

گفتار ششم

والدین به مثابه مهمترین الگو

❖ نوجوان بیش از هر کسی از والدین الگوبرداری می‌کند.

❖ پژوهش‌ها نشان داده است شاید نوجوانان در مورد مدل مو، لباس یا چیزهای کوتاه مدت تحت تأثیر همسالان خود باشند، اما در مورد تصمیم برای امور مهمی چون رشته تحصیلی یا ازدواج بیشتر تحت تأثیر والدین هستند.

# برخی از مواردی که نوجوانان نیاز دارند از والدین دریافت کنند:

- نوجوانان به اطلاعاتی در مورد انتخاب‌ها، مسئولیت‌ها و عواقب کارهای خود نیاز دارند تا در هنگام فشار از آنها استفاده کنند.
- نوجوانان نیازمند تشویق هستند.
- نوجوان باید برای پذیرش مسئولیت نوجوانی آماده شود.
- نوجوان نیازمند برقراری ارتباط سالم با دوستان، مدرسه، خانواده و اجتماع است.
- نوجوان باید بداند که می‌تواند برای درک امور به شما، پشتیبانی، اطلاعات و راهنمایی شما تکیه کند، حتی اگر نتیجه چنین چیزی ایجاد محدودیت باشد.
- نوجوان به راهنمایی شما به منظور رسیدگی به اختلاف با دیگران، ناامیدی‌ها، خطرات و فشار دیگران از جمله فشار از سوی شما یا اختلاف با خود شما نیاز دارد.
- آنها باید به عنوان یک فرد مستقل در نظر گرفته شوند، یادتان باشد که نوجوان نیازمند یک برخورد کاملاً عادلانه است.

# فرزندان مقلدان خوبی هستند و رفتارهای بزرگترها را دوست دارند.

نوجوانان دوست دارند از بزرگسالان تقلید نمایند. بارها شاهد آن بوده‌ایم که فرزندانمان از شیوه سخن گفتن، لباس پوشیدن، تلفن زدن، رانندگی و ... از ما تقلید کرده‌اند. هر نوجوانی دوست دارد بزرگسال باشد چرا که بزرگسال بودن به معنای داشتن آزادی و قدرت تصمیم‌گیری مستقل است. وظیفه والدین است که با عدم مصرف مواد، الکل و سیگار فهم نوجوان را تقویت کنند و الگوی مناسبی برای او باشند.

✓ پدر و مادری که خود سیگار می‌کشند یا مواد مصرف می‌کنند شانس ابتلا فرزندشان به مواد و وابستگی به آن را افزایش می‌دهند.

✓ ترک مواد توسط والدین الگوی خوبی پیش روی فرزندان می‌گذارد.

# راه‌های مناسب دیگری برای تفریح یا خوش گذراندن پیدا کنیم.

- به نوجوان گوشزد کنید از اینکه تجربه مصرف مواد و الکل نداریم و مراقبت سلامتی خود بوده‌ایم خوشحال هستیم.
- در مورد زود گذر بودن لذت ناشی از مصرف مواد و اینکه در بلند مدت چه عواقبی می‌تواند داشته باشد توضیح دهید.
- راهنمای فرزندان خود باشید تا در صورتیکه آنان به دنبال تفریح سالم و سرزندگی هستند راه‌های ایمن‌تر و سالم‌تری را انتخاب کنند. به عنوان مثال تماشای فیلم، پیاده‌روی، گردش علمی، ورزش کردن و امثال این موارد را پیشنهاد دهید.

برای الکل یا مواد فواید غیرواقعی درست نکنیم.

حتی زمانی که تصور می‌کنیم نوجوانان صحبت ما را نمی‌شنوند، در مورد فواید خیالی یا احتمالی سیگار، الکل و مواد صحبت نکنیم.

سیگار، الکل و مواد برای هیچکس در هیچ گروه سنی و هیچ حالتی مفید نیست.

## پاسخ مقابله‌ای مناسب به اضطراب

تعدادی از نوجوانان به دلیل رفع کسالت، خستگی، غلبه به احساس اضطراب و به عنوان راه‌حلی برای مشکلات به سمت مصرف مواد می‌روند. شاید برای شما هم پیش آمده باشد برای مقابله با هیجانات مختلف مواد مصرف کرده باشید یا زمانی که طاقت‌تان طاق شده است و احساس درماندگی کرده‌اید، سیگاری روشن کرده باشید. اگر نوجوان شما این رفتار را ببیند با این کار چه پیامی به او داده‌اید؟ نوجوان یاد می‌گیرد اگر حالش بد باشد و احساس ناراحتی و استرس داشته باشد، می‌تواند این حال را با مصرف مواد و الکل کنترل کند.

در این بخش می‌خواهیم که شما مجهز به روش‌های جدید مدیریت استرس شوید، تا از این طریق الگوی مناسبی برای فرزندان خود فراهم کنید.

اضطراب واکنش جسمی، ذهنی و احساسی به رویدادها یا افکار است. برای نمونه، ممکن است وقتی در اوج شلوغی و ترافیک سوار مترو می‌شوید، متوجه شده باشید که عده‌ای عصبانی و ناراحت هستند و عده‌ای دیگر گپ می‌زنند و بلند بلند می‌خندند، بنابراین شلوغی و ترافیک باعث خوشحالی و ناراحتی ما نمی‌شود بلکه این فکر ما درباره آنهاست که موجب پدید آمدن این حس می‌گردد.

هر یک از ما راهکار بخصوصی برای برخورد با استرس داریم. ممکن است چیزی که یک فرد را عصبی می‌کند، بر فرد دیگر همان اثر را نداشته باشد.

همه والدین استرس را تجربه می‌کنند، چه در خانه باشد، چه در محل کار، چه با فرزندان یا دیگران. ولی افراد واکنش‌های بسیار متفاوتی نسبت به آن دارند.



افراد روش‌های متعددی برای مقابله با استرس‌های خود دارند، به عنوان مثال عده‌ای تلفن را بر می‌دارند و با یک دوست درد و دل می‌کنند، بعضی‌ها شروع می‌کنند به نوشتن چیزهایی که از ذهنشان می‌گذرد، شاید شنیده باشید که عده‌ای نیز دوش آب سرد می‌گیرند یا پیاده‌روی می‌کنند. هر کدام از این روش‌ها می‌تواند برای عده‌ای اثر بخش و خوشایند باشد و برای مدیریتِ آنیِ موقعیتِ استرس‌آوری که در آن گیر افتاده‌اند، سودمند واقع شود. پیشنهاد می‌کنیم شما هم تعدادی از این روش‌ها را امتحان کنید، شاید در مورد شما نیز مفید باشند.

- انجام روش آرام شدن یا ریلکس شدن