

# گفتار پنجم

تأثیر دوستان

## نقش دوستان

\* همچون هر پدیده دیگری، دوستان در زندگی ما می‌توانند نقش مثبت یا منفی داشته باشند. ارتباط بیشتر و عمیق‌تر با همسالان یکی از ویژگی‌های نوجوانی و وجه تمایز این دوره از دوره کودکی است.

\* به عنوان پدر و مادر هیچگاه نباید فرزندمان را از دوستی با نوجوانان دیگر برحذر داریم، چنین خواسته‌ای بر خلاف قواعد منطقی رشد نوجوانی است و آنان برای رشد مهارت‌های اجتماعی و بین فردی خود به رابطه با دوستان نیاز دارند. گاهی پدر و مادرها سعی می‌کنند جای دوستان را برای نوجوان پر کنند که این اختلاط نقش‌ها برای نوجوان مناسب نیست.

\* باید بدانیم حتی در این دوره هم پدر و مادر جایگاه مهمی در ذهن و زندگی نوجوان دارند. چنان که در بخش‌های پیشین گفتیم پدر و مادر رابطه خوبی با نوجوان داشته باشند، این رابطه نقش دوستان را تعدیل خواهد کرد.

\* گرچه به نظر می‌رسد نوجوانان هنگامی که از سنین کودکی وارد نوجوانی می‌شوند از دوستان و همسالانشان بیشتر یاد می‌گیرند تا خانواده؛ اما یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهد همان نوجوانان ترجیح می‌دهند راجع به موضوعات مهم از والدینشان نظر بخواهند تا دوستان.

نوجوان باید یاد بگیرد در حالی که ارزش‌ها و هویت خود را حفظ می‌کند خود را برای کار گروهی نیز هماهنگ سازد. وقتی با کمک به فرزند خود، اعتماد به نفس و امنیت او را افزایش می‌دهید، او را برای غلبه بر فشارهای ناشی از گروه تجهیز می‌کنید. در این صورت آنها قدرت این را خواهند داشت که در برابر چیزهای ناراحت کننده یا مسایلی که فکر می‌کنند درست نیست، «نه» بگویند. ما معتقدیم که والدین می‌توانند با رعایت چند نکته ساده این فشار را تا حد زیادی تقلیل دهند. به نکات زیر دقت کنید:

- سعی کنید دوستان فرزند خود را بشناسید و در صورت امکان، با پدر و مادر آنها آشنا شوید.
- درباره رهبر یا پیرو بودن صحبت کنید.
- به حرف‌های فرزند خود گوش کنید و به آنها بگویید که مشکلات کنار آمدن با فشار همسالان را می‌فهمید.
- اگر صادقانه و بدون قضاوت به حرف‌های آنها گوش کنید این احتمال را که درباره رابطه با دوستانشان با شما صحبت کنند را افزایش خواهید داد.



- همسالان می‌توانند عالی باشند. وقتی درباره فشار همسالان بحث می‌کنیم، معمولاً تأثیرات بد آنها را در نظر می‌گیریم. اما بیشتر اوقات همسالان دیگر تأثیرات سالم و حمایت‌کننده بر فرزند شما دارند. اگر دوستان در مدرسه، ورزش یا موسیقی عملکرد خوبی داشته باشند، می‌توانند نوجوان شما را به پشتکار و سخت‌کوشی ترغیب کنند. بنابراین اگر اطرافیان نوجوان، همسالان سالمی باشند می‌توانید از این تأثیر مثبت در زندگی نوجوان خود بهره ببرید.

- لازم است والدین در مورد نقش و خطر همسالان در زندگی نوجوان خود به تفاهم برسند تا بتوانند اقدامات مؤثری در زمینه فرزندپروری انجام دهند.

# آموزش نه گفتن به نوجوان

در یک گفتگوی گرم و دوستانه و دور از قضاوت در فضایی ایمن از فرزندان خود  
بپرسید:

۱. درباره فشار همسالان چه فکر می‌کنند و چه نظری دارند؟

۲. آیا فکر می‌کنند برای مقبول بودن همیشه مجبورند که تسلیم باشند؟

۳. آیا باور دارند که به اندازه کافی برای تاثیرگذاری بر دوستان خود قوی  
هستند؟

۴. آیا می‌دانند در موقعیتی که برای مصرف سیگار یا مواد تحت فشار دوستان  
هستند، باید چه جوابی بدهند؟

# انتظار داریم نوجوانان نه گفتن را از والدین بیاموزند.

از نوجوان خود بپرسید که آیا می‌داند در پاسخ تعارف سیگار یا مواد چه باید بگوید؟ اگر فرزند شما ظاهراً نمی‌داند چه پاسخی باید بدهد، بگویید که این پاسخ‌ها می‌توانند مناسب باشند:

- بگو «نه، مرسی» یا «از این پیشنهادات خوشم نیامد».
- دوست تو ممکن است بیشتر تعارف کند ولی هر چند بار که مجبور شوی همین پاسخ را تکرار کن. می‌توانی برای نه گفتن خودت، دلیل هم بیاری، مثلاً می‌توانی بگویی: اگر سیگار بکشم نمی‌تونم خوب فوتبال بازی کنم، پدر و مادرم از من ناراحت می‌شوند، وقت ندارم برای مواد صرف کنم.
- می‌توانی فشار را به خود آنها برگردانی: «نمی‌دونستم تو سیگار می‌کشی»، «فکر نمی‌کردم تو اهل این چیزا باشی»، «چرا اصرار می‌کنی من هم بکشم؟»، «می‌دونی اگر تو رو برای مشروب بگیرند، چه اتفاقی می‌افتد؟». اگر دیدی دوستت همچنان به اصرار ادامه می‌دهد، بهانه بیاور و با عذرخواهی محل را ترک کن. البته نوجوانان باید بدانند برای رد کردن پیشنهاد دیگران ملزم به آوردن دلیل یا بیان توضیحی نیستند.



# اصلاح باور اشتباه «همه سیگار می کشند» – همه مواد مصرف می کنند» در نوجوان

نوجوان ممکن است از طرف همسالان اینگونه توجیه شود که "همه مواد مصرف می کنند". از شرکت کنندگان بخواهید در آموزش به نوجوان خود حتما این نکته را مطرح نمایند و با او در این زمینه صحبت کنند. برای این منظور ابتدا به بررسی باور شرکت کنندگان بپردازید و با این پرسش آغاز کنید که " فکر می کنید چند درصد از اعضای جامعه سیگار و مواد مصرف می کنند؟"

ممکن است نوجوانان این خیال را در ذهن پیورانند که چون اکثر افراد مواد مصرف می کنند ایرادی ندارد که ما هم مصرف کنیم و بهنجار است. واقعیت این است که نوجوانان نسبت به مصرف مواد و سیگار توسط همسالانشان برآورد درستی ندارند و تعداد آنها را بیشتر تخمین می زنند. آنان گاهی جملاتی از این دست به ما می گویند: "سیگار که چیزی نیست. تو کلاس ما همه سیگار می کشند". پاسخ این است که با اطمینان می توان گفت همه سیگار نمی کشند، اگر هم چنین باشد تو مجبور به این کار نیستی.



## با دوستان فرزندانمان رابطه داشته باشیم.

در صورتی که نوجوان با افراد مصرف‌کننده ارتباط داشته باشد بیشتر احتمال دارد که خود او نیز مصرف‌کننده شود. به خصوص اگر زمان زیادی را بدون نظارت والدین با هم بگذرانند. شناخت دوستان فرزندان، ما را در تماس نزدیکتری با زندگی روزمره او قرار می‌دهد، در این صورت بهتر می‌توانیم مشکلات نوجوان را تشخیص دهیم و او را راهنمایی کنیم. می‌توانیم فرزندانمان را از موقعیت‌های پرخطر و رفتارهای مخاطره‌آمیز دور نگه داریم.

## با والدین دوستان فرزندانمان آشنا شویم.

طوری برنامه‌ریزی کنیم که بتوانیم در گردهمایی‌ها و جلسات مربوط به مدرسه شرکت کنیم و با والدین سایر نوجوانان مدرسه آشنا شویم. بدین طریق می‌توانیم تلاش‌های یکدیگر را تقویت کنیم و شبکه حمایتی ارزشمندی را برای خود و فرزندانمان فراهم سازیم.

## به مهمانی‌های دوستانه نوجوانان نظارت داشته باشیم.

- وقتی نوجوان در مهمانی مانند جشن تولد یکی از دوستان شرکت می‌کند ضروری است والدین نظارت کافی در خصوص محل برگزاری و افرادی که در آن شرکت دارند داشته باشند. می‌توانیم مثلاً به هنگام رساندن او به محل سری به خانه و خانواده میزبان بزنیم و اینکه مهمانی زیر نظر بزرگسالان است یا نه را بفهمیم. همچنین باید ساعت برگشت به خانه را مشخص کنیم و به فرزندمان بگوییم اگر مشکلی پیش آمد یا خودش زودتر خواست به خانه برگردد، با ما تماس بگیرد.
- گاهی نوجوانان نه به خاطر ضعف مهارت نه گفتن بلکه برای هم‌رنگ شدن با دوستان سیگار یا مواد را می‌پذیرند.

## مهارت تصمیم‌گیری

تصمیم‌گیری انتخابی است که بین دو یا چند چیز انجام می‌دهیم. گفته می‌شود که تصمیم‌گیری با مصرف مواد و مشروبات الکلی ارتباط زیادی دارد. در واقع نوجوان تصمیم می‌گیرد که به سمت مصرف مواد یا مشروبات الکلی حرکت کند. آموختن مهارت تصمیم‌گیری می‌تواند به عنوان یک عامل محافظ در برابر احتمال مصرف مواد باشد. داشتن چند ویژگی به نوجوان کمک خواهد کرد تا تصمیمات درستی بگیرد:

۱. عزت نفس بالا

۲. تفکر نقاد

۳. استقلال کافی



## عزت نفس نوجوان

■ عزت نفس هر فردی تابعی از تصویر او از خودش و تصویر دیگران از او است. افراد وقتی در گذشته تصمیمات درستی گرفته باشند، تصویر خوبی از خود دارند و دیگران هم بازخورد خوبی به آنها می‌دهند.

■ در نتیجه در تصمیم‌گیری‌های بعدی می‌توانند از حداکثر توان خود بهره ببرند. پژوهش‌ها نشان داده است که افرادی که عزت نفس خوبی ندارند و به خودشان اعتمادی ندارند تصمیمات درستی نمی‌گیرند. راه‌های متعددی برای بهبود عزت نفس در نوجوانان وجود دارد.

## تقویت عزت نفس

۱. به نوجوانان بگویید که برای شما اهمیت دارند و آنها را مهم می‌شمارید.
۲. نشان دهید که به آنان احترام می‌گذارید.
۳. فرصت‌هایی برای تمرین مهارت‌های گوناگون فراهم کنید تا در نتیجه انجام این فعالیت‌ها احساس توانمندی و کفایت کنند. برای نمونه می‌توانید انجام کارهای خانه یا مراقبت از حیوانات خانگی را بر اساس توان نوجوان به آنها واگذار کنید.
۴. به نوجوان بگویید که تلاش او برای شما مهم است نه دستیابی به نتیجه کامل. نشان دهید که انتظار ندارید به کمال برسند.
۵. با یادداشت، کلمات محبت‌آمیز و گاهی اوقات با تقدیم هدایایی کوچک به طور مرتب موفقیت‌های کوچک و بزرگ فرزند خود و به طور کلی خاص بودن آنها را تایید کنید. گاهی اوقات بهترین پاداش‌ها، آنهایی هستند که کاملاً غیر منتظره اعطا می‌شوند. حتی به آغوش کشیدن ساده یا یک تشکر صمیمانه می‌تواند بسیار ارزشمند باشد.

## تقویت عزت نفس

۶. حتما هر کسی در انجام کاری مهارت دارد. دور از واقعیت است که از نوجوان انتظار داشته باشیم همیشه نمرات خوب بیاورد یا برای بازی در تیم بسکتبال مدرسه انتخاب شود. نوجوان شما ممکن است در حوزه‌های دیگر توانمند باشد.
۷. با نوجوانان خود در مورد کارهایی که با مهارت انجام می‌دهند صحبت کنید و آنها را تشویق کنید تا درباره خود و دیگران سخنان مثبت بگویند.
۸. درباره مسایل و برنامه‌های خانواده از فرزندان خود نظر و اطلاعات بخواهید و به نظر آنها توجه کنید (مثلا درباره اسباب کشی قریب الوقوع یا گذراندن تعطیلات خانوادگی).
۹. از مقایسه اعضای خانواده با یکدیگر یا مقایسه فرزندان خود با فرزندان دیگر در خارج از خانواده خودداری کنید.



## تفکر نقاد

قبل از تصمیم‌گیری‌های مسئولانه، برخورداری از مهارت تفکر نقاد ضروری است. این مهارت شامل توانایی تحلیل و ارزیابی ایده‌ها بجای قبول آنها به عنوان واقعیات است. نوجوانی که از مهارت تفکر انتقادی خوبی بهره‌مند است، برای مقاومت و مخالفت با دعوت دیگران برای مصرف مواد آمادگی بهتری دارد. مهارت تفکر انتقادی شامل موارد زیر می‌شود:

- ✓ جستجوی شواهد و دلایل، برای مثال، پرسیدن سوالاتی از قبیل: آیا این واقعا درست است؟ یا از کجا این را می‌دانی؟
- ✓ بررسی و ملاحظه نظر و دیدگاه‌های دیگر، برای مثال گروه‌ها و افراد دیگر در اینباره چه فکر می‌کنند و چرا؟
- ✓ توجه به معانی ضمنی و عواقب امور، برای مثال، این پرسش که اگر این ماده را مصرف کنم چه اتفاقی ممکن است بیفتد؟



# استقلال

استقلال به صورت طبیعی در جریان تحول نوجوان رخ می‌دهد و تقریباً همه ما کم و بیش با این پدیده در میان نوجوانان آشنا هستیم. هر چند تمایل زیاد و غریزی ما برای محافظت از فرزندانمان باعث می‌شود نسبت به آنها توجه و حمایت زیادی داشته باشیم؛ اما باید به خاطر داشته باشیم که استقلال برای تصمیم‌گیری‌های سالم ضرورت دارد. برای برخی نوجوانان ناتوانی در نه گفتن، دلیل پذیرش مصرف مواد تحت تاثیر گروه دوستان نیست؛ بلکه دلیل اصلی آنها ضعف استقلال و میل به هم‌رنگ شدن با دیگران است.

یکی از ضرب‌المثل‌های نادرست و آسیب‌زا در فرهنگ ما این جمله است: خواهی نشوی رسوا هم‌رنگ جماعت شو.

- وظیفه والدین این است که روش تصمیم‌گیری و تکیه کردن بر ارزش‌های شخصی هنگام مواجهه با فشار همسالان را به فرزندان خود یاد دهند.