحبت کنید.
- احساس‌های فرزندان را درک کنید و به او احترام بگذارید.
- گوش کردن فعال را تمرین کنید.
- هفته‌ای یک بار فعالیتی مشترک را با فرزندان ترتیب دهید.
- روزانه دست کم ۱۵ دقیقه به کاری که فرزندان خواسته بپردازید.
- از فعالیت‌های مثبت فرزندان حمایت کنید.

مهارت دوم: آیا می‌دانید چگونه ارتباط خوبی با فرزندان باشید.

- بیشتر تشویق کنید تا انتقاد.
- حواس‌تان به کنجکاوی فرزندان باشد.
- همواره رفتار خوب را با واکنش فوری پاسخ دهید.
- زمان غذا خوردن را برای در میان گذاشتن کارهای روزانه استفاده کنید.
- مراقب زمان‌های پراسترس در زندگی فرزندان باشید.
- برای آخر هفته برنامه خانوادگی مفرح و نشاط‌آور داشته باشید.



مهارت سوم: قانون‌های روشن و صریح بگذارید و عواقب عدم

رعایت قانون را تعیین کنید.

- قوانین و انتظارات خود را پیشاپیش با فرزندان‌تان در میان بگذارید.
- رعایت قانون را تشویق کنید.
- عواقب قانون‌شکنی را دقیق رعایت کنید.
- در باره عوارض مصرف مواد اطلاعات کافی را به دست آورید.
- در مورد این که چرا مصرف سیگار، الکل و مواد قابل قبول نیستند، صحبت کنید.
- بگذارید فرزندان‌تان بدانند، مصرف مواد هرگز از طرف شما پذیرفته نمی‌شود.
- نگرش‌های غلط در مورد مواد را اصلاح کنید.

مهارت چهارم: الگوی مناسبی برای فرزندان‌تان باشید.

- کوچکترها رفتارهای بزرگترها را دوست دارند.
- بچه‌ها مقلدان خوبی هستند، سیگار، الکل و مواد مصرف نکنید.
- بچه را درگیر رفتارهای پرخطر نکنید.
- جلوی بچه‌ها مواد پرخطر مصرف نکنید.



- برای تفریح یا خوش گذراندن در مهمانی از شیوه‌های سالم استفاده کنید.
- اگر نمی‌توانید سیگار را ترک کنید، راجع به عوارض اعتیاد به سیگار با فرزندان‌تان صحبت کنید.
- برای توجیه مصرف مواد دلیل تراشی نکنید.
- به یاد داشته باشید هیچ‌گاه برای ترک دیر نیست.

مهارت پنجم: به بچه‌های‌تان بیاموزید چگونه دوستان خود را انتخاب کنند.

- همه نمی‌توانند دوست تو باشند.
- قصه دوست ناباب را برایش تعریف کنید.
- به او بگویید این تصور که همه سیگار می‌کشند یا همه مواد مصرف می‌کنند، صحیح نیست.
- فشار دوستان درباره رفتارهای پرخطر را با مهارت نه گفتن پاسخ دهند.
- به بچه‌های‌تان بگویید مصرف مواد برای شما ابداً قابل قبول نیست.
- مقاومت در برابر فشار جمع را به بچه‌ها بیاموزید.
- به کم‌رویی و اضطراب اجتماعی در بچه‌ها حساس باشید.

مهارت ششم: بر رفتارهای فرزندان‌تان نظارت داشته باشید.

- وظیفه شما مراقبت از فرزندان‌تان است.



- با دوستان فرزندتان رابطه داشته باشید.
- با والدین دوستان فرزندتان آشنا شوید.
- در مهمان‌های دوستانه، ساعت برگشت به خانه و راه تماس با شما را مشخص کنید.
- وقتی فرزند شما از خانه بیرون می‌رود شما باید بدانید: کجاست؟ با چه کسی است؟ و چه می‌کند؟



پیوست یک - روز شمار هفته

ردیف	تاریخ	عنوان	پیام روز	خود مراقبتی در خانواده یعنی...
شنبه	۹۳/۳/۳۱	خانواده خود مراقب = کانون پیشگیری از مصرف مواد	اعتیاد یک بیماری قابل پیشگیری است	چگونه از خانواده ام مراقبت کنم؟
۱شنبه	۹۳/۴/۱	خانواده خود مراقب = صمیمیت و فضای امن عاطفی	برای یک گفتگوی صمیمانه همیشه می توان وقت گذاشت	«چقدر با فرزندم حرف می زنم؟ چقدر پای حرف هایش نشستم؟»
۲شنبه	۹۳/۴/۲	خانواده خود مراقب = الگوسازی مثبت	من باید الگوی فرزندانم باشم.	«نمی دانم آیا امروز حواسم به رفتارهایم بود؟»



ردیف	تاریخ	عنوان	پیام روز
۳ شنبه	۹۳/۴/۳	خانواده خود مراقب = انضباط رفتاری	ممنوعیت مصرف مواد در خانواده ما یک قانون است. «چه ارزش‌هایی را به فرزندانت منتقل کرده‌ام؟»
۴ شنبه	۹۳/۴/۴	خانواده خود مراقب = نظارت هوشمندانه	نظارت بر فرزندم مسئولیت من است. «راستی، اکنون او کجاست؟ با چه کسی و به چه کاری مشغول است؟»
۵ شنبه	۹۳/۴/۵	خانواده خود مراقب = همراه درمانگران اعتیاد	اعتیاد یک بیماری قابل درمان است. «برای کمک به من و خانواده ام چه خدمات درمانی وجود دارد؟»
جمعه	۹۳/۴/۶	خانواده خودمراقب = نشاط اجتماعی	امروز روز خانواده است. «چه خاطره خوشی ساخته‌ایم؟»

پیام امید بخش:

بیماری اعتیاد قابل پیشگیری
و درمان پذیر است.

