

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

تقدیم به خانواده‌های سرزمین پرشکوهم؛
ایران

خودآموز فرآموز
پیشگیری از استعمال دخانیات

راهنمای ویژه‌ی والدین

مؤلفان:

دکتر سیامک طهماسبی

حامد بابکری

سکینه پورطالب

مهدی امیری

فاطمه مرادی

به سفارش اداره کل سلامت شهرداری تهران

با تشکر از مریم کبیری، نجمه اسماعیلی، اعظم آبنیکی، محمد کامکار

و فاطمه متین‌خواه

ویرایش متن: زینت احمدی

صفحه‌آرایی: زانیار بابکری

طراحی جلد: ابوالفضل قهرمانی

انتشار این کتاب در نشست شماره ۳۰ مورخ ۱۴۰۰/۵/۲۶
شورای چاپ و نشر شهرداری تهران به تصویب رسیده است.



فهرست

۴	مقدمه
۸	سخنی با والدین
۱۰	پیش‌آزمون
	بخش اول: پیشگیری از استعمال دخانیات
۱۶	سیگار
۱۹	قلیان
۲۲	اهمیت پیشگیری از استعمال دخانیات
۲۵	زیان‌های ناشی از مصرف دخانیات
۲۵	سلامت خانواده و دخانیات
۲۶	اقتصاد و دخانیات
۲۷	اجتماع و دخانیات
۲۸	علل گرایش کودکان و نوجوانان به دخانیات
۳۱	عوامل اجتماعی و فرهنگی
۳۱	عوامل شخصی
۳۲	عوامل زمینه‌ساز
۳۲	عوامل محیطی
۳۳	ویژگی کودکان و نوجوانان دارای گرایش به مصرف دخانیات
۳۴	سیر رشد و استعمال دخانیات
۳۶	پیشگیری از استعمال دخانیات فرزندان
۳۸	دخانیات و اسلام
۴۰	معرفی یک قهرمان
	بخش دوم: ارتقای مهارت‌های والدگری
۴۴	سبک‌های فرزندپروری
۴۵	سبک فرزندپروری سهل‌گیر
۴۸	سبک فرزندپروری مستبدانه
۵۱	سبک فرزندپروری بی‌تفاوت
۵۴	سبک فرزندپروری مقتدرانه
۵۸	ایجاد رابطه‌ی مثبت با کودک
۵۹	احترام
۶۰	اختصاص زمان
۶۰	گوش‌دادن فعالانه

۶۱	ابراز علاقه و دوست داشتن
۶۲	افزایش رفتار مثبت در فرزندان
۶۲	ملاحظات در خصوص تشویق رفتارهای مثبت
۶۳	بایدها و نبایدها در تعامل با فرزندان
۶۳	توجه به رفتارهای مثبت
۶۳	محدودکردن پاسخهای منفی
۶۳	کاستن امکان بروز رفتار منفی
۶۴	دنبال مقصر نگشتن
۶۵	اهمیت دادن به مشکلات فرزند
۶۵	فراموش نکردن خود
۶۶	اصول دستوردادن به فرزندان
۶۸	فعالیت‌های آموزشی و پرورش مهارت‌ها
۶۸	بازی
۷۲	قصه
۸۰	نقاشی
۸۲	ملاحظات معنوی
۸۳	مهارت صبر
۸۸	حل مسئله معنوی
۹۵	بخشایشگری
۱۰۳	ملاحظات رسانه‌ای
۱۰۶	راهنمای دانلود محتوای مناسب برای کودک و نوجوان
۱۰۷	فیلم‌های سینمایی
۱۰۹	سریال‌ها
۱۱۲	بازی‌های رایانه‌ای و موبایلی
۱۱۸	ملاحظات درسی
۱۲۸	دعا و نیایش
۱۳۰	منابعی برای مطالعه‌ی بیشتر
۱۳۲	منابع

◀ مقدمه

امروزه علی‌رغم گسترش روزافزون علم و تکنولوژی، فرضیه‌ی آسانترشدن تربیت کودک در سایه‌ی این پیشرفت‌ها، رنگ باخته است و در هجوم داده‌های متنی، صوتی و تصویری و همه‌گیری شبکه‌های مجازی، آنچه سهل‌الوصولتر از قبل شد، آسیب‌های اجتماعی و اختلالات روانی متعدد بود و نه تربیت کودک سالم، شاد و بهنجار.

در این دهکده‌ی آنلاین جهانی، والدین در مسیر پروراندن کودک خود، تنها از همیشه هستند. دیگر نه آن ارتباطات خویشاوندی و انتقال تجربیات به‌خوبی اتفاق می‌افتد و نه زمین‌های بازی و محله‌ها به‌قدری وجود دارند که فرزندان را برای زندگی آینده یاری دهند. همه‌ی آنچه روزی گمان می‌رفت که برای تسهیل زندگی آمده است، اکنون در مقابل کانون خانواده قرار دارد و عمداً یا سهواً در حال تضعیف این نهاد مهم اجتماعی است؛ از تلویزیون گرفته تا اینستاگرام؛ از اخبار جعلی تا نوشتارهای نامعتبر.

قاعداً در این شرایط، کارایی خانواده در تربیت کودکان به تدریج کاهش یافته و رسانه این نقش حیاتی را به دست می‌گیرد؛ رسانه‌ای افسارگسیخته، بدون نظارت و از همه مهم‌تر، بدون رقیب. حال ما از سویی درگیر مشغله‌های مجازی خودمان هستیم، از سوی دیگر آسیب‌های اجتماعی فوران کرده‌اند و کودکان بیشتر از هر زمان آماج این تهدیدات هستند.

مهربان است که هر جامعه‌ای، چنانچه از خانواده‌هایی سالم برخوردار نباشد، نمی‌تواند ادعای سلامت کند و بدون شک هیچ‌یک از آسیب‌های اجتماعی هم نیست که فارغ از تأثیر خانواده به وجود آمده باشد. پدر و مادر، بهترین الگوها هستند و کودک آداب و رسوم، نحوه‌ی برخورد و ارتباط با محیط و بسیاری از واکنش‌های اجتماعی را از والدین می‌آموزد. خانواده تحت شرایط صحیح، کودکان را آماده می‌سازد تا توانایی‌های بالقوه خود را شناسایی کنند و به‌عنوان افراد بالغ، نقش‌های سودمندی را در جامعه به عهده گیرند؛ اما در خانواده‌های ناسالم، میزان بروز رفتارهای پرخطر بیشتر است. در چنین شرایطی و برای مصون نمودن جامعه از آسیب‌های روزافزون، باید نظام‌های اجتماعی و سیاسی برای آموزش والدین گام‌هایی بردارند. این گام‌ها شامل آموزش‌های فرزندپروری به والدین، تسهیل دسترسی به مراکز ارائه‌ی خدمت و مشاوره، ایجاد زیرساخت‌های محلی، تقویت آموزش رسمی و ... است.

یکی از این نهادهای اجتماعی که می‌تواند در ارتقای سطح سلامت روان شهروندان جامعه و به‌تبع آن خانواده‌ها نقش ایفاء کند، شهرداری‌ها می‌باشند، امروزه شهرداری‌ها در بسیاری از کشورهای دنیا به ویژه کشورهای پیشرفته، یکی از ارکان اساسی تأمین حفظ و ارتقای سلامت شهروندان آن جامعه محسوب می‌شوند. در حال حاضر شهرداری تهران نیز با راه‌اندازی اداره کل سلامت (در سطح ستاد)، ادارات سلامت (در سطح مناطق) و خانه‌های سلامت (در سطح محلات)، قدم‌های اساسی و زیربنایی را به‌منظور ارتقای سطح سلامت شهروندان به ویژه در ابعاد اجتماعی و روانی آن برداشته است. اجرای ویژه‌برنامه‌های مختلف آموزشی سلامت‌محور، ارائه‌ی خدمات مشاوره و روانشناسی، تشکیل کانون‌های اجتماع‌محور و جذب همکاری‌های دولتی و غیردولتی، نمونه‌ای از اقداماتی است که در این راستا در حال اجرا می‌باشد. با توجه به گسترش آسیب‌های

اجتماعی و ضرورت آموزش شهروندان به ویژه کودکان و نوجوانان در جهت پیشگیری از رفتارهای پرخطر، اداره کل سلامت شهرداری شهر تهران نسبت به راه‌اندازی مراکز آموزش مهارت‌های رفتاری کودکان و نوجوانان با عنوان فرآموز در سطح مناطق بیست‌ودوگانه اقدام نموده است.

فرآموز، مکانی برای اجرای برنامه‌های آموزشی هدفمند برای کودکان و نوجوانان است تا در آنجا مربیان بتوانند زمینه‌ی رشد مهارت‌ها و توانمندی آنان را فراهم نموده و مهارت‌های اساسی زندگی را در آنان ارتقاء دهند و بر تجارب آنها در تعاملات و ارتباطات اجتماعی خود بیفزایند. هر مرکز فرآموز متناسب با عنوان فعالیت آن بر اساس اصول علمی و روانشناسی طراحی و فضاسازی شده و به کارگاه‌های تخصصی متنوعی برای یادگیری بهتر و سریعتر تقسیم گردیده است. آموزش در این مراکز توسط مربیان مجرب، کارآموده، آشنا و مرتبط با مباحث روانشناسی و مهارت‌های رفتاری کودکان و نوجوانان انجام می‌گیرد. مربیان در این مراکز در محیطی شاد، خلاق و بانشاط با بهره‌گیری از روش‌های مختلف نظیر بازی، نمایش، نقاشی، شعر، قصه‌گویی، بارش افکار، بحث و گفت‌وگوی آزاد و... مهارت‌های رفتاری را به گروه هدف آموزش می‌دهند.

لذا با توجه به اینکه عمدتاً افراد مراجعه‌کننده یک بار از خدمات مراکز فرآموز بهره‌مند می‌گردند، ضرورت تداوم آموزش‌ها به گروه‌های هدف و والدین آنان جهت پایدارسازی و اثربخشی این آموزش‌ها اجتناب‌ناپذیر است.

از این‌رو بر آن شدیم تا با تدوین محتوای ساده، کاربردی، علمی و مخاطب‌پسند، بتوانیم فعالیت‌های فرآموزی را برای خانواده و محیط خانواده بازطراحی کنیم؛ به این شکل که والدین بتوانند با کمترین ابزار موردنیاز و صرف وقت اندکی، فعالیت‌های هدفمندی را با فرزندان خود کار کنند و چه‌بسا که اثرات مطلوب‌تری نیز کسب نمایند.

بدین منظور برای هر مرکز فرآموز، سه جلد کتاب طراحی و تدوین شد. نخست؛ کتاب ویژه‌ی والدین که دارای دو بخش می‌باشد: بخش ویژه که به تعریف، تبیین، سبب‌شناسی و مؤلفه‌های موضوع موردنظر می‌پردازد و در آن توصیه‌ها و تکنیک‌های ارتقای مهارت در والدین و فرزندان به تفصیل قرار داده شده است و بخش مشترک که حاوی مطالبی در خصوص مهارت‌های عمومی

و کاربردی پرورش فرزندان، نحوه‌ی تعامل با رسانه و ارتباط بین مهارت‌های زندگی با کتب درسی می‌باشد. این بخش مشترک به‌منظور جلوگیری از قطع ارتباط منطقی مباحث، در پایان تمام کتاب‌های والدگری قرار داده شده است.

در کنار کتاب والدین، دو کتاب برای انتقال مهارت‌ها به کودکان (فرزندپروری) در دو گروه ۶ الی ۹ سال و ۱۰ الی ۱۳ سال نیز تدوین شده است که هر کتاب مشتمل بر بازی، داستان، نقاشی، انیمیشن و بازی دیجیتال است. در راهنمای فرزندپروری، هدف از فعالیت‌های گردآوری‌شده، مدت‌زمان لازم برای هر کدام، ابزارهای موردنیاز و گفت‌وگوهایی که قبل و بعد از فعالیت باید با کودک داشت، شرح داده شده است. بدیهی است که به‌کارگیری فعالیت‌های کتاب فرزندپروری مطابق با شیوه‌نامه‌های آن، انتقال مهارت‌ها و مفاهیم تربیتی را به کودک بسیار تسهیل خواهد کرد.

بنا به مراتب، بسته‌ی حاضر با عنوان خودآموز پیشگیری از استعمال دخانیات، برای استفاده‌ی خانواده‌های عزیز طراحی شده است. در پایان امیدواریم که آنچه در این مجموعه کتب تدوین گشته، موجبات رضایت شما والدین عزیز را فراهم سازد. آرزوی قلبی ما پرورش فرزندان سالم، بهنجار، شاد و پرتلاش در سراسر ایران است که این مهم قطعاً با همراهی پدران و مادران عزیز دست‌یافتنی است.

◀ سخنی با والدین

استعمال دخانیات در حال حاضر به‌عنوان شایع‌ترین عامل قابل پیشگیری مرگ‌ومیر در جهان شناخته شده است. بنا بر اطلاعات موجود، بیماری‌های ناشی از استعمال دخانیات مسئول حدود ۱۲ درصد از کل مرگ‌های رخ داده در جهان می‌باشد. همچنین در صورت ادامه‌ی روند صعودی استعمال دخانیات در جهان در چند سال آینده، سالیانه ده میلیون مرگ ناشی از بیماری‌های مرتبط از استعمال دخانیات بروز می‌نماید که بیش از ۷۰ درصد این مرگ‌ها در کشورهای در حال توسعه مانند ایران اتفاق می‌افتد.

دخانیات سالانه میلیون‌ها نفر را در سطح جهان به کام مرگ می‌کشد و حاصلی جز به هدر رفتن منابع اقتصادی و بیماری‌های خطرناک در پی ندارد. در ایران حدود ۱۰ میلیون نفر به مصرف آن روی آورده‌اند. گرایش به مصرف دخانیات به‌سرعت در بین نوجوانان و جوانان در حال افزایش است. چه عامل مهمی افراد را در برابر این خطر مهلک ناتوان و تسلیم می‌سازد؟

به نظر می‌رسد بخشی از این مسئله، فقدان اطلاعات و ناکافی بودن دانش بهداشتی افراد باشد، هرچند عوامل محیطی نیز نقش عمده‌ای را در این زمینه ایفا می‌کنند. دانش بهداشتی علاوه بر اطلاعات لازم در زمینه‌ی عواقب و آثار مصرف دخانیات، اطلاعاتی را در زمینه‌ی چگونگی حفاظت فرد در برابر خطرات این مواد و پیشگیری از آثار آن‌ها بر سلامت افراد شامل می‌گردد.

از این رو، بسته‌ی خودآموز پیش رو برای کمک به والدین به‌منظور **پیشگیری از استعمال دخانیات** در خود و فرزندانشان طراحی شده است. در این بسته شما با کلیات موضوع آشنا شده و راهکارهای کمکی برای زیست سالم‌تر را مطالعه می‌فرمایید. همچنین در کنار این راهنمای خودآموز، لازم است بر اساس سن فرزندتان، یکی از دو کتاب کار را نیز مشاهده کرده و فعالیت‌های آموزشی آن را در خانه با کودکتان انجام دهید. مطمئناً شناخت کلی شما از این موضوع، بکارگیری آموزه‌های آن در زندگی خود و البته توجه به ارتقای آن در فرزندتان می‌تواند نویدبخش داشتن خانواده‌ای شاد و جامعه‌ای به‌نجار شود؛ ان‌شاءالله.

◀ پیش آزمون

والدین گرامی لطفاً پیش از شروع مطالعه‌ی این کتابچه، عبارات زیر را خوانده و با توجه به جملات راهنمای زیر، به هر عبارت نمره‌ای بدهید:

نمره صفر: این جمله در مورد فرزند من صحیح نیست؛

نمره ۱: این جمله گاهی صحیح است (ماهی حداقل یکبار)

نمره ۲: این جمله اغلب درست است (هفته‌ای حداقل یکبار)

نمره ۳: فرزند من مصداق همیشگی این جمله است. (روزانه یا چند بار در هفته)

عبارات: فرزند من ...	۰	۱	۲	۳
۱- در خانه در معرض دود سیگار و قلیان قرار دارد.				
۲- دارای بستگان درجه‌ی یک یا دو است که سیگار مصرف می‌کنند.				
۳- در خانه‌ی آشنایان و دوستان، قلیان کشیدن را در خانواده مشاهده کرده است.				
۴- تحت تاثیر دیگران قرار نگرفته و بطور مستقل تصمیم می‌گیرد.				
۵- در بازی‌ها، ژست افراد سیگاری یا قلیانی را می‌گیرد.				
۶- در صحبت‌هایش به کم‌ضرتر بودن قلیان نسبت به سیگار اشاره می‌کند.				
۷- دوستانی دارد که سیگار یا قلیان مصرف می‌کنند.				
۸- نسبت به بوی بد سیگار واکنش نشان نمی‌دهد و آن را نامطبوع نمی‌داند.				
۹- بوی قلیان را مطبوع می‌داند.				
۱۰- به رفتار نامطلوب دیگران، مؤدبانه بازخورد منفی نشان می‌دهد.				

نمره‌گذاری

پس از تکمیل آزمون فوق، مجموع نمرات کسب‌شده در ستون‌های مختلف را جمع کرده و عدد به دست آمده را براساس شیوه‌نامه زیر تفسیر نمایید:

نمره بالای ۲۰: کسب این نمره نباید شما را نگران کند. بلکه لازم است با دقت به رفتارهای کودک و نوجوانتان، عوامل خطر گرایش به مصرف دخانیات را دفع کرده و به تقویت عوامل محافظت‌کننده بپردازید. در این مسیر از اخذ راهنمایی و مشاوره غافل نشوید. همچنین مراقب باشید مرتکب رفتاری نشوید که فرزندتان را به سوی موادّ دخانی سوق دهد و نتیجه برعکس بدهد.

نمره ۱۰ تا ۲۰: در این شرایط فرزند شما در معرض فزاینده‌ی خطر سیگار قرار دارد و لازم است بصورت جدی تمهیداتی برای جلوگیری از وسوسه‌شدن کودک یا نوجوان در امتحان کردن موادّ دخانی اندیشیده شود.

نمره ۰ تا ۱۰: همواره بایست خطر وسوسه‌شدن کودک و نوجوان برای استعمال سیگار و قلیان را جدی گرفت. لذا اگر نمره‌ای در این بازه کسب کردید، ضمن اطمینان خاطر نسبی، با تلاشی مضاعف برنامه‌ای آموزشی برای پیشگیری از استعمال این مواد در فرزندتان تهیه نمایید.

◀ بخش اول: پیشگیری از استعمال دخانیات



◀ مورد شماره ۱

آقای صمدی امروز وقتی دست در جیبش کرد که کرایه‌ی ماشین را پرداخت کند، متوجه یک پاکت‌نامه داخل جیبش شد. وقتی آن را باز کرد دید دست‌نوشته‌ای از سمت فرزندش است. متن نامه به این شرح بود: پدر عزیزم؛ متأسفم که این را می‌گویم، ولی من در سن ۱۳ سالگی شروع به سیگار کشیدن کردم. این اتفاق در کلاس هفتم افتاد. برخی از بچه‌های مدرسه در آن زمان سیگار می‌کشیدند و ادای بازیگرهای فیلم‌های معروف را در می‌آوردند. من دوست داشتم دوستانم فکر کنند من هم مثل آن‌ها هستم و بزرگ‌شده‌ام و بچه‌ننه نیستم. چون یک بار که از سیگار کشیدن طفره رفتم، خیلی منو دست انداختند. برای اینکه دوباره منو مسخره نکنند، سیگار رو امتحان کردم. ولی الان می‌بینم که باعث ناراحتی شما و مادرم شده‌ام. لطفا کمک کنید تا بتوانم آن را کنار بگذارم. تلاش‌های قبلی من برای ترک شکست خورده است. می‌توانم از کمک و حمایت شما و دیگران بهره‌مند شوم و با یادگیری بیشتر درباره‌ی سیگار کشیدن و اعتیاد، راحت‌تر آن را کنار بگذارم.



◀ مورد شماره ۲

آقای رضایی، در محله‌ای نسبتاً شلوغ یک سوپرمارکت بزرگ دارد و از کسب‌وکار خود بسیار راضی است. آقای رضایی تعداد بسیار زیادی مشتری دارد و همواره سعی می‌کند که تمام کالاهای موردنیاز مشتریان را برای فروش به مغازه بیاورد تا هم آنان به آسانی محصولات را خریداری کنند و هم خودش کسبش را توسعه دهد و درآمد بیشتری داشته باشد. اما آنچه در تمام این سال‌ها آقای رضایی وارد مغازه‌اش نکرده است، سیگار و مواد دخانی بوده است. او معتقد است که فروش سیگار، وجهه‌ی خوبی که او پیش مشتریان دارد را خدشه‌دار می‌کند. بنابراین علی‌رغم توصیه‌های زیاد، هرگز تسلیم فروش سیگار نشده است. او همیشه به خود می‌گوید اگر کسی برای اولین بار بخواهد سیگار بکشد و سیگار اولش را بیاید از مغازه‌ی او خریداری کند؛ هرگز آرامش نخواهد داشت. پس برای اینکه خودش را در دام این عذاب وجدان نیندازد، روی تابلوی بزرگی که جلوی ویترین آویزان کرده، نوشته است: این مغازه فاقد عرضه‌ی مواد دخانی می‌باشد.

سیگار

سیگار عامل تهدیدکننده‌ی سلامتی است که ۹۰ درصد از مصرف‌کنندگان در دوران نوجوانی (۱۰ تا ۱۹ سالگی) به آن مبتلا می‌شوند. دلیل اصلی اعتیادآور بودن سیگار، ماده‌ی مخدّری به نام نیکوتین است. با کشیدن سیگار، مغز به‌سرعت به نیکوتین عادت می‌کند و در نتیجه با گذر زمان، نیاز بیشتری به نیکوتین پیدا می‌کند. مغز پس از عادت کردن به نیکوتین، شروع به ترشح مواد شیمیایی می‌کند. در واقع مواد شیمیایی موجود در دود سیگار مغز را وادار به ترشح دوپامین و نوراپینفرین (دو ماده‌ی شیمیایی مهم در تنظیم اعمال بدن) می‌کند.

دخانیات

اگر مغز این دو ماده‌ی شیمیایی را بیش‌ازحد ترشح کند، سطح کلی مواد شیمیایی در مغز به هم می‌ریزد و پس از مدتی، مغز برای مقابله با این مشکل شروع به ترشح مواد شیمیایی ضد نیکوتین می‌کند. این مواد شیمیایی ضد نیکوتین باعث می‌شوند زمانی که فرد سیگار نمی‌کشد دچار افسردگی و خستگی شود. با گذر زمان، مغز شروع به پیش‌بینی زمان سیگار کشیدن فرد نموده و در این هنگام اقدام به ترشح مواد شیمیایی ضد نیکوتین می‌کند. این مواد شیمیایی ضد نیکوتین باعث می‌شوند فرد سیگاری احساس خستگی و افسردگی کرده و در نتیجه مجدداً سیگار بکشد.

همه‌ی افراد سیگاری مطلع هستند که دود ناشی از سیگار نه فقط برای فرد، بلکه برای اطرافیان نیز بسیار آسیب‌رسان است. سیگار سه نوع دود دارد:

| دود سیگار دست‌اول: این دود، دودی است که به‌طور مستقیم به‌وسیله‌ی فرد سیگاری استنشاق می‌شود.

| دود سیگار دست‌دوم: دود سیگار دست‌دوم، دودی است که در محیط وجود دارد و دیگران آن را استنشاق می‌کنند. به افرادی که این دود را استنشاق می‌کنند «سیگاری دست‌دوم» گفته می‌شود. سیگاری‌های دست‌دوم افرادی هستند که خودشان سیگار نمی‌کشند، بلکه فقط دود حاصل از تدخین تنباکو توسط دیگران را تنفس می‌کنند. یعنی مثلاً پدر، مادر یا همسر شما سیگار می‌کشند و دود آن به‌اجبار وارد ریه‌ی شما هم می‌شود. با حضور به مدت یک ساعت در یک اتاق پر از دود سیگار، یک فرد غیر سیگاری ممکن است معادل کشیدن ۵ تا ۱۰ سیگار، مواد سمی موجود در دود سیگار را استنشاق کند. خسارات جسمی ناشی از این نوع دود سیگار در سال‌های اخیر روشن‌تر شده است. طبق گزارش‌های سازمان جهانی بهداشت، یکی از هر ۱۰ مرگ ناشی از مصرف دخانیات، در افراد سیگاری دست‌دوم اتفاق می‌افتد. امروزه ثابت شده است که همه‌ی بیماری‌های ناشی از سیگار کشیدن، در افراد سیگاری دست‌دوم هم ممکن است رخ دهد؛ مانند انواع سرطان و یا بیماری‌های قلبی عروقی. قرار گرفتن در معرض دود محیطی سیگار باعث افزایش

خطر عفونت‌های تنفسی در کودکان می‌شود. پس فرق چندان نمی‌کند فرزندتان سیگار بکشد یا او در مکانی حضور پیدا کند که فضای آن مملو از دود سیگار است. در هر دوی این حالات، آسیب‌های وارده به فرزندتان بسیار جدی است.

دود سیگار دست سوم: این دود، باقیمانده‌ی دود محیطی یا دست‌دوم بر روی سطوح است. دود حاصل از مصرف دخانیات به شدت جذب سطوح درون خانه مانند دیوار، سقف و وسایل خانه مانند فرش و پرده و اسباب و اثاث خانه و همچنین لباس‌ها می‌شود. این دود دست سوم به راحتی از راه پوست، استنشاق غبار و بلع، جذب بدن می‌شود و یک خطر بهداشتی است که اخیراً اهمیت آن شناخته شده است.



بسیاری از ما درباره‌ی ضررهای سیگار می‌دانیم و نسبت به آن سخت‌گیر هستیم و اگر متوجه شویم فرزندانمان سیگار مصرف می‌کند، او را توبیخ می‌کنیم و دچار نگرانی می‌شویم؛ اما اغلب والدین این حساسیت را نسبت به قلیان ندارند و قلیان را راحت به خانه‌های خود راه می‌دهند و حتی اگر فرزندان لبی هم به آن بزنند، ناراحت نشده و سخت‌گیری نمی‌کنند. همچنین بسیاری از مردم به اشتباه تصور می‌کنند که قلیان از سیگار خطر کمتری دارد. در حالی که در بسیاری از موارد قلیان مضرتر هم هست.

توتون قلیان بسیار نامرغوب است و مواد مصنوعی افزودنی به آن گازهای سمی زیادی تولید می‌کند. قلیان ۶۰۰ ماده‌ی سمی و سرطان‌زا دارد و تنباکوهای میوه‌ای علاوه بر این ۴۰۰ نوع سم، مواد مضرتری نیز دارند که از پوست میوه تخمیر شده با مواد افزودنی تهیه می‌شوند و می‌توانند باعث آلرژی، آسم و حساسیت شوند.

نیکوتین هم که ماده‌ی اعتیادآور تنباکو است، باعث می‌شود فردی که قلیان می‌کشد برای تأمین نیاز خود در طول زمان قلیان بیشتری بکشد. علاوه بر آن افراد در هنگام کشیدن قلیان، پک‌های عمیق‌تری می‌زنند و همچنین مدت‌زمان زیادتری را صرف کشیدن آن می‌کنند؛ در نتیجه، یک قلیان می‌تواند ده‌ها برابر یک سیگار، دود و گاز سمی وارد ریه‌ی انسان کند.

تحقیقات نشان داده افرادی که قلیان می‌کشند، بیشتر از سیگاری‌ها مستعد اعتیاد به مواد مخدر و حشیش می‌شوند. هرچند کشیدن قلیان بلافاصله فرد را معتاد نمی‌کند اما در درازمدت آثار سوء خود را مشخص می‌سازد. به عبارت دیگر قسمت عمده‌ای از اعتیاد و عادت به قلیان مربوط به آداب و رسوم کشیدن قلیان در برخی جمع‌های دوستانه و خانوادگی است که متأسفانه به دلیل باورهای غلط و عدم اطلاع از ضرر و زیان آن، باعث می‌شود تا جوانان و نوجوانانی که در این

جمع‌ها قلیان می‌کشند، مورد نکوهش قرار نگیرند و نیز به دلیل بوی خوش، نداشتن سرفه و سوزش گلو، لذت و وقت‌گذرانی و... با استقبال روبرو شود.

زغالی که برای سوزاندن تنباکوی قلیان استفاده می‌شود، خطرات قلیان را افزایش می‌دهد؛ زیرا سوخت‌های زغالی حاوی مونوکسید کربن، آهن و مواد شیمیایی سرطان‌زا هستند. همچنین قلیان اسانس‌های پرعارضه‌ای دارد. اسانس‌ها و عطرهایی که برای معطر شدن توتون استفاده می‌شوند، خود عوارض جداگانه و شدیدی را به همراه دارند. مشخص است که از سوخت این ترکیبات ناشناخته چندین ماده‌ی سمی، سرطان‌زا و کشنده تولید می‌شود.



درجه‌ی حرارت و دود ناشی از تنباکو در سیگار، حدود ۶۰۰ درجه‌ی سانتی‌گراد و در قلیان بسیار بالاتر است. از سویی زغال‌های نیمه‌سوخته و سوخته‌ی آتش‌دان قلیان، گاز مونواکسید کربن را مستقیماً به درون ریه‌ها انتقال می‌دهد و احساس گیجی بعد از مصرف تنباکو که افراد آن را نشانه‌ی مرغوبیت تنباکو می‌دانند، در واقع ناشی از آن است. یکی دیگر از مضرات قلیان، ناشی از اسانس‌های شیمیایی با بو و مزه‌ی میوه‌ای است که این نوع توتون‌ها بر اثر حرارت بالا هیدرولیز می‌شوند.

در مصرف قلیان، مکش ریوی است و باید ریه‌ها را پر کرد. درحالی‌که در کشیدن سیگار، مکش دهانی است و دود آن قورت داده می‌شود؛ بنابراین دود قلیان که مضرت‌تر است با مکش ریوی عمیق‌تر تا انتهای‌ترین منافذ ریه نفوذ می‌کند. در خصوص خاصیت آب در قلیان هم باید گفت برخلاف دیدگاه‌هایی که از طرف مصرف‌کنندگان قلیان مطرح می‌شود، آب قلیان در کاهش زیان‌های تنباکو، نقش اساسی ندارد. آب در واقع دو کار انجام می‌دهد؛ ابتدا اینکه دمای دود را پایین می‌آورد؛ زیرا محفظه‌ی آتش‌دان دمای بسیار بالایی دارد که این امر استعمال دود ناشی از تنباکو را غیرممکن می‌کند و از طرف دیگر آب، نقش صافی (فیلتر) سیگار را بازی می‌کند و مقداری از تار یا قطران حاصل از سوختن تنباکو را می‌گیرد که کدر شدن آب پس از قلیان‌کشی به خاطر حل شدن این مواد در آن است.

انتقال عفونت‌هایی از قبیل سل، ویروس تب‌خال، میکروب هلیکوباکتریلوری (عامل زخم معده)، هپاتیت و ویروس‌های عامل عفونت‌های تنفسی و سرماخوردگی و بیماری‌های روده‌ای تنها گوشه‌ای از بیماری‌هایی است که همگی از طریق مصرف قلیان مشترك انتقال می‌یابد. همچنین کشیدن قلیان می‌تواند باعث افسردگی، رنگ‌پریدگی، سردرد، سرگیجه، اختلالات گوارشی، بروز ناراحتی‌های قلبی و عروقی و زمینه‌سازی ابتلا به انواع سرطان‌ها گردد. آگزمای دست، مشکلات دندانی و تحلیل استخوانی فك و صورت از دیگر عوارض مصرف قلیان است.

◀ اهمیت پیشگیری از استعمال دخانیات

میزان تقریبی مرگ‌ومیر ناشی از استعمال دخانیات حدود ۶ میلیون نفر در سال می‌باشد که این تعداد مرگ، بیش از مجموع مرگ‌های منتسب به بیماری‌های سل، ایدز و مالاریا است. متأسفانه بیش از ۸۰٪ این مرگ‌ومیر در کشورهای درحال توسعه رخ می‌دهد و این همه‌گیری در کشورهایی با رشد اقتصادی کمتر در گروه سنی نوجوانان و گروه جنسی زنان، به میزان بیشتری مشاهده می‌شود. این در حالی است که کشورهای کم‌درآمد با توجه به محدودیت منابع مالی به هیچ عنوان قادر به پاسخ‌گویی به مشکلات بهداشتی، اجتماعی و اقتصادی ناشی از استعمال دخانیات، نیستند.

در کشور ما بر اساس آمار موجود، حدود ۱۲ درصد از جمعیت بالای ۱۵ سال سیگاری هستند. قسمت بدتر ماجرا این است که بیش از ۶۵ درصد جمعیت کشور در سنین نوجوانی و جوانی قرار دارند که شایع‌ترین سن آغاز استعمال دخانیات است. آمارها می‌گوید که بین ۲ تا ۳ درصد جمعیت زنان کشور نیز سیگار می‌کشند. البته اوضاع جهان حتی آشفته‌تر هست؛ در حال حاضر چیزی حدود یک میلیارد و دویست میلیون نفر از جمعیت جهان سیگاری هستند که ۸۰ درصد آن‌ها در کشورهای درحال توسعه به سر می‌برند.



وجود چهار هزار نوع ماده‌ی شیمیایی و سم در ترکیب دود سیگار و استنشاق آن موجب بروز مخاطرات برای سلامتی مصرف‌کنندگان دخانیات و اطرافیان افراد سیگاری می‌گردد. طبق مطالعات انجام‌شده در سراسر دنیا در خصوص بیماری‌های مرتبط با استعمال دخانیات، حداقل ۲۵ نوع بیماری خطرناک شامل انواع بیماری‌های قلبی، تنفسی مزمن، سرطان دهان، مری، گلو، مثانه، دهانه‌ی رحم و لوزالمعده در ارتباط با مصرف سیگار و قلیان می‌باشد. در کودکان نیز بیماری‌هایی مانند وزن پایین در جنین مادران سیگاری یا سندرم مرگ ناگهانی نوزاد دیده می‌شود. همچنین مجاورت با دود دخانیات در محیط نیز افراد را مستعد به بیماری‌ها می‌نماید. از طرفی میزان بالای سرطان ریه در ۳۰۰۰ مرگ زودرس دیده‌شده و افزایش خطر بیماری‌های قلبی نیز در این رابطه مشهود است. بروز ۵۰ هزار مرگ در ایران و یا در هر ۸ ثانیه یک مرگ ناشی از مصرف دخانیات در جهان، شدت خطر دخانیات را روشن می‌کند. پیش‌بینی می‌شود در کشور ما، طی ۲۰ سال آینده این میزان به ۲۰۰ هزار نفر در سال افزایش یابد.

خطر مرگ‌های زودتر از موعد و نابهنگام در یک سیگاری، سه بار بیشتر از یک فرد غیر سیگاری می‌باشد. حدود ۶۰٪ افرادی که سیگار را در نوجوانی و جوانی تجربه کرده‌اند، در نهایت به آن وابسته شده و در ۵۰٪ آن‌ها احتمال مرگ بر اثر سیگار وجود دارد. تحقیقی نشان می‌دهد که این افراد فقط حدود ۲۲ سال زندگی طبیعی را تجربه خواهند کرد. در ایالات متحده طی چند دهه‌ی اخیر حدود ۲۰٪ مرگ‌ها مرتبط با سیگار بوده است. آخرین آمارها نشان می‌دهد که مصرف سیگار در دهه‌ی اخیر کاملاً رو به افزایش می‌باشد. طبق این مطالعات میزان مصرف در بین افراد ۱۸ تا ۲۵ سال حدوداً ۴۰٪ بوده است که ۳۴٪ آن‌ها نیز از حدود ۱۳ سالگی شروع به مصرف سیگار کرده‌اند.

حال این موارد را بگذارید کنار اینکه در طی سال‌های اخیر استعمال انواع خاصی از موادّ دخانی مانند قلیان به‌طور گسترده در جامعه شایع‌تر شده که این مورد نقش بسزایی را در ورود جوانان و نوجوانان به عرصه‌ی استعمال دخانیات ایفا می‌نماید.

کودکی و نوجوانی سن بسیار حساسی برای ایجاد برداشت درست از استعمال دخانیات است. در واقع اگر می‌خواهید مطمئن شوید که فرزندان این رفتار نامطلوب را نداشته باشد، باید در همین دوره شروع کنید. آمارها می‌گویند درصد قابل‌توجهی از افراد سیگاری، اولین سیگار را قبل از ۱۴ سالگی کشیده‌اند.

اگر خودتان سیگار مصرف می‌کنید، فرزندان حتی اگر این رفتار شما را تقلید نکنند، به دلیل تنفس ممتد دود سیگار، به‌ویژه در خانه، باز همان میزان در معرض خطر است. طبق مطالعات انجام‌شده، ۴۳ درصد از کودکان و نوجوانان در خانه و ۵۵ درصد از آنان در اماکن عمومی در معرض دود دخانیات قرار می‌گیرند.



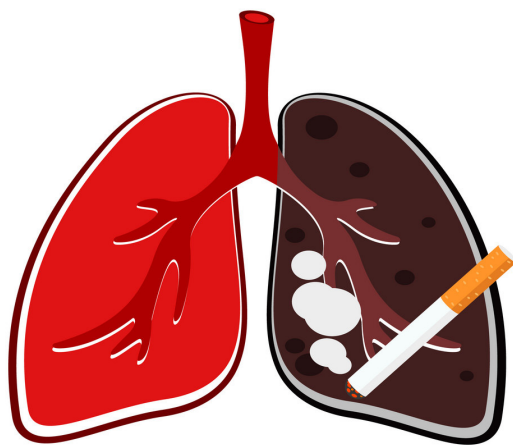
◀ زیان‌های ناشی از مصرف دخانیات

وقتی که تبلیغات مبارزه با مواد مخدر و دخانیات در این حجم در صداوسیما و فضاهای عمومی به چشم می‌خورد، یک پیام دارد و آن اینکه آسیب‌های استعمال دخانیات یک بُعدی نمی‌باشد و مضرات آن فرد، خانواده و اجتماع را توأمان درگیر می‌سازد. با این تفاسیر وجود سازمان‌های دولتی متعدد در این حوزه، توجیه‌پذیر و ضروری است.

■ سلامت خانواده و دخانیات

بیماری‌ها و مرگ‌ومیر ناشی از مصرف دخانیات برای فرد مصرف‌کننده یا افرادی که مجبور به تنفس دود ناشی از سیگار هستند؛ مانند همسر و فرزندان به شرح زیر است:

۹۰ درصد سرطان ریه، ۱۵ تا ۲۰ درصد سایر سرطان‌ها، ۷۵ درصد برونشیت مزمن و آمفیزم و ۲۵ درصد مرگ‌ومیر ناشی از بیماری‌های قلبی و عروقی در سنین ۳۵ تا ۶۹ سال، ناشی از مصرف دخانیات بوده است.



والدینی که سیگار می‌کشند باید آگاه باشند که اثرات تنفس دود سیگار برای اعضای خانواده‌ی وی، کمتر از عوارض ناشی از استعمال دخانیات نیست. واقعیت این است که هیچ حدی از وجود دود برای خانواده‌ی شما مجاز نیست. تعداد افرادی که به اجبار و فقط به دلیل حضور در خانه‌ی فردی که سیگار می‌کشد، مجبورند دود سیگار را به ریه‌های خود بفرستند، چیزی بیش از ۴۰ درصد جمعیت کل جهان است؛ یعنی بیش از سه میلیارد نفر و البته تعداد ۷۰۰ میلیون کودک یا به عبارتی نیمی از آنان نیز در معرض استنشاق تحمیلی دود سیگار هستند.

■ اقتصاد و دخانیات

مطالعه‌های مرتبط می‌گویند که ۲ تا ۳ برابر هزینه‌ی مصرف دخانیات به صورت کلی، صرف درمان بیماری‌های ناشی از آن می‌گردد؛ چه در مقیاس فردی و چه عمومی. اگر بپذیریم که مطابق گزارش شرکت دخانیات ایران، مصرف داخلی ۵۰ میلیارد نخ در سال می‌باشد، به‌طور متوسط سالانه ۱۰۰۰ میلیارد تومان صرف خرید و دود شدن این محصول می‌شود و البته ۲۰۰۰ تا ۳۰۰۰ میلیارد تومان نیز صرف درمان بیماری‌های مرتبط با آن.



مرگ زودرس هم که یکی از اثرات استعمال دخانیات می‌باشد، سالانه، تعداد سال‌های زیادی را از عمر ایرانیان می‌کاهد؛ عمری که می‌تواند در خدمت به دیگران و انجام امور صرف شود. همچنین هزینه‌ی خسارت‌های ناشی از آتش‌سوزی‌ها و حوادثی که با آتش‌تہ سیگار اتفاق می‌افتد، یکی دیگر از زیان‌های اقتصادی می‌باشد. طبق گزارش آتش‌نشانی تهران، یک‌سوم آتش‌سوزی‌های شهر تهران به دلیل آتش‌تہ سیگار و سایر ملزومات آن می‌باشد.

■ اجتماع و دخانیات

در دسترس بودن سیگار، تبلیغات شرکت‌های دخانی، فروش دخانیات به کودکان و نوجوانان، قیمت پایین، وضعیت اقتصادی و اجتماعی پایین که خود دسترسی افراد را به سیگار و موادّ دخانی بیشتر می‌کند و ترفندهای تبلیغاتی و آگهی‌های بازرگانی در گسترش استعمال دخانیات تأثیر به‌سزایی دارند. شرکت‌های چندملیتی با استفاده از تبلیغات متنوع مستقیم و غیرمستقیم و صرف هزینه‌های سنگین توانسته‌اند فروش موادّ دخانی را به چند برابر افزایش دهند. این شرکت‌ها به‌طور غیرمستقیم از طریق فروش پیراهن‌هایی با برند سیگار و آدامس‌هایی به شکل سیگار، برگزاری جشن‌ها در داخل پارک‌ها، باعث جذب افراد جوان به سیگار و موادّ دخانی می‌شوند. مصرف سیگار نوعی اعتیاد است ولی متأسفانه این مسئله به‌مرور در اجتماع جا افتاده و قابل‌قبول‌ترین عمل خلاف عرف محسوب می‌شود. از دلایل شیوع این عادت می‌توان احساس به دست آوردن شخصیت کاذب در افراد جوان، اثر تخدیرکنندگی جزئی سیگار، مصرف آن در لحظات عصبانیت و غم و به علت باور غلط و وابستگی جسمی و روانی با گذشت زمان را نام برد، متأسفانه وجود این عادت، خود زمینه‌ساز بروز اعتیاد به مواد مخدّر، الکل، فقر، بزهکاری علی‌الخصوص در افراد جوان می‌گردد.

◀ علل گرایش کودکان و نوجوانان به دخانیات

مطالعات متعددی که بر روی استعمال دخانیات توسط کودکان و نوجوانان انجام شده، نتایج قابل توجهی در پی داشته‌اند. بر اساس این تحقیقات نوجوانان بزرگ‌ترین دلیل گرایش خودبه استعمال دخانیات را فشار گروه همسالان عنوان کرده‌اند. دومین دلیل، تصویر ذهنی مطلوبی است که نوجوان از کشیدن سیگار یا قلیان دارد. آنان می‌پندارند که با کشیدن سیگار و قلیان استقلال خود را کسب کرده و شخصیت اجتماعی قابل قبولی کسب می‌کنند.

دلیل دیگر، وجود افراد سیگاری در بین خانواده و آشنایان بوده که این میل را در نوجوان ایجاد کرده است. همچنین اولین تجربه‌ی کشیدن سیگار نیز بسیار مهم عنوان شده است. به این شکل که اگر نوجوان دفعه‌ی اول شروع به سرفه کرده باشد یا کلاً احساس ناخوشایندی در او شکل گرفته باشد، به دنبال تجربه‌ی مجدد نخواهد رفت؛ اما اگر این تجربه‌ی اول، مطلوب باشد، به احتمال بسیار بالا، رفتار دوباره تکرار خواهد شد.

دانش‌آموزان دختری که سیگار می‌کشند هم اطلاعات جالبی از دلایل سیگاری شدنشان ارائه کرده‌اند. بر اساس گفته‌های آنان، تبعیض والدین بین فرزندان و نزاع‌های خانوادگی یکی از مهم‌ترین دلایل گرایش آنان به استعمال سیگار بوده است. همچنین به وجود اعضای خانواده، آشنایان و دوستان سیگاری نیز اشاره شده است.

اکثر نوجوانان سیگاری، چه دختر و چه پسر گفته‌اند که اولین نخ سیگار را خودشان تهیه کرده‌اند. البته دختران اولین سیگارشان را معمولاً در منزل و عدم حضور والدینشان می‌کشند ولی پسران خیلی به داخل یا خارج از منزل بودن اهمیت نمی‌دهند.

اعتقاد به باورهای غلط در مورد سیگار در بین نوجوانان بسیار مشهود است. حدود ۳۰ درصد این جمعیت، باور دارند که سیگار باعث رفع عصبانیت آنها خواهد شد. ۲۰ درصد از آنان نیز معتقدند سیگار، خستگی آنان را کم می‌کند. دیگر باورهای غلطی که در بین نوجوانان خیلی مطرح می‌باشد، اعتقاد به رفع دل‌شوره و اضطراب و تقویت ذهن است. موضوع تأثیرپذیری از اجتماع پیرامون و خانواده در گرایش به استعمال دخانیات، مسئله‌ی بسیار مهم و قابل‌توجهی است. شدت این اثرپذیری متفاوت است و عمدتاً کودکان و نوجوانان در این باره به چهار گروه تقسیم می‌شوند.

گروه اول عمدتاً افرادی هستند که اهل خطر کردن و انجام اعمال پرهیجان می‌باشند. این گروه اعتماد به نفس پایینی دارند و در بین آنها مشکلات رفتاری و رفتارهای ضداجتماعی و نارضایتی از وضعیت موجود زیاد دیده می‌شود. این نوجوانان، دانش‌آموزانی هستند که در امور درسی ضعیف بوده و نسبت به بقیه، بیشتر کلاس درس را ترک می‌کنند و عمدتاً تحت تأثیر دوستان و همسالان خود قرار دارند و برای خوشحال کردن آنها همه گونه رفتار و عملی از خود نشان می‌دهند. این گروه به صورت جدی در معرض استعمال دخانیات و حتی مواد مخدر و مشروب نیز هستند. اغلب اعضای این گروه عوارض ناشی از سیگار را انکار می‌کنند.



گروه دوم غالباً افرادی هستند که دوست دارند در کارهای داخل و خارج مدرسه پیشرو باشند و از اعتماد به نفس بالایی برخوردارند؛ ولیکن در امور تحصیلی چندان موفق نیستند. افراد این گروه از همسالان خود بسیار تأثیرپذیر و در عین حال بر آنها نیز تأثیرگذارند. گروه دوم نیز مانند گروه اول به احتمال زیاد تجربه‌ی استعمال دخانیات را خواهند داشت. اعضای این گروه با اینکه عوارض دخانیات را می‌دانند اما مصرف آن را مایه‌ی آرامش خاطر می‌دانند.

گروه سوم را نوجوانانی تشکیل می‌دهند که اعتماد به نفس بالا داشته و البته از وضع موجود خود، ناراضی هستند. این گروه نسبت به بقیه بهتر می‌توانند خود را با دنیای بالغین وفق داده و کمتر اهل خطر کردن هستند. تأثیرپذیری افراد این گروه از گروه همسالان نسبت به دو گروه دیگر کمتر است.

گروه چهارم اما به دنبال فعالیت‌های ورزشی و قهرمانی هستند و کمتر اهل خطر و انجام رفتارهای پرخطر هستند و غالباً از افراد بانفوذ و معتبر جامعه بخصوص هنرمندان و ورزشکاران الگو می‌گیرند.



به صورت کلی استعمال مداوم سیگار در فرد، تنها یک اتفاق نیست، بلکه مجموعه‌ای از مراحل است که از نوجوانی به صورت مصرف تفریحی و تفننی آغاز شده و به سمت استعمال مداوم و اعتیاد به موادّ دخانی در بزرگسالی هدایت می‌شود. پس گرایش به استعمال دخانیات مانند هر پدیده‌ای دیگری تحت تأثیر عوامل اجتماعی و فرهنگی، محیطی و فردی است.

□ عوامل اجتماعی و فرهنگی

- | تأثیرپذیری از گروه همسالان: این اثرپذیری در این دوران به اوج می‌رسد و در تصمیم‌گیری قبول یا رد سیگار نقش مهمی دارند؛
- | کسب مقبولیت و تایید در گروه؛
- | تقلید از الگوها (والدین، معلم و...)

□ عوامل شخصی

- | خودنمایی؛
- | فقدان مهارت نه گفتن در مقابل فشار دوستان و همسالان؛
- | اعتماد به نفس پایین؛
- | کاهش زمینه‌ی عاطفی با خانواده و اطرافیان نزدیک؛
- | احساس آسیب‌ناپذیری همراه با روحیه‌ی سرکش؛
- | کنجکاو‌ی در امتحان کردن؛
- | رقابت با گروه همسال؛
- | ابراز مخالفت با خانواده؛
- | عدم موفقیت در تحصیل؛
- | نداشتن توانایی ایجاد ارتباط با دیگران و انزوایی؛
- | دانش پایین و نگرش غلط در مورد خطرات سیگار؛

خودپسندی: این احساس به‌گونه‌ای است که نوجوانان را به سمت اغراق و مبالغه در اهمیت به خود می‌راند و آن‌ها را به شدت نگران ظاهرشان و برداشتی که دیگران از آن‌ها دارند، می‌سازد. لذا جذب تبلیغات سیگار برای افزایش زیبایی، هوش و جذبه‌ی جنسی خود می‌شوند؛

کاهش احساس آسیب‌پذیری: نوجوانان به‌ویژه بعد از کلاس ششم، فکر می‌کنند که در برابر عواقب منفی استعمال دخانیات ایمن هستند و سیگار و قلیان، تأثیر منفی روی آن‌ها نخواهد داشت؛

عوامل محیطی

فراوانی و در دسترس بودن انواع دخانیات؛
 محرومیت‌های اجتماعی و اقتصادی (فقر)؛
 تبلیغات سیگار در رسانه‌ها؛

عوامل زمینه‌ساز

اضطراب، تنش و محرک‌های روانی و ...؛
 فقدان مسئولیت‌پذیری؛
 نداشتن انگیزه و بی‌حوصلگی؛
 مشکل در برقراری ارتباط با دیگران (انزواطلبی، تحت‌تأثیر دوستان اندک خود بودن، محدودیت در انتخاب‌ها)؛



◀ ویژگی‌های کودکان و نوجوانان دارای گرایش به مصرف دخانیات

بی‌محابا در پی استقلال هستند: این نوجوانان به‌غلط، استفاده از موادّ دخانی را نشان ویژه‌ای برای آزادی می‌دانند به‌خصوص وقتی که رفتار آن‌ها توسط دیگران تحسین شود.

حال‌نگر و بی‌توجه به آینده‌اند: این کودکان و نوجوانان چون حال‌نگر هستند، آثار مصرف دخانیات بر سلامت را نوعی افسانه‌ی خیالی می‌دانند و باوری به آن ندارند.

تحت تاثیر گروه همسالان می‌باشند: تأثیر گروه همسالان در دوران نوجوانی و جوانی به حداکثر می‌رسد و همسالان نقش مهمی در تصمیمات آن‌ها در خصوص چگونگی قبول این عادت دارند.

برای بزرگ شدن پیش از موعد تلاش می‌کنند: بسیاری از جوانان و نوجوانان سیگاری در خانه‌هایی زندگی می‌کنند که والدینشان سیگار می‌کشند. اگر پدر و مادر سیگاری باشند، احتمال اینکه او نیز سیگاری شود بیشتر می‌شود و اگر یک خواهر یا برادر سیگاری نیز داشته باشد، این احتمال ۴ برابر می‌شود. الگوبذیری از دوستان بزرگ‌تر، والدین و یا شخصیت‌های هنری که سیگار می‌کشند، یکی از علل گرایش جوانان به سیگار است و آن‌ها صرفاً با این هدف که نشان دهند بزرگ‌تر شده‌اند، کشیدن سیگار را شروع می‌کنند.

◀ سیر رشد و استعمال دخانیات

۱۵ تا ۲۵ سالگی شایع‌ترین سنین اقبال به استعمال دخانیات است. طول عمر به رویدادهای جسمانی (به‌عنوان مثال، بلوغ یا پیری)، شناختی (به‌عنوان مثال انگیزه و استدلال)، خُرد اجتماعی (به‌عنوان مثال خانواده و گروه همسالان) و سطح کلان اجتماعی (به‌عنوان مثال عوامل فرهنگی اجتماعی، رسانه‌های جمعی) و موارد دیگر و روابط متقابل آن‌ها که در طول زندگی فرد رخ می‌دهد، اشاره دارد. فرصت‌هایی که فرد در آن تعامل می‌کند، بر جهان تأثیر می‌گذارد و تحت تأثیر آن قرار می‌گیرد، تابعی از مرحله رشد فرد است. تأثیرات بر روی افراد در طول عمر متفاوت است و ممکن است مسیر رشد فرد را هدایت کند.

برخی از محققان پیشنهاد می‌کنند که انتقال زودرس کودکان و نوجوانان به بزرگسالی، ممکن است زمان مهمی برای اقدامات پیشگیری از سوءمصرف مواد مخدّر باشد. انحراف در مراحل مختلف رشد، نقاط زمانی را مشخص می‌کند که اگر با اقدامات پیشگیرانه محافظت نشود در آن‌ها مشکلات عملکردی ممکن است رخ دهد. خلق پایین، مشکلات خودتنظیمی، عزت‌نفس نسبتاً پایین، باورهای ناکارآمد یا سایر تغییر شکل‌های رشد شناختی، مشکلات در پاسخگویی به خواسته‌های زندگی، فقدان ارتباط اجتماعی یا مشکل در خواندن نشانه‌های اجتماعی که در چارچوب یک شرایط سخت تجربه شده، ممکن است فرد را از تلاش برای اهداف اجتماعی دور کند و منجر به کاهش عزت‌نفس و رفتارهای خود تخریبی از جمله دخانیات و سایر مواد مخدّر شود.

بسیاری از این عوامل خطر ممکن است در طول پنج سال اول زندگی شروع شوند. عوامل خطر و فرآیندهای واسطه‌ای که منجر به دخانیات یا سایر مواد مخدّر می‌شوند در طول زندگی تغییر می‌کنند. سه مرحله‌ی رشد مربوط به

استفاده از دخانیات را می‌توان پیشنهاد کرد: مدرسه، انتقال به دبیرستان و زندگی مستقل. کودکانی که نسبتاً زودرس هستند، ممکن است در دوران دبستان شروع به مصرف دخانیات کنند. انتقال به دبیرستان و نیاز بیشتر به پذیرش همسالان، همراه با تصاویر اجتماعی، حاکی از آن است که مصرف دخانیات ممکن است باعث افزایش پذیرش همسالان شود، یا صرفاً به دلیل کنجکاوی و افزایش دسترسی بیشتر، ممکن است منجر به شروع توتون و تنباکو در آن دوره‌ی گذار شود. ورود به دبیرستان همچنین ممکن است دوره‌ی دومی باشد که در آن نوجوانان در معرض خطر شروع یا تشدید تنباکو یا سایر مواد مخدر برای منافع اجتماعی باشند. همچنین، رفتارهای پرخطر و لذت‌بخش در آن زمان اتفاق می‌افتد. هنگام ورود به بزرگسالی، برخی از افراد ممکن است تصمیم بگیرند که مصرف دخانیات یا مواد مخدر دیگر را قطع کنند، در حالی که دیگران ممکن است تصمیم بگیرند که مصرف دخانیات یا مواد مخدر دیگر جنبه‌ی مهمی از هویت آن‌ها است و منجر به ادامه‌ی استفاده‌ی آزمایشی یا منظم شود.



◀ پیشگیری از استعمال دخانیات فرزندان

خانواده؛ مهم‌ترین، اصیل‌ترین و تعیین‌کننده‌ترین نهاد در ساخت بنیان‌های شخصیتی فرزندان است و سرچشمه‌ی بسیاری از ناهنجاری‌ها و انحرافات را در یک محیط و جو ناسالم خانوادگی و ارتباط مخرب و پرتنش اعضای خانواده باید جستجو کرد؛ البته برعکس نیز صادق است. خانواده‌ی صمیمی، پویا و حمایت‌گر، کودکان و نوجوانان خودکنترل، سالم و اجتماعی تربیت خواهد کرد. در نتیجه والدین در مقابله با مصرف سیگار، مواد مخدر و ... اولین و مهم‌ترین نقش را به عهده دارند.

همان‌طور که می‌دانیم، فرزندان دیر یا زود رفتارهای والدین را تقلید خواهند کرد و پدر و مادر می‌توانند بهترین یا بدترین الگو برای کودکان و نوجوانان باشند. در اثر همین الگوسازی رفتار والدین مصرف‌کننده دخانیات است که امکان سیگاری شدن کودکانی که والدین آن‌ها هر دو سیگاری هستند، دو برابر بیشتر از کسانی است که یکی از والدین آن‌ها این‌گونه است.

البته نکته‌ی بسیار مهم این است که این آمار و گفته‌ها به این معنا نیست که کودکان و نوجوانانی که والدین آن‌ها سیگار نمی‌کشند، از شر پدیده‌ی استعمال دخانیات در امان هستند؛ چرا که در عصر جهانی‌شدن، ارتباط با همسالان و سایر راه‌های ارتباطی (ماهواره، اینترنت و ...) و تأثیرپذیری جوانان و نوجوانان از گروه‌های همسال، بیشتر شده است.

پس بنا به آنچه گفته شد محیط‌های سرد و بی‌روح خانواده باعث گرایش نوجوانان به گروه‌های همسال خواهد شد. نوجوانان در میان گروه، شروع به یافتن نقاط مشترک با آن‌ها می‌کنند و در نهایت تلاش خواهند کرد که خود را شبیه آنان کنند. بنابراین اگر کشیدن سیگار یکی از ارزش‌های گروه باشد، فرزند شما برای کسب این ارزشمندی، اقدام به استعمال دخانیات خواهد کرد.

از آنجایی که مصرف سیگار در جامعه اغلب توسط مردان صورت می‌گیرد، رابطه‌ی مثبت پدر- فرزندى هر چه قوی‌تر باشد، می‌تواند تأثیر بازدارندگی بیشتری داشته باشد. این رابطه‌ی مثبت خانوادگی فرصت ابراز وجود و بیان دیدگاه‌ها و مشکلات را به فرزندان می‌دهد که هر چه این فضا بیشتر ایجاد شود، عوامل مشوّق به سمت استعمال دخانیات در کودکان و نوجوانان کاهش می‌یابد. وقتی که مشکلات آنان در جمع صمیمی خانواده حل شود، دیگر نیازی به حضور در گروه‌های پرخطر نیست و اگر عضویتی در گروه‌ها نیز اتفاق بیفتد، به احتمال زیاد مثبت و سازنده خواهد بود.

اولین کاری که والدین در نبرد برای داشتن زندگی عاری از موادّ دخانی می‌توانند انجام دهند، آموختن درباره‌ی انواع موادّ دخانی است که نوجوانان می‌توانند مورد سوءمصرف قرار دهند. این یادگیری سبب می‌شود موقعیت خوبی برای بحث صریح و رک با فرزند خود کسب کنید. در بحث با فرزند خود باید روی این مسئله تأکید کنید که آن‌ها در حال حرکت به طرفی هستند که موادّ دخانی برای آن‌ها معمولی به نظر برسد، در حالی که این مواد بسیار خطرناک و مضر هستند. پس باید به اطلاعات مناسب، صحیح و کافی مجهز بود.

شما می‌توانید به فرزند خود کمک کنید تا مقاومتی را که در برابر وسوسه و فشار مصرف موادّ دخانی نیاز دارد، کسب کند. بسیار مهم است که فرزندان خود را تشویق کنید تا سرگرم فعالیت‌هایی شوند که به‌طور طبیعی احساس سرخوشی کنند. فعالیت‌های ورزشی، مذهبی و تفریحی می‌توانند جایگزین‌های مناسبی برای موادّ دخانی باشند. همچنین صحبت درباره‌ی قوانین رفتاری و وضع صریح آن‌ها و مشخص کردن محدودیت‌های قابل‌درک آن برای شما و فرزندان از اهمیت زیادی برخوردار است.

همچنین مواردی جهت کمک به والدین در زیر بیان شده که توجه به آن می‌تواند کودکان و نوجوانان را در برابر استعمال دخانیات بیمه کند:

والدین مهارت‌های زندگی آموخته‌شده توسط فرزندان را تقویت کنند؛

آنان باید هوشیار باشند و ارتباطات و رفت‌وآمدهای نوجوان خود را تحت نظر بگیرند و در موقعیت‌های مناسب با راهکارهای مناسب آنان را راهنمایی کنند؛

والدین تفریحات سالم و سازنده برای فرزند فراهم کنند؛

پدر و مادر به تغییرات خلقی و جسمانی فرزندان حساس باشند؛

والدین به بیان انتظارات خانواده درباره‌ی عدم استعمال دخانیات بپردازند.

◀ دخانیات و اسلام

بررسی‌ها نشان می‌دهد که داشتن اعتقادات مذهبی، نقش مهمی در کاهش گرایش به مصرف موادّ دخانی و مخدّر دارد. افرادی که اصول مذهبی را پذیرفته و نسبت به آن احساس تعهد می‌کنند، کمتر از افراد غیرمذهبی موادّ دخانی و مخدّر مصرف می‌کنند. صرف‌نظر از اینکه فرد به چه مذهبی گرایش دارد، می‌توان گفت فردی که خود را متعهد به انجام اعمال مذهبی و رعایت اصولی که برای پیروان آن مذهب توصیه شده است بداند، احتمال کمتری وجود دارد که به سمت مصرف موادی برود که سلامتی او را به خطر می‌اندازد.

اصولا در سطوح پیشگیری از شروع تا توصیه به ترک مصرف، مذهب می‌تواند استعمال موادّ دخانی و مخدّر را تحت تأثیر قرار دهد. به‌کارگیری قابلیت‌های پیشگیرانه‌ی مذهب برای تحریم شروع مصرف موادّ دخانی و مخدّر، می‌تواند دربرگیرنده‌ی آموزش‌های مستقیم مردم درباره‌ی منع مصرف مواد باشد. بر طبق آموزه‌های دینی، استعمال هرگونه مواد آسیب‌رسان سلامت جایز نیست؛ بنابراین مذهب می‌تواند به‌عنوان اهرمی بازدارنده جهت کنترل و پیشگیری از استعمال انواع موادّ دخانی و اعتیادآور در جوامع، مداخله‌ی مؤثری داشته باشد.

پژوهش‌های انجام‌شده مؤید آن است که افرادی که پیروان مذاهبی هستند که توصیه به پرهیز از مصرف موادّ دخانی شده است، بسیار کمتر از پیروان مذاهبی که در آن مصرف موادّ دخانی و مخدّر را منع نمی‌کنند، به مصرف این محصولات روی می‌آورند. یکی از احادیث نبوی در این باره چنین است که «تمام مستی‌آورها و مخدّر‌ها برای امت من حرام است» که در راستای همان پیشگیری اولیه مطرح شده است. امام علی (ع) در این زمینه می‌فرماید: خداوند ترک می‌خوارگی را واجب کرد تا عقل فرد بر جای ماند. می‌توان گفت که باورهای مذهبی در نوجوانان مانع از شکل‌گیری اختلالاتی چون سوءمصرف مواد خواهد گردید. نتایج پژوهش‌ها بیانگر آن است که داشتن افکار مذهبی می‌تواند با کاهش مصرف موادّ دخانی و مخدّر ارتباط داشته باشد.



◀ معرفی یک قهرمان

علیرضا نبی متولد ۱۳۴۷ در مشهد و کارآفرین می‌باشد. فارغ التحصیل فوق‌لیسانس و دکترای رشته‌ی اقتصاد بین‌الملل می‌باشد و حالا کارخانه‌دار و از مشاوران مجمع تشخیص بوده و در کنار تدریس، کارشناس صدا و سیماست. او در یک خانواده‌ی پرجمعیت ۸ نفره در اطراف مشهد متولد شد. پدرش در ایام عزاداری امام حسین (ع) با دوچرخه ادوات سوگواری حضرت، مثل زنجیر و پرچم می‌فروخت، اما خانواده به شدت در فقر و فلاکت عجیبی به سر می‌بردند.

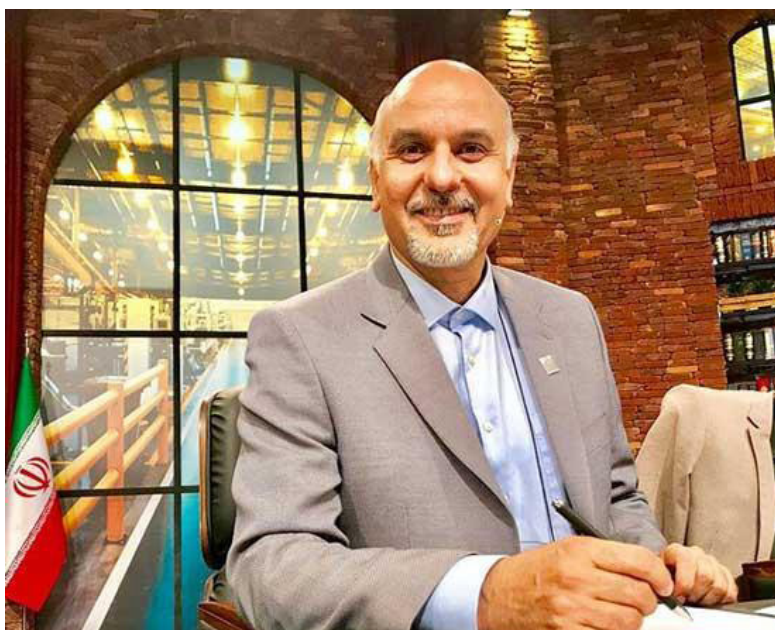
او نقل می‌کند که: مادرم وقت‌هایی که بعد از دو سه روز دیگر امیدی برای مهیا کردن شام نداشت، ما را می‌برد دور میدانی بنام عدل پهلوی و می‌گفت بعضی از علف‌های دور این میدان خوردنی هستند. برای اینکه شب از زور گرسنگی توی آن اتاق ۱۲ متری بی‌تابی نکنیم. منظورم این است من فقر و سختی را با پوست و استخوان درک کردم. سال ۱۳۵۵ وقتی ۸ سالم بود، خیری به ما ۱۰ تومان داده بود، این پول آنقدری بود که با آن مادرم ۱۰ تا روزنامه می‌خرید تا وقتی من از مدرسه می‌آمدم برویم دونه‌ای ۱۵ ریال بفروشیم. خاطر من هست روزنامه‌ها از من بزرگ‌تر بود، گاهی روزنامه‌ها به فروش نمی‌رفت و با مادرم دونفری تا خانه گریه می‌کردیم، من طعم ورشکستگی را بارها و بارها تجربه کردم. آن روزها وقتی سرمایه‌ی ۱۰ تومانی از دست می‌رفت، باید می‌رفتم واکس می‌زدم تا یک ماه، تا سودش بشود ۱۰ تومان، بلکه دوباره ۱۰ تا روزنامه بخریم. زیباترین کاری که به آن افتخار می‌کنم فروختن بلیت فیلم توی بازار سیاه بود، شب می‌رفتم با پتو جلوی سینما می‌خوابیدم تا صبح بلیط را پنج تومن بخرم و ۱۰ تومان بفروشم.

سال ۵۷ وقتی ۱۰ سال داشتم یک روز عصر که روزنامه‌ها رو فروخته و خوشحال از اینکه برای امشب شام داریم. در راه بازگشت مادرم تمام پول‌هایمان را داد به آن خانم کولی که کنار خیابان نشسته و بچه‌اش را شیر می‌داد و بچه‌های دیگرش کنارش توی برف بودند. من مات و مبهوت ماندم که هم سودمان رفت و هم

سرمایه. اما بعد متوجه شدم که این یعنی بخشش، بخشش یعنی صد در صد آنچه را که داری بتوانی ببخشی و بتوانی از آن بگذری.

علیرضا نبی در سال ۱۳۸۳ وقتی ۳۶ ساله بود، اولین کارخانه‌ی خود را با ۱۵ نفر برای تولید انواع فراورده‌های زیتون شروع کرد و حالا کارخانه‌ها به سه عدد رسیده است و یک شرکت نیز در مینو دشت گلستان باغات را مدیریت می‌کند. نقطه‌ی عجیب ولی واقعی شرط استخدام در این کارخانه‌ها داشتن سوءپیشینه هست، اغلب آنها مجرمان و معتادان دیروز هستند یا زن‌های بی‌سرپرست می‌باشند.

این کارخانجات که حالا پر آوازه شده، بیش از ۱۰۰۰ نفر نیروی مستقیم دارد و صدها خانم بصورت دور کاری در منزل برای فراورده‌های زیتون با آن همکاری می‌کنند. جالبه بدانید ۱۸ هزار نفر با شرایط سوءپیشینه در انتظار استخدام در این کارخانه‌ها هستند و تقریباً همه‌ی محصولات کارخانه به اروپا و آمریکا صادر می‌شود.

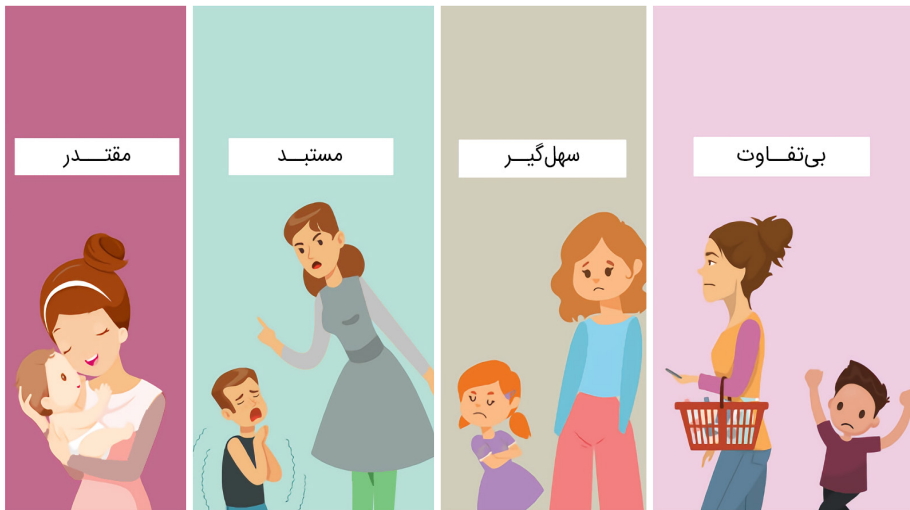


◀ بخش دوم: ارتقای مهارت‌های والدگری

◀ سبک‌های فرزندپروری

والدین، مرکز ثقل تربیت کودک و نوجوان‌اند و قبل از هر نظام تربیتی دیگر بر روی فرزند خود تأثیر دارند. جو حاکم بر خانواده و رفتار والدین در چگونگی احساس فرد از خود و توانایی‌هایش مؤثر است. این فرایند مستلزم تلاش و پشتکار، صرف وقت، شکیبایی، آمادگی مداوم برای پذیرش خطا و تعدیل رفتار تربیتی است.

شیوه‌ی کاربستِ محبت، اقتدار و کنترل والدین بر فرزندان و نگرش پدر و مادر به این مفاهیم، سبک فرزندپروری او را تشکیل می‌دهد. پس سبک‌های فرزندپروری مجموعه‌ای از رفتارهای تعیین‌کننده‌ی ارتباطات متقابل والد-فرزند در موقعیت‌های متفاوت است و این‌گونه فرض می‌شود که موجب ایجاد یک فضای تعامل گسترده می‌گردد. محققان با تلاش بر یافتن ویژگی‌های مشترک تربیت والدین چهار سبک فرزندپروری را شناسایی کرده‌اند. اما لازم است بدانید هر والدی با فرزند خود رابطه‌ای منحصربه‌فرد دارد.



هر کدام از این سبک‌های فرزندپروری در چهار زمینه‌ی نظم، ارتباط، انتظارات و بیان احساسات و عواطف با هم متفاوت هستند. این سبک‌های مهم و اثرگذار عبارتند از سهل‌گیرانه، مستبدانه، بی‌تفاوت و مقتدرانه.



□ سبک فرزندپروری سهل‌گیر

والدین آسان‌گیر، صرفاً پذیرا هستند و درخواست و توقع بسیار کمی از فرزند خود دارند و از هر نوع اعمال مهارتی بر کودک، خودداری می‌کنند. این والدین درحالی‌که فرزندان رشد کافی نکرده‌اند و هنوز توانایی تصمیم‌گیری در بسیاری از امور را ندارند، به آن‌ها اجازه می‌دهند که در هر سنی، خودشان تصمیم بگیرند و حتی تصمیماتی بگیرند که مستلزم کسب تجربه و دانش هستند که فرزندانشان، هنوز به آن‌ها دست نیافته‌اند. به فرزندان اجازه می‌دهند هر وقت و هر چه دوست دارند، بخورند و هر ساعتی خواستند و به هر میزانی که می‌خواهند، بخوابند و تلویزیون تماشا کنند و یا بیرون از خانه بمانند.

به‌طورکلی یک پدر و مادر آسان‌گیر، همیشه در تلاش است که همسو با تکانه‌ها، درخواست‌ها، اعمال و امیال کودک رفتار کند و هیچ توقعی از کودک

برای انجام کارهای منزل و رفتار مناسب ندارد و در ذهن کودک تصویری از خود ایجاد می‌کند که کودک او را تنها منبع خدمات می‌داند نه به‌عنوان عامل توانا و فعال که مسئول شکل‌دادن و یا تغییر رفتار فعلی یا رفتار آتی کودک است.

این والدین معمولاً استقلال و آزادی زیادی به فرزندان می‌دهند ولی معمولاً اهداف و انتظاراتی روشن برای فرزندان ترسیم نمی‌کنند. والدین سهل‌گیر، صاحب فرزندان هستند که کمترین میزان اعتماد به نفس، کنجکاو و خودکنترلی را در هر گروهی از خود نشان می‌دهند و در مهارت‌تکانه و تشخیص ارزش از ضدارزش مشکل دارند. والدین دارای این سبک، فرزندان را به حال خود رها می‌کنند و الگوی مناسبی برای آن‌ها نیستند. گرایش به مصرف مواد مخدر و سایر رفتارهای ضداجتماعی در فرزندان خانواده‌های آسان‌گیر بسیار دیده می‌شود.

• ویژگی‌های والدین سهل‌گیر

- ۱- توجه بسیار زیادی به فرزندان خود دارند؛
- ۲- تصمیم‌گیری‌های بزرگ و مهم را به فرزندان خود واگذار می‌کنند؛
- ۳- هیچ انتظاری از کودک و نوجوان وجود ندارد
- ۴- به‌جای مسئولیت‌پذیری بر آزادی فرزندشان تأکید دارند؛
- ۵- ساختار، قوانین و استانداردهای رفتاری بسیار محدودی برای کودک و نوجوان قائل‌اند و همان‌ها هم به‌خوبی اجرا نمی‌شوند؛
- ۶- همواره از پاداش و جایزه (رشوه) برای کنترل فرزندشان استفاده می‌کنند؛
- ۷- اصلاً یا به‌ندرت محدودیت و تنبیه برای رفتارهای نامطلوب کودک و نوجوانشان اعمال می‌کنند؛
- ۸- تمام خواسته‌های فرزندشان را بدون حد و مرز برآورده می‌کنند؛

• ویژگی فرزندان والدین سهل‌گیر

کودکان و نوجوانان ممکن است از این نوع فرزندپروری استقبال کنند. زیرا کمترین مسئولیتی در قبال آزادی حداکثری آن‌ها وجود دارد. اما این اتفاق در ادامه می‌تواند

بسیار آسیب‌زا باشد. کودکان و نوجوانانی که دارای والدین سهل‌گیر هستند، دچار مشکلات زیر خواهند شد:

۱- فقدان توانایی مدیریت هیجانات و احساسات

۲- کمبود اعتماد به نفس

۳- سرکشی کردن در صورت عدم تأمین خواسته‌ها

۴- مشکل در پیروی از قوانین

۵- عدم نظم‌پذیری

۶- فرار از مسئولیت‌پذیری

۷- بروز مشکلات رفتاری متعدد

۸- احتمال بالای گرایش به مصرف مواد و الکل

۹- متوقع بودن

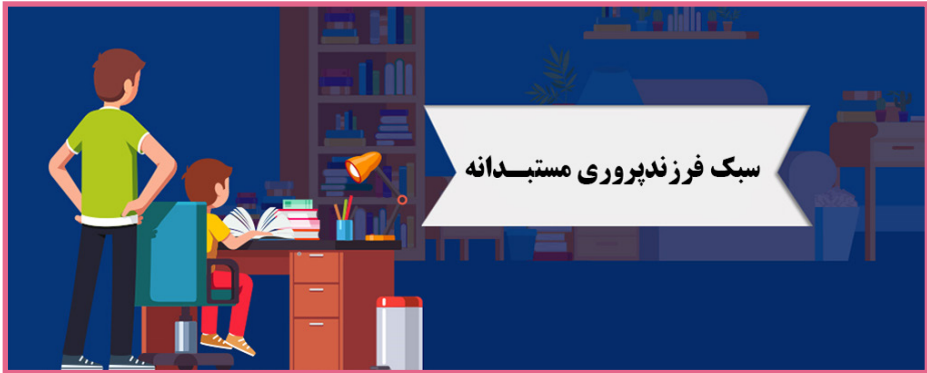
۱۰- در معرض خطرات قرار گرفتن

۱۱- عدم انتقادپذیری

۱۲- پیشرفت تحصیلی پایین

۱۳- ابراز رفتارهای خشونت‌آمیز و پرخاشگرانه





■ سبک فرزندپروری مستبدانه

والدین دیکتاتور، روابط سرد همراه با کنترل زیاد را بر فرزندان خود، اعمال می‌کنند. اغلب فرزندان خود را تحقیر و تنبیه کرده و در مورد تنبیه به کار گرفته، هیچ‌گونه توضیحی نمی‌دهند. والدین مستبد، انتظارات بسیار بالایی از فرزندان خود دارند و در ارتباط با فرزندان عواطف اندکی نشان می‌دهند. این والدین لزومی برای ارائه‌ی دلیل جهت دستورات خود نمی‌بینند و بر اطاعت و احترام بی‌چون‌وچرای فرزندان تأکید می‌کنند. این والدین، کنترل‌های سخت‌گیرانه‌ی

برای فرزندان خود اعمال می‌کنند و نگرش آن‌ها این است که: هرچه من می‌گویم باید انجام بدهی و در غیر این صورت تحت فشار و تنبیه قرار می‌گیری. پدر و مادر مستبد، شخص پرتوقع و خودکامه‌ای است که تلاش می‌کند رفتارها و نگرش‌های فرزندش را مطابق یک دسته از معیارهای خشک شکل دهد و مهار و ارزیابی کند. این معیارها مطلق بوده و از طریق گفتگو و مشورت متعادل نمی‌شوند.

**هرچه من می‌گویم
باید انجام بدهی
و در غیر این
صورت تحت
فشار و تنبیه قرار
می‌گیری.**

آن‌ها کودک خود را مطیع، تسلیم و منفعل می‌خواهند و در مواقعی که رفتار و عملکرد کودک در تعارض با معیارهای تعیین‌شده قرار می‌گیرد از تنبیه و اعمال زور برای کنترل کودک استفاده می‌کنند. سبک والدین مستبد مملو از اجبار فیزیکی و خصومت کلامی است. اجبار فیزیکی به معنای به‌کارگیری فراوان تنبیه‌های خشن، همراه با کنترل‌گری زیاد و غیرقابل‌پذیرش برای فرزندان است. خصومت کلامی نیز با به‌کارگیری انتقادهای مخرب برای ایجاد نظم در فرزندان تعریف می‌شود.

• ویژگی والدین مستبد

- ۱- انتظارات و مطالبه‌های بسیار زیاد از فرزند خود دارد؛
- ۲- قوانین شدیداً سخت‌گیرانه‌ای برای کودک و نوجوان وضع می‌کنند و هیچ توضیحی در مورد آنان نمی‌دهند؛
- ۳- تمایل دارند که فرزندانشان دقیقاً مانند آنان عمل کنند؛
- ۴- تمام تصمیم‌ها را خوشان می‌گیرند و کودک و نوجوان را در این مهم شریک نمی‌سازند یا برای نظرشان احترام قائل نیستند؛
- ۵- از تحقیر فرزندان در حضور دیگران ابایی ندارند؛
- ۶- از تنبیه عاطفی و جسمی استفاده می‌کنند؛
- ۷- هیچ انعطافی در مورد امور از خود نشان نمی‌دهند و کوچک‌ترین مسامحه‌ای ابراز نمی‌کنند. به بیان دیگر همه چیز باید مطابق با فرمان آن‌ها باشد و غیر از آن قابل قبول نخواهد بود؛
- ۸- هیچ اشتباه عمدی یا غیرعمدی را از فرزندشان نمی‌پذیرند و در این مواقع کودک یا نوجوان را شرمسار می‌کنند؛
- ۹- کمترین حمایت‌گری را از فرزندان خود دارند و در مواقع حساس پشتیبان آنان نیستند و حتی ممکن است تهاجمی نیز رفتار کنند؛
- ۱۰- با فرزندشان همدلی نمی‌کنند و به او اعتماد ندارند؛
- ۱۱- دستاوردهای فرزندان خود را نادیده می‌گیرند و به تحسین آنان نمی‌پردازند؛



• ویژگی فرزندان والدین مستبد

همان‌طور که واضح است این نوع از فرزندپروری عواقب منفی برای فرزندان دارد و فضای خانه را برای کودک و نوجوان ناامن می‌سازد. کودکان و نوجوانانی که در محیط استبدادی رشد می‌کنند، ویژگی‌های زیر را از خود نشان می‌دهند:

- ۱- چون همواره مورد سرزنش، تحقیر و ... والدین بوده‌اند، اعتمادبه‌نفس و عزت‌نفس بسیار پایینی دارند؛
- ۲- ضعف مشهودی در مهارت‌های اجتماعی دارند؛
- ۳- تمام تصمیم‌ها را برای آنان والدینشان گرفته‌اند، خود در تصمیم‌گیری دچار مشکل هستند؛
- ۴- به دلیل آنکه همواره کارها را به روش والدین خود انجام داده‌اند، خلاقیتی در انجام امور یا حل مشکلات از آنان انتظار نمی‌رود؛
- ۵- در معرض فریادهای والدین بودن، این کودکان و نوجوانان را به انسان‌های همیشه نگران و مضطرب بدل می‌کند؛
- ۶- در اثر سرزنش‌های مکرر، ترس از شکست دارند و از این‌رو تمایلی به امتحان کردن موقعیت‌های جدید ندارند که مبادا شکست بخورند؛
- ۷- عمدتاً عملکرد تحصیلی این کودکان و نوجوانان خیلی مطلوب نیست؛
- ۸- دریافت تنبیه‌های عاطفی و جسمانی، خشم را در درون فرزندان درونی کرده و آنان را به افراد دارای مشکلات رفتاری و پرخاشگر تبدیل می‌سازد؛
- ۹- نسبت به همگان بدبین هستند؛
- ۱۰- همه‌چیز برای این کودکان صفر و یک است.
- ۱۱- به صورت کلی احتمال گرایش فرزندان والدین مستبد به رفتارهای ضداجتماعی بالا است.



■ سبک فرزندپروری بی تفاوت

این سبک فرزندپروری را متسامحانه یا طرد شده نیز می‌گویند. والدین بی تفاوت نه توقعی از فرزندان دارند و نه به نیازها و خواسته‌های آن‌ها توجه می‌کنند. والدین متسامح آزادی بی‌حدوحصر و بدون نظارت به فرزندان خود می‌دهند و هیچ‌گونه دخالتی در رفتارها و کارهای فرزندان ندارند. این والدین از زیر بار مسئولیت شانه خالی می‌کنند و فرزندان خود را به حال خود رها می‌سازند. آنان تعهدی نسبت به نقش پدر و مادری خود در مراقبت از فرزندان (جز فراهم آوردن

حداقل لباس و غذای لازم) احساس نمی‌کنند و دلبستگی عاطفی نسبت به فرزندان خود ندارند. بنابراین ویژگی شاخص این والدین، غفلت و بی‌توجهی است. اغلب این والدین، بالاترین اولویت را برای نیازها و علایق خود قائل هستند، نه برای فرزندانشان. آن‌ها فرزندان خود را حمایت نکرده و اغلب از اعمال و رفتار آنان آگاهی ندارند و از بیشتر نیازهایشان غافل‌اند. تفاوت والدین بی تفاوت با والدین سهل‌گیر این است که والدین سهل‌گیر، بیش از اندازه

والدین

متسامح آزادی

بی‌حدوحصر و

بدون نظارت به

فرزندان خود

می‌دهند.

به فرزندان خود محبت می‌کنند و منبع حمایت افراطی هستند، ولی والدین بی‌تفاوت نه به فرزندان خود محبت و نه به نیاز آن‌ها توجه می‌کنند و نه این‌که از آن‌ها انتظار رفتار بر اساس معیارها و قواعد دارند. این والدین معمولاً از فرزندان خود فاصله می‌گیرند. کودکان این والدین از نظر هیجانی کناره‌گیر و بیش‌ازاندازه نیازمند محبت هستند، آن‌ها نمی‌توانند روابط صمیمی و دلبستگی برقرار کنند و به دیگران هم توجهی نمی‌کنند و احتمال انجام رفتارهای پرخطر (مصرف مواد مخدر، پرخاشگری) در این کودکان بالا است.

• ویژگی والدین بی‌تفاوت

داشتن یک یا تعدادی از موارد زیر به این معنا نیست که شما، والد بی‌تفاوتی هستید؛ اما باید به‌عنوان یک هشدار به این موضوع نگاه کرده و برای بهبود سبک والدگری خود اقدام نمایید.

۱- والدین بی‌تفاوت گمان می‌کنند که وظیفه‌ی آنان صرفاً تأمین مایحتاج اولیه‌ی زندگی فرزندان (مانند غذا، پوشاک و ...) است و نیازی به برقراری ارتباط عاطفی با کودک و نوجوان خود ندارند؛

۲- آنان از هرگونه رویارویی که منجر به تبادل احساسات بین والد و فرزند شود، اجتناب می‌کنند؛

۳- وقت بسیار اندکی برای کودک خود می‌گذارند و بیشتر درگیر مسائل کاری و شخصی خود هستند؛

۴- والدین طردکننده، نظارتی بر آموشد فرزند خود ندارد؛

۵- از برنامه‌ها و کارهای فرزند خود بی‌اطلاع‌اند؛

۶- والدین این دسته، انتظار ویژه‌ای از فرزند خود ندارد و همین‌که آنان کاری با والد خود نداشته باشند، کافی است؛

۷- به فعالیت‌ها، دستاوردها و استعداد فرزندشان علاقه‌ای نشان می‌دهند؛

۸- نسبت به امور تحصیلی و مدرسه‌ی فرزندانشان بی‌توجه‌اند.

• ویژگی فرزندان والدین بی‌تفاوت

- ۱- عدم حمایت خانواده از این کودکان و نوجوانان، آنان را به اضطراب و استرس دچار خواهد کرد؛
- ۲- در ابراز احساسات خود مشکل دارند و عموماً گوشه‌گیر و منزوی هستند؛
- ۳- به دلیل وجود جو سرد در خانواده، از ایجاد ارتباط صمیمی با دیگران هراس دارند؛
- ۴- فقدان نظارت والدین، آنان را در معرض خطرات، بزهکاری و مصرف مواد قرار می‌دهد؛
- ۵- همواره احساس بی‌کفایتی و دوست داشته‌نشدن دارند؛
- ۶- از آنجاکه والدین هیچ دخالتی در مسیر سرنوشت او ندارند و به او توصیه‌ای برای آینده نمی‌کنند، احساس بی‌هدفی و سرگشتگی به‌صورت مداوم با آنان خواهد بود؛
- ۷- قوانینی در خانه برای آنان وضع نشده است؛ لذا آنان توانایی پیروی از قوانین اجتماعی را نیز ندارند.





□ سبک فرزندپروری مقتدرانه

بهترین شکل فرزندپروری همین است! والدین مقتدر ارتباط دوستانه‌ای با فرزندان خود دارند، در عین حال قوانین مشخصی برای آنان ترسیم می‌کنند و دلیل وضع این قوانین را برای کودک و نوجوان توضیح داده و آنان را نیز در این فرایند شریک می‌کنند. والدین در این دسته، دیدگاه کودک را می‌شناسند و برای تربیت فرزندانشان هم از قدرت و هم از منطق خود استفاده می‌کنند. پژوهش‌های قابل ملاحظه‌ای در فرزندپروری نشان داده‌اند که فرزندان این سیستم متعادل خانوادگی از نظر هیجانی سالم‌تر، شاداب‌تر و در زندگی و مدرسه موفق‌ترند. کودکان والدین دارای سبک مقتدرانه، رفتاری بانشاط‌تر و دوستانه از خود نشان می‌دهند. این کودکان اغلب متکی به خود و سرحال هستند، در برابر مشکلات موجود، تاب آور بوده و به دنبال پیشرفت هستند. البته این سبک والدگری نیز زمانی کارگشا خواهد بود که هم پدر و هم مادر، توأمان آن را اجرا کنند؛ وگرنه اتخاذ یک سبک تربیتی دیگر در کنار مقتدرانه توسط پدر یا مادر، افاقه نخواهد کرد.

در سبک فرزندپروری مقتدرانه والدین نسبت به خواسته‌های فرزند خود پاسخگو هستند و در عین حال از کودکان خود نیز انتظاراتی دارند که کودک باید برآورده

کند. این روش تربیتی شامل توضیح دلیل به درخواست فرزند، داشتن انتظارات مشخص از فرزند، ارتباطات متقابل و مداوم با فرزند، تعیین حدودمرز برای فرزند و پاسخ به نیازهای عاطفی فرزندان است. هدف این شیوه، تربیت فرزند مستقل و متکی به خود است. در این سبک فرزندپروری والدین بیشتر شبیه مربیانی هستند که فرزندان را تشویق به تصمیم‌گیری صحیح نموده و فارغ از نتیجه‌ی تصمیم‌گیری کودکان، مسئولیت آن را نیز به عهده بگیرند. این گروه از والدین به جای مجازات و تنبیه کودکان به آن‌ها نظم و انضباط می‌آموزند.

• ویژگی والدین مقتدر

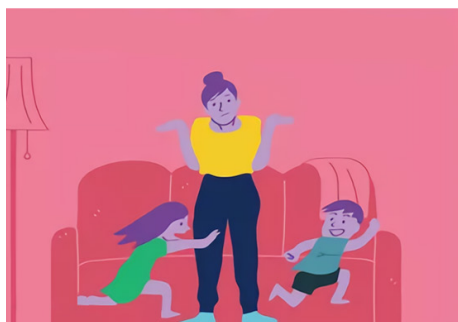
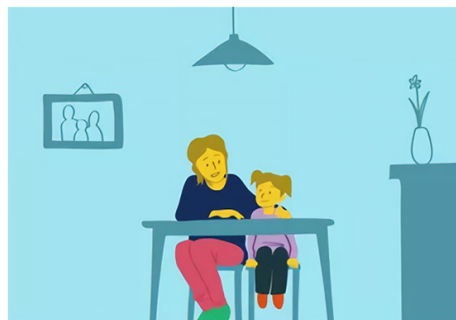
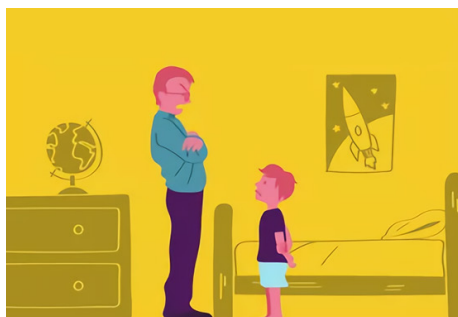
- ۱- اجازه و فرصت ابراز عقیده را به فرزندان خود می‌دهند؛
- ۲- کودک و نوجوان خود را به شرکت در امور تشویق می‌کنند؛
- ۳- محبت و صمیمیت را بین خود و فرزندشان حفظ می‌کنند؛
- ۴- به استقلال فرزند خود احترام گذاشته و در جهت رشد آن می‌کوشند؛
- ۵- انتظارات معقولی از فرزند خود دارند و پیشتر در مورد دلایل اهمیت هر انتظار با کودک و نوجوان صحبت می‌کنند؛
- ۶- محدودیت‌های منطقی و قابل‌پذیرشی برای کودک و نوجوان اعمال می‌کنند؛
- ۷- انعطاف‌پذیر هستند و در صورت بروز اشتباه از جانب فرزندان، در پی اصلاح آن برمی‌آیند؛
- ۸- مطالبه‌گر و هم‌زمان پاسخگو هستند؛ به این معنا که در صورت عدم رعایت قوانین و برآورده‌نشدن انتظارات، دلایل آن را از کودک خود جویا می‌شوند و در عین حال حمایتگرانه برای رسیدن فرزندشان به نقطه‌ی مطلوب کمک کرده و موانع را از سر راه او برمی‌دارند؛
- ۹- به دستاوردها و علائق فرزندانشان احترام گذاشته و آنان را تشویق می‌کنند؛
- ۱۰- در صورت انتقاد، سعی می‌کنند به تعریف از جنبه‌های مثبت فعالیت‌های کودکان نیز بپردازند؛
- ۱۱- به کودک و نوجوان در حد نیاز آزادی می‌دهند و کنترل و نظارت نیز می‌کنند.

• ویژگی فرزندان والدین مقتدر

- ۱- دارای اعتماد به نفس مطلوبی هستند؛
- ۲- مهارت‌های اجتماعی آنان بسیار رشد یافته و مترقی است؛
- ۳- توانایی به اندازه‌ای در مدیریت هیجانات و احساسات خود دارند؛
- ۴- نسبت به یادگیری‌های جدید و تجربیات تازه پذیرا هستند؛
- ۵- خلاقیت زیادی در حل مشکلات از خود نشان می‌دهند؛
- ۶- دارای قدرت همدلی و مهربانی بیشتری هستند؛
- ۷- در برابر فشار همسالان، ابراز وجود بیشتری دارند و کمتر به دام خطرات و آسیب‌های اجتماعی می‌افتند؛
- ۸- مسئولیت‌پذیری را یاد گرفته و می‌توانند بطور مستقل تصمیمات مربوط به خود را بگیرند. البته همواره در تصمیم‌گیری‌های خود با والدین خود مشورت می‌کنند؛
- ۹- به صورت کلی محترمانه‌تر با بزرگسالان و همسالان برخورد می‌کنند؛
- ۱۰- شرایط تحصیلی مطلوبی دارند و کمتر مشکلاتی را در مدرسه به وجود می‌آورند؛



به صورت خلاصه می‌توان گفت که والدین مستبد، کودکانی مطیع و فرمان‌بردار خواهند داشت؛ اما فرزندان آنان شاد نبوده و عزت‌نفس پایینی دارند و بنابراین در نمایش شایستگی‌های اجتماعی خود دچار مشکل هستند. والدین مقتدر از نعمت داشتن کودکان و نوجوانان بانشاط، توانمند و موفق برخوردارند. پدر و مادرهای سهل‌گیر فرزندان را تربیت می‌کنند که عملکرد تحصیلی ضعیفی دارند و قادر به تنظیم احساسات خود نیستند و در نهایت فرزندان والدین بی‌تفاوت، دارای اعتماد به نفس پایینی هستند و در بروز توانایی‌های خود چالش‌های جدی دارند.





◀ ایجاد رابطه‌ی مثبت با کودک

رسانه‌ها و متخصصین حوزه‌ی تربیت همواره بر ایجاد رابطه‌ی مثبت با کودکان و نوجوانان تأکید دارند و هر کسی برداشت خود را از این رابطه‌ی مثبت دارد. به صورت کلی می‌توان رابطه‌ی مثبت را شرایطی در نظر گرفت که در آن تعاملات بین والدین و فرزندان به شرح زیر باشد:

الف) مراقبت‌کننده: یعنی کودک این اطمینان را کسب کنند که تحت هر شرایطی پناهگاهی به نام والدین برای او وجود دارد؛

ب) با کیفیت: یعنی والدین با مطالعه، آموزش و مشورت، وظایف والدگری خود را شناخته، ارتقاء داده و به بهترین شکل ممکن انجام دهند؛

ج) ایمن: به این معنا که امنیت جسمی و روانی کودک در این محیط تأمین شود و فرزند از تمامی خطرات مصون بماند. در چنین رابطه‌ای کودکان احساس پذیرش و دوست داشته شدن می‌کنند و والدین در این شرایط حرف فرزندشان را به خوبی می‌شنوند. برقراری این رابطه‌ی مثبت والدفرزندی، مانند هر مفهوم دیگری دارای اصولی است. با رعایت این اصول، که در ادامه به تفصیل در مورد آن صحبت می‌کنیم؛ می‌توان امید داشت که یک ارتباط مثبت و سازنده‌ی دوطرفه ایجاد شود.

■ احترام

واژه‌ای که کم‌وبیش آن را می‌شنویم و استفاده نیز می‌کنیم. اما واقعیت این است که با اینکه انتظار احترام از جانب فرزندانمان در قبال والدینشان را داریم، ولی اغلب از مختصات یک رابطه‌ی محترمانه بی‌اطلاعیم.

برای وجود احترام متقابل لازم است که با احترام با فرزندان سخن بگویید. در واقع همان‌طور که می‌خواهید او با شما حرف بزند، به همان شکل با او صحبت کنید؛

هرگز کودک و نوجوانان را تحقیر و تمسخر نکنید. بجای آنکه سعی کنید فرزندان را متهم کنید، به‌صورت مشارکتی برای حل مشکل تلاش کنید؛

کودک و نوجوانان نیاز دارد حتی اگر کسی حرف او را باور ندارد، شما به‌عنوان پدر یا مادر و حامی همیشگی او، ابتدا صحبت‌هایش را بشنوید و هرگز زود او را قضاوت نکنید. با این کار ضمن اینکه راه برای حل مسئله باز می‌شود، این ایمان در قلب فرزندان جوانه می‌زند که پدر یا مادر مرا قبول دارند و حرف مرا در هر شرایطی می‌شنوند؛

هیچ کودک و نوجوانی وجود ندارد که بدون نقص باشد! همه‌ی کودکان بالأخره در مواقعی ممکن است رفتارهای اشتباهی از خود نشان دهند. بنابراین با قبول این واقعیت، پیوسته دنبال گوشزد کردن عیوب فرزندان به او نباشید.





■ اختصاص زمان

بخشی از روز خود را صرفاً به فرزندان اختصاص دهید و هیچ کار دیگری نکنید. ممکن است زمان کوتاهی باشد ولی اثربخش خواهد بود. همین که کودک یا نوجوان متوجه شود که شما با وجود مشغله و کارهای زیاد وقتی از روز را به او اختصاص می‌دهید، اتفاق دلگرم‌کننده‌ای برای اوست. در این زمان، با فرزندان صحبت یا بازی کنید، وضعیت کلی او را جویا شوید و یا در انجام تکالیف به او کمک کنید.

اختصاص این زمان به فرزندان به او این نوید را می‌دهد که پدر یا مادرش پیوسته در دسترس او است. حال اگر در این زمان کاری که برای هر دو طرف لذت‌بخش هست را انجام دهید، خیلی بهتر خواهد بود.

■ گوش‌دادن فعالانه

وقتی کودک یا نوجوان شما با شما حرف می‌زند، سعی کنید تمام توجه خود را معطوف به او کنید. نگاهتان را روی صورت او متوقف سازید و با چشم‌هایتان به او این اطمینان را بدهید که دارید به حرف‌هایش دقت می‌کنید.

با کلمات و عبارات تصدیقی مانند «خب، بعدش چی شد، چه جالب» او را به صحبت کردن، تشویق نمایید اما او را مجبور نکنید؛

احساسات او را درک کرده و در صورت امکان او را در بیان احساساتش کمک کنید. واژه‌های درست برای وصف حالاتش به او پیشنهاد دهید؛

اگر در گفتن حرفش مردّد بود، با جملاتی مانند «دلت می‌خواد با من حرف بزنی»، «به‌نظر کمی ناراحت می‌رسی، می‌خوای به من بگی؟ شاید بتونم حلش کنم» او را به صحبت در مورد احساساتش متمایل سازید.

▣ ابراز علاقه و دوست داشتن

برای تعدادی از والدین ابراز علاقه به کودکشان دشوار است و مگر در مواقع خاص این کار را انجام نمی‌دهند و این معذوریت در حضور دیگران تشدید می‌شود. ولی کودک شما به دوست داشته شدن از جانب شما و متذکر شدن آن نیاز دارد. همواره به فرزندتان بگویید که او را دوست دارید؛

دوست داشتن کودک یا نوجوان را به چیزی مشروط نکنید. نگوید اگر فلان کار را انجام ندهی، دیگر دوست ندارم؛

وقتی اشتباهی از فرزند سر زد، رفتار اشتباه را مورد خطاب قرار دهید نه خودش را. مثلاً بگویید «داد زدن رفتار درستی نیست»؛ نه اینکه بگویید «بچه‌ی بدی هستی که داد زدی»؛

برخی کودکان یک ابراز محبت جسمانی را به شفاهی ترجیح می‌دهند. ببینید فرزند شما با کدام یک از روش‌های جسمانی ابراز علاقه (در آغوش کشیدن، نوازش یا بوسیدن) راحت‌تر است.



◀ افزایش رفتار مثبت در فرزندان

این تصور که کودک و نوجوان همواره باید رفتارهای درست و بزرگمنشانه نشان دهد، خیالی محال است و بی‌پذیریم که فرزندمان دچار اشتباه می‌شود و ما به‌عنوان والدینی حمایتگر، باید در آن شرایط نقش تربیتی خود را به بهترین شکل انجام دهیم. اما با این حال، روش‌هایی وجود دارد که می‌تواند فراوانی رفتارهای مثبت کودک را بیشتر کند:

وقتی که فرزندتان رفتار مطلوب یا عملی شایسته انجام دهد، به او افتخار کنید. این حس فخر و غرور به کودک و نوجوان منتقل می‌شود و او تلاش خواهد کرد برای اینکه مجدداً این حس خوب را به شما انتقال دهد، رفتار مناسبش را تکرار کند؛

به‌صورت کلامی و غیرکلامی به او توجه مثبت نشان دهید. مثلاً به او بگویید که کار امروزش خیلی خوب بود یا «متشکرم که این کار رو به این خوبی انجام دادی». همچنین چشمک، نوازش، لبخند، بوسه و ... هم از روش‌های غیرکلامی توجه مثبت به فرزندتان است.

بابت انجام رفتارهای درست به او پاداش بدهید. پاداش می‌تواند مادی یا معنوی باشد.

به تلاشی که فرزندتان انجام داده است، توجه کنید. گاهی ممکن است تلاش، به نتیجه‌ی مطلوب نینجامد. در این مواقع پشتکاری که کودک یا نوجوان داشته است را موردتوجه قرار دهید و به او این اطمینان را بدهید در صورتی که تلاشش را ادامه دهد و سعی کند کار را بهتر انجام دهد، به نتیجه‌ی مطلوبش نیز خواهد رسید.

■ ملاحظات در خصوص تشویق رفتارهای مثبت

هر چند تشویق رفتارهای مثبت، بسیار مهم است؛ ولی باید در تشویق کودکان به موارد زیر نیز توجه داشت:

- تشویق با رفتاری که کودک انجام داده، متناسب باشد. یعنی طوری نشود که برای انجام کاری ساده به او پاداش بزرگی بدهید و برای انجام امور مهم‌تر به یک تشویق کلامی بسنده کنید؛

- مواظب باشید که افراط نکنید. اگر در این تشویق زیاده‌روی کنید، کودک گمان می‌کند که انجام کارهای درست باید حتماً در قبال پاداش باشد و به تدریج ممکن است وقتی تشویق نشود، فکر کند که کارش ارزش خاصی نداشته است؛

◀ بایدها و نبایدها در تعامل با فرزندان

والدین در جریان طبیعی رشد فرزند و با آزمایش کردن شیوه‌های مختلف تربیت، به روش منحصربه‌فرد خود برای تعامل با کودکشان دست می‌یابند. اما باید توجه داشت که گاه به دلیل عدم آموزش و گاه به دلیل شرایط دشواری که فرزند دارد، تربیت از چارچوب معقول و صحیح خود خارج شده و این انحراف به تدریج جای جریان اصلی و سازنده‌ی تربیت را خواهد گرفت. لذا لازم است در مسیر پرورش کودک و نوجوان قواعد کلی را مدنظر داشت:

■ توجه به رفتارهای مثبت

کودک و نوجوان نیاز به تحسین و تصدیق کارهای مثبت دارد. اگر دریافتید که فرزند شما با تلاش و شوق در پی انجام کاری رفته و حالا توانسته است به خوبی آن را انجام دهد، حتماً به او واکنش مثبت مطلوبی نشان دهید. نادیده گرفتن این رفتارها منجر به عدم تکرار کارهای مثبت خواهد شد و به ناچار فرزندان برای جلب توجه شما شروع به انجام رفتارهایی خواهد کرد که از طرق منفی توجه شما را جلب نماید.

■ محدودکردن پاسخ‌های منفی

اگر والدین رفتارهای کودکشان را با نکوهش، سرزنش و تنیدی پاسخ دهند، تنها دستاورد آنان بروز رفتارهای قهرآمیز و خشن و جدل بیشتر خواهد بود. لذا در استفاده از این پاسخ‌ها بسیار صرفه‌جو باشید.

■ کاستن امکان بروز رفتار منفی

کودکی را در نظر بگیرید که نقاشی زیبایی در دفترش کشیده است و آن را به شما نشان می‌دهد و شما با بی‌توجهی فقط نگاهی می‌اندازید و رد می‌شوید. دفعه‌ی بعد کودک همان تصاویر را روی دیوار خانه می‌کشد و شما این بار با تحکم و خشونت رفتار او را محکوم و شاید او را تنبیه نیز می‌کنید. شما در این اتفاق،

ناخواسته به رفتار منفی او (نقاشی کشیدن روی دیوار) بیشتر توجه کرده‌اید. حال خودتان قضاوت کنید که اگر فرزندان مجدداً بخواهد توجه شما رو جلب نماید، کدام کار را تکرار خواهد کرد؟



■ دنبال مقصر نگشتن

هر موقع دنبال مقصر بگردیم، این باور به وجود می‌آید که کسی از روی عمد اشتباهی را مرتکب شده است. گاهی بروز یک رفتار نامطلوب، صرفاً یک اتفاق بوده است. در چنین مواقعی اگر مکرراً کودک را مقصر جلوه بدهیم، فقط داریم او را از حالت طبیعی خود خارج می‌کنیم و این پیام را به او می‌دهیم که حق هیچ اشتباهی ندارد. اما می‌دانیم فقط افرادی که هیچ کاری نمی‌کنند، مرتکب اشتباه نمی‌شوند؛ لذا اجازه بدهید کودک از اشتباهاتش درس بگیرد و شما هم در کنار او ضمن دادن مشورت‌های بهنگام، او را از شکست دوباره دور سازید.

■ اهمیت دادن به مشکلات فرزند

برخی از پدر و مادرها وقتی یک رفتار مشکل‌ساز از جانب فرزندشان را به‌صورت پیوسته می‌بینند، اهمال‌کاری کرده و می‌پندارند مشکل خودبه‌خود به وجود آمده و خودبه‌خود نیز از بین می‌رود. این قاعده، هرگز حتمی نیست. اگر بروز یک بد رفتاری مانند دعوا کردن‌های مداوم تکراری و طولانی شد، حتماً باید از کمک افراد متخصص در این زمینه استفاده کنیم. برخی از مشکلات اگر در همان مراحل اولیه‌ی ظهور بررسی و ریشه‌یابی نشوند، درمان آن‌ها بعداً نیازمند زمان و هزینه‌های بیشتری خواهد بود.

■ فراموش نکردن خود

برخی از والدین و به‌ویژه مادران، تمام وقت و زندگی خود را وقف فرزندشان می‌کنند. این والدین باید بدانند که این کار علی‌رغم اینکه ناشی از محبت و علاقه‌ی فراوان آنان به فرزندشان است، منتهی در بلندمدت باعث خواهد شد که نیازهای خودشان را فراموش کنند. این عدم برآورده شدن نیازهای والدین به‌مرور تبدیل به یک مشکل جدی می‌شود که حتی ممکن است رابطه‌ی والد و فرزند را نیز تحت تأثیر قرار دهد. پس لازم است در کنار فرزند، به خود و همسران نیز به‌صورت منصفانه توجه کنید.





◀ اصول دستوردادن به فرزندان

لازم است آگاه باشیم که چون قرار است به کودک دستوری بدهیم، به این معنا نیست که باید این اتفاق با چاشنی تندی و عصبانیت همراه باشد تا به نتیجه برسد. بلکه با قاطعیت توأم با صمیمیت این دستور بهتر و مؤثرتر منتقل شده و به احتمال بسیار بالا فرزندان هم با حس بهتری آن را انجام خواهد داد.

وقتی می‌خواهید به کودک یا نوجوان دستور دهید، نزدیک او باشید؛ مستقیم به او نگاه کنید و سعی کنید که نگاهتان را در یک سطح قرار داده و او را به اسم صدا بزنید؛ روشن و واضح دستور بدهید. مثلاً نگویید «مراقب باش» بلکه با اشاره به جزئیات به او بگویید «در هنگام پایین رفتن از پله‌ها مراقب باش زمین نخوری». یا بجای «مرتب کن» از «اسباب‌بازی‌ها رو بذار تو کمد و بالش رو از کف زمین بردار» استفاده کنید؛

وقتی به فرزندان دستوری می‌دهید، در واقع مسئولیتی به او سپرده‌اید. بار این مسئولیت بر دوش هر دوی شما است. لذا بر انجام دستوری که داده‌اید، نظارت کنید. این کار باعث می‌شود کودک شما نسبت به انجام درست کار تلاش کند و شما نیز در مواقع ضروری به کمک او می‌روید و او را تنها نمی‌گذارید؛

به زمان لازم برای اجرای دستوری که داده‌اید، توجه کنید. در واقع به کودک فرصت دهید تا کاری را که به او محول شده است، انجام دهد و بی‌وقفه دستور ندهید؛

دستورات را با افعال مثبت ارائه دهید. مثلاً «تکلیف ریاضیت رو قبل از تماشای تلویزیون انجام بده» به جای جمله‌ی «انقد پای تلویزیون نشین». در واقع به او بگویید که او چه کاری انجام دهد؛ نه اینکه چه کاری انجام ندهد؛

در دام توضیح دادن بدیهیات و قوانین تعریف‌شده گرفتار نشوید. گاهی کودک و نوجوان برای فرار از انجام کاری، دائم از شما سؤال می‌کند که چرا آن کار را انجام دهم؟ که چه بشود؟ کی این را گفته است؟ عمده‌ی این سؤال‌ها لازم به پاسخ دادن نیستند؛

با دادن دستورات غیرضروری فرزندان را از انجام دستورات خسته نکنید. برخی از اعمال نیاز به تذکر شما ندارد و در اولین فرصت کودک یا نوجوان آن کار را انجام می‌دهد. با گوشزد کردن این امور به او، او را خسته نکنید؛

اگر دستوری دادید و کودک و نوجوان آن را انجام نداد، ابتدا بعد از ۲۰ ثانیه دوباره آن را با خونسردی تکرار کنید. اگر همچنان از انجام آن سر باز زد، پیامد منفی که قبلاً به او هشدار داده بودید را عملی کنید. مثلاً تلویزیون را خاموش کنید و در انجام این تنبیه کاملاً ثابت‌قدم باشید و تا زمان انجام نشدن دستور، تنبیه‌تان را ادامه دهید. البته اگر کودک از شما خواهش کرد که کمی به او فرصت دهید تا فعالیت موردعلاقه‌اش تمام شود و سپس دستور شما را انجام می‌دهد، در این مواقع انعطاف به خرج دهید؛

کودک و نوجوان نسبت به قوانینی که ناگهانی مقرر می‌شوند حتماً جبهه می‌گیرند. بهتر است اگر در حال وضع قوانین برای خانه یا برای تعاملات بین‌خانوادگی هستیم، فرزندان را نیز در این پروسه درگیر کنیم. بدون شک آن‌ها قوانین که خودشان در تصویبشان نقش داشته‌اند را بهتر اجرا خواهند کرد؛

به او حق انتخاب بدهید. مثلاً او را مختار کنید که بین انجام یک کار و دریافت پاداش و یا تنبیه و محدودیت ناشی از عدم انجام آن یکی را انتخاب کند.

**دستوری که به درستی
انجام شده است را
بلافاصله تشویق کنید و
نگذارید که زحمت کودک
نادیده گرفته شود.**

◀ فعالیت‌های آموزشی و پرورش مهارت‌ها

در بحبوحه‌ی سلطه‌ی شبکه‌های اجتماعی بر تمامی جوانب حیات آدمی، مسیر آموزش مهارت‌های لازم برای زندگی، پیچیده‌تر از گذشته شده است. عواملی که در زمان‌های گذشته کودک و نوجوان را برای نیل به زندگی بهتر یاری می‌داد، امروزه نهان‌تر از همیشه هستند و برعکس مواردی که باعث شود که ما و فرزندانمان مسیر را گم کنیم، فراوانند.

در این شرایط که انواع سرگرمی‌های مخرب در حال رشدند و هر روز پرده‌ای جدید از آن نمایان می‌شود، هنوز برخی از فعالیت‌های آموزشی وجود دارند که می‌توانند فرزندان را در کنار والدین نگاه دارند. فعالیت‌هایی مانند بازی، قصه و نقاشی که هم سرگرم‌کننده‌اند و هم بسیار جذاب. درست است که امروزه محصولات رسانه‌ای مانند پویانمایی‌ها، بازی‌های رایانه‌ای و اندرویدی و ... مجال خودنمایی به فعالیت‌های آموزشی کلاسیک نمی‌دهند؛ اما می‌توان با برنامه‌ریزی درست و ایجاد یک رژیم رسانه‌ای صحیح از گزند رسانه در امان ماند و همزمان فعالیت‌های مرسوم آموزشی را نیز با کودک کار کرد و اثرات آن را دید. از هر کدام از فعالیت‌های آموزشی مذکور، چندین نمونه در کتاب کار (فرزندپروری) ارائه شده است تا شما به آسانی بتوانید مهارت‌های ضروری را به کودک خود آموزش دهید.

در ادامه به بررسی اثربخشی این فعالیت‌ها بر ارتقای مهارت‌های زندگی و کاهش آسیب‌های اجتماعی و آموزش بکارگیری آن‌ها می‌پردازیم:

■ بازی

امروزه که پدر و مادر در تلاش برای برقراری تعادل بین برنامه‌های کاری و خانگی هستند، والدین به‌سختی می‌توانند زمان قابل‌قبولی را با فرزندان خود بگذرانند. این که بهترین استفاده را از زمانی که در کنار فرزندان خود هستید، داشته باشید،

امری ضروری است. فرزند شما نیاز دارد که والدین زمانی به آن‌ها اختصاص داده و بتوانند با آنان به بازی پرداخته و آرامش کسب نمایند. بسیاری از فعالیت‌هایی که حول محور بازی با کودکان است، سبب ساختن پیوندهای محکم بین فرزند و والدین می‌شود. بازی با کودکان باعث کاهش استرس والدین می‌گردد و به آنان اجازه می‌دهد تا از منحصربه‌فرد بودن هر کودک آگاه شوند. بازی کردن با فرزندان، نشاط را در هر دوی شما افزایش خواهد داد. می‌دانید که خندیدن و آرامش برای سلامتی شما و فرزندان تا چه اندازه‌ای مهم است.



به خاطر داشته باشید که والدین اولین و محبوب‌ترین همبازی کودکان هستند و کودک هنگام بازی با والدین با الگوپردازی از رفتارهای آن‌ها، مهارت‌های اجتماعی را فرا می‌گیرند. پس بازی به کودکان اجازه می‌دهد تا مهارت‌های اجتماعی بیاموزند، توانایی خود را در زمینه‌ی جسمانی افزایش دهند و کارها را به روش خودشان پیش ببرند. بازی به دلایلی که در ادامه اشاره می‌شوند، بسیار مهم است.

• بازی؛ یک فعالیت کاملاً تخصصی

برای کودک و نوجوان یک بازی همراه با گروهی از افراد می‌تواند کاملاً لذت‌بخش، انرژی‌زا و آموزنده باشد و همان بازی با گروهی دیگر از افراد می‌تواند خسته‌کننده و عذاب‌آور شود! این تفاوت نشان می‌دهد که بازی باید توسط فردی که تخصص لازم را دارد، رهبری شود و هر کسی بدون اطلاعات قبلی نمی‌تواند بازی را مفرح و غنی کند. ممکن است در صورتی که این موارد رعایت نشود، یک بازی ساده بتواند کودک گرفتار اضطراب را مضطرب‌تر و کودک خشن را خشمگین‌تر سازد.

• آزمایشگاه ایمن رفتارهای آینده

همه‌ی متخصصان حوزه‌ی تربیت اذعان دارند که بازی یک راه بسیار مطلوب برای یاد دادن زندگی اجتماعی به کودکان است. فرزندان ما با بازی کردن، توانایی‌های خود را در تمامی جنبه‌ها افزایش می‌دهند و همکاری و تعامل با دیگران را می‌آموزند. تجربه‌ی نقش‌ها و موقعیت‌های مختلف در بازی، کودک و نوجوان را پخته‌تر می‌سازد و این فرصت را به او می‌دهد تا با حضور در جایگاه و شخصیت‌های متفاوت، خود را برای زندگی واقعی آماده کند؛ زندگی واقعی که می‌تواند سرشار از محرک‌های ناخوشایند و موقعیت‌های نامطلوب باشد.

بازی‌ها، دارای شروع و پایان مشخصی‌اند، قواعد تعریف‌شده‌ای دارند و دنباله‌ی آنان نیز معلوم می‌باشد و می‌توانند در موقعیت و زمان‌های مختلف تکرار شوند. لذا با این تفاسیر حتی اگر بازی ترسناک نیز باشد، قابل پیش‌بینی است و چیزی که قابل پیش‌بینی باشد، امنیت به بازیکن می‌دهد و افراد را نگران نمی‌کند. از این مسیر است که فرزندان ما مسائلی دلهره‌آور، حساس و تعیین‌کننده را قبل از اینکه در دنیای واقعی روی بدهند، بازی می‌کنند و راهکار عبور از آن را به‌صورت عملی می‌آموزند.

• بازی به مثابه‌ی آموزش

در بازی رقابت‌جویی و منفعت‌طلبی کمتری وجود دارد. لذا تجربه‌های مشابه زندگی واقعی و تنش‌های روزمره در حالت بازی می‌تواند به دور از رقابت، مباحث مهمی چون آداب معاشرت اجتماعی و شناختی را به کودک و نوجوان بیاموزد.

جمع‌بندی مباحث مذکور به این نتیجه می‌رسد که بازی مانند آموزشگاهی شاد، خوشایند و دلپذیر برای کودک و نوجوان است. در اغلب مواقع پیشنهاد بازی کردن با فرزندمان از طرف او بی‌جواب نخواهد ماند. در بطن بازی، او ضمن گذران وقت، می‌آموزد و این آموزش عمدتاً بسیار ماندگار خواهد بود. بی‌جهت نیست که بیشتر روش‌های آموزشی در این سنین مبتنی بر بازی طراحی شده‌اند.



در تعاریف رایج، قصه‌گویی یک فعالیت یا فرایند دوطرفه است که در آن قصه‌گو در تعامل مستقیم با شنونده است. قصه‌گویی مثل اخبارگویی نیست که در آن گوینده مستقیم دوربین را نگاه کند و مخاطب صرفاً از محتوای خبر مطلع شود. قصه پل ارتباط بین دو نفر است. یکی از معدود فعالیت‌های انسانی که در حین انجام آن، ارتباط چشمی، کلامی و احساسی به صورت کامل صورت می‌گیرد. قصه‌گویی و داستان‌سرایی نیز بنا به دلایل زیر یک فعالیت پرترفدار، جذاب و اثربخش برای والدین و فرزندان است:

۱- قصه‌گویی هنوز هم کودکان و نوجوانان را جذب می‌کند. اولین و عمده‌ترین علت آن، ارتباط مستقیم پدر و مادر در نقش قصه‌گو با کودک در نقش شنونده است. این ارتباط که ارتباط چشمی و چهره به چهره است، در طول داستان به یک ارتباط احساسی مشترک تبدیل می‌شود. کودک با لحن شما شاد یا متأثر می‌شود. با شخصیت قصه به واسطه‌ی شما هم‌ذات‌پنداری می‌کند و با احساس نهفته در پس کلمات شما همراه می‌شود. قدم‌به‌قدم با شما و قصه‌تان پیش می‌رود تا به آخر قصه برسد. این همراهی در کمتر فعالیت مشترکی در بین والدین و کودک اتفاق می‌افتد.

باید توجه داشت وقتی کودک، احساسات مختلف را در طی یک داستان درک می‌کند، به دلیل حضور و حمایت والدین، تجربه‌ی خوبی برای مدیریت عواطف خود کسب کرده و در صورت نیاز، والدین به او کمک می‌کنند تا نحوه‌ی صحیح کنار آمدن با عواطف دشوار را به‌درستی بیاموزد.

۲- دلیل دیگری که قصه‌گویی را برای کودک و نوجوان جذاب می‌کند، اختصاص زمانی ویژه و خاص به آن‌هاست. در زمان قصه‌گویی، شما نه می‌توانید اخبار

ببینید، نه با دوستان صحبت کنید، نه موبایلتان را چک کنید و نه حتی رویتان را از کودک برگردانید. زمان قصه‌گویی، زمان اختصاصی برای شما و کودکتان است. این اختصاص دادن ۱۰۰ درصدی زمان مشخصی به کودک، هم برای او و هم قطعاً برای شما بسیار ارزشمند و موثر خواهد بود، و باعث نزدیکی افکار و عقاید و در نهایت کاهش مشکلات کودک و نوجوان و بهبود ارتباط دوطرفه می‌شود.

۳- دیگر دلیل جذابیت قصه‌گویی، محتوای قصه است. پدران و مادرانی که آگاهانه کتاب‌ها یا منابع گوناگون و متعدد شفاهی را برای یافتن بهترین و مناسب‌ترین قصه‌ها جستجو می‌کنند، می‌دانند که علاوه بر جذابیت محتوای قصه، در حال کاشتن بذره‌ای اندیشه‌ای هستند که در شکل‌گیری شخصیت و موفقیت آینده‌ی کودکان تأثیرگذار است. شوربخانه اغلب والدین، تربیت کودک خود را تنها به دست رسانه‌های اجتماعی و سیستم آموزشی می‌سپارند که مشخصاً عملکردشان، می‌تواند با سؤال‌هایی مواجه باشد.

۴- در کنار خود گرفتن کودک یا دور هم جمع کردن کودکان هم سن فامیل در مهمانی‌ها و سرگرم کردن آن‌ها با قصه‌ای شیرین، فضایی دل‌چسب و به‌یادماندنی برای آن‌ها خواهد ساخت که در آینده می‌تواند یادآور خاطرات خوبی باشد.

۵- اما مهم‌ترین کارکرد قصه برای کودکان این است که او را کم‌کم با جهان پیرامون و تجارب مختلف آشنا می‌کند. هر چه باشد، مهم‌ترین ویژگی انسان، توانایی تکلم او است که به او امکان می‌دهد از طریق قصه‌های شفاهی و کتبی، دانش و تجربه‌ی موجود در ادبیات را بدون آن‌که شخصاً در زندگی خود باز تجربه کرده و احیاناً دچار آسیب شود، بیاموزد و رشد ذهنی کافی داشته باشد. والدین می‌توانند از این ابزار فوق‌العاده برای جهت‌دهی افکار کودک به سمتی که فکر می‌کنند صحیح است، استفاده کنند؛ همچنین با اجتناب از مستقیم‌گویی و در طی داستان‌های متفاوت، دیدگاه‌های درستی را وارد ذهن فرزندشان کنند.



شنیدن قصه و داستان یکی از روش‌های مناسب برای آموزش مهارت‌های ضروری زندگی به کودکان است؛ چرا که کودک خودش و مسائل زندگی‌اش را در روایت دیگران مشاهده کرده و درک بهتری از خود، مشکلاتش و راه‌های آن پیدا می‌کند. از سویی قصه، موجب تبادل تجربه و تعامل اجتماعی می‌شود، از این رو می‌تواند راهی برای مقابله با عوامل تهدیدکننده‌ی پیرامون کودکان و نوجوانان باشد.

• اهمیت و روش انتخاب قصه برای گروه‌های سنی مختلف

انتخاب قصه، درست به‌اندازه‌ی انتخاب محتوای وعده‌های غذایی فرزندتان اهمیت دارد. چراکه شما می‌خواهید از محتوای قصه به نفع هدایت و تربیت کودک بهره ببرید. یکی از مهم‌ترین نکات در انتخاب قصه، توجه به گروه سنی فرزندتان است.



□ قصه‌گویی برای گروه سنی ۲ تا ۳ سال

با توجه به اینکه دایره‌ی لغات کودک در ۲ تا ۳ سالگی در حدود ۹۰۰ کلمه است، توجه به این نکته که کلمات قصه برای کودک قابل‌درک باشد، بسیار مهم است. قصه‌هایی که برای کودکان زیر ۲ سال گفته می‌شود می‌تواند در حد ۳ الی ۴ جمله باشد. قصه‌های کوتاهی که به یک رویداد اشاره می‌کنند، توان تمرکز و

درک را در این سن در کودک بالابرده و توجه او را به شنیدن و درک کردن بیشتر می‌کنند. توجه به محتوای قصه برای کودکان در این سن بسیار مهم است. با بالاتر رفتن سن کودک نیز باید توجه داشت که مفاهیم باید برای کودک ملموس و قابل درک باشد.

با توجه به این که ذهن کودکان در این سن غیرانتزاعی است، قصه‌هایی که به مفاهیم غیرعینی مثل بخشندگی و فداکاری و... اشاره دارد، برای این گروه سنی قابل درک نیست.

■ قصه‌گویی برای گروه سنی ۳ تا ۴ سال

در کودکان ۳ تا ۴ سال قصه‌هایی که تکرار دارند، جذاب‌تر هستند. این تکرار در چند بخش می‌تواند اتفاق بیفتد:

| - یک عبارت در قصه تکرار شود. مثلاً در قصه موش دم‌پریده، عبارت: عمو پینه‌دوز! دم‌پمو بدوز!

| - یک ماجرا در قصه تکرار شود.

| - تکرار یک اتفاق که شبیه ضرب‌المثل شود. مثل: یک‌بار جستی ملخک، دو بار جستی ملخک، آخر به دستی ملخک!

علاوه بر این کودکان از بارها و بارها شنیدن یک قصه‌ی آشنا لذت می‌برند و از آن سیر نمی‌شوند. اینکه ماجرای قصه را می‌دانند، نه تنها آن‌ها را از شنیدن قصه دل‌زده نمی‌کند، بلکه به خاطر این آشنایی ذهنی برای شنیدن مشتاق‌تر هستند.

■ قصه‌گویی برای گروه سنی ۴ تا ۵ سال

تا ۵ سالگی بچه‌ها هنوز هم مشتاق قصه‌های تکراری هستند، با این تغییر که ریتم هم می‌تواند به قصه اضافه شود. حوادث این قصه‌ها باید برای کودکان در این سن ملموس بوده و شخصیت‌ها و اسم‌ها آشنا باشند.

قهرمان قصه‌ها در این سن به‌غیراز افرادی همچون اعضای خانواده و پدربزرگ و مادربزرگ، می‌توانند از کودکان هم سن او و یا حیوانات سخن‌گو باشد. کودک در این سن جاندارپنداری را دوست دارد و از حرف زدن اشیا و اسباب‌بازی‌هایش در قصه لذت می‌برد.

■ قصه‌گویی برای گروه سنی ۶ تا ۸ سال

۶ تا ۸ سالگی سن فانتزی بچه‌هاست. در این سن بچه‌ها به تخیل روی می‌آورند و درعین‌حال که می‌دانند افکارشان خیال‌پردازی است و تفاوت آن را با واقعیت درک می‌کنند، از آن لذت می‌برند. این سن، دوره‌ی طلایی افسانه‌گویی برای کودک است. افسانه‌هایی لطیف و بدون خشونت.

■ قصه‌گویی برای گروه سنی ۹ تا ۱۰ سال

۹ تا ۱۰ سالگی سنی است که کودک برای اولین بار بصورت رسمی پا از خانه فراتر گذاشته و برای کسب تجربه‌های جدید می‌تواند وارد اجتماع شود. برای ورود به اجتماع زیرکی و هوشمندی لازم دارد. برای همین به قصه‌هایی که در آن شخصیت‌های زبل و حتی حیل‌گر دارند، علاقه‌مند می‌شود. همچنین چون کم‌کم طنزهای کلامی و حرکتی را درک می‌کنند، به قصه‌های طنز هم گرایش دارند. در این سن نیز قصه‌ها باید پایان خوب داشته باشند و در آخر، همه‌چیز به‌خوبی و خوشی پایان گیرد. اگر نه خودشان در ذهنشان پایان‌بندی داستان را تغییر می‌دهند!

■ قصه‌گویی برای گروه سنی بالای ۱۰ سال

تا ۱۱ سالگی کودک به رقابت علاقه‌مند می‌شود. به همین دلیل از قصه‌های هیجان‌انگیزی که اکشن و یا به‌اصطلاح عامیانه «بزن بزن» باشد، لذت می‌برد. همچنین داستان‌های افسانه‌ای که در آن ضعف شخصیت‌های داستان با نیروهای مافوق‌طبیعه برطرف می‌شود، برای او جذاب هستند.

■ اصول قصه‌گویی برای کودکان

فارغ از روش‌های متنوع و مختلف قصه‌گویی که هرکدام دیدگاه‌های مختص خود را دارند، بصورت کلی چند اصل عمومی و مهم را باید در قصه‌گویی برای فرزندان در نظر داشت:

• زبان قصه‌گویی

قصه می‌تواند به زبان مادری و یا زبان معیار برای کودک تعریف شود. در سنین پایین‌تر، قصه‌گویی به زبان مادری به کودک کمک می‌کند تا علاوه بر یادگیری صحیح معنی کلمات، احساسات و عواطف را نیز به درستی فراگیرد. در قصه‌گویی، خصوصاً برای سنین پایین، استفاده از زبان کتابی و رسمی توصیه نمی‌شود. در سنین بالاتر اگر قصد دارید قصه‌های تاریخی بگویید، استفاده از زبان کتابی بلامانع است. فقط باید در نظر داشت که قصه‌گویی به حالتی تصنعی و ساختگی تبدیل نشود.

• ارتباط موثر با کودک

در تعریفی از قصه‌گویی آمده، قصه‌گو و شنونده با هم دست به خلق جهانی می‌زنند که بر اساس کلمه‌ها و تخیل بنا شده است. بنابراین داشتن ارتباط چشمی با کودک به‌عنوان اولین الزام برای قصه‌گویی و استفاده از لغات و تعبیراتی که برای کودک قابل فهم باشد، در قدم بعدی مطرح است. در عین حال متوجه این نکته باشیم که قصه‌گویی می‌تواند راهی برای افزایش دامنه‌ی لغات کودک باشد. به همین منظور استفاده از یک یا دو کلمه‌ی ناآشنا در هر قصه به همراه توضیح معنی و کاربرد آن می‌تواند کودک را با لغات جدید آشنا کند.

• تسلط بر قصه

برای اینکه بهترین نتیجه را از قصه‌گویی بگیرید، باید بر قصه کاملاً مسلط باشید. برای این کار قصه را قبل از گفتن، بارها بخوانید و با خود مرور کنید. به این کار «درونی کردن قصه» می‌گویند. دقت داشته باشید قصه‌گویی با کتاب‌خوانی کاملاً

متفاوت است. بنابراین اگر بخواهید کلمه به کلمه داستان را از کتاب حفظ کنید و برای کودک بازگو کنید، به نتیجه‌ی مطلوب نخواهید رسید. هرچند کتاب‌خوانی نیز ارزش‌های خود را دارد و نمی‌توان از محاسن آن چشم‌پوشی کرد.

• به‌کارگیری کلمات اختصاصی کودک

قصه را با کلمات خودتان خوشمزه‌تر کنید. با شناختی که از کودکان دارید، قصه را تعریف کنید. با اضافه کردن توضیح و تشبیه به کودک کمک کنید تا بتواند در فضای قصه قرار بگیرد و به‌خوبی آن را در ذهنش تصویرسازی کند. از عبارات خارج از عرف یا کلمات رکیک به‌هیچ‌وجه (حتی از زبان شخصیت منفی قصه) استفاده نکنید. از کلمات کلیدی در قصه استفاده کنید. کلمات کلیدی کلماتی هستند که صدای قصه‌گو و وزن جمله‌ی بعدی با آن تغییر می‌کند. اگر صدای ما بالا بود، پس از کلماتی مانند «ناگهان، یکهو، یک‌مرتبه» آن را پایین آوریم و برعکس. این کلمات کمک می‌کنند که لحن قصه‌گویی از یکنواختی بیرون بیاید.



• اجتناب از نتیجه‌گرایی و مستقیم‌گویی


اشاره‌ی مستقیم به نتیجه یا پیام قصه، مطلقاً اشتباه است. قصه‌گویی یک روش آموزش غیرمستقیم است. بنابراین هرگز در پایان قصه از جملاتی همچون «پس نتیجه می‌گیریم که...» یا «پیام قصه این است که...» و عبارات مشابه استفاده نکنید. برای اینکه بدانید آیا قصه تأثیر لازم را بر کودک گذاشته یا نه می‌توانید با سؤالاتی قصه را مرور کنید.

• توجه به احساسات کودک

در پایان هر قصه چند دقیقه با کودک‌تان بمانید. اگر سؤالی دارد به آن پاسخ دهید. اگر دوست دارد درباره‌ی قصه با شما صحبت کند، حرف‌هایش را خوب بشنوید و پاسخ دهید. حتی اگر حرفی خارج از موضوع قصه دارد با او همراهی کنید. او پس از قصه در بهترین شرایط پذیرش و گفت‌وگوست. این کار به تقویت کیفیت رابطه‌ی شما با کودک‌تان کمک می‌کند.

■ نقاشی

نقاشی کردن، مجرای است برای دیدن درون فرزندتان و برای برملاشدن آنچه شما از آن کمتر باخبر هستید. کودک و نوجوان با استفاده از نقاشی و رنگ‌آمیزی می‌تواند احساسات خود را برون‌فکنی کند. برای اینکه نقاشی کردن بتواند اثر آموزشی مطلوب مدنظر شما را داشته باشد، کودک را در ترسیم کردن تصویری که در نظر دارد، آزاد بگذارید. نقاشی راهی است برای به تصویر کشیدن احساسات. اجازه دهید کودک هر آنچه در ذهن و وجود خود دارد که منجر به احساسات متفاوت او می‌شود، در قالب یک تصویر نقاشی کند. همچنین تمامی وسایلی که برای انواع نقاشی موردنیاز است را در اختیار کودک خود قرار دهید. توجه داشته باشید در حین نقاشی فرزندتان را آزاد بگذارید و به‌هیچ‌عنوان به خاطر کثیف شدن احتمالی اتاقش با او برخورد تند نداشته باشید.



هنر یک ابزار عالی برای برقراری ارتباط است. تقسیم ایده‌ها، تصاویر و احساسات در حین انجام کار به رشد مهارت‌های اجتماعی کمک می‌کند. نقاشی به دلیل کم‌هزینه و در دسترس بودن، جذابیت فراوانی برای کودکان و نوجوانان دارد. کودک با نقاشی کردن سعی می‌کند به صورت بصری با محیط اطرافش ارتباط برقرار کند. او تجربه‌های واقعی زندگی مانند لذت بازی در پارک یا دوست پیدا کردن را از طریق نقاشی به نمایش می‌گذارد. نقاشی این جسارت را به کودک می‌دهد تا برای ابزار احساساتش پا را فراتر از مرز کلام بگذارد.

◀ ملاحظات معنوی

مطابق با بافت فرهنگی و مذهبی ایرانیان، یکی از مواردی که همواره در ارتقای مهارت‌های شناختی، اجتماعی و ... و پیشگیری از ابتلاء به آسیب‌های اجتماعی موردنظر است، بحث معنویت می‌باشد. معنویت با نگاه به رشد و بررسی تجارب معنوی خاص مانند احساس ارتباط گرفتن با خدا، بررسی تجارب عرفانی، پرداختن به بحران‌های روحانی و معنوی و ... می‌تواند مسیری تازه و جذاب برای پرورش فرزندی سالم و بهنجار باشد. این باورها از طریق تولید معنا و ایجاد نظام کنترل درونی در افراد به کاهش آسیب‌های اجتماعی کمک می‌کنند. به زبان ساده‌تر، باورهای دینی بدون اجبارهای قانونی و با معنابخشی خاص به زندگی، فرایند جامعه‌پذیری افراد را تسهیل می‌بخشد و از این طریق به کاهش آسیب‌های اجتماعی بدون هیچ‌گونه پیامد آسیب‌زا کمک می‌کند. لذا در ادامه سعی می‌شود با پرداختی خلاصه و ساده، ابزارهای معنوی در دسترس که شما را در این حوزه یاری می‌دهد، معرفی نماییم. در نگارش این مطالب از محتوای ارتقای پروژه‌ی نظام مراقبت اجتماعی دانش‌آموزان (نماد) استفاده شده است.



صبر، مدیریت رفتار و عمل و هیجان‌ها در راستای هدایت آن‌ها به اعتدال و میانه‌روی است که موجب خودسازی و عمل کردن بر طبق عقل و تدبیر انسان می‌گردد و انسان را از شتاب نسنجیده در رسیدن به نتایج مطلوب و خوشایند و یا فرار و دوری کردن از نتایج نامطلوب باز می‌دارد. صبر شامل جزء هیجانی (احساس آرامش) جزء شناختی (باورهای فرد نسبت به خود، نسبت به موقعیت و نسبت به افراد دیگری که در موقعیت قرار دارند) و جزء رفتاری (واکنش رفتاری به موقعیت خاص) است. صبر یکی از آموزه‌های مهم دینی و از راهبردهای مقابله‌ای مذهبی در برابر فشار روانی است. این مسئله که رفتارهای مذهبی و نگرش دینی در کاهش اضطراب و افسردگی و افزایش شادکامی مؤثرند، از سال‌ها پیش توسط محققین زیادی مورد بررسی قرار گرفته است. در قرآن کریم، واژه‌ی صبر بیش از هفتاد بار تکرار شده است. جالب آن‌که، هیچ‌یک از فضیلت‌های دینی به این اندازه در قرآن تکرار نشده است.

• انواع صبر از نظر مذهبی

- صبر به معنی تحمل کردن. انسان سختی را تحمل کند و امر دشوار را به انجام برساند؛
- صبر به معنی بازداری و خودداری کردن، خود را از عملی اختیاری بازدارد، بهترین واکنش را در بهترین زمان ممکن نشان دادن؛
- صبر به معنای مقاومت در برابر سختی‌ها مقاومت در برابر ضربه‌ها و مهارت در به حداقل رساندن فشارهای روانی حاصل از آن‌ها؛
- صبر به معنای انتظار کشیدن باید به انتظار نشست تا اقدامات و برنامه‌ریزی‌ها در زمان مقتضی خود به ثمر بنشینند؛

• انواع صبر از دیدگاه روانشناسی

- صبر کردن در برابر آزار و اذیت و قضاوت‌های نابه‌جای دیگران؛
- صبر کردن در موقعیت‌های غیرقابل کنترل و احیاناً غیرقابل پیش‌بینی زندگی؛

- | صبر کردن به معنای تأمل کردن و پرهیز از شتاب‌زدگی و عجله در کارها؛
- | صبر کردن به معنای مهار خشم خود؛
- | صبر کردن به معنی مداومت در انجام کارها و ناامید و سرخورده نشدن؛
- | صبر کردن به معنای پرهیز از قضاوت عجولانه و پیش‌داوری کردن؛
- | صبر کردن در مقابل وسوسه‌های گوناگون؛

• فواید صبر

- | افزایش سلامت جسمانی و روانی (مستقیم و غیرمستقیم؛ امیدواری، شادکامی، کفایت و خودمختاری)؛
- | ممانعت از افراط و تفریط (حد وسط؛ نه خیلی کم و نه خیلی زیاد، شتاب و عدم توجه به نتیجه و وسواس در عمل)؛
- | تمرکز بر زمان حال (تمرکز و گذر زمان)؛
- | ارزش‌های جامعه‌پسند (خویشتن‌داری، بخشایشگری، دوراندیشی، کنترل خود، نظم دادن به خود)؛
- | پرورش معنوی (عشق، آرامش و صبر و مهربانی، معنی در رنج و سختی)؛
- | بهبود روابط (مسائل بین فردی، مدارا، همدلی، تنش کمتر)؛

• پرورش صبر

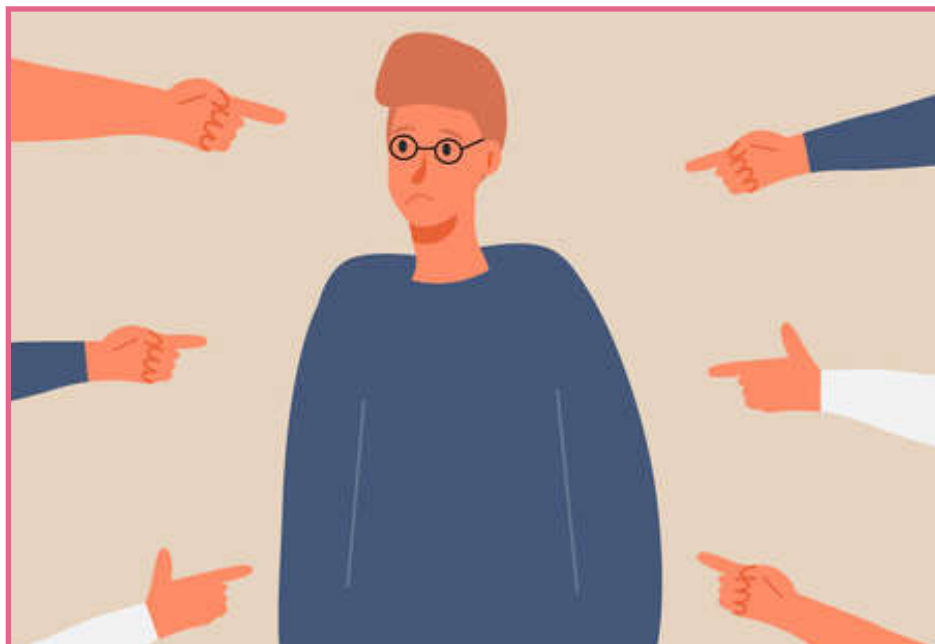
- | توجه‌گردانی (موضوع دیگر و محیط پیرامون؛ حواس خود را به محیط اطراف بدهید)؛
- | شمارش (تنفس شکمی، شمارش نفس‌ها و از صد به پایین شمردن)؛
- | خود آرام‌بخشی با استفاده از حواس (بینایی، چشایی و لامسه)؛
- | تصویرسازی ذهنی (قدرت تجسم، مکان‌های آرامش‌بخش، خیالی یا واقعی)؛
- | تمرین: زمانی که در موقعیت غیرمنتظره و ناراحت‌کننده‌ای قرار گرفتید و احساس بی‌صبری و بی‌قراری کردید، از روش‌هایی که توضیح داده شد برای آرام کردن خود استفاده کنید و تأثیر به‌کارگیری این روش‌ها را در کسب آرامش و صبوری بیشتر خود در جدول زیر یادداشت کنید.

این روش چگونه توانست به صبوری شما کمک کند؟	برای آرام کردن خود چه کردید؟	چه اتفاقی افتاد که احساس ناراحتی کردید؟

• باورهای مؤثر بر رفتار غیرصبورانه

فاجعه‌سازی: اگر شما فکر کنید که رفتارهای کودکان غیرقابل تحمل و فاجعه‌بار است، صبوری لازم برای رفتاری سنجیده با او را از دست می‌دهید.

سرزنشگری: وقتی شما فرزندتان را به خاطر رفتار غیر صبورانه‌ای که با او داشته‌اید، سرزنش می‌کنید و این‌طور فکر می‌کنید که او با کارهایش چنان مرا عصبانی کرد که صبرم را از دست دادم، خودتان را مسئول رفتارشان در مقابل رفتار نامناسب او نمی‌دانید و نمی‌توانید با او صبورانه رفتار کنید.



نادیده انگاری شواهد متناقض: اگر شما فرزند خود را نوجوان بدرفتاری بدانید، شواهدی که نشان می‌دهند که او گاهی هم رفتار مناسبی دارد را نادیده می‌گیرید و فقط بدرفتاری‌های او را به یاد می‌آورید و این امر ممکن است باعث شود در مقابل بدرفتاری‌های او تحملتان را بیشتر از دست بدهید.

همه باید انتظاراتی را برآورده کنند و آن‌طور که من از آن‌ها توقع دارم، باشند: اگر نتوانید فرزندتان را با استعدادها و توانایی‌های خاص خودش بپذیرید و از او توقعات بیش از اندازه بالایی از نظر تحصیلی و یا رفتاری داشته باشید، در مقابل مشکلات تحصیلی و رفتاری او بی‌صبر می‌شوید.

باور قلبی نداشتن به پیامدها و اثرات صبر: اگر فکر کنید داشتن رفتار صبورانه با فرزندانتان فایده‌ای ندارد، بلکه اوضاع را بدتر می‌کند، نمی‌توانید در برخورد با مسائل آن‌ها صبوری داشته باشید.

باورها و ارزش‌های دیگران باید مشابه باورها و ارزش‌های من باشد: پدر یا مادری که فکر می‌کند که فرزندانش باید کارها را دقیقاً مطابق آنچه او از آن‌ها خواسته انجام دهند، در مقابل نوآوری‌ها و روش‌های جدیدی که آن‌ها در انجام کارها در پیش می‌گیرند، بی‌صبر خواهد بود.

تمرین

۱- برای هر کدام از باورهای نادرست بالا، مثالی از باورهای خودتان به‌ویژه در رابطه با فرزندانتان بنویسید.

.....

.....

.....

۲- موقعیت زیر را در نظر بگیرید و واکنش معمولی و واکنش صبورانه‌ی خود به این اتفاق را بنویسید.

واکنش معمولی	واکنش صبورانه
موقعیت	کودکتان در مدرسه نمره‌ی بدی می‌گیرد.
	کودکتان برای آماده شدن برای خواب خیلی کند است.
	کودکتان بدقلقی می‌کند.
	از کودکتان می‌خواهید کاری را انجام دهد ولی حرف گوش نمی‌کند.
	کودکتان از چیزی شکایت می‌کند و غر می‌زند.
	کودکتان می‌خواهد تمام روز تلویزیون تماشا کند یا با کامپیوتر بازی کند.
	کودک از تمامی غذاها ایراد می‌گیرد و نمی‌خورد.

■ حل مسئله معنوی

توانایی مسئله‌گشایی و تفکر در مورد آنچه انجام می‌دهیم در زندگی حیاتی و مهم است. در روابط اجتماعی هم مسئله‌گشایی از اهمیت به‌سزایی برخوردار است. افراد باید بتوانند مشکلات بین فردی خودشان را حل کنند تا به ارتباط خوبی دست پیدا کنند. بررسی دقیق مسئله و ابعاد آن و راه‌حل‌های مختلفی که می‌شود برای آن پیدا کرد، به ما کمک می‌کند تا به بهترین راه برای رسیدن به هدفمان دست پیدا کنیم. این مهارت برای ما انسان‌ها نگاه گسترده‌ای فراهم می‌کند تا در برخورد با مشکلات و مسائل خودمان را برنده احساس کنیم، بدون اینکه در این میان دیگری بازنده باشد. با به کار گرفتن این مهارت، هیچ‌یک از افرادی که با هم در ارتباط هستند و به دنبال موفقیت‌اند احساس باخت نمی‌کنند. وقتی حل مسئله را یاد بگیریم یک آمادگی طبیعی برای ما ایجاد می‌شود تا با واقع‌بینی مسائل را بررسی کنیم و با استرس کمتری راه‌حل را پیدا کنیم.



این مهارت از طریق آموزش هدف‌گزینی برای فعالیت‌های روزمره و چگونگی انجام آن‌ها، شناخت راه‌حل‌های موجود، انتخاب مناسب‌ترین راه‌حل، باعث می‌شود که از ایجاد افکار تکانه‌شی پیشگیری شود. در مرتبه‌ی دوم این مهارت به دلیل اینکه در حوزه‌ی رویکرد شناختی رفتاری قرار دارد و به دلیل اینکه راهبردهای شناختی مرحله‌به‌مرحله هستند، می‌تواند در پیشگیری از ابتلا به اضطراب و افسردگی کمک‌کننده باشد.

همچنین آموزش این مهارت باعث می‌گردد که به‌جای توجه به بعد هیجانی مسائل زندگی که او را به خشونت وامی‌دارد، توجه فرد را به بعد عقلانی و منطقی مسائل سوق دهد، می‌تواند راهبردی مهم در پیشگیری از خشونت در جامعه باشد. آموزش مهارت حل‌مسئله‌ی معنوی می‌تواند از طریق تعدیل راه‌حل‌های هیجان‌مدار به سمت مسئله‌مدار، در پیشگیری از افکار خودکشی نیز مؤثر باشد.

فرد معنوی پشتوانه‌های فارغ از زمان و مکان دارد؛ پشتوانه‌های لایتناهی که هیچ‌وقت تمام نمی‌شوند و وقتی به آن‌ها پناه می‌برد، تعادل دوباره‌ی خود را حفظ می‌کند. در حل مسئله با رویکرد معنوی هنگامی که فرد دچار مشکل شود، در گام آمادگی با استفاده از دعا، نیایش، راز و نیاز با پروردگار، یاد و ذکر خداوند خود را آرام می‌کند و با باور به حکمت خداوند، معتقد است هیچ چیز در جهان بی‌جهت و بی‌علت نیست.

با این دیدگاه، در مسئله‌ای که برای ما رخ داده است نیز حکمت و مصلحتی وجود دارد. در چنین شرایطی، به مسئله، به‌عنوان یک مشکل ناخوشایند و دردسرها فرین نگاه نمی‌کنیم؛ بلکه این مسئله فقط شرایط جدیدی تلقی می‌شود که ما را به چالش می‌کشد و توان ما را می‌آزماید.

• مراحل حل مسئله‌ی معنوی

اولین گام در تمام روش‌های حل مسئله تعریف مسئله و شناخت مسئله‌ای هست که با آن روبرو هستیم. بررسی هر راه‌حلی بستگی به این دارد که آیا مسئله را درست تشخیص داده‌ایم یا نه. این تشخیص درست به ما در حل کردن مسئله خیلی کمک می‌کند.

تمرین

داستان‌های مختلفی رو یادآوری کنید و سعی کنید تا تشخیص دهید که مسئله‌ای که برای شخصیت‌ها پیش آمده، چیست. این تمرین را در مورد خاطرات خودتان و مسائلی که با آن‌ها روبرو شده‌اید نیز انجام دهید.

۱- مشکل چیست؟

۲- چه موقع مشکل اتفاق می‌فتد؟

۳- کجا مشکل اتفاق می‌فتد؟

۴- چه کسی در مشکل دخیل است؟

کسب آرامش عمیق به علت استفاده از منابع معنوی و همچنین مثبت‌اندیشی که در مرحله‌ی اول به‌دست آمده، به فرد این امکان را می‌دهد که با ذهن باز و آزادتر به یافتن و تولید راه‌حل‌های متعدد و فراوان بپردازد.

مسلم است که ایمان به لطف خداوند و یاری‌گرفتن از او، دعا، نیایش، ذکر، کمک گرفتن از صبر، خویش‌داری و بردباری، احتمال دستیابی به راه‌حل‌های مفیدتر، سالم‌تر و مؤثرتر را بسیار تسهیل خواهد کرد؛ زیرا در هنگام مواجهه با یک مسئله، بسیاری از افراد به علت ناتوانی در کاهش احساسات ناخوشایند، به‌شدت دچار تفکرات منفی و ناسالم می‌شوند که توان فکری و ذهنی

آنان را به شدت کاهش می‌دهد. درحالی‌که انجام اعمال معنوی زمینه‌های بازیابی آرامش و امید را برای ما فراهم می‌کند و از این طریق با تمرکز، آرامش خاطر و انسجام فکری بیشتر، به کشف راه‌حل‌های احتمالی خواهیم پرداخت. این محله پیشنهاد راه‌حل‌های مختلف برای مسئله و بعد فهرست کردن راه‌حل‌های مختلف برای ارزیابی بهتر و انتخاب راه‌حل مناسب هست. در ارزیابی و انتخاب راه‌حل باید خلاق و انعطاف‌پذیر بود.

تمرین

راه‌حلهایی که به فکرتان رسیده است را لیست کنید و بررسی کنید هرکدام چطور می‌توانند مسئله را حل کنند یا چه پیامدهایی برای شخصیت داستان می‌توانند داشته باشند.

.....

.....

.....

هنگامی که مجموعه‌ای از راه‌حل‌های احتمالی را فهرست کردیم، گام بعدی ارزیابی راه‌حل‌ها و انتخاب یک یا چند مورد از آن‌ها برای رسیدن به هدف است. لازم است در این مرحله بر اساس ملاک‌های واقع‌بینانه نکات مثبت و منفی، محاسن و معایب، عملی بودن، موانع و منافع هر راه‌حل را بسنجیم. همچنین ما بایستی در این گام از پیامدهای هر راه‌حل آگاه باشیم و با توجه به آن‌ها دست به انتخاب بزنیم. در اینجا اولویت بر انتخاب راه‌حلهایی است که علاوه بر حل کردن مسئله، پیامدهای منفی را برای ما به حداقل برسانند. به‌طورکلی ما باید در انتخاب راه‌حل‌ها به نکات زیر توجه داشته باشیم:

۱- آیا بیشترین اثر را بر مسئله دارد؟

۲- نکات مثبت و منفی آن در رابطه با زمان، میزان تلاش، هزینه‌ی مالی و

حالت هیجانی ما چیست؟

۳- اثرات مثبت آن بر محیط و اطرافیان ما چیست؟

۴- آیا در تمامی حالت‌ها عمل کردن به آن رضایت‌بخش خواهد بود؟

۵- آیا سازگار با استانداردهای اخلاقی و اجتماعی است؟

۶- آیا نکات منفی آن قابل‌تحمل و جبران‌پذیر هستند؟

بعد از این بررسی و انتخاب می‌توانید راه‌حل را به اجرا بگذارید. انعطاف‌پذیر بودن اینجا معنی پیدا می‌کند. اگر در مرحله‌ای متوجه شوید که این راه‌حل خوب پیش نمی‌رود باید به راه‌حل‌های دیگر فکر کنید. در مرحله‌ی اجرا اگر قبلاً بررسی‌های کافی انجام شده باشد مشکلی پیش نمی‌آید و مسئله حل می‌شود.

تمرین

۱- مراحل ارائه‌شده را تحت عنوان «آموزش مسئله‌گشایی به کودکان» نیز می‌توانید به کار ببرید. در صورت امکان با فرزند خود یک نمودار خطی برای حل مسئله تهیه کنید.

۲- از فرزندان و سایرین بخواهید قول بدهند وقتی دچار درگیری شدند، برای حل مشکل نشستی با شما داشته باشند. وظیفه‌ی شما این است که کودکان را در جریان مسئله‌گشایی راهنمایی کنید و در عین حال آن‌ها را از سرزنش کردن همدیگر، فحش دادن، داد و فریاد کردن و غیره منع کنید. در صورت بروز خشم و عصبانیت آن‌ها را از همدیگر جدا کنید تا خونسردی‌شان را به دست بیاورند و سپس دوباره کار را شروع کنید. شاید بخواهید نمودار مسئله‌گشایی را به اندازه‌ی یک پوستر بزرگ کنید و به هنگام راهنمایی کودکان از آن استفاده کنید. به محض اینکه بچه‌ها نسبت به یک راه‌حل به توافق رسیدند باید کمک کنید تا واقعاً کاری را انجام بدهند که در مورد آن توافق دارند.

گاهی لازم است مسئله را برای مدتی کنار گذاشت و پس از گذشت زمان، دوباره به آن بازگشت. در حل مسئله‌ی معنوی در مدت‌زمانی که مسئله رها شده است:

همان‌طور که خداوند برای حل مشکلات، بندگانش را به مشورت امر کرده است، بایستی در مورد راه‌حل‌های خود با دیگران مشورت کنیم و نقاط قوت و ضعف آن‌ها را از نظر دیگران نیز جویا شویم. چه بسا ممکن است جنبه‌هایی از نقاط قوت و ضعف یک راه‌حل از نگاه خود ما پوشیده شده باشد و مشورت کردن با دیگران آن را بر ما عیان کند.

به دعا و نیایش پرداخته می‌شود و از خداوند خواسته می‌شود که راه‌حل مسئله را نشان دهد؛ در بسیاری از موارد خداوند مهربان راه‌حل را به واسطه عواملی مانند خواندن یک کتاب، قرار دادن شخصی بر سر راه ما و صحبت کردن با او و بسیاری از عوامل دیگر به ما نشان خواهد داد. نظام هستی در حل مسئله به ما کمک خواهد کرد.

تجسم کردن مسئله که در حال حل شدن است و هر روز را روزهای تازه دانستن. اگر مسئله هنوز حل نشده است، احتمال دارد که خداوند راه‌حل را نشان دهد؛ یا به نحوی به ذهن فرد انداخته شود که چگونه مسئله را حل کند و یا موقعیت و شرایط را به نحوی تغییر دهد که مسئله حل شود. در برخی مواقع احتمال دارد که دیدگاه فرد نسبت به مسئله و حل آن عوض شود؛ مثلاً آن را فرصتی برای خودسازی و برگشت به سوی خدا و کنار جستن از گناهان استفاده کند.

شب پیش از خوابیدن، رابطه صمیمانه ذهنی، قلبی، کلامی و رفتاری با خداوند داشتن و به دعا و راز و نیاز با خداوند پرداختن، باایمان به لطف خداوند در کمک به حل مسئله به خواب رفتن و با حسن ظن به خداوند امید را به ایمان تبدیل کردن؛ در هنگام اضطراب فکر را به آرامی از مسئله به

مهربانی و لطف خداوند معطوف کردن و تکرار این جمله: «من در این راه به خدا توکل کرده‌ام و کار خود را به او سپرده‌ام و از بار سنگین اضطراب و ناراحتی و افکار منفی نجاتم خواهد داد»؛ داستان حکایت از توکل دارد تا جایی که می‌توانی با معنویت باش و ناامید نشو. مانند ابراهیم (علیه‌السلام) در بالای منجیق به خدا امیدوار باش و فکر نکن آخر راه است که شاید آتش نیز بر تو گلستان شود. این را باید در افکار، پندار، هیجان و حالات و رفتار خود نشان دهیم.

شکرگزاری از خدا به خاطر آرامش به محض بیدار شدن از خواب: ایمان به حمایت خداوند، ترس، اضطراب و افکار منفی را دور می‌کند. باور به اینکه انسان از طریق ناخودآگاه جمعی با خدا و کل هستی در تماس است و باور به اینکه خداوند راه حل مسئله را می‌داند و آن را از طریق ناخودآگاه به ما القاء خواهد نمود، بسیار زیبا و کمک‌کننده است. انجام دادن موارد بالا در یافتن راه حل مسئله کمک شایانی خواهد کرد.



ما در دنیایی پیچیده و در میان انسان‌هایی پیچیده‌تر زندگی می‌کنیم. همه ما در طول روابطمان با اطرافیان، در معرض آسیب هستیم و چه بسا بسیاری از این آسیب‌ها غیرمنصفانه و بر اثر بی‌عدالتی نسبت به ما رخ می‌دهد. متأسفانه تعارضات بین فردی و آسیب‌های ناعادلانه بخش جدایی‌ناپذیر روابط انسان‌ها است و در صورت واکنش نامناسب و به‌کارگیری راهبردهای مقابله‌ای ناکارآمد در برابر آن‌ها، اثرات مخرب بلندمدتی برای سلامت روانی و جسمی افراد خواهد داشت و خطر ابتلا به مشکلات روانی (از قبیل پرخاشگری، خشونت، خصومت، افسردگی، استرس، عدم تأمین حمایت اجتماعی و اضطراب) و جسمی (از قبیل تنگی نفس، اختلال در سیستم عصبی سمپاتیک، زخم معده، سردردهای مزمن، بیماری‌های قلبی عروقی و گرفتگی عضلات) ناشی از خشم درون‌ریزی شده یا برون‌ریزی شده فراهم می‌گردد. افراد هنگام مواجهه با تعارض بین فردی یا استرس اجتماعی به شیوه‌های مختلفی مقابله می‌کنند. شاید فرد به‌طور مستقیم مقابله به‌مثل کند، مثلاً انتقام بگیرد یا شاید از موقعیت یا فرد خاصی اجتناب کند. ولی هم‌ابراز و هم‌سرکوب پرخاشگری شاید با پیامدهای سلامت منفی مرتبط باشد. گزینه‌ی سوم، بخشایش است. شاید فرد انتخاب کند که فرد خاطی را به خاطر خطایش ببخشد. بخشیدن دیگران فرایندی است که در آن هیجانات، شناخت‌ها و رفتارهای منفی مرتبط با خشم، رنجش و خصومت از طریق افزایش خود به خودی هیجانات، شناخت‌ها و رفتارهای مرتبط با همدلی، شفقت و عاطفه نسبت به فرد خاطی کاهش می‌یابند. در این تعریف مشخص می‌گردد که بخشایشگری هر سه بعد شناختی، عاطفی و رفتاری را در بر می‌گیرد. بخشایشگری یعنی میل به گذشت از آزار و قضاوت منفی نسبت به کسی که غیرمنصفانه ما را آزار داده است؛

درحالی که در خود دلسوزی، سخاوت و عشق نسبت به فرد خاطی (هرچند که فرد خاطی سزاوار آن نباشد) را می‌پرورانیم. در فرایند بخشایشگری انسان‌ها بینش پیدا می‌کنند که بتوانند از رنج‌ها و دردهای گذشته آزاد شوند و بتوانند روبه‌جلو حرکت کنند و یاد بگیرند دیگران را بپذیرند. بخشش در قرآن بسیار مورد تأکید قرار گرفته است.

تمرین

نامه‌ای به فرد رنجاننده بنویسید و در آن توضیح دهید که به خاطر آن کار اشتباه چقدر عصبانی هستید. در آن نامه بنویسید که چرا عصبانی هستید و به خاطر کاری که او انجام داده است چه رنجی می‌کشید.

زمانی که به اتفاقی که به شما آسیب زده و شخصی که با شما بدرفتاری کرده است فکر می‌کنید، واژه‌هایی را که به ذهنتان خطور می‌کند (هم نسبت به فرد خطاکار و هم نسبت به عمل خطا) بنویسید.

همدلی یعنی این که اگر شخصی ناراحت است ما نیز هنگام همدلی کردن با او، احساس ناراحتی کنیم، نه این که فقط برای او احساس تأسف کنیم. فرض کنید صمیمی‌ترین دوست شما دچار حادثه‌ای شده است. وقتی شما او را می‌بینید یا از این موضوع مطلع می‌شوید، چه احساسی دارید؟ آیا شما می‌خندید و به‌سادگی از کنار او عبور می‌کنید؟ قطعاً این‌طور نیست. شما حتماً برای دوست خود ناراحت می‌شوید. ناراحتی شما برای دوستتان و اتفاقی که برای او افتاده است، همان همدلی کردن است. این همدلی کردن برای یک دوست راحت است؛ در صورتی که نسبت به شخصی که به ما آسیب غیرعادلانه رسانده است، دشوار خواهد بود. اگر بتوانیم تصور کنیم که فرد رنجاننده انسانی است که رنج می‌کشد، می‌توانیم تصور کنیم که به او چه گذشته است و چه احساسی دارد.



برای فهمیدن او لازم است که به تمام ویژگی‌های شخصیت و رفتار او توجه کنید. همچنین ممکن است مفید باشد که به چگونگی زندگی فرد خطاکار توجه کنید. با فکر کردن به زندگی فرد خطاکار ممکن است متوجه شوید که او آن قدر که شما تصور می‌کنید اوضاع خوبی ندارد.

تمرین

- در چند جمله (حداقل پنج مورد) موضوع ناگوار و دشواری را که اطلاع دارید در زندگی او اتفاق افتاده است توصیف کنید. اگر به صورت واقعی اطلاعاتی از زندگی او ندارید، به صورت خیالی بنویسید. به عنوان مثال: او از این که به تازگی از همسرش طلاق گرفته است بسیار آشفته است.

- حال جملات تمرین قبل را بازنویسی کرده و خودتان را به جای او جایگزین کنید. به عنوان مثال: من از این که به تازگی از همسرم طلاق گرفته‌ام، بسیار آشفته هستم. یک تمرین تصویرسازی ذهنی هدایت شده را امتحان کنید. در مکانی آرام که هیچ چیزی حواستان را پرت نمی‌کند، روی یک صندلی راحت بنشینید. چشمان خود را ببندید و چند نفس عمیق بکشید. وقتی که آرام شده‌اید، بر قلب خود، گرمی آن و حس خوش آن تمرکز کنید.

خیرگزینی

با استفاده از مهارت خیرگزینی شما والدین مفهوم رشد معنوی را می‌شناسید، با مصادیق خیر آشنا می‌شوید و در زندگی در وهله‌ی اول خودتان به آن پایبند خواهید بود. گفت‌وگو با کودک در مورد معیارهای دارای نفع می‌تواند مفید باشد. مفهوم معیار رو به‌عنوان مبنایی برای عمل برای کودکان خود شرح دهید. بگویید هر فردی در زندگی برای رفتارهای خود مبنا و معیاری دارد. معیار همان نفع کلی است که افراد بر اساس آن رفتارهای خود را تنظیم می‌کنند. در واقع معیار، جهت‌گیری کلی زندگی افراد را مشخص می‌کند و فراتر از نفع‌های جزئی هست. تلاش کنید تا کودکان معیارهای اصلی رفتارهای خودشان را کشف کنند.

از او بپرسید در زندگی به دنبال چه دست آوردن چیست؟

معیار اصلی کارهایت چیست؟ رضایت خدا؟ رضایت والدین؟ لذت بدون اذیت دیگران؟
خشنود کردن دیگران؟

اگر کودک پاسخ این گزینه‌ها را بداند، مفهوم معیار خود را بهتر متوجه می‌شود. از او بخواهید رفتارهای نامطلوب را در دیگران مانند فروشنده، راننده تاکسی، فوتبالیست معروف، دزد، قاچاقچی، فرد معتاد و مثال‌های دیگر، شناسایی کند. همچنین در سیگار کشیدن، دزدی، مصرف مواد، بی‌نمازی... سعی کند مبنای این رفتارهای نامطلوب رو پیدا کند. شهرت؟ ثروت؟ لذت؟ و ...

به کودک بگویید آیا این معیارها ارزش پایدار دارند؟ فردی که برخلاف حکم خدا نماز نمی‌خواند، روزه نمی‌گیرد، و به دنبال بی‌قیدی و آزادی است، چه معیارهایی دارد؟ آیا نفع حقیقی و درازمدت مهم‌تر است یا لذت کوتاه‌مدت؟ در این باره با فرزندتان گفتگو کنید که آیا برای رسیدن به هدفی می‌توان مسیر نادرست را انتخاب کرد؟

می‌توانیم مفهوم نفع و ضرر را از طریق اعضای بدن به کودک آموزش بدهیم. هر یک از اعضای بدن به‌عنوان مخلوقاتی دارای قوانین مخصوص به خود هستند و غایت و هدف خاصی دارند مثلاً غایت چشم، دیدن است. عواملی می‌توانند به آن‌ها ضرر زده و در کنار این ضرر رسان‌ها، عوامل دیگری به‌عنوان نفع آن عضو محسوب می‌شود. شناخت کامل هر عضو می‌تواند کودک را با نفع و ضررهای مربوط به آن آشنا کند و اقدام عملی و التزام به رفتارهای خاصی را نسبت به آن عضو در پی داشته باشد. از کودک بخواهید یکی از اعضای بدن را انتخاب کند. سپس در مورد حفظ سلامتی آن عضو تحقیق کند و مشخص کند چه عواملی برای آن عضو نفع محسوب می‌شوند؟ مثلاً در چه صورتی می‌توانیم چشم را از آسیب‌های مختلف دور نگاه‌داریم؟ در چه صورتی می‌توانیم پوست شادابی داشته باشیم؟

به کودک بگویید در مورد ارتقای توان، قوا و اعضای بدن خود مطالعه کند و یاد بگیرد چه عواملی منجر به بهبود کارکردها و ارتقای توان‌های آن عضو می‌شود. چطور می‌توانیم دستان و یا اندامی پرتوان داشته باشیم؟ چطور می‌توانیم از چشم به‌گونه‌ای مراقبت کنیم که قوای آن و قدرت بینایی تقویت شود؟ چطور می‌توانیم قدرت مغز، و کارایی حافظه را افزایش دهیم؟

در مورد هدف هر عضو و بهترین کارکردی که می‌تواند داشته باشد و اساساً برای همان پدید آمده فکر کند. بنابراین؛ اولاً کودک باید ساختار هر عضو را به‌درستی بشناسد. ثانیاً عوامل حفظ سلامتی و کارکرد مؤثر آن عضو را یاد بگیرد. ثالثاً اقداماتی را که منجر به افزایش کارایی در آن عضو می‌شود را شناسایی کند. رابعاً در مورد عواملی که برای عضو ضرر دارد را بشناسد.

راهبرد بعدی نحوه‌ی برخورد صحیح با تزامم نفع و ضرر هست. یکی از برخوردهایی که در والدین و مربیان منجر به بسته شدن و محدودیت در تفکر می‌شد، پیشنهاد تنها یک رفتار و یک حق انتخاب برای کودک هست. متأسفانه

اغلب والدین و مربیان از این روش استفاده می‌کنند و در این شرایط امکان فهم اولاً گزینه‌های مختلف و ثانیاً تبعات هر یک از آن‌ها و ثالثاً تزاخم و تعارض آن‌ها با هم را از کودک سلب می‌کند. برای مثال جملاتی هستند که زیاد شنیده می‌شوند: الان دیگه وقت نوشتن تکلیف‌هاته، دیگه حق نداری بازی کنی، همین‌الان باید بخوابی، خوراکی‌هاتو با دوستت تقسیم کن یا حق نداری کارتون ببینی. نکته‌ی اول این‌که تعامل تربیتی مناسب با فرزندان زمانی فراهم می‌شود که اولاً به کودک امکان انتخاب بین گزینه‌های مختلف رو بدهیم، ثانیاً پیامدهای هرکدام را به او توضیح بدهیم و ثالثاً آن‌ها را به لزوم انتخاب یک نفع و صرف‌نظر کردن از یک نفع پایین‌دست‌تر توجه دهیم.

نکته‌ی دوم فراهم کردن فرصت انتخاب بین گزینه‌های مختلفی هست که هرکدام دارای نفع یا ضرری ظاهری از یک‌طرف و نفع و ضرری حقیقی از طرف دیگر، که زمینه‌ی شکوفایی تفکر و تعقل را فراهم کرده و قدرت انتخاب خیر را در کودکان ارتقا می‌دهد. این ارتقا زمانی که مربیان و والدین نسبت به ترغیب کودکان به انتخاب گزینه‌ی بهتر تلاش کنند و در این راستا تبیین‌گر منفعت‌های حقیقی در زندگی باشند بیشتر است.

دادن حق انتخاب به فرزند بین چند گزینه یعنی در موقعیت‌های طبیعی در خانه یا مدرسه، مربیان و والدین تلاش کنند به‌جای جملات دستوری، موقعیت‌های انتخاب بین امور مختلف را برای کودک بیان کنند تا از این طریق با فعال کردن تفکر، کودک را به مقایسه‌ی نفع و ضررها و درک تزاخم بین آن‌ها و نهایتاً انتخاب سوق بدهیم.

| می‌تونی الان بازی نکنی، اما بعد از انجام تکالیفت، وقت هست بیشتر بازی کنی.

| آگه الان بازی نکنی می‌تونیم امروز عصر بریم پارک.

| آگه خوراکیت رو با دوستت تقسیم کنی، در دلت بیشتر احساس خوشحالی می‌کنی.

می‌تونیم امروز تنهایی به خرید فلان اسباب‌بازی بریم، یا فردا همراه با پدرت به فروشگاه بریم.

هرچند که داروت تلخه و خوردنش برات سخته، اما اگه نخوری درد و ناراحتیت به شدت ادامه دار میشه.

می‌توانیم با ظرافت تمام به جای اینکه مسواک زدن یا نازدن، غذا خوردن یا نخوردن را به انتخاب او بگذاریم، انتخاب نوع مسواک و خمیردندان را به عهده‌ی فرزندمان بگذاریم.

تذکر! اگر والدین احساس می‌کنند کودک، میل زیادی برای انجام دادن امور مطابق با میل خود و تخلف از خواسته‌های آن‌ها دارد گزینه‌ی تخلف را هم در بین گزینه‌های پیشنهادی قرار دهند و فقط تبعات آن را برای کودک ترسیم کنند. برای مثال بگویید می‌تونی الان تکالیف رو انجام بدی و بعد از اون فیلم نگاه کنی و سر موقع بخوابی یا؛ می‌تونی الان بازی کنی و بعد فیلم ببینی و وقتی که ما همه می‌خواهیم تا دیر وقت تنهایی مشق بنویسی و صبح خسته و خواب‌آلود به مدرسه بری. اگر فرزند گزینه‌ی دوم را انتخاب کند، درعین حال که تمرد نکرده، خواسته‌اش جزو پیشنهادهای ما بوده است.





◀ ملاحظات رسانه‌ای

امروزه محصولات رسانه‌ای دیجیتال به‌آسانی در دسترس همه‌ی کودکان و نوجوانان هستند و رادیو، تلویزیون، بازی‌های ویدئویی، تلفن هوشمند، شبکه‌های اجتماعی و به‌صورت کلی اینترنت نقش اصلی را در زندگی ما و کودکان و نوجوانان بازی می‌کند. این رسانه‌ها تأثیرات عمیق مثبت و منفی بر رشد اجتماعی، شناختی و رفتاری افراد می‌گذارد. با گسترش روزافزون تکنولوژی و همه‌گیری استفاده از ابزارهای الکترونیکی، مدت‌زمان دسترسی افراد به محتواهای مختلف به‌کمتر از یک دقیقه رسیده است و این زمان به‌مرور حتی در حال کاهش نیز هست.

بسیاری از کودکان و نوجوانان آگاهند که سیگار کشیدن رفتار سالمی نیست اما نسبت به آن بی‌میل هم نیستند. دلیل اصلی این امر رسانه‌ها می‌باشند. شرکت‌های دخانیات و سیگارهای الکترونیکی، سالانه میلیاردها دلار صرف تبلیغ محصولات خود در فروشگاه‌ها، فیلم‌ها، مجلات و ... می‌کنند.

اکثر تبلیغات، افراد سیگاری را سالم، پرانرژی و جذاب نشان می‌دهند. همچنین صحنه‌های تلویزیونی، بازی‌های ویدیویی و فیلم‌های زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد مردم سیگار می‌کشند. این صحنه‌ها این ایده را ترویج می‌کند که بسیاری از مردم سیگار می‌کشند و به ندرت پیامدهای بد سیگار را مانند مشکل تنفس، سرطان، عوارض بیماری‌های دیگر یا حتی مرگ نشان می‌دهند.

بطور کلی استفاده‌ی افسارگسیخته از رسانه‌ها؛ به‌ویژه شبکه‌های اجتماعی با سطوح بالاتری از تنهایی، حسادت، اضطراب، افسردگی، خودشیفتگی و کاهش مهارت‌های اجتماعی مرتبط است.

هر چند نمی‌توان تأثیرات مثبت رسانه را نادیده گرفت، ولی اقدام معقول این است که در برهه‌ی حساس کنونی که فضای مجازی بدون کنترل شده است،

کودکمان را در این ورطه تنها نگذاریم. والدین با افزایش سواد رسانه‌ای خود و انجام اقدامات اساسی می‌توانند قدم‌های مثبتی در این خصوص بردارند. در ادامه به ارائه راهکارهای ساده‌ای برای کاهش نقش منفی رسانه‌های بصری می‌پردازیم.

والدین برای اینکه بتوانند تأثیر محتوای نامناسب را بر روی فرزندان خود به حداقل برسانند، بایست اقدامات ساده و آسانی را مکرراً انجام دهند:

| به برنامه‌هایی که کودک و نوجوان شما در حال تماشای آن است، توجه کنید و با او به تماشا بنشینید. هر چه کودک کمسن‌تر، تأثیرپذیری بیشتر؛

| از تلویزیون، فیلم، بازی رایانه‌ای و ... به‌عنوان پرستار کودک استفاده نکنید. والدین پرمشغله اغلب برای اینکه فرزندشان با آن‌ها کار نداشته باشد، این کار را انجام می‌دهند؛

| تلویزیون را فقط در صورتی که مطمئن هستید برنامه‌ی مفیدی در حال پخش هست، روشن کنید و نه همیشه؛

| تلویزیون را کانون خانه نکنید. اگر تلویزیون در مرکز توجه باشد، همواره بهانه‌ای برای روشن کردن (حتی بی‌دلیل) آن فراهم می‌شود؛

| قبل از خواب اجازه‌ی استفاده از ابزارهای دیجیتال را ندهید. تصاویر دریافتی در مغز کودک مانده و ممکن است باعث بروز بدخواهی و کابوس شود؛

| محدودیت زمانی برای مشاهده‌ی فیلم و ... تعیین کنید. همان‌طور که برای سلامت فرزندان، رژیم غذایی مناسب تهیه می‌کنید، یک رژیم رسانه‌ای نیز برای او فراهم نمایید؛

| هرگز اجازه‌ی استفاده از تلویزیون و سایر ابزارهای دیجیتال را در داخل اتاق کودک و در خفاء ندهید؛

| در هنگام دیدن صحنه‌های خشونت‌بار توضیح دهید که اگرچه بازیگر اصلی فیلم در این صحنه صدمه‌ای ندید اما در دنیای واقعی‌ای چنین ضربه‌ای منجر به آسیب، جراحت و حتی مرگ می‌شود. همچنین برای خشونت کلامی هم بیان کنید که استفاده از این واژه در تعامل با دوستان و آشنایان باعث تحقیر و تمسخر آنان شده و موجب از بین رفتن رابطه‌ی دوستی خواهد شد؛

| اجازه ندهید که صحنه‌های نامناسب واضح نمایش داده شود و به‌محض مشاهده، کانال را تغییر دهید یا نمایش فیلم و انیمیشن را متوقف کنید؛

هنگامی که قهرمان داستان برای حل مشکلات از خشم استفاده می‌کند، توضیح دهید که راه‌های بهتری هم وجود داشت و این بهترین روش برای حل مسئله نبود؛

با والدین دوستان فرزندان نیز تماس بگیرید و تلاش کنید یک شبکه‌ی محله‌ای برای عدم نمایش محتوای نامناسب به همسالان محیط زندگیتان به وجود آورید؛

در هنگام دانلود، خرید یا استفاده از محصولات رسانه‌ای دیجیتال به برچسب راهنمای والدین آن توجه کنید و به هیچ‌وجه محتوای نامناسب برای کودک و نوجوان تهیه نکنید؛

با استفاده از منابع موجود در اینترنت، وضعیت محصول رسانه‌ای که کودک یا نوجوان قصد دارد تماشا کند را در نظام رتبه‌دهی پیدا کنید و در صورتی که برای سن فرزندان مناسب نیست، از مشاهده آن جلوگیری نمایید؛

پس از مشاهده‌ی یک خبر نامناسب با سن؛ زمانی را به صحبت با کودک در خصوص آن موضوع اختصاص دهید؛

در صورت امکان گذران اوقات فراغت فرزندان را از تلویزیون دیدن به سمت مطالعه، بازی، ورزش و ... تغییر دهید.





■ راهنمای دانلود محتوای مناسب برای کودک و نوجوان

امروزه تأثیر رسانه‌ها، بر ساختار روانی کودکان و نوجوانان بر کسی پوشیده نیست و از این رو درجه‌بندی سنی فیلم‌ها همواره یکی از دغدغه‌های جدی دست‌اندرکاران سلامت روان کودک و نوجوان بوده است. مخاطبان کوچک‌تر ادراک متفاوتی از تصاویر پخش‌شده در قالب فیلم دارند؛ بر همین اساس بیشتر کشورها با دقت و ملاحظه‌ای جدی این تأثیرات را دنبال و بر آن نظارت می‌کنند. وبسایت‌های دانلود فیلم، سریال و بازی کامپیوتری و موبایلی، در قسمت توضیحات اثری که قصد دانلود آن را دارید، علامت‌ها یا کلماتی را قرار می‌دهند. این نشان‌ها در واقع مشخص می‌کنند که محصولی که قصد خرید یا دانلود آن را دارید، آیا برای کودک یا نوجوان شما مناسب است یا خیر؟ معروف‌ترین نظام درجه‌بندی محصولات رسانه‌ای در ادامه آورده شده‌اند.



• فیلم‌های سینمایی

درجه‌ی G: مختص تماشاگران عمومی است و بیشتر شامل انیمیشن‌های کودکان می‌شود. البته برخی از فیلم‌های کمدی، درام یا فیلم‌های مستند که در بردارنده‌ی مسائل غیراخلاقی و مضر برای کودکان نیستند هم در این درجه‌بندی قرار می‌گیرند. در واقع این درجه‌بندی شامل آثاری است که حاوی صحنه‌های غیراخلاقی، خشونت و استعمال مواد مخدر نیستند.

درجه‌ی PG: فیلم‌های این دسته، نیازمند راهنمایی والدین هستند، در واقع والدین تشخیص می‌دهند که تماشای این فیلم‌ها برای کودکانشان مناسب است یا خیر؟ به والدین توصیه می‌شود که فیلم‌ها را تماشا کنند و سپس درباره‌ی آن‌ها تصمیم بگیرند. فیلم‌های این دسته عاری از صحنه‌های استعمال مواد مخدر است؛ اما ممکن است کمی خشونت داشته باشند.

درجه‌ی PG-۱۳: این درجه مختص فیلم‌هایی است که تماشای آن‌ها برای کودکان زیر ۱۳ سال نیازمند راهنمایی والدین است. در واقع وقتی فیلمی در این گروه قرار می‌گیرد به والدین تذکر می‌دهد که ممکن است برای کودکان زیر ۱۳ سال صحنه‌های نامناسب داشته باشد، البته در این فیلم‌ها هم خبری از صحنه‌های غیراخلاقی و نامتعارف و خشونت نیست؛ ولی مصرف مواد مخدر ممکن است وجود داشته باشد.

درجه‌ی R: درجه R محدودشده است و فیلم‌های این درجه، مختص بزرگسالان است و برای افراد زیر ۱۷ سال مناسب نیست. در کشورهای غربی تماشای این فیلم‌ها، همراه با والدین صورت می‌گیرد و توصیه شده است که والدین ابتدا خود این فیلم‌ها را ببینند و در صورت تمایل با فرزندان به تماشای آن بنشینند.

درجه‌ی NC-۱۷: این درجه‌بندی نشانگر این است که فیلم‌هایی که در این تقسیم‌بندی قرار می‌گیرند، برای افراد ۱۷ و زیر ۱۷ سال مناسب نیستند و نباید به تماشای آن‌ها بنشینند. چون ممکن است دربردارنده صحنه‌های نامناسبی باشند.

GENERAL AUDIENCES

G

G GENERAL AUDIENCES
ALL AGES ADMITTED



PARENTS STRONGLY CAUTIONED

PG-13

PG-13 PARENTS STRONGLY CAUTIONED
SOME MATERIAL MAY BE INAPPROPRIATE FOR CHILDREN UNDER 13



PARENTAL GUIDANCE SUGGESTED

PG

PG PARENTAL GUIDANCE SUGGESTED
SOME MATERIAL MAY NOT BE SUITABLE FOR CHILDREN



RESTRICTED

R

R RESTRICTED
UNDER 17 REQUIRES ACCOMPANYING PARENT OR ADULT GUARDIAN



NO ONE 17 AND UNDER ADMITTED

NC-17

NC-17 NO ONE 17 AND UNDER ADMITTED



• سریال‌ها



رده TV-Y

این رتبه مخصوص کودکان است و برنامه‌هایی را پخش می‌کنند که همه‌ی کودکان با همه‌ی سنین می‌توانند این برنامه‌ها را تماشا کنند. این برنامه‌ها بیشتر برای یادگیری مورد استفاده قرار می‌گیرند و محدودیت خاصی ندارد.

رده TV-7Y

این رتبه‌بندی محتوای مناسب برای افراد بالای ۷ سال را در برمی‌گیرد و این برنامه‌ها می‌توانند مهارت‌های زندگی کودکان را افزایش دهند.

رده TV-G

این رتبه‌بندی برای تمامی سنین است و همه می‌توانند با این رتبه، برنامه‌ها را نظاره کنند. این سریال‌ها امتیاز این را دارند که همه‌ی خانواده در کنار هم بدون محدودیت خاصی برنامه‌های تلویزیون را ببینند.

رده TV-PG

این رتبه از برنامه‌ها می‌تواند برای کودکان با سنین پایین مناسب نباشد. خانواده می‌تواند با صلاح‌دید خود این برنامه‌ها را برای کودکان خود به نمایش درآورند. قوانین این برنامه‌ها عبارت‌اند از: بدون ناسزا یا بسیار خفیف، بدون روابط جنسی و در نهایت نداشتن گفتگوی خشن.

رده TV-۱۴

این برنامه‌ها برای کودکان زیر ۱۴ سال مناسب نیستند و خانواده‌ها این برنامه‌ها را برای آن‌ها مجاز نمی‌دانند.

رده TV-MA

این سری از برنامه‌ها برای سنین پایین ۱۷ مناسب نیستند. در این سری سریال‌ها، روابط جنسی به‌صورت محدود و در بعضی مواقع برهنگی دیده می‌شود.



همچنین ممکن است در قسمت توضیحات، یکی از حروف زیر نیز کار درجه‌بندی سنی فیلم‌ها آورده شده باشد.

- دیالوگ‌های خشن (D)
- صحنه‌های جنسی (S)
- ناسزا و توهین (L)
- خشونت و خونریزی (V)



بازی‌های رایانه‌ای و موبایلی



خردسالان (EC): این بازی برای افراد بالای ۳ سال توصیه می‌شود. بسیار ساده هستند و هیچ‌گونه خشونت در آن‌ها دیده نمی‌شود.



همه (E): این بازی‌ها برای افراد بالای ۶ سال توصیه می‌شود و یا ورزشی هستند و یا فانتزی و لحن و فضایی کودکانه دارند.



همه ۱۰+ (E10+): این بازی‌ها برای افراد بالای ۱۰ سال توصیه می‌شود. این درجه‌بندی برای بازی‌هایی به کار می‌رود که خشونت بسیار پایینی دارند و اغلب لحنشان کمی خشونت‌آمیز است.



نوجوانان (T): این بازی برای افراد بالای ۱۳ سال توصیه می‌شود. خشونت، موضوعات و سوسه‌انگیز، مقدار کمی خون، مشروبات الکلی یا زبان تند دارند.



جوانان (M): این بازی‌ها برای افراد بالای ۱۷ سال توصیه می‌شوند و حاوی خشونت زیاد، خون، محتوای جنسی، برهنگی یا لحن بسیار خشن و زننده هستند.



فقط بزرگسالان (AO): این بازی‌ها فقط مناسب افراد بالای ۱۸ سال هستند و حاوی محتوای جنسی یا خشونت بسیار شدید هستند.

همچنین پس از تشکیل بنیاد ملی بازی‌های رایانه‌ای در ایران، ترویج «فرهنگ استفاده مطلوب از بازی‌های رایانه‌ای» به‌عنوان یک هدف اساسی و مهم تعیین شد. علت انتخاب چنین هدفی در ایران، بهره‌مندی از قدرت آموزشی و تأثیرگذاری بازیه‌ای رایانه‌ای و دور شدن از احتمال ابتلا به اختلالات روحی و روانی و آسیب‌های منجر به استفاده نامناسب از آن بود. یکی از فعالیت‌هایی که از ابتدای سال ۹۵ توسط نظام ESRA جهت افزایش آگاهی خانواده‌ها در حوزه بازی‌های ویدئویی انجام می‌گیرد، مشخص کردن شدت تأثیرگذاری محتواهای آسیب‌رسان بازی‌ها بر روی مخاطبان خود از طریق امتیازدهی به هر یک از محتواهاست، که به‌وسیله درج تصویرنگاره‌های محتوایی بر روی بسته‌بندی بازی‌ها به اطلاع خانواده‌ها می‌رسد و آن‌ها می‌توانند در هنگام خرید بازی با دقت به این تصویرنگاره‌ها از شدت تأثیرگذاری هر یک از محتواهای آسیب‌رسان آن بازی مطلع شوند.



این تصویرنگاره میزان شدت تأثیرگذاری بازی بر روی مخاطبان را در زمینه دخانیات و مواد مخدر مشخص می‌کند.



این تصویرنگاره میزان مهارت موردنیاز برای انجام بازی را مشخص می‌کند و مخاطبان با توجه به امتیازی که برای این تصویرنگاره در نظر گرفته شده است به میزان سختی انجام بازی پی می‌برند. به‌طور مثال امکان دارد یک بازی رده ۳+ (مناسب برای همه سنین) دریافت کرده باشد، یعنی فاقد محتوای آسیب‌رسان باشد، ولی سبک بازی به‌گونه‌ای باشد که انجام بازی نیاز به مهارت بالا داشته باشد و مناسب بازیکنان مبتدی نباشد.



این تصویرنگاره میزان شدت ترس را در هر یک از بازی‌ها مشخص می‌کند. محدودیت دید و تاریکی، محیط‌ها و فضاهای خرابه، صداهای محیط با منبع نامشخص، مواجهه با انواع هیولاه‌ها، اتفاقات ناگهانی و ... از جمله معیارهایی می‌باشند که میزان شدت تأثیرگذاری عناصر ترس را بر روی بازیکنان مشخص می‌کنند.



این تصویرنگاره میزان شدت خشونت در هر یک از بازی‌ها را مشخص می‌کند و نشان‌دهنده تأثیرگذاری صحنه‌های خشونت‌آمیز بازی بر روی بازیکنان است. از جمله تکرار و تنوع صحنه‌های خشونت‌آمیز و قساوت‌آمیز، میزان پاشیده شدن و حجم خون موجود در بازی، استفاده از سلاح‌های سرد و گرم متنوع، دعوا و درگیری‌های نفره‌نفر و غیره.



این تصویرنگاره میزان شدت ناهنجاریهای اجتماعی هر یک از بازی‌ها را مشخص می‌کند. از جمله این موارد نوع و میزان تکرار کلمات ناشایست در بازی، موسیقی‌های ناهنجار و رفتار خارج از عرف می‌باشند.



این تصویرنگاره میزان انتقال حس یأس و ناامیدی هر یک از بازی‌ها بر روی بازیکنان را نمایش می‌دهد. پوچی و بی‌هدف بودن داستان بازی، اتفاقات ناامیدکننده مرتبط با قهرمان بازی و کارهایی که در بازی باعث عذاب وجدان در بازیکن شود از جمله معیارهایی هستند که حس یأس و ناامیدی را به بازیکن منتقل می‌کنند.

همچنین والدین برای اطمینان از محتوای مناسب برای کودکان و نوجوانان می‌توانند از سایت «کدومو» استفاده کنند. در معرفی این سایت آمده است که: کودک یک ذهن خالی دارد و با تماشای هر چیزی آماده‌ی یادگیری است. در این سن، آن‌ها قادر به تشخیص چیزهای خوب و بد از هم نیستند. آن‌ها تنها چیزهایی را که دیده‌اند، می‌پذیرند و دنبال می‌کنند. بنابراین والدین باید برای تماشای کارتون، پابه‌پای فرزندان خود وقت بگذارند و مراقب آنچه کودکان تماشا می‌کنند، باشند. کودکان قلب و ذهنی صادق و مهربان دارند؛ فقط باید به آن‌ها مسیر درست را نشان داد.

کدومو

اما در این مسیر شما والدین عزیز تنها نیستید و می‌توانید با تیمی از کارشناسان زبده و باتجربه همراه شوید تا مناسب‌ترین محصولات سن و حالات روحی و روانی فرزند خود را انتخاب کنید و مطمئن باشید محصولی که فرزند شما استفاده می‌کند باعث رشد و پیشرفتش خواهد شد.

وبسایت «کدومو» فعالیت خود را از سال ۱۳۹۸ آغاز کرده و هدفش ارزیابی محصولات رسانه‌ای به‌منظور دستیاری خانواده‌های ایرانی است.

سایت «کدومو» به ارزیابی فیلم‌های سینمایی، برنامه‌های تلویزیونی، انیمیشن، کتاب، بازی‌های موبایلی و رایانه‌ای، نرم‌افزارها و دیگر محصولات رسانه‌ای می‌پردازد. معیارهای ارزیابی شامل بررسی پیام مثبت، الگوی مثبت، خشونت، ناهنجاری‌های اجتماعی، ترس و ناهنجاری‌های دینی این محصولات است که با بررسی هر یک

از این معیارها، سنّ پیشنهادی محصولات توسط کارشناسان مشخص خواهد شد. البته بخش مهمی که از نیازهای اساسی خانواده‌ها برای انتخاب محصول مناسب است، بخشی است با عنوان «آنچه لازم است والدین بدانند». در این بخش، کارشناسان با نگاهی روان‌شناسانه با خانواده همراه می‌شوند و به بررسی جامع محصول و تأثیرات آن بر فرزندان می‌پردازند. خانواده‌ها می‌توانند با مشاهده و لحاظ ارزیابی‌های انجام‌شده و سنّ مشخص‌شده، با اطمینان خاطر، محصول مناسب فرزند خود را انتخاب کنند.

◀ ملاحظات درسی

کتاب درسی کودکان به‌عنوان یکی از مهم‌ترین ابزارهای آموزشی، مفاهیم مهمی در دل خود دارد. ایجاد پیوند بین این مفاهیم با مهارت‌های اجتماعی و شناختی موردنیاز فرزندان، باعث تثبیت عمیق‌تر آموخته‌ها شده و کودکان را در یادگیری مهارت‌های اساسی زندگی همراهی می‌نماید.

در ادامه جدول بررسی کتاب‌های درسی شش پایه‌ی تحصیلی دبستان، که قرابت مفهومی هر درس با مهارت‌های نزدیک و مربوط به پیشگیری از استعمال دخانیات (مانند جرأت‌مندی و پرورش عزت‌نفس) را تعیین می‌کند، ارائه می‌شود. شما با داشتن این جدول راهنما، می‌توانید جنبه‌های آموزشی پنهان در متن دروس را برای فرزندان آشکار ساخته، یادگیری او را چندبعدی کرده و درس را از حالت ایستا، به حالت پویا درآورید.

پایه اول ابتدایی

کتاب فارسی

عنوان درس	مهارت مرتبط
نگاره ۳: یک، دو و سه، راه مدرسه	پرورش عزت نفس
نگاره ۶: بازی، بازی، تماشا	پرورش حلاقیّت
درس ۳: مدرسه - کلاس	پرورش جرأت‌ورزی
درس ۸: دریا- اردک	پرورش جرأت‌ورزی
درس ۱۶: در بازار	پرورش عزت نفس

پایه دوم ابتدایی

کتاب فارسی

عنوان درس	مهارت مرتبط
درس ۳: خرس کوچولو	پرورش جرأت‌ورزی
درس ۵: چوپان درستکار	جرأت‌مندی
درس ۷: دوستان ما	پرورش عزت نفس
درس ۱۰: هنرمند	پرورش عزت نفس

کتاب هدیه‌های آسمان

عنوان درس	مهارت مرتبط
درس ۱: هدیه های خدا	پرورش عزت نفس
درس ۱۸: راز خوشبختی	پرورش جرأت‌ورزی

کتاب قرآن

عنوان درس	مهارت مرتبط
درس ۱: الف کوچک، سکون و ترکیب حروف	پرورش جرأت‌ورزی
درس ۷: سوره نصر	پرورش جرأت‌ورزی
درس ۱۳: سوره تین	پرورش جرأت‌ورزی
درس ۱۴: سوره قدر، باغی میان آتش	پرورش جرأت‌ورزی پرورش عزت‌نفس

پایه‌ی سوم ابتدایی

کتاب فارسی

عنوان درس	مهارت مرتبط
درس ۵: بلدرچین و بزرگر	پرورش عزت‌نفس پرورش جرأت‌ورزی
درس ۱۵: دریا	پرورش جرأت‌ورزی
درس ۱۶: اگر جنگل نباشد	پرورش جرأت‌ورزی

کتاب هدیه‌های آسمان

عنوان درس	مهارت مرتبط
درس ۴: در کاخ نمرد	پرورش جرأت‌ورزی
درس ۵: روز دهم	پرورش جرأت‌ورزی
درس ۶: بانوی قهرمان	پرورش عزت‌نفس پرورش جرأت‌ورزی

کتاب مطالعات اجتماعی

مهارت مرتبط	عنوان درس
پرورش عزت نفس پرورش جرأت‌ورزی	درس ۳: آیا ما مثل هم هستیم؟
پرورش جرأت‌ورزی	درس ۹: مقررات خانه ما

پایه‌ی چهارم ابتدایی

کتاب فارسی

مهارت مرتبط	عنوان درس
مدیریت خشم پرورش جرأت‌ورزی	درس ۷: مهمان شهر ما
پرورش جرأت‌ورزی	درس ۱۱: فرمانده دل‌ها
پرورش عزت‌نفس پرورش جرأت‌ورزی	درس ۱۶: پرسشگری

کتاب هدیه‌های آسمان

مهارت مرتبط	عنوان درس
پرورش جرأت‌ورزی	درس ۲: کودکی بر آب
پرورش جرأت‌ورزی	درس ۱۱: بدون عنوان
پرورش جرأت‌ورزی	درس ۱۴: اولین بانوی مسلمان

پایه‌ی پنجم ابتدایی

کتاب فارسی

عنوان درس	مهارت مرتبط
درس ۱: تماشاخانه	پرورش جرأت‌ورزی
درس ۲: فضل خدا	پرورش جرأت‌ورزی پرورش عزت‌نفس
درس ۳: رازی و ساخت بیمارستان	پرورش جرأت‌ورزی پرورش عزت‌نفس
درس ۴: بازرگان و پسران	پرورش جرأت‌ورزی پرورش عزت‌نفس
درس ۵: چنار و کدوبین	پرورش جرأت‌ورزی پرورش عزت‌نفس پیشگیری از استعمال دخانیات
درس ۶: سرود ملی	پرورش جرأت‌ورزی
درس ۸: دفاع از میهن	پرورش جرأت‌ورزی پرورش عزت‌نفس
درس ۹: نام آوران دیروز، امروز، فردا	پرورش جرأت‌ورزی پرورش عزت‌نفس پیشگیری از استعمال دخانیات
درس ۱۰: نام نیکو	پرورش جرأت‌ورزی پرورش عزت‌نفس پیشگیری از استعمال دخانیات
درس ۱۱: نقش خردمندان	پرورش جرأت‌ورزی پرورش عزت‌نفس
درس ۱۲: درس آزاد (فرهنگ بومی ۲)	پرورش عزت‌نفس
درس ۱۳: روزی که باران می بارید	پرورش جرأت‌ورزی پرورش عزت‌نفس پیشگیری از استعمال دخانیات

عنوان درس

مهارت مرتبط

درس ۱۴: شجاعت	پرورش جرأت‌ورزی پرورش عزت‌نفس پیشگیری از استعمال دخانیات
درس ۱۵: کاجستان	پرورش جرأت‌ورزی پرورش عزت‌نفس
درس ۱۶: وقتی بوعلی کودک بود	پرورش جرأت‌ورزی پرورش عزت‌نفس پیشگیری از استعمال دخانیات
درس ۱۷: کار و تلاش	پرورش عزت‌نفس

کتاب هدیه‌های آسمان

عنوان درس

مهارت مرتبط

درس ۵: گل صد برگ	پرورش جرأت‌ورزی
درس ۸: دو نامه	پرورش جرأت‌ورزی پرورش عزت‌نفس
درس ۱۰: در ساحل دجله	پرورش جرأت‌ورزی پرورش عزت‌نفس
درس ۱۱: سرو بلند سامرا	پرورش عزت‌نفس
درس ۱۳: کوچک های بزرگ	پیشگیری از استعمال دخانیات
درس ۱۴: بزرگ مرد تاریخ	پرورش جرأت‌ورزی پرورش عزت‌نفس
درس ۱۵: بهمن همیشه بهار	پرورش جرأت‌ورزی پرورش عزت‌نفس
درس ۱۶: روزنامه های دیواری	پرورش جرأت‌ورزی پیشگیری از استعمال دخانیات
درس ۱۷: این‌ها و آن‌ها	پرورش جرأت‌ورزی پیشگیری از استعمال دخانیات

مهارت مرتبط

عنوان درس

پرورش جرأت‌ورزی پرورش عزت‌نفس	درس ۱: من با دیگران ارتباط برقرار می‌کنم
پرورش جرأت‌ورزی پرورش عزت‌نفس	درس ۲: احساسات ما
پرورش عزت‌نفس	درس ۳: همدلی با دیگران
پرورش جرأت‌ورزی پرورش عزت‌نفس	درس ۴: من عضو گروه هستم

پایه‌ی ششم ابتدایی

مهارت مرتبط

عنوان درس

پرورش عزت‌نفس	درس ۱: معرفت پروردگار
پرورش عزت‌نفس	درس ۵: هفت خان رستم
پرورش عزت‌نفس	درس ۶: ای وطن
پرورش عزت‌نفس پیشگیری از استعمال دخانیات	درس ۸: دریاقلی
پرورش عزت‌نفس	درس ۹: رنج‌های کشیده‌ام که می‌پرس
پرورش عزت‌نفس پرورش جرأت‌ورزی	درس ۱۰: عطار و جلال‌الدین محمد
پرورش جرأت‌ورزی	درس ۱۱: شهدا خورشیدند
پرورش عزت‌نفس پرورش جرأت‌ورزی پیشگیری از استعمال دخانیات	درس ۱۲: دوستی : مشاوره

عنوان درس

مهارت مرتبط

درس ۱۳: فرهنگ بومی	پرورش عزت نفس پرورش جرأت‌ورزی
درس ۱۴: راز زندگی	پرورش عزت نفس پرورش جرأت‌ورزی پیشگیری از استعمال دخانیات
درس ۱۵: میوه هنر	پرورش عزت نفس پرورش جرأت‌ورزی پیشگیری از استعمال دخانیات
درس ۱۶: آداب مطالعه	پرورش عزت نفس
درس ۱۷: ستاره روشن	پرورش عزت نفس پرورش جرأت‌ورزی پیشگیری از استعمال دخانیات

کتاب هدیه‌های آسمان

عنوان درس

مهارت مرتبط

درس ۳: سرور آزادگان	پرورش جرأت‌ورزی
درس ۴: باغ سری	پرورش عزت نفس پرورش جرأت‌ورزی پیشگیری از استعمال دخانیات
درس ۵: شتربان با ایمان	پرورش عزت نفس پرورش جرأت‌ورزی پیشگیری از استعمال دخانیات
درس ۶: سیمای خوبان	پرورش عزت نفس پرورش جرأت‌ورزی پیشگیری از استعمال دخانیات
درس ۹: جهان دیگر	پرورش عزت نفس پرورش جرأت‌ورزی پیشگیری از استعمال دخانیات

عنوان درس

مهارت مرتبط

پرورش عزت نفس پرورش جرأت ورزی پیشگیری از استعمال دخانیات	درس ۱۰: آداب زندگی
پرورش جرأت ورزی پیشگیری از استعمال دخانیات	درس ۱۱: راه تندرستی
پرورش عزت نفس پرورش جرأت ورزی پیشگیری از استعمال دخانیات	درس ۱۴: راز موفقیت
پرورش جرأت ورزی	درس ۱۵: حماسه آفرینان جاودان
پرورش عزت نفس پرورش جرأت ورزی پیشگیری از استعمال دخانیات	درس ۱۶: زیارت
پرورش عزت نفس پرورش جرأت ورزی	درس ۱۷: دانش آموز نمونه

کتاب مطالعات اجتماعی

عنوان درس

مهارت مرتبط

پرورش عزت نفس پرورش جرأت ورزی پیشگیری از استعمال دخانیات	فصل ۱: دوستان ما
پرورش عزت نفس پرورش جرأت ورزی پیشگیری از استعمال دخانیات	فصل ۲: تصمیم گیری
پرورش عزت نفس پرورش جرأت ورزی پیشگیری از استعمال دخانیات	فصل ۷: اوقات فراغت

◀ دعا و نیایش

خداوند در آیه‌ی ۶۰ سوره‌ی مبارکه غافر می‌فرماید: **أَدْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ؛** مرا بخوانید تا دعای شما را اجابت کنم. از این رو دعا برای خود و فرزندانمان فرصت استجابتی است که براساس متون دینی و کلام خداوند، به آن تاکید شده است. همچنین مطالعات اخیر نشان داده که دعا کردن و نمازخواندن برای سعادت افراد و گره‌گشایی از مشکلاتشان، اثرات ملموسی بر آنان دارد که امروزه این اثربخشی کاملاً به اثبات رسیده است. از سوی دیگر تربیت معنوی که با الگوپذیری فرزندان از والدینشان امکان‌پذیر می‌شود، خود عامل محافظت‌کننده‌ی قدرتمندی در برابر آسیب‌های اجتماعی می‌باشد. در اهمیت نماز خواندن برای نیک‌بختی فرزندان، روایت است که امام صادق (ع) هر شب دو رکعت نماز برای سعادت فرزندان‌شان می‌خواندند. شایسته است والدین گرانقدر نیز برای سلامت روانی و اجتماعی عزیزانشان و مصون ماندن آنان از آسیب و بلایا، برای فرزندان خود نماز خوانده و از خداوند مَنان سعادت دنیوی و اخروی آنان را مطالبه کنند. عالمان و اندیشمندان دینی ترتیبات خاصی برای نماز والدین جهت سعادت فرزندان قائلند که نمونه‌هایی از آن را می‌توانید در رمزینده‌ی پاسخ سریع زیر مشاهده نمایید.





همچنین در خصوص دعا خواندن نیز پیامبر اکرم (ص) می‌فرمایند: دعای سه گروه -بدون شک- مستجاب می‌گردد؛ دعای مظلوم، دعای مسافر و دعای پدر برای فرزند خود^۱؛ و دعای مادر از موانع اجابت دعا می‌گذرد^۲. بنابراین پدران و مادران عزیز بهتر است این فرصت را غنیمت شمرده و دعاها را زیر را خوانده و به این واسطه با خدا گفتگو نمایند.

بارالها؛ تو خدای ما و همه‌ی عالم هستی. ما را کمک کن تا در کنار هم زندگی خوبی داشته باشیم.

خدایا؛ ما همیشه مراقب خودمان هستیم و از پاکی و سلامتی خود مواظبت می‌کنیم. تو نیز مراقب ما و خانواده‌ی ما باش.

الهی؛ به ما کمک کن تا از آلودگی‌ها و بدی‌ها به دور باشیم. خطاها و جرم‌های رسواکننده را بر ما ببخش و قلبمان را از سنگینی آن شستو ده.

خدایا از تو تقوا، خویشتن‌داری، توانگری و عمل به آنچه که تو دوست داری و می‌پسندی را خواستاریم.

خدایا بر پیامبر مهربانت و خاندان عزیزشان درود بفرست و ما را از پیروان ایشان قرار بده.

۱. مشکاة الأنوار ج ۱ ص ۳۶۵ و مکارم الأخلاق ج ۲ ص ۲۰

۲. مشکاه الانوار، ص ۲۷۲

◀ منابعی برای مطالعهی بیشتر

ما سعی کردیم در این کتابچه، هر آنچه را که در خصوص پیشگیری از استعمال دخانیات مورد نیاز شما می‌باشد را ارائه کنیم. منتهی اگر می‌خواهید در این باره اطلاعات بیشتری به دست آورید، منابعی که در زیر معرفی می‌شوند، می‌توانند به شما کمک کنند.



پیشگیری از اعتیاد در خانواده

نویسنده: کارول کامپفر

مترجم: زهرا غلامی حیدرآبادی

انتشارات: آوای نور؛ ۱۳۹۲



پیشگیری از اعتیاد: از کودکی تا نوجوانی

نویسنده: علی اکبر ابراهیمی

انتشارات: نوشته؛ ۱۳۹۴



سوء مصرف مواد مخدر در نوجوانان
 نویسنده: لین کوری مک گی
 مترجم: ابراهیم برادری، امیر صفری، روح اله
 زمانی نسب
 انتشارات: کدیور؛ ۱۳۹۶



سیگار قاتل کاغذی
 نویسنده: فتح اله محمدیان
 انتشارات: مرکز تحقیقات آسیب‌های روانی -
 اجتماعی؛ ۱۳۹۵



پیش گیری از رفتارهای پرخطر
 نویسنده: ابوالقاسم اکبری
 انتشارات: رشد و توسعه؛ ۱۳۹۷

- دبیرخانه کمیته کشوری کنترل دخانیات؛ کنترل و کاهش مصرف دخانیات در جوانان و نوجوانان؛ معاونت بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
- صادقی، معصومه؛ روحافزا، حمید؛ شهباز، مریم؛ مرادی، حین (۱۳۹۱)؛ آنچه نوجوان باید از دخانیات بداند؛ پارس ایلیا
- دبیرخانه کمیته کشوری کنترل دخانیات؛ بسته اطلاعاتی و آموزشی خانواده و مدرسه علیه دخانیات؛ معاونت بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
- غباری بناب، باقر؛ راقبیان، رویا؛ ۱۳۹۶؛ آموزش مهارت صبر؛ نظام مراقبت اجتماعی دانش‌آموزان؛ وزارت آموزش و پرورش
- غباری بناب، باقر؛ هاشمی گشنیگانی، رامین؛ ۱۳۹۶؛ آموزش مهارت بخشایشگری؛ نظام مراقبت اجتماعی دانش‌آموزان؛ وزارت آموزش و پرورش
- غباری بناب، باقر؛ هاشمی گشنیگانی، رامین؛ نصرتی، فاطمه؛ ۱۳۹۶؛ آموزش مهارت حل مسئله؛ نظام مراقبت اجتماعی دانش‌آموزان؛ وزارت آموزش و پرورش
- اخوت، احمدرضا؛ فیاض، فاطمه؛ ۱۳۹۶؛ آموزش مهارت خیرگزینی؛ نظام مراقبت اجتماعی دانش‌آموزان؛ وزارت آموزش و پرورش
- شاهرخی، شهناز؛ احمدی، متین‌السادات؛ ۱۳۹۴؛ کلیان و اثرات سوء آن بر سلامت انسان. میرماه
- خالصی، عباس؛ قندی، عباس؛ دانش‌ورفرد، مژگان؛ ۱۳۸۶؛ راهنمای آموزش پیشگیری از دخانیات در مدارس (ویژه‌ی رابطین پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی آموزش و پرورش). هنر آبی
- رفیعی فر، شهرام؛ ۱۳۸۹؛ زندگی عاری از خطر دخانیات. مهرراوش
- سایت دانشنامه اسلامی به آدرس: www.wiki.ahlolbait.com
- سایت دانشنامه حوزوی به آدرس: www.wikifeqh.ir
- سایت پایگاه اطلاع‌رسانی حوزه به آدرس: www.hawzah.net
- Sussman, S. (2013). A lifespan developmental-stage approach to tobacco and other drug abuse prevention. *International Scholarly Research Notices*, 2013.
- Fagerström, K. (2002). The epidemiology of smoking. *Drugs*, 62(2), 1-9.
- Charlesworth, A., & Glantz, S. A. (2005). Smoking in the movies increases adolescent smoking: a review. *Pediatrics*, 116(6), 1516-1528.

