



برنامه آموزش کارشناسان سلامت روان کشور

بسته آموزش فرزندپروری در بحران‌ها همراه با ظرفیت‌سازی و ارزیابی کارشناسان

به سفارش دفتر یونیسیف در ایران
بهار ۱۳۹۹

«راهنمای والدین»

برای آموزش والدینی که فرزندان ۱۹-۱۰ ساله دارند

نویسندگان (به ترتیب الفبا):

دکتر زهرا شهريور
دکتر فريبا عربگل
دکتر جواد محمودی قرایی

دکتر مژگان خادمی
دکتر رزیتا داوری آشتیانی
دکتر کتایون رازجویان

صفحه آرایی: طنز حسینیانی

۳ مقدمه
۴ فصل اول: بحران و سازگاری
۸ فصل دوم: بحران و تأثیر آن بر نوجوانان دوران نوجوانی و تغییرات طبیعی آن تغییرات غیرطبیعی و هشدار دهنده دوران نوجوانی واکنش‌های شایع نوجوانان در پاسخ به موقعیت‌های آسیب‌زا و بحرانی واکنش نوجوانان در همه‌گیری بیماری کووید-۱۹ عوامل مؤثر بر پاسخ کودکان و نوجوانان در موقعیت‌های بحرانی
۱۶ فصل سوم: بحران و تأثیر آن بر والدین واکنش‌های روانشناختی والدین به دنبال بروز بحران‌ها تغییرات خانواده در بحران کرونا تأثیر بحران بر رابطه والد-نوجوان تأثیر بحران بر مهارت‌های فرزندپروری
۲۷ فصل چهارم: مهارت‌های بهبود رابطه والد-نوجوان در شرایط بحران اقداماتی برای بهبود رابطه والد-نوجوان
۳۳ فصل پنجم: مدیریت استرس و اضطراب در نوجوانان درگیر در بحران اضطراب در نوجوانان کمک به نوجوانانی که به دنبال بحران دچار استرس و اضطراب شده‌اند
۳۸ فصل ششم: تقویت سازگاری در نوجوانان سوگوار و آسیب دیده از بحران واقعیت‌های دردناک سوگ نوجوانان در بحران توصیه‌هایی برای مدیریت سوگ نوجوانان درگیر در بحران
۴۳ فصل هفتم: تقویت سازگاری و مدیریت رفتارهای ناسازگارانه نوجوانان در بحران فراهم کردن شرایط برای کمک به سازگاری نوجوانان نقش والدین در نظارت بر فعالیت‌های تحصیلی نوجوانان در وضعیت‌های بحرانی مدیریت مشکلات نوجوانان در کاربرد اینترنت و شبکه‌های مجازی در موقعیت‌های بحرانی
۵۵ فصل هشتم: مدیریت مشکلات نوجوانان مبتلا به نیازهای ویژه و اختلالات سلامت روان مشکلات نوجوانان با نیازهای ویژه یا مبتلا به اختلالات تکاملی و راهکارهای آن: اضطراب، حساسیت‌های حسی، لجبازی و پرخاشگری، تغییرات شرایط فیزیکی محیط، بهداشت خواب و تغذیه، روابط اجتماعی، پیشگیری از سوء رفتار و آزار
۶۸ فصل نهم: مداخلات پسابحران برای بازگشت به روال عادی زندگی مداخلاتی برای نوجوانان مبتلا به اختلالات روانپزشکی: اختلالات خلقی، وسواسی جبری، اضطرابی

همه ما دوست داریم فرزندانمان در شرایطی امن، شاد و بی دغدغه رشد کنند و بزرگ شوند، در محیطی که فرصت شکوفایی استعدادها و توانایی‌هایشان فراهم باشد. هیچ‌گاه راضی نیستیم حوادث و اتفاقات ناگوار، زندگی آرام آنها را پرتلاطم کند، یا زندگی معمول و روزمره آنها دستخوش تغییرات غیرقابل پیش‌بینی شود. دلمان نمی‌خواهد نوجوانان ما استرس‌ها و اضطراب‌های ناتوان‌کننده را تحمل کنند، یا شاهد بیماری و مرگ دوستان، همکلاسی‌ها و عزیزانشان باشند و ... اما حقیقت این است که مسیری که همیشه به آن صورتی که ما تصور و آرزویش را داریم پیش نمی‌رود.

در شرایطی که همه گروه‌های مردم درگیر مدارا با بحران و عواقب مختلف آن و تلاش در جهت یافتن راه‌هایی برای تسلط بر آن هستند، خانواده نیز به عنوان نهادی که باید فشارها و بحران‌های اجتماعی را برای کودکان و نوجوانان قابل تحمل کند، از این مسئولیت مبرا نیست.

در دل این بحران‌ها، والدین گاهی سردرگم می‌شوند که مرز هنجارها و ناهنجاری‌ها در مواجه شدن با تغییرات بحرانی کجاست و چه کاری باید کرد تا احتمال بروز مشکلات به حداقل برسد. آنها با مشکلات رفتاری و هیجانی فرزندان خود روبرو می‌شوند، مشکلاتی که قبلاً وجود نداشتند یا تا این اندازه شدید نبودند یا راحت‌تر می‌شد آنها را حل کرد. و این در حالی است که خودشان نیز در شرایط معمول نیستند و ممکن است تحمل و توان همیشگی را برای برطرف کردن این مشکلات نداشته باشند. بسیاری از خانواده‌ها قبل از بروز بحران کرونا هم دوران سختی داشته‌اند و این موضوع باعث می‌شود تلقی آنان از بحران تازه مصیبت بارتر باشد.

در چنین شرایطی یکی از دغدغه‌های اصلی متولیان سلامت روان این است که با انجام اقدامات مناسب، و به نوعی «مداخله در بحران»، کمک کنند تا توانمندی و تاب‌آوری کودکان، نوجوانان و خانواده‌ها تقویت گردد و آنها بتوانند با کمترین هزینه‌های روانی این موقعیت خطیر را با سلامت بیشتر پشت سر بگذارند.

این راهنما برای آشنایی شما والدین عزیز با مشکلات شایعی تهیه شده که ممکن است در زمان‌های غیرمعمول و موقعیت‌های دشوار زندگی به سراغتان بیاید. همچنین در مجموعه‌ای دیگر، گروه نویسندگان سعی کرده‌اند با تهیه مطالب تخصصی برای مشاورینی که در خط مقدم ارجاع خانواده‌ها هستند به پدرها و مادرها کمک کنند تا پاسخ‌های مناسب و مفیدی برای پرسش‌ها و نگرانی‌هایی که در مورد مشکلات رفتاری و هیجانی فرزندان‌شان دارند پیدا کنند و به واسطه آنها بهتر بتوانند مشکلات مربوط به دوران‌های بحرانی را حل کنند.

امیدواریم بتوانید با کمک این راهنما فشارهای روحی خود و فرزندان‌تان را کاهش دهید، به کمک هم با شرایط مدارا کنید، با غم و سوگ از دست دادن عزیزان کنار بیایید، با همفکری روش‌های مناسب‌تری برای حل مسائل پیدا کنید، ارتباط عاطفی مناسب میان افراد خانواده را تقویت کنید، و هم زمان قوانین و چارچوب‌های متعادلی برای حفظ اصول و خط مشی خانواده برقرار و دنبال کنید. به این صورت احتمال اینکه به هم ریختگی ناشی از بحران را اداره کنید و خانواده را به تعادل مطلوب برسانید افزایش می‌یابد.

«فصل اول»

بحران و سازگاری

بحران

شاید این روزها با شیوع بیماری ناشی از ویروس کرونا یعنی کووید-۱۹ کلمه بحران را زیاد شنیده باشید. منظور از بحران شرایط سخت و خطرناکی است که خیلی وقت‌ها بی‌خبر می‌رسد و همه را غافلگیر می‌کند و ممکن است در ابتدا مشکلات و دردهای آن چندان هم مشخص نباشد. بحران نگران‌کننده است چون بسته به نوع و شدت آن، ممکن است برای افراد، خانواده‌ها، کشورها و کل دنیا عواقب غیرقابل جبرانی به همراه داشته باشد.

بحران‌ها گاهی عاطفی هستند (مثل شکست عشقی یا درگیری خانواده‌ها به دلیل اختلاف زوجین)، گاهی شغلی (مانند اعتصاب کارکنان یک کارخانه برای رسیدن به مزایای بیشتر) یا آموزشی (مثل شرایطی که دانش‌آموزان کنکوری یک دبیرستان ممکن است به دلیل تغییر کادر آموزشی و یا نظام آموزشی و ... پیدا کند)، گاهی فرهنگی (مانند تغییرات سبک پوشش یا گویش و رفتار در نوجوانان و تضاد آن با معیارهای خانواده)، اقتصادی (مانند بحران اقتصادی جهانی در سال ۲۰۰۸)، اجتماعی (مثل اعتراض‌های جلیقه زردها به گرانی قیمت‌ها در فرانسه)، سیاسی (مانند درگیری‌های کشور سوریه و دخالت کشورهای مختلف در آن)، ... یا انواع دیگر.

بحران در خانواده

همانطور که هر انسانی ممکن است یک شرایط بحرانی را تجربه کند، یک خانواده هم ممکن است دچار چنین موقعیتی بشود. بحران وقتی پیش می‌آید که خانواده احساس می‌کند وارد یک موقعیت پراسترس شده و نمی‌تواند اوضاع را مدیریت کند، زمانی که انجام مسئولیت‌های اصلی برایش مشکل شده و نمی‌تواند نیازهای اعضا را برآورده کند، و به نظر می‌رسد که نمی‌تواند از کسی یا جایی حمایت لازم و مؤثری دریافت کند.

عوامل متعددی می‌توانند شرایط خانواده را بحرانی کنند. برخی از این عوامل مشکلات انسانی معمول، شناخته شده و گاه قابل انتظار هستند مثل طلاق، مرگ عزیزان، بیکاری، ورشکستگی، یا بیماری و جنگ. عواملی هم هستند که در دسته حوادث غیرمترقبه یا بلایای طبیعی قرار دارند از جمله سیل، زلزله، طوفان و بیماری‌های مسری و همه‌گیر. هر چه عوامل ایجادکننده بحران بزرگ‌تر و شدیدتر باشند احتمال اینکه گروه بیشتری از افراد را درگیر کنند بیشتر می‌شود بنابراین بحران ممکن است برای یک فرد، یک خانواده، یک فامیل، یک محله، یک شهر، کشور، منطقه، قاره یا جهان رخ بدهد.

وقتی خانواده با عواملی که شرایط زندگی را سخت می‌کنند روبرو می‌شود از بابت امنیت و آرامش و سلامت اعضای خود نگرانی پیدا می‌کند. در این شرایط خانواده از نظر روانشناختی تغییراتی پیدا می‌کند، کم‌کم خاطرات زمان‌های سخت و ناخوشایند گذشته بیدار می‌شود و افراد احساس گنجی و درماندگی پیدا می‌کنند. آنها حس می‌کنند نمی‌توانند مشکلات را حل کنند و به این صورت مشکلات یکی پس از دیگری در برابرشان قد علم می‌کنند. در این زمان‌ها درگیر کردن دوستان و آشنایان و کمک خواستن از آنها ممکن است اوضاع را سخت هم بکند. معمولاً وقتی در این شرایط خانواده کمک و حمایت مناسب را دریافت می‌کند می‌تواند این شرایط دشوار را پشت سر بگذارد و دوباره احساس امنیت و آرامش و تسلط بر شرایط را به دست می‌آورد.

بحران به دنبال بیماری

یکی از عوامل ایجادکننده بحران در خانواده، ابتلای اعضا به بیماری است. بسیاری از خانواده‌ها به دنبال بیماری والدین یا فرزندان دچار شرایط غیرمعمولی می‌شوند که سازگاری با آنها برای هر خانواده‌ای بسیار دشوار است. هر چه بیماری جدی‌تر و درمان آن مشکل‌تر، و هرچه آمادگی خانواده برای مقابله با بیماری هنگام بروز آن کمتر باشد امکان بحرانی شدن موقعیت افزایش پیدا می‌کند.

به عنوان نمونه، پس از بروز بیماری کووید-۱۹ که به دنبال ورود ویروس کرونا به بدن ایجاد می‌شود، تغییرات زیادی در زندگی انسان‌های سراسر جهان پدید آمد. تأثیرات عظیم ناشی از این بیماری در حوزه‌های اقتصادی، اجتماعی، سیاسی و فرهنگی، روابط انسانی و شرایط معمول زندگی را دستخوش تحولات عمده‌ای کرد. در کنار همه این تغییرات، آنچه بیش از همه منجر به نگرانی عمومی و برهم خوردن تعادل زندگی مردم شد، ناشناخته بودن بیماری و قدرت نابودکنندگی آن بود.

رویکردها و شیوه‌های مختلف مواجهه با بحران

افراد به روش‌های مختلفی با بحران و فشارهای آن مواجه می‌شوند. این روش‌ها عبارتند از:

بروز واکنش‌های هیجانی: فرد دچار واکنش‌های هیجانی می‌شود مانند غمگینی، خشم و ...

دنبال راه حل برای مشکلات گشتن: فرد در جستجوی پیدا کردن راه‌هایی برای مدیریت عوامل آسیب‌زننده و عبور از بحران برمی‌آید.

اجتناب کردن: فرد سعی می‌کند با مسائل و چالش‌های ناشی از بحران روبرو نشود.

پرداختن به بحران: فرد سعی دارد با مسائل بحرانی مواجه شود و برای مدیریت آنها اقدام کند.

در پاسخ به رخداد های بحرانی، به طور معمول ممکن است واکنش افراد به شرایط غیر معمول و دشوار پیش آمده در طول زمان تغییر کند. هر کدام از این نوع رویکردهای ذکر شده اگر شدید یا طولانی و آسیب‌زا باشند برخوردی ناسازگارانه محسوب می‌شوند. به عنوان مثال در بحران همه‌گیری کرونا یا همان بیماری کووید-۱۹، برخی افراد از قبول واقعیت و مواجه شدن با موضوع اجتناب داشتند و از خودشان در برابر ویروس محافظت نمی‌کردند که منجر به ابتلای آن‌ها به بیماری و در مواردی هم از دست دادن جانشان شد. برخی نیز به شدت دچار اضطراب شدید و یا حملات پانیک شدند و به رفتارهای مراقبتی افراطی رو آوردند. در مواردی نیز احساس غمگینی، در خود فرو رفتگی و تشدید تعارضات بین فردی دیده شد.

بسیاری از افراد نیز با اینکه اضطراب و نگرانی ناشی از شیوع بیماری را تجربه کردند، تلاششان بر این بود که به کمک پیش‌بینی شرایط، هم احساسات خود را به اندازه آشکار کنند، و هم با در نظر گرفتن امکانات اجتماعی و منابع در دسترس روش‌های مناسب مقابله با معضلات موجود را در پیش بگیرند. آنها ضمن مراقبت از خود، به افراد خانواده نیز اجازه دادند احساسات و نگرانی‌های خود را نشان دهند و به آنها کمک کردند تا بتوانند با مشکلات کنار بیایند.

سازگاری با بحران

با گذشت زمان و به تدریج، افراد به سمت کنار آمدن با شرایط و اتخاذ شیوه‌های مناسب‌تر برای بروز هیجانات خود و حل کردن مشکلات پیش می‌روند. این روند کنار آمدن یا سازگاری با بحران نام دارد. در افراد مختلف، شیوه مواجهه، نوع عکس‌العمل و روش سازگاری با بحران متفاوت است. اکثر افراد روش‌های سازگارانه و غیرآسیب‌زا را به کار می‌برند ولی مواردی نیز دیده می‌شود که راهبردهای نامناسب و آسیب‌زا استفاده می‌کنند.

تاب آوری در بحران

تاب آوری در بحران به معنی سازگاری مناسب با شرایط بحرانی شامل مدیریت هیجانات و افکار و یافتن راه حل‌های مناسب برای مدیریت موقعیت است، به صورتی که منجر به تقویت مهارت‌ها و توانمندی‌های فرد برای مواجهه با بحران‌های بعدی می‌شود.

نکته‌های فصل

بحران موقعیتی دشوار و خطرناک است که خانواده‌ها باید برای مقابله و سازگاری با آن آموزش ببینند، به ویژه باید مهارت‌های خود را برای حمایت از فرزندان و اداره مشکلات رفتاری و هیجانی آنان تقویت کنند.

سازگاری با بحران؛ یعنی با گذشت زمان و به تدریج، افراد به سمت کنار آمدن با شرایط و اتخاذ شیوه‌های مناسب‌تر برای بروز هیجانات خود و حل کردن مشکلات پیش بروند.

تاب آوری در بحران؛ یعنی سازگاری مناسب با شرایط بحرانی شامل مدیریت هیجانات و افکار و یافتن راه حل‌های مناسب برای مدیریت موقعیت، به صورتی که مهارت‌ها و توانمندی‌های افراد را برای مواجهه با بحران‌های بعدی افزایش دهد.

مداخله در بحران؛ یعنی مجموعه اقدامات فوری و کوتاه مدت برای کاهش آسیب‌ها و خطرات ناشی از واقعه استرس‌زا بر روی سلامت افراد و کمک به مدیریت عوامل تنش‌زا و روند سازگاری آنان

«فصل دوم»

بحران و تأثیر آن بر نوجوانان

دوران نوجوانی

والدین عزیز، دوره نوجوانی از دو نظر دارای اهمیت ویژه‌ای در زندگی فرد است، یکی از جهت رخ دادن برخی تغییرات طبیعی و دیگر از نظر تغییرات غیرطبیعی، بیماری‌ها و آسیب‌هایی که در این دوره رخ می‌دهد که باید از تغییرات طبیعی افتراق داده شود.

نوجوانی دوران خاصی است که علاوه بر تغییرات جسمی و فیزیکی، تغییراتی در نحوه تفکر، حالات هیجانی و احساسی و متعاقب آن وضعیت رفتاری نوجوان رخ می‌دهد. آگاهی از این تغییرات می‌تواند به شما کمک کند تا رفتارهای نوجوانان را در موقعیت‌های بحرانی مانند جنگ و بلاای طبیعی و همه‌گیری‌های بیماری‌ها نیز پیش‌بینی کنید. بدیهی است آگاهی و پیش‌بینی اوضاع باعث می‌شود با تسلط و اطمینان خاطر بیشتری برنامه‌ریزی و شرایط را بهتر کنترل و مدیریت کنید.

تغییرات طبیعی دوران نوجوانی

اجتماعی شدن

در این دوره برای نوجوان دنیای بیرون نسبت به محیط خانه و خانواده ارجحیت دارد. او از خانه و افراد آن فاصله می‌گیرد. دوست دارد بیشتر اوقات خود را با دوستان در محیط بیرون از منزل بگذراند و تمایل به شرکت در فعالیت‌های گروهی دارد. مشخص است که این پدیده رشدی طبیعی تا چه اندازه با شرایط دوران بحران که ممکن است اقتضا کند در محیط‌های کوچک و محدود مانند کمپ پناهندگان یا زلزله زدگان یا قرنطینه زندگی کنیم در تضاد است. ما از نوجوان می‌خواهیم که در خانه، در کنار ما بماند، بیرون نرود و فعالیت‌های اجتماعی و ارتباط با دوستان و همسالانش را قطع کند. این در حالی است که اتفاقاً نوجوانان چندان تمایل ندارند که وقت خود را با خانواده بگذرانند و ترجیح می‌دهند چنانچه در خانه هستند، زمان‌هایی را در تنهایی و یا با دوستانشان در فضای مجازی بگذرانند و از فعالیت‌هایی که قبلاً با خانواده داشته‌اند کناره‌گیری می‌کنند.

تمایل به استقلال

در این دوره تمایل نوجوان به استقلال منجر به منفی‌گرایی و مخالفت او با قوانین و خواسته‌های والدین می‌شود، رفتاری که والدین از آن به عنوان مقابله‌جویی و لجبازی تعبیر می‌کنند. در واقع این منفی‌گرایی تلاشی است تا نوجوان به والدین و اطرافیانش بگوید که تفکر و راه خاص خودش را دارد و می‌خواهد عدم وابستگی‌اش را نشان دهد. نگرانی شما از مواجهه با خطرات بیرونی مثل آسیب دیدن در فضای جنگی یا احتمال بروز طوفان یا ابتلای او به بیماری همه گیر مثل کرونا ممکن است باعث رفتارهای کنترل کننده و مراقبت‌گرانه بیشتر بر فرزندان شود، رفتارهایی که مخالفت نوجوان را بر می‌انگیزد و او را در مقابل شما قرار می‌دهد.

تفکر خود محور

در این دوره، نوجوان، خود را در مرکز هستی می‌بیند، فکر می‌کند فقط خودش وجود دارد و دنیا و تفکراتش. به همین دلیل نقطه نظرات شخص مقابل برایش قابل فهم نیست و به همین دلیل ما از رفتار او به عنوان خودرأیی و لجباجت تعبیر می‌کنیم. نوجوان نمی‌تواند دیدگاه والدین و نگرانی‌های آنها را درک کند. او از دریچه ذهن خودش به مسائل نگاه می‌کند در نتیجه ممکن است به حدی که شما نگران هستید مضطرب نباشد و در نتیجه دستورات شما را نپذیرد.

جنسی شدن

نوجوانی زمان شروع گرایش و احساسات نسبت به جنس مخالف و تمایل به ارتباط با اوست و این موضوع ممکن است با در خانه ماندن نوجوان و محدود کردن ارتباطات اجتماعی وی در تضاد باشد.

نحوه نگرش نوجوان نسبت به مرگ

نوجوانان مشغول شکل دادن به زندگی خود و پیش رفتن هستند، آنها مرگ و نابودی را از خود دور می‌بینند. آنها فکر نمی‌کنند که ممکن است اتفاقی ناگوار به راحتی منجر به مرگشان شود. ممکن است فکر کنند که اتفاقات ناگوار و بلا یا برای آنها (مثل تیر خوردن در درگیری یا آسیب دیدن در سیل و آتش‌سوزی یا ابتلا به ویروس کرونا) رخ نمی‌دهد، چرا که به قدری خود را قوی و شجاع می‌دانند که فکر می‌کنند به سادگی آسیب نمی‌بینند یا مبتلا نمی‌شوند و اگر هم این اتفاق بیفتد بدنشان آنقدر توانمند است که از پای در نمی‌آیند. همین موضوع باعث می‌شود که نوجوانان علی‌رغم توصیه‌های مراقبتی مبنی بر ماندن در خانه و رعایت اصول ایمنی یا بهداشتی، ممکن است خود را در معرض خطر قرار دهند و رفتارهای پر خطر در آنها بیشتر دیده شود.

پذیرش همسالان و فشار همتاها

برای نوجوانان خیلی مهم است که مورد پذیرش و مقبولیت همسالان قرار گیرند. در نتیجه اگر توسط دوستان به خاطر رعایت احتیاط از نظر محافظت از خود و دیگران تحت فشار و یا مورد تمسخر واقع شوند، ممکن است اصول لازم را رعایت نکنند.

تغییرات غیرطبیعی و هشدار دهنده دوران نوجوانی

نوجوانی از جهت دیگری نیز دوران بسیار مهمی در زندگی فرد محسوب می‌شود زیرا زمان شروع بسیاری از اختلالات و بیماری‌های روانپزشکی است مثل: سوء مصرف مواد، وسواس، اختلالات خلقی، سایکوز و ... مهم این است که بتوانیم تغییرات طبیعی دوران بلوغ را از نشانه‌ها و علائم این اختلالات افتراق بدهیم. از آنجا که استرس‌های زندگی می‌تواند باعث شروع یا تشدید مشکلات روانپزشکی شود باید به برخی از علائم و نشانه‌های خطر مانند تغییرات شدید و ناگهانی در رفتار، افت درسی یا بی‌توجهی نسبت به امور تحصیلی، افسردگی و هر نوع صحبتی از خودکشی (حتی به حالت مسخره و شوخی)، علائمی به نفع مصرف مواد و ... در این دوره توجه کنیم.

واکنش‌های شایع نوجوانان درگیر در بحران

واکنش و پاسخ نوجوانان از نداشتن هیچ تغییر خاص تا بروز نشانه‌های اضطراب و نگرانی شدید، ترس، وسواس، افسردگی و تشدید علائم روانپزشکی متفاوت است. این گروه سنی ممکن است به استرس با رفتارهایی چون پرخاشگری، مصرف الکل، رفتارهای پرخطر، ترس از ترک خانه، و یا برعکس بی‌توجهی به نکات حفاظتی و مراقبتی به صورت عدم رعایت پروتکل‌های ایمنی یا بهداشتی مانند بیرون رفتن از منزل و ارتباط با دوستان و ... واکنش نشان دهند. ممکن است احساس کنند با حجم بالایی از احساسات مختلف درگیر شده‌اند که نمی‌توانند راجع به آن حتی حرف بزنند و صحبت کنند. احساسات و هیجان‌اتشان منجر به بحث کردن و حتی درگیری و دعوا با خواهر/ برادر یا والدین و مراقبین می‌شود.

مراقب بروز رفتارهای پرخطر در پاسخ نوجوان به شرایط بحرانی باشید مانند
 پرخاشگری، مصرف الکل، بی توجهی به نکات حفاظتی و مراقبتی.
 در این موارد از متخصص سلامت روان کمک بگیرید.

آشنا کردن والدین با روش‌هایی که نوجوانان برای مدیریت تنش‌ها و فشارهای بحرانی به کار می‌برند جهت کمک و بهبود شرایط خانواده ضروری است. نوجوانان در بحران‌ها با هیجان‌های شدیدی روبرو می‌شوند و به روشی متفاوت از کودکان و بزرگسالان به بحران پاسخ می‌دهند. کودکان خردسال‌تر برای رفع نیازهای خود و دریافت حمایت کاملاً به خانواده متکی هستند در حالی که نوجوان‌ها غالباً برای گرفتن کمک و حمایت به سمت گروه‌های هم‌سال خود می‌روند. در این شرایط امکان دارد شما دچار احساس ناامیدی و ترس بشوید و فکر کنید که کنترلی روی شرایط ایجاد شده ندارید. ولی در چنین شرایطی مشاورین وظیفه دارند اطلاعات مناسب و لازم را در مورد واکنش‌های طبیعی و شایع نوجوانان در موقعیت‌های بحرانی و نحوه مدیریت این مشکلات را به شما بدهند.

واکنش‌های شایع نوجوانان در پاسخ به موقعیت‌های آسیب‌زا و بحرانی

همان‌طور که گفتیم واکنش نوجوانان نسبت به بحران معمولاً جدی‌تر و شدیدتر از سایر گروه‌های سنی است و به شکل‌های مختلفی ممکن است نمایان شود از جمله:

- تجربه احساسات عمیق و قوی مانند خشم، اضطراب،
- علائم بدنی مانند سردرد، معده درد و تهوع
- افسردگی و گناه
- تنهایی به خود توجه داشتن و بی‌توجهی به دیگران
- واکنش‌های افراطی و غیر منتظره نسبت به
- از دست دادن علاقه به مدرسه و زندگی
- مشکلات و ناراحتی‌های کوچک
- نگاه ناامیدانه و بدون اعتماد به زندگی
- فکر کردن مکرر به بحران و صحبت در مورد
- موضوعات مرتبط با آن
- بهم خوردن چرخه خواب و بیداری
- مشکل در تمرکز، حافظه کوتاه مدت، تفکر انتقادی
- و حل مسأله
- پرخاشگری مانند کتک کاری و هل دادن دیگران
- کناره‌گیری از خانواده و دوستان
- شروع به مصرف سیگار و مواد یا افزایش مصرف آنها
- گوشه‌گیری و عزلت نشینی
- نشان دادن ناراحتی و نارضایتی خود به صورت
- حمایت بیش از حد از خانواده و دوستان
- لجبازی و رفتارهای ضداجتماعی
- بازگشت به رفتارهای سنین پایین‌تر مانند انجام
- تمایل زیاد به انتقام‌گیری به دلیل اهمیت دادن به
- ندادن مسئولیت‌ها یا لجبازی و قهر
- مفهوم عدالت
- افزایش نیاز به استقلال داشتن

کاهش ارتباط با والدین

یکی دیگر از ویژگی‌های دوران نوجوانی که ممکن است منجر به ناسازگارانه بودن واکنش نوجوانان به موقعیت‌های غیرمعمول و آسیب زنده بشود این است که آنها امکان دارد علیرغم ناراحتی زیادی که در مورد مشکلات پیش آمده دارند با والدین خود صحبت نکنند و ارتباط خود را با آنها کاهش بدهند. عواملی که ممکن است با این موضوع مرتبط باشند عبارتند از:

- آنها نیاز به زمان بیشتری برای هضم مسائل پیش آمده دارند.
- آنها نمی‌خواهند که اطلاعات بیشتری در مورد شرایط پیش آمده کسب کنند.
- آنها دلشان می‌خواهد که باعث ناراحتی و غمگینی والدین نشوند.
- آنها می‌خواهند که در چشم خانواده و اطرافیان قوی و آسیب‌ناپذیر به نظر برسند.
- از نظر آنها خانواده در کشان نمی‌کنند.
- به نظر آنها خانواده دستور می‌دهند که نوجوان چه کار بکند یا نکند.
- ممکن است با نقطه نظرات والدین خود موافق نباشند.
- آنها در مورد احساسات و افکار خودشان گیج هستند.
- ممکن است که ندانند چگونه باید فکرها و نظرشان را بیان کنند.
- ارتباط آنان با والدینشان از قبل از بحران هم مثبت و سازنده نبوده است.

همان طور که ممکن است شرایط رفتاری و هیجانی نوجوانان در دوران بحران منجر به ناسازگاری و عدم انطباق مناسب آنان با موقعیت شود، تغییرات پیش آمده در خانواده نیز ممکن است به این مشکلات بیفزاید برای نمونه:

- خانواده با یکدیگر در مورد بحران صحبتی نمی‌کنند.
- والدین رفتار نوجوان را سوتعبیر و فکر می‌کنند که او بد رفتاری یا از موقعیت پیش آمده سوء استفاده می‌کند.
- والدین سعی می‌کنند او را از دوستانش دور کنند یا آنها را مورد انتقاد قرار دهند.
- والدین از این که نوجوان با دوستانش راحت‌تر است و با آنها بیشتر حرف می‌زند احساس رنجش و عصبانیت دارند.
- والدین به نقطه نظرات نوجوان اهمیت نمی‌دهند و فقط حرف خودشان را می‌زنند.
- خانواده سعی می‌کند که بیش از اندازه از نوجوان حمایت عاطفی دریافت کند.

واکنش نوجوانان در همه گیری بیماری کووید-۱۹

در ارزیابی که توسط روانپزشکان کودک و نوجوان در ایام قرنطینه از والدین و نوجوانان مراجعه کننده به درمانگاه‌ها و مطب‌های روانپزشکی کودک و نوجوان به عمل آمده است، موارد زیر توسط والدین و نوجوانان گزارش شده است:

- خیلی از نوجوان‌ها در دوران قرنطینه به نوعی آرامش دست یافته بودند و خودشان این را اظهار می‌کردند که در آسایش هم درس می‌خوانند، هم استراحت می‌کنند، هم به علاقمندی‌های دیگرشان می‌پردازند و والدین نیز گفته‌های آنها را تأیید می‌کردند.

- اما گروهی هم در انجام تکالیف و آموزش مجازی همکاری لازم را نداشتند و درس خواندن برایشان سخت‌تر بود، شاید به این دلیل که هم از دیسپلین و سیستم مدرسه دور بودند و هم انواع تفریح‌های پیرامون از جمله فیلم‌های تلویزیون و ماهواره و شبکه‌های اجتماعی و بازی‌های رایانه‌ای و آنلاین در دسترس ایشان قرار داشت.
- بیشتر خانواده‌ها شکایت داشتند که حوصله فرزندشان سر رفته است و دوست دارد مثل گذشته بیرون برود. نوجوانان کم سن‌تر تمایل داشتند به منزل مادر بزرگ و پدر بزرگ بروند و شب را در آنجا بمانند... آنها ساعت‌های زیادی را صرف بازی با گوشی و تبلت و ارتباط تصویری با دوستانشان و ... می‌کردند و حجم اینترنت منزل را به پایان می‌رساندند. با دوستان هم گروه نیمه شب بازی آنلاین انجام می‌دادند و غذایشان را هم پای سیستم می‌خوردند.
- به هم خوردن ریتم خواب و بیداری باعث می‌شد که برنامه‌های روزانه نوجوانان به طور کلی تحت تأثیر قرار گیرد و به‌خصوص سر کلاس‌های آنلاین مدرسه خواب آلود باشند و همکاری خوبی برای آموزش نداشته باشند.
- ماندن با نوجوان‌ها در خانه درگیری و جدل میان والدین و آنها را زیاد می‌کرد و باعث بروز تحریک‌پذیری و نافرمانی آنان در برابر قوانین خانه و خانواده می‌شد.
- قبلاً چون والدین سرکار می‌رفتند و نوجوانان در مدرسه یا کلاس و باشگاه و ... بودند ممکن بود این مشکلات کمتر پیش بیاید. بنابراین بسیاری از والدین احساس می‌کردند برخلاف گذشته نمی‌توانند نوجوانان را مدیریت کنند زیرا آنها حتی وقتی رفتار خوبی هم انجام می‌دادند، برای آن از والدین درخواست جایزه داشتند.

عوامل مؤثر بر پاسخ کودکان و نوجوانان در موقعیت‌های بحرانی

واکنش انسان‌ها به یک موقعیت یکسان نیست و عوامل مختلفی بر پاسخ آنها در برابر حوادث و بحران‌ها مؤثر است. در میان عوامل تأثیرگذار در چگونگی پاسخ‌دهی کودکان و نوجوانان به بحران می‌توان به موارد اشاره کرد:

شرایط خانواده و واکنش والدین و اطرافیان

واکنش و رفتار والدین و سایر بزرگسالان مهم زندگی، روی پاسخی که نوجوانان نسبت به تغییرات و فشارهای ناشی از بحران نشان می‌دهند تأثیر می‌گذارد. اگر فرزندان ما ببینند که اطرافیان با آرامش و اطمینان رفتار می‌کنند، خودشان هم ممکن است همین‌طور رفتار بکنند. بنابراین اگر والدین پاسخ‌های هیجانی یا رفتاری شدید نشان بدهند (برای مثال پرخاشگری، شکوه و شکایت، استرس و اضطراب و ...) کودک یا نوجوان نیز ممکن است همان کارها را بکند.

میزان آسیب تجربه شده

واکنش کودکان و نوجوانان به این نکته نیز بستگی دارد که طی بحران و بعد از آن به چه اندازه آسیب یا مرگ را تجربه کرده باشند. اگر یکی از اعضای خانواده یا دوستان نزدیک بیمار یا بستری شده و یا فوت کرده باشد، اگر پدر خانواده بیکار شده یا مادر به دلیل شغلش مدت طولانی از خانه دور مانده باشد احتمال بیشتری دارد که آنها نیز علائم روانپزشکی پیدا کنند برای نمونه دچار بی‌خوابی، اضطراب، افسردگی، یا پرخاشگری شوند.

سن و وضعیت شناختی

سن و توانایی شناختی از عوامل تعیین کننده در چگونگی واکنش و پاسخدهی افراد نسبت به مشکلات و بحران‌های پیش آمده است.

یک کودک شش ساله ممکن است نگرانی خود را با چسبیدن به مادر، زودرنجی، گریه، یا بهانه‌گیری نشان دهد، در حالی که یک نوجوان چهارده ساله ممکن است وقتی بدخلق و نگران است به جای اینکه احساسش را مستقیماً با والدین مطرح کند، با آنها بحث و دعوا راه بیندازد، کارهای درسی را جدی نگیرد، افت تحصیلی داشته باشد و یا رفتارهای پرخطر از خود نشان دهد. در دوره نوجوانی تفکر غالب این است که «مرگ و خطر برای من اتفاق نمی‌افتد، من آنقدر قوی هستم و روی اوضاع مسلط هستم که این اتفاقات بد که دیگران مشغول دست و پنجه نرم کردن با آن هستند، برای من رخ نمی‌دهد». این نوع تفکرات نوجوانان را به سمت رفتارهای پرخطر و نایمن می‌کشد و در نتیجه آنها ممکن است فکر کنند که به ویروس کرونا مبتلا نمی‌شوند و در نتیجه رفتارهای بهداشتی و محافظتی را انجام ندهند (برای مثال شرایط قرنطینه را رعایت نمی‌کنند و یا ماسک نمی‌زنند). از طرف دیگر آنها ممکن است برای جلب توجه گروه همسالان و یا جنس مخالف، و همچنین برای نشان دادن اینکه دیگر بزرگ شده‌اند و مستقل هستند و نظرشان با والدین و بزرگ‌ترها متفاوت است خود را در معرض رفتارهای خطرناک قرار دهند.

تجربیات قبلی فرد

اینکه معمولاً یک شخص در طی زندگی خود چه ناکامی‌ها، استرس‌ها و شکست‌هایی را تحمل کرده، چگونه با آنها کنار آمده و چه نتیجه‌ای حاصل شده بر نحوه پاسخدهی او به تنش‌ها و فشارهای جدید مؤثر است. اگر گذشته یک کودک یا نوجوان پر از شکست‌ها و حوادث تلخ و ناگوار باشد، نگرشی که به زندگی و بحران‌های تجربه شده دارد منفی و ناامید کننده است. چنین دیدگاهی احتمال بروز واکنش‌های نامطلوب و ناموفق را در دل بحران و پس از آن بالا می‌برد.

میزان تاب‌آوری، سازگاری، شرایط روانی و خصوصیات سرشتی

همه کودکان و نوجوانان معمولاً به یک روش به استرس پاسخ نمی‌دهند. این تنوع در واکنش‌ها به ویژگی‌های مزاجی و شخصیتی آنها مربوط است، ویژگی‌هایی که از بدو تولد با آنها بوده است. بعضی از آنها نسبت به محرک‌های محیطی واکنش‌های شدیدتر و طولانی‌تری نشان می‌دهند و برخی آرام و ملایم با بحران روبرو می‌شوند. در حالی که گروهی دچار ترس و اضطراب شدید می‌شوند و نیاز به مداخلات تخصصی درمانی پیدا می‌کنند، گروهی هم هستند که سعی دارند به نحوی به دیگران کمک کنند و با انجام کارهای مفید و نوع دوستانه احساسات خود را تسکین دهند. افراد گروه دوم معمولاً در طی دوران رشد و تکامل خود، توان سازگاری بالاتری نسبت به موقعیت‌های زندگی نشان می‌دهند و در برابر سختی‌ها به خوبی تاب می‌آورند، خوشبینانه با موقعیت‌ها روبرو می‌شوند، دنبال راه حل می‌گردند، ماهرتر و قوی‌تر می‌شوند و از بحران عبور می‌کنند.

شرایط اقتصادی و اجتماعی خانواده و جامعه

شرایط موجود جامعه از نظر رفاه اقتصادی اجتماعی، دسترسی به منابع همگانی و کمک‌ها و حمایت‌های اجتماعی نه تنها بر توانمندی و توانایی انطباق بزرگسالان با دشواری‌های زندگی مؤثر است بلکه بر نگرش کودکان و نوجوانان نسبت به ماجراهای پیرامون و واکنش‌های احساسی و رفتاری آنان نیز تأثیر می‌گذارد. وقتی فکر می‌کنیم جامعه به ما کمک و از ما حمایت می‌کند شرایط بسیار متفاوت است تا وقتی که حس می‌کنیم تنها و بی‌پناه هستیم، و عقیده داریم در این آشفته بازار همه به فکر خودشان هستند، با متخلفان برخورد درست قانونی صورت نمی‌گیرد و جامعه رهایمان کرده است.

نکته های فصل

با تغییرات طبیعی دوران نوجوانی آشنا شوید:

- ❖ فرزندان شما در این دوران اجتماعی می شوند.
- ❖ تمایل به استقلال دارند.
- ❖ تفکرشان خود محور است.
- ❖ تمایلات جنسی پیدا می کنند.
- ❖ نگرش آنان نسبت به مرگ با بزرگسالان متفاوت است.
- ❖ پذیرش همسالان برای آنان اهمیت بسیاری دارد
- ❖ بسیاری از کارها را تحت فشار همتاها انجام می دهند.

عوامل زیر بر پاسخ فرزند نوجوان شما در موقعیت‌های بحرانی مؤثر است:

- ❖ شرایط خانواده و واکنش اطرافیان
- ❖ تعامل والد - فرزند
- ❖ میزان آسیب تجربه شده
- ❖ سن و وضعیت شناختی
- ❖ تجربیات قبلی فرد
- ❖ یادآورهای واقعه
- ❖ میزان تاب‌آوری و سازگاری
- ❖ شرایط روانشناختی و خصوصیات سرشتی
- ❖ مشکلات سلامت اعضای خانواده
- ❖ شرایط اقتصادی اجتماعی خانواده و جامعه

«فصل سوم»

بحران و تأثیر آن بر والدین

وقتی خانواده وارد شرایطی غیرمعمول و پرتنش می‌شود، موضوع‌های متعددی تحت تأثیر قرار می‌گیرند. اگر اعضای خانواده به شیوه مناسبی با این تغییرات برخورد نکنند ممکن است وضعیت بحرانی در خانه شکل بگیرد. در شرایط بحرانی اعضای خانواده متوجه می‌شوند که ساز و کارهای معمولی که برای زندگی و حل مشکلات داشتند برخلاف سابق راه گشا نیست و انگار همه چیز به هم ریخته است. این موضوع خانواده را وحشت‌زده می‌کند و به دنبال آن واکنش‌های روانشناختی متعددی در اعضای خانواده مشاهده می‌شود.

این واکنش‌ها لزوماً نشانه بیماری نیست اما در صورت ادامه شرایط و فقدان مداخلات مؤثر برای سازگاری با موقعیت و یا غلبه بر شرایط بحرانی زمینه را برای پیچیده‌تر شدن اوضاع و بروز بیماری فراهم می‌کند. در زیر خلاصه‌ای از این واکنش‌ها را مطرح می‌کنیم.

واکنش‌های روانشناختی والدین به دنبال بروز بحران‌ها

واضح است که هر یک از این احساسات و رفتارها وقتی برای فردی رخ می‌دهد که متأهل و دارای فرزند است چه تأثیرات ناخوشایندی می‌تواند روی همسر یا فرزندانش داشته باشد.

الف) درست فکر نکردن

در شرایط بحرانی صحبت کردن با بعضی افراد ممکن است مشکل باشد چون از موضوعی به موضوع دیگر می‌روند و ارتباط منطقی میان مباحث و اتفاق‌ها را رعایت نمی‌کنند. ممکن است نکته‌های مهم را نادیده بگیرند یا فراموش کنند و بین ایده‌ها و آرزوهایشان با آنچه در واقعیت رخ داده تفاوت قایل نشوند. به نظر می‌رسد آنها به روش‌ها و فکرهای قبلی خود می‌چسبند و انطاف لازم برای دیدگاه‌های جدیدتر و راهکارهای مناسب‌تر نشان نمی‌دهند.

ب) چسبیدن به فعالیت‌های بی‌بهره

بسیاری از افراد در شرایط بهم ریخته برای اینکه کمتر اضطراب داشته باشند وقت خود را صرف کارهای بی‌فایده می‌کنند مثلاً یکسره فیلم می‌بینند یا می‌خوابند یا یک جا می‌نشینند و در واقع از ترس روبرو شدن با واقعیت تلخ به این نوع فعالیت‌ها پناه می‌برند.

ج) بی‌تفاوت یا خصمانه رفتار کردن

برخی افراد حس می‌کنند که خیلی آسیب‌پذیرند و اوضاع از کنترلشان خارج شده و به همین دلیل به کسی که قصد کمک یا دخالت دارد حمله می‌کنند. بعضی‌ها هم در عوض افسرده و منزوی می‌شوند و به نظر می‌رسند اهمیتی به اوضاع پیش آمده نمی‌دهند.

د) رفتار تکانشی

گرچه در موقع بحرانی بعضی افراد خشکشان می‌زند، گروهی هم هستند که رفتار تهاجمی پیدا می‌کنند. رفتار تکانشی مثل حمله کردن یا داد زدن سر کودک یا همسر خود اوضاع را بدتر می‌کند و بحران دیگری می‌آفریند.

ه) وابستگی

در شرایط بحرانی ممکن است افراد به شخصی که مظهر قدرت و دانایی به نظر می‌رسد وابستگی پیدا کنند. این شخص در بسیاری اوقات یک فرد متخصص یا حرفه‌ایست که برای مداخله در بحران آموزش دیده است. اما با انجام کمک‌های مناسب، کم‌کم خانواده قدرت پیدا می‌کند و استقلال قبلی خود را به دست می‌آورد.

و) احساس بی‌کفایتی

ممکن است احساس ارزشمندی و توانمندی افراد مورد تهدید قرار گرفته و به همین دلیل سعی کنند خود را قوی و بی‌نیاز به کمک نشان دهند. این رفتار نشان دهنده ترس شدیدی است که این افراد حس می‌کنند نه اینکه واقعا مقاوم یا بی‌انگیزه باشند.

تغییرات خانواده در بحران کرونا

در این بخش برای آشنایی بیشتر با چگونگی تحولات درون خانواده و روابط بین فردی اعضای آن نمونه‌هایی از تغییراتی را مطرح می‌کنیم که در بحران پیش می‌آید و روند معمول زندگی و دسترسی والدین را به منابع مادی و روانشناختی لازم برای ارتباط با فرزندان و کنترل رفتارهای آنان به شدت محدود می‌کند. در این دوران تغییرات فراوان و مهمی از سوی خانواده‌ها گزارش می‌شد که در اینجا با برخی از این موضوع‌ها آشنا می‌شویم:

به هم خوردن برنامه‌های معمول زندگی

نگرانی ابتلا به ویروس کرونا و دریافت توصیه‌های علمی و پزشکی از مراکز معتبر مردم را واداشت تا در خانه بمانند و شرایط قرنطینه را رعایت کنند. با این تصمیم‌گیری کلی، مهد کودک‌ها، درس و مدرسه، کلاس‌های فوق برنامه و باشگاه‌های ورزشی تعطیل شدند. گردش و مهمانی و خرید حذف شد. بسیاری از مشغولیت‌ها دیگر ممکن نبودند، مردم حس می‌کردند وقت اضافه می‌آورند و حوصله‌شان سر می‌رود، و نیاز داشتند سرگرمی بیشتری پیدا کنند. این تغییرات روی برنامه‌های روزمره خانواده‌ها، اثر زیادی داشت که یکی از مهم‌ترین آنها تغییر برنامه خواب و بیداری افراد منزل و ساعات صرف غذا بود. بسیاری از والدین حس می‌کردند از وقت و فضای خصوصی لازم برای استراحت یا انجام کارهای شخصی یا حرفه‌ای برخوردار نیستند و از این موضوع کلافه می‌شدند.

بروز نگرانی‌ها

با شیوع بیماری کووید-۱۹ و افزایش اخبار روزمره از ابتلای به آن و ویژگی‌های بیماری که بسیاری از آنها هنوز نیز ناشناخته و مبهم است موجی از نگرانی‌ها در خانواده‌ها ایجاد شد.

ترس از بیمار شدن خود و دیگر اعضای خانه، کمبود وسایل بهداشتی و حفاظت شخصی، عدم امکان رسیدگی به افراد سالخورده و بیمار خانواده، عدم دسترسی به پرستار برای مراقبت از کودکان یا سالمندان، عدم امکان پیگیری‌های درمانی افرادی که در این وضعیت نیاز به خدمات جراحی و یا توانبخشی برای سایر بیماری‌ها داشتند نگرانی‌های شایعی به شمار می‌آمدند. والدین شاغل که مجبور به حضور در محل کار بودند با احتمال اینکه ناقل بیماری باشند و افراد خانواده را مبتلا کنند احساس گناه و نگرانی داشتند و نمی‌دانستند با فرزندان خود تماس جسمی داشته باشند، آنها را در آغوش بگیرند و ببوسند، و یا از خود دور کنند. برخی از نگرانی‌ها هم جنبه آموزشی و شغلی داشتند مانند بیکاری، بی‌پولی، عقب افتادن قسط وام‌ها و بدهکاری‌ها، نیمه کاره ماندن فعالیت‌های جاری درسی و کاری، و به هم خوردن برنامه‌ریزی‌های قبلی.

خستگی و فرسودگی از فعالیت‌های خانه

بسیاری از مادران از خستگی ناشی از سنگین بودن وظایفی که بر عهده داشتند شاکی بودند مثل نظافت و آشپزی و رسیدگی به کارهای خانه، رسیدگی به فعالیت‌های درسی و مشکلات فرزندان (مانند خسته شدن و در نتیجه بهانه‌گیری، سر به سر گذاشتن، شیطنت، پرفعالیتی، نافرمانی، لجبازی، پرخاشگری، درگیری و دعوای همشیرها به خصوص در فضاهای کوچک و بسته، ...)، غیبت پرستار یا نیروی کمکی در امور خانه به خصوص وقتی پدر در این امور کمک نمی‌کرد یا مادر مجبور بود همزمان در خانه به فعالیت شغلی و دور کاری نیز بپردازد. این شرایط گاهی هم به این دلیل دشوار بود که یکی از والدین به دلیل شغلی یا بیماری از خانه غیبت طولانی داشت یا به دلیل قوانین قرنطینه در شهر دیگری اقامت داشت.

اختلافات میان والدین

یکی از مشکلات علنی شدن درگیری‌ها و دعوای والدین در خانه بود زیرا شرایط قرنطینه توانایی والدین را در جلوگیری از اختلاف‌ها و پنهان کردن آنها کم کرده بود. فاصله روانی و فیزیکی میان والدین کمتر شده بود و آنها حس می‌کردند که از شرایط خلوت برای آرامش و آسایش برخوردار نیستند. بروز بحث‌ها و نگرانی‌ها در مورد مشکلات بیماری و مسائل مالی و غیره باعث می‌شد کودکان بیش از پیش در معرض تعارض‌های میان والدین قرار بگیرند و در نتیجه مضطرب و نگران بشوند و سؤال‌های تکراری بپرسند. حضور بیشتر پدرها در منزل برای طولانی مدت و سازگار نبودن آنان با شرایط فرزندان نیز به ایجاد تنش در خانه دامن می‌زد. با این حال عده‌ای از والدین نیز کلاً مشکلات را انکار می‌کردند و قوانین قرنطینه را رعایت نمی‌کردند، همه چیز را راحت می‌گرفتند و به موضوع اهمیت نمی‌دادند. برخی نیز تحمل ابهام را نداشتند و یکسره در حال جستجو و پیگیری اخبار بودند و می‌خواستند زودتر برایشان روشن شود که مشکل تا کی ادامه دارد و همین اختلاف در دیدگاه‌ها و رفتارهای والدین باعث دلخوری و ناسازگاری و بعضاً مشکلات زناشویی می‌شد.

مشکلات مراقبت از خود

برخی والدین به ویژه آنهایی که فرزندان مبتلا به اختلال بیش فعالی کم توجهی داشتند یا خود دچار نقایص توجهی بودند مانند بی‌دقتی، بی‌نظمی، فراموشکاری، ... در زمینه مراقبت از خود یا خانواده دچار مشکل می‌شدند. شرایط محافظت در برابر تماس با ویروس چه از طریق سطوح و چه افراد مبتلا اقتضا می‌کرد که افراد اصولی را یکسره در نظر داشته باشند و رعایت کنند (مانند لمس نکردن اشیاء، رعایت فاصله لازم از دیگران، شستن دست‌ها یا ضدعفونی کردن آنها، ...) اما اداره رفتارهای مراقبتی نسبت به کودکانی که یکسره در حرکتند و به همه چیز دست می‌زنند و به دستورات بی‌توجهی می‌کنند کار دشواری است. همچنین اگر خود فرد ذهن پرمشغله‌ای داشته باشد و سهل‌انگاری کند احتمال اینکه اصول محافظتی را زیر پا بگذارد بالاتر می‌رود.

در مقابل این گروه، والدینی قرار داشتند که افرادی مضطرب و محتاط و وسواسی به شمار می‌آیند و بیش از حد معمول به اصول بهداشتی پایبند بودند. این افراد یکسره در حال هشدار دادن و ترساندن و تکرار کردن و چک کردن موازین سلامتی و بیماری‌زایی بودند و علاوه بر خسته کردن خود دیگران را هم خسته و عصبی می‌کردند و باعث می‌شدند که دیگران توصیه‌هایشان را احتمالاً رعایت نکنند یا موجب اعتراض و شکایت می‌شدند.

آیا ممکن است به دنبال بحران شرایط بهبود پیدا کند؟

بحران همیشه نابود کننده و مصیبت بار نیست. بسیاری از خانواده‌ها این توان را دارند که تهدیدها را به فرصت تبدیل و از آن به صورت مؤثر استفاده کنند.

در موارد بحرانی متعددی وقتی که خانواده کمک‌های مناسب و به جا و به هنگام دریافت می‌کند اعضا فرصت مناسبی به دست می‌آورند تا توانایی‌های بالقوه خود را برای حل مشکلات و سازگاری با موقعیت‌ها را کشف و آنها را تقویت کنند. در دوران همه گیری ابتلا به ویروس کرونا و اجبار برای ماندن در خانه موارد مثبتی از سوی والدین گزارش می‌شد که به برخی از این مثال‌ها در این قسمت اشاره می‌کنیم.

بسیاری از مادران شاغل خوشحال بودند که فرصت بیشتری برای بودن در منزل و کنار فرزندان خود دارند تا با آنها بازی کنند یا به آموزش و تربیت آنها بپردازند. آنها سرحال‌تر بودند و انرژی و حوصله بیشتری برای کار با کودکان خود و برقراری ارتباط کلامی با آنها داشتند، برخی درجاتی از پیشرفت کلامی کودک خود را گزارش می‌کردند. برخی کودکان مبتلا به بیش‌فعالی و کم‌توجهی از ماندن در خانه و آموزش در منزل رضایت بیشتری داشتند (به ویژه در اوایل دوران قرنطینه) زیرا از مشکل تمرکز در کلاس به دلیل تعداد بالای دانش‌آموزان آسیب می‌دیدند و همچنین نظارت والدین بر امور درسی بچه‌ها بیشتر می‌شد.

به اضافه چون فشار درس و مدرسه کم شده بود و نوجوانان وقت و آزادی بیشتری برای بازی و تماشای فیلم و استفاده از فضای مجازی داشتند والدین راحت‌تر رفتار می‌کردند، البته این موضوع در مورد والدین سخت‌گیر صدق نمی‌کرد. کاهش فشار از سوی سیستم مدرسه باعث می‌شد درگیری و تعارض کمتری بین والدین و فرزندان پیش بیاید و تعامل آنان بهبود پیدا کند، و مقابله جویی کمتری از جانب کودکان و نوجوانان مشاهده شود. انگار زندگی سریع و پر هیاهو و پر توقع قبلی که برایشان استرس و تنش ایجاد می‌کرد به شرایط آرامی تبدیل شده بود و رضایت خاطر بیشتری در خانواده ایجاد می‌کرد. شکایات والدین کمتر شده بود و در مورد نوجوانانی که تحت درمان دارویی بودند نیاز به مصرف دارو کمتر شده بود و با این حال رضایت تحصیلی نسبی وجود داشت. در درصد بالایی از نوجوانان مواردی از ترس یا اضطراب و وسواس در مورد کرونا وجود نداشت. اما در برخی که اضطراب بیماری و وسواس داشتند مشکلات شدت یافته بود.

نکته مثبت و قابل توجه دیگر ماندن پدرها در خانه و گذراندن وقت بیشتر با فرزندان بود که هم باعث می‌شد ارتباط بین پدر و نوجوان بهتر شود و هم فرصت شناخت یکدیگر و آموختن از هم در ایشان افزایش پیدا کند. خیلی از پدرها در دوران قرنطینه کمک همسرانشان بودند و اختلاف دیدگاهی که در مورد فرزندشان با همسرشان داشتند کاهش پیدا کرده بود. این موضوع کمک کرد تا مهارت‌های فرزندپروری این والدین تقویت شود و نتیجه بهتری به دست بیاورند.

سازگاری با شرایط بحرانی برای کدام گروه از والدین دشوارتر است؟

برخی عوامل هستند که باعث می‌شوند پذیرش تغییرات و دشواری‌های زندگی برای والدین دشوار باشد و در برابر بحران‌ها لطمات بیشتری را متحمل شوند. در میان این عوامل می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- بیماری‌های جسمی یا روانپزشکی
- مشکلات اقتصادی اجتماعی
- مصرف مواد
- مشکلات زناشویی
- مکانیسم‌های ناکارآمد برای سازگاری با شرایط
- مهارت‌های ضعیف فرزندپروری
- در معرض عوامل استرس‌زای متعدد و متنوع بودن
- سابقه قرار گرفتن در شرایط بحرانی و آسیب‌زا بدون برخورداری از حمایت‌های اجتماعی اقتصادی

تأثیر بحران بر رابطه والد - نوجوان

از مرور مطالبی که تاکنون بیان شد می‌توان نتیجه گرفت که در شرایط بحرانی یکی از موارد مهمی که ممکن است آسیب ببیند رابطه میان والدین و فرزندان است.

با تغییر شرایط زندگی و با بروز مشکلات هیجانی و رفتاری در والدین و فرزندان بدیهی است که این عوامل روی چگونگی ارتباط میان آنها با یکدیگر اثر می‌گذارند. این تغییرات بسته به نوع بحران و ویژگی‌های سرشتی افراد و نوع واکنشی که در شرایط بحرانی دارند به شکل‌های مختلف خود را نشان می‌دهد:

توجه به یکدیگر

ممکن است میزان توجهی که والد نسبت به شرایط فرزند خود دارد کاهش یابد و از تغییرات احساسی و فکری یا نیازمندی‌هایی که پیدا کرده غافل شود. برای نمونه ممکن است پدری به این نکته بی‌توجه باشد که علت اینکه نوجوانش پای درس نمی‌نشیند به این خاطر است که ثانویه به اضطراب شدید، مشکل توجه و تمرکز و بی‌قراری اش شدت پیدا کرده است و نمی‌تواند روی مطالب درسی متمرکز باشد، بنابراین یکسره به او سرکوفت می‌زند که چرا نسبت به امور تحصیلی‌اش بی‌توجه است و درس نمی‌خواند. این رفتار پدر به دلخوری پسرش منجر می‌شود و ممکن است باعث نافرمانی و لجاجت او شود. احتمال بی‌توجهی والدین به فرزندان و غفلت از احوال آنان پدیده شایعی در دوران بحرانی است زیرا والدین ممکن است به میزان زیادی درگیر مشکلات حاد پیرامون باشند و وقت و انرژی خود را صرف مسایل عینی‌تر و واضح‌تر روزمره کنند و دیگر توان یا فرصتی برای سایر مسایلی که بررسی آنها نیاز به موشکافی بیشتر دارد نداشته باشند. ممکن است درگیر مسایل شخصی خودشان یا اخبار لحظه‌ای باشند یا حال و حوصله کافی برای پرداختن به امور را از دست داده باشند. به همین ترتیب ممکن است برخی والدین توجه بیش از حدی روی رفتار فرزند خود داشته باشند و به گفتار و کردار او حساسیت غیرمعمول نشان دهند.

این حساسیت‌ها منجر به نوعی مراقبت و حمایت بیش از حد و در واقع سخت‌گیری و کنترل همه مسایل مربوط به فرزندان می‌شود. مانند مادری که مدت‌ها پس از زلزله هنوز به هیچ وجه اجازه یک لحظه دور شدن دخترش از خودش را نمی‌دهد، مانع از بازی یا صحبت او با نوجوانان دیگر می‌شود، او را می‌ترساند که ممکن است دوباره زلزله بیاید و مجبور می‌شود با تهدید و تنبیه او را کنار خود نگه دارد.

اوقات مفید و خوشایند با هم بودن

امکان زیادی دارد که در موقعیت‌های بحرانی، والدین و فرزندان نتوانند وقت خوشایند و با کیفیتی با هم داشته باشند، برای نمونه بازی کنند، خوش بگذرانند، یا کار مفید و مشترکی با هم انجام دهند.

می‌دانیم که یکی از مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار در بهبود روابط فرزندان و والدین داشتن اوقات خوب و خوش با هم بودن و انجام فعالیت‌های خوشایند است. نداشتن این اوقات، خانواده‌ها را از نظر هیجانی و فکری از هم دور می‌کند. این موضوع باعث می‌شود که درک متقابل و حس همدلی در هر دو طرف این رابطه کم رنگ شود و به دنبال خود مشکلات رفتاری تولید کند.

فضای گفتگو

در دوران بحران، فرصت و شرایط مناسب برای گفتگو میان والدین و نوجوانان معمولاً کاهش پیدا می‌کند. در موارد متعددی والدین ترجیح می‌دهند در مورد مسایل و اخبار بحرانی و سایر مسایل با کودکان اصلاً صحبتی نداشته باشند و ممکن است این کار را برای محافظت آنها از تنش و فشار موقعیت پیش آمده انجام دهند.

گرچه نباید نوجوانان را در معرض اخبار هولناک و غیر قابل درک قرار داد اما بی‌خبر گذاشتن آنها یا مبهم‌گویی خود به ایجاد اضطراب آنان منجر می‌شود. گفتگو با نوجوان و گوش دادن فعالانه به حرف‌های او هم کمک می‌کند که به فکرها و احساس‌های او پی ببریم و هم این فرصت را به او می‌دهیم که از ما بیاموزد، اینکه چطور در مورد مسایل پیش آمده می‌اندیشیم یا احساس می‌کنیم و چطور آنها را حل و یا با آنها مدارا می‌کنیم. کم شدن فضای گفتگو یا صحبت کردن سرسری یا بی‌حوصله و با عجله به رابطه میان والدین و فرزندان آسیب می‌زند. وقتی افراد به هم گوش ندهند و با هم حرف نزنند نزدیکی عاطفی کمتری نیز میان آنان شکل می‌گیرد که این خود تبعات متعددی می‌تواند داشته باشد. مانند: بی‌اعتمادی، نپذیرفتن توصیه‌ها و راهنمایی‌ها، لج بازی و مقابله جویی ...

ارتباط عاطفی و نوازش

عامل مهمی در برقراری ارتباط میان انسان‌ها به ویژه والد و فرزند نزدیک شدن فاصله‌های فیزیکی و کنار یکدیگر بودن است. در مواردی برای والدین دشوار است که کودکان خود را به خصوص وقتی بزرگ‌تر می‌شوند بیوسند یا نوازش کنند و از آن اکراه می‌کنند به خصوص در مورد کودک جنس مخالف. توصیه این است که این نوازش متناسب با سن و جنس کودک انتخاب و اعمال شود. در شرایط بحران متأسفانه ممکن است والدین امکان یا فرصت یا تمایل برای ابراز علاقه فرزند خود نداشته باشند.

به ویژه ابراز عشق و علاقه به نوجوانان برای والدین کار دشوارتری است زیرا شخصیت و خواست‌ها و حساسیت‌های آنها نیز در حال تغییر است. ممکن است کاری که قبلاً برایشان خوشایند بود (برای مثال بوسیده شدن از جانب مادر) حالا توهین یا طعنه به حساب بیاید و منجر به رنجیدن و عصبانیت آنها بشود. این واکنش‌ها در شرایط عادی نیز باعث می‌شود والدین تکلیف خود را با نوجوان ندانند و از نزدیک شدن به او کناره‌گیری کنند. همین تعامل‌ها به تدریج موجب کاهش هر چه بیشتر روابط عاطفی بین والد و نوجوان می‌شود، روابطی که حفظ آنها به ویژه در دوران‌های بحرانی نقش تاب آوری و تقویت سازگاری دارد.

کاهش ابراز عواطف چه کلامی و چه جسمی به ارتباط والد و کودک و سلامت روان آنان لطمه می‌زند و تاب آوری آنان را در شرایط دشوار و آسیب‌زا پایین می‌آورد. این کاهش عواطف ممکن است ثانویه به افسردگی و اضطراب والدین یا درگیری شدید آنان با شرایط بحرانی و مشغولیت ذهنی با مشکلات پیش آمده باشد.

دیدگاه فکری و اسنادی

یکی از مواردی که ممکن است در دوران بحران اهمیت داشته باشد این است که افراد موضوع‌های پیش آمده را چگونه درک و برای خود تفسیر می‌کنند، و رویدادها را به چه عللی اسناد می‌دهند. وقتی اتفاق ناخوشایندی می‌افتد قابل انتظار است که هر کس نظری نسبت به آن داشته باشد برای مثال کسی وقوع زلزله را به ناشکر بودن مردم ربط بدهد یا به فعال شدن کوه آتشفشان، یا بروز آتش‌سوزی را به اهمال کاری تعمیرکار برق نسبت بدهد یا جنس نامناسب وسیله برقی مورد استفاده. برای درک شرایط بحران آنچه می‌تواند مفید یا آسیب‌زننده باشد هم این است که علت آن را به چه چیزی نسبت دهیم و هم این که در مورد حل و فصل آن چگونه فکر کنیم. گاهی در این اسنادها پای خود نوجوان نیز به میان کشیده می‌شود برای نمونه اگر او در کرونا بیمار شده باشد، ممکن است والدین خود نوجوان را مقصر بدانند که رعایت فاصله اجتماعی را نکرده است و با دوستانش در تماس و ارتباط بوده.

احساس و رفتار مادری که فرزندش را برای شرایط موجود مقصر می‌داند تا مادری که خودش را سرزنش می‌کند که به اندازه کافی مراقب فرزندش نبوده، نسبت به فرزندش متفاوت است. نگرش والدین نسبت به علت رفتار نوجوان روی ارتباط میان آنان به شدت تأثیرگذار است.

معمولاً والدینی که به نقش و اختیار خودشان در شکل‌گیری رفتار و هیجان فرزندشان معتقدند در مقایسه با کسانی که نوجوان یا دیگران را مسئول می‌دانند ارتباط کارآمدتری با فرزندشان دارند و از مهارت‌های بیشتری در پرورش آنان برخوردارند. بحران‌ها ممکن است تغییرات اساسی و جدی در نگرش و دیدگاه‌های والدین ایجاد کند و رابطه‌ای را که با اطرافیان و از جمله همسر و فرزندان خود دارند دستخوش تحولات فراوان کند.

تأثیر بحران بر مهارت‌های فرزندپروری

به طور خلاصه فرزندپروری نوجوان شامل برخی مهارت‌های اصلی است از جمله داشتن ارتباط عاطفی مناسب و سازنده با نوجوان، فراهم کردن محیطی امن و ایمن برای رشد توانایی‌های مختلف او و مراقبت از او، برقراری سیستم انضباطی قاطع اما معتدل و مؤثر برای آموزش و تعدیل رفتارهای نوجوان به کمک کاربرد قوانین و سیستم تشویق و تنبیه، و رسیدگی به خود به عنوان یک انسان برای داشتن توان جسمی و روانی لازم به جهت والد بودن. هر یک از این حوزه‌ها خود شامل اصول و جزئیات متعددی است که بخشی از آنها را والدین به صورت غریزی آموخته‌اند و در بخشی نیز نیاز به آموزش حرفه‌ای و کمک گرفتن از متخصصین دارند. برای انجام هر مهارتی، انسان‌ها به سلامت جسم و روان نیاز دارند. یک راننده ماهر را در نظر بگیرید وقتی ساعت‌های طولانی در سفر بوده و خسته است یا به دلیل بی‌خوابی یا مصرف یک داروی خواب آور هشیاری لازم را ندارد، احتمال خطر تصمیم‌گیری غلط و کند شدن زمان واکنش در برابر ماشینی که ناگهان روبروی خود مشاهده می‌کند برای این راننده ماهر بسیار زیاد است. برای والدین نیز داشتن سلامت جسمی و روانی ضرورتی غیرقابل انکار است، برای اینکه بتوانند مهارت‌های فرزند پروری خود را حفظ کنند و ارتقا بخشند.

وقتی هر یک از والدین تحت شرایط پر فشار و تنش قرار داشته باشند، و این شرایط حالت بحرانی به خود بگیرد به دلیل بروز انواع واکنش‌های روانشناختی، امکان اینکه آنها تسلط خود را در برآورده کردن نیازهای کودکان و برخورد با مشکلات آنها از دست بدهند افزایش می‌یابد. به همین دلیل در بحران‌ها انواع تغییرات زیر در الگوهای فرزندپروری گزارش می‌شود:

کاهش میزان توجه به فرزندان

ممکن است والدین نسبت به نیازهای جدید یا تغییرات خلقی و رفتاری نوجوانان بی‌توجهی نشان دهند، با اینکه این تغییرات ممکن است نشان دهنده مشکلی در پیرامون یا در خود آنها باشد. کم توجهی به فرزندان ضمن آسیب زدن به روابط والد-نوجوان باعث غفلت از تأمین نیازهای آنان و خطر بروز بدرفتاری و مسامحه می‌شود.

کم شدن فرصت برای گذراندن اوقات خوش و مفید

در شرایط بحرانی فرصت والدین برای انجام فعالیت‌های مشترک لذت بخش با نوجوان مانند تماشای یک فیلم، انجام یک پیاده روی یا ورزش مشترک و... کاهش پیدا می‌کند.

کاهش یا افزایش نظارت بر رفتار و اعمال فرزندان

ممکن است میزان دقت و سرکشی والدین به نوجوانان کمتر یا بیشتر شود برای مثال تنها گذاشتن آنها برای مدت طولانی و یا برعکس یکسره به آنها چسبیدن، آزاد گذاشتن آنها برای انجام کارهایی که ممکن است خطرناک و ممنوع باشد و یا برعکس ممانعت از انجام فعالیت‌های ساده و مجاز.

آسان گرفتن یا سختگیرانه شدن قانون‌ها

گرچه وقتی شرایط تغییر می‌کنند والدین باید انعطاف داشته باشند و تغییرات مناسبی حتی به صورت کوتاه مدت در قوانین و انتظارات خود از فرزندشان ایجاد کنند گاهی تحت شرایط بحران ممکن است والدین قادر به اعمال سیستم انضباطی خود نباشند و همه چیز را رها کنند و یا برعکس به قدری قانون‌ها را سفت و سخت بگیرند که فرزندشان توان اطاعت از آنها را نداشته باشد. وقتی در شرایط دشوار فعلی والدین انتظارات زیادی از فرزند خود داشته باشند و تأثیر مشکلات پیش آمده را روی توان و ظرفیت فرزندشان درک نکنند ممکن است از او دلخور و آزرده شوند و رفتارشان با او پرخاشگرانه و خشن شود.

بی‌ثباتی در اعمال قوانین و دادن بازخوردها

ممکن است به دلیل متغیر بودن شرایط و نداشتن کنترل روی اوضاع بحران والدین نتوانند طبق قواعد و قرارهای معمول و قابل انتظار برای فرزندشان عمل کنند، مثلاً حرفی که زده‌اند یا قولی که داده‌اند عملی نشود یا بسته به روحیه و وضعیت روانشناختی خود هر بار به نوعی به فرزندشان واکنش نشان دهند که با بار قبل متفاوت باشد. این متغیر بودن واکنش‌های یک والد یا تفاوت عملکرد و تصمیم‌گیری او با والد دیگر نوجوانان را گیج و کلافه می‌کند و باعث می‌شود آنها تکلیف خود را با قوانین و شرایط موجود ندانند. این وضعیت نوجوان را مستعد عدم پایداری به قوانین و نافرمانی می‌کند و در معرض خشم و نارضایتی اطرافیان قرار می‌دهد.

عدم پیش‌بینی شرایط و غافلگیری والدین

یکی از عواملی که والدین را برای کسب مهارت در تربیت فرزندان قوی می‌کند داشتن شناخت از شرایط و پیش‌بینی موقعیت‌ها و برنامه‌ریزی برای آینده است. هرچه این ویژگی در والدی ضعیف‌تر و یا به دلیل شرایط متغیر و غیر قابل انتظاری که پیش آمده غیر قابل اجرا باشد آمادگی او برای شناخت مشکلات و فایق آمدن بر آنها کمتر خواهد بود.

ضعیف و بی‌اثر شدن سیستم پاداش

توجه به رفتار و دادن پاداش به فرزندان عامل مهمی در تقویت رفتار آنان است. تحسین فعالیت‌های نوجوان و دادن انواع امتیازهای مادی و غیرمادی ابزار مهمی در دست والدین برای شکل دادن و اصلاح رفتارهای فرزندشان است. ممکن است در شرایط بحرانی امکانات و اختیارات والدین برای دادن پاداش به نوجوانان کاهش پیدا کرده باشد و یا فرزندان حساسیت خود را نسبت به پاداش‌های قبلی از دست داده باشند. گاهی نیز در این شرایط سیستم پاداش از شکل درست خود خارج می‌شود و به صورت رشوه دهی یا باج‌خواهی در می‌آید.

شدت گرفتن سیستم‌های تنبیهی

گرچه توجه و پاداش بهترین ابزار تقویت رفتارهای مثبت فرزندان به شمار می‌آید مدیریت رفتارهای نامطلوب آنان بدون کاربرد تنبیه‌های مناسب تقریباً غیر ممکن است.

منظور از تنبیه در بیشتر مواقع کاربرد روش‌های محروم سازی مناسب و کمک به فرزند برای جبران خطاها و رفتارهای انجام شده است تا یاد بگیرد با پیامدهای رفتارش مواجه شود و سعی کند رفتارهای مطلوبی انجام دهد. اوضاع بحرانی و تغییرات هیجانی اعضای خانواده ممکن است توانایی و تحمل والدین را نسبت به نافرمانی و بدرفتاری فرزندان کاهش دهد و باعث شود به جای استفاده از روش‌های تشویقی بیشتر از انواع تنبیه‌ها استفاده کنند. معمولاً هرچه تعداد تنبیه‌ها نسبت به تعداد تشویق‌ها بیشتر باشد کارآمدی آنها در مدیریت رفتارهای فرزندان کمتر می‌شود و به فضای عاطفی و ارتباطی میان نوجوان و والد آسیب بیشتری وارد می‌کند.

پرخاشگری یا کناره‌گیری

ممکن است در شرایط بحرانی رفتارهای والدین نسبت به اطرافیان از جمله همسر یا فرزندشان تکانشی یا پرخاشگرانه باشد. این امر می‌تواند به دلیل فشارهای محیطی و بروز واکنش‌هایی مانند عدم پذیرش شرایط موجود یا استرس و افسردگی، و یا برای مثال مقصر دانستن نوجوان و دیگران برای مشکلات پیش آمده بروز کند. در این صورت والدین معمولاً از تنبیه‌های بدنی و تهدیدهای ترسناک برای کنترل نوجوان استفاده می‌کنند که ممکن است به آسیب جدی او بی‌انجامد، گرچه ممکن است آنها از کرده خود پشیمان شوند اما رفتار خشن آنها تأثیر منفی خود را روی رابطه با فرزندشان و بی‌اعتمادی و ناامنی او گذاشته است.

گاهی نیز ممکن است والد در شرایط حاد و غیرمعمول، بیشتر به خود یا اخبار و گرفتاری‌ها مشغول شود، کمتر برای خانواده وقت بگذارد و وظایف معمول خود را نیز انجام ندهد. بی‌تفاوتی یا بی‌انگیزگی والد در مورد تغییرات و رفتارهای کودک یا نوجوان هم به بی‌کیفیت شدن رابطه میان آنها منجر می‌شود و هم ظرفیت و اقتدار و احترام والد را نزد نوجوان خدشه‌دار می‌کند. تمام این عوامل به مهارت‌های تربیتی و اصلاح رفتار والدین لطمه می‌زند.

نکته‌های فصل

هنگام بحران برخی بزرگسالان:

- ❖ درست فکر نمی‌کنند
- ❖ به فعالیت‌های بیپه‌وده می‌چسبند
- ❖ بی‌تفاوت یا خصمانه رفتار می‌کنند
- ❖ رفتار تکانشی نشان می‌دهند
- ❖ به دیگران وابسته می‌شوند
- ❖ احساس بی‌کفایتی می‌کنند

در شرایط بحرانی برخی والدین:

- ❖ توجه کمتری به فرزندان خود می‌کنند
- ❖ وقت کمتری برای گذراندن اوقات خوش و مفید با فرزندانشان صرف می‌کنند
- ❖ نظارت خود را بر رفتار و اعمال کودکان کاهش یا افزایش می‌دهند
- ❖ در مورد قانون‌ها آسان می‌گیرند یا سختگیر می‌شوند
- ❖ در اعمال قوانین و دادن بازخوردها ثبات ندارند
- ❖ شرایط را پیش‌بینی نمی‌کنند و غافلگیر می‌شوند
- ❖ به سیستم پاداش رفتار ضعیف عمل می‌کنند
- ❖ سیستم‌های تنبیهی را شدیدتر از قبل اعمال می‌کنند
- ❖ پرخاشگر یا منزوی می‌شوند

«فصل چهارم»

مهارت‌های بهبود رابطه والد-نوجوان

در شرایط بحران

پر واضح است که نقش عمده خانواده برای فرزندان که فراهم کردن فضای حمایتی برای رشد و تکامل، ایجاد احساس امنیت و پرورش عاطفی آنان است، در بحران‌ها اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. در دل بحران‌ها مهارت فرزندپروری والدین می‌تواند دست خوش تغییر شود و شرایط را پیچیده‌تر کند. زوج‌هایی که دارای فرزند هستند بر خلاف آنهایی که بچه ندارند استرس بیشتری را در شرایط غیرعادی و ناخوشایند متحمل می‌شوند. آنها ممکن است تحت فشارهای بیشتری در حوزه‌های مختلف فیزیکی، مالی و احساسی قرار بگیرند. به همین دلیل آگاه‌سازی والدین در مورد نیازهای فرزند کودک و نوجوانشان در شرایط بحران و نحوه عملکرد آنها می‌تواند سهم بسزایی در کاهش عواقب بحران در خانواده داشته باشد.

اقداماتی برای بهبود رابطه والد-نوجوان

بروز واکنش‌های هیجانی به دنبال شکل‌گیری شرایط بحرانی امری طبیعی است. در نوجوانی این واکنش‌ها می‌توانند شدیدتر باشند و تنش زیادی در رابطه با والدین ایجاد کنند. واکنش‌های هیجانی متقابل در والدین هم می‌تواند منجر به ایجاد پاسخ‌های سرسختانه‌تری از طرف نوجوان که به واکنش‌های ساینده‌تری منجر شود. برای همین یکی از مهم‌ترین اقدامات اولیه در بحران‌ها، مدیریت هیجانات شدید است. توجه به هیجانات خود و دیگران، اتخاذ و به کارگیری شیوه‌های بروز و تعدیل هیجان می‌تواند به کاهش استرس و بهبود خلق اعضا خانواده کمک کند.

یکی از مشکلات شایع در بحران‌های پیش‌آمده، رابطه پر از خشم و تنش بین والد و نوجوان است. مدیریت خشم به این معنی نیست که والد حق ندارد عصبانی شود، بلکه باید رفتار پرخاشگرانه و مخرب خود را متوقف کند.

در رابطه خود با نوجوان نکات زیر را مد نظر قرار دهید:

○ نوجوانان برای فردیت خود و داشتن استقلال، فشار بیشتری به والدین می‌آورند. وظیفه شما این است که در کنار توجه به مسائل رشدی نوجوان، محدودیت‌هایی با هدف امنیت و حفظ سلامت فیزیکی و روانی او برقرار کنید. شما ممکن است به دلایل مختلفی از نوجوان خود عصبانی شوید و گاهی هنگام خشم تحریک می‌شوید که ارتباط سازنده خود را با نوجوان قطع کنید و برای نشان دادن ناراحتی شدید خود عمل تنبیهی یا انتقادی جدی انجام دهید. اگرچه امکان دارد این خشم به دلیل توجه و علاقه شدید شما به نوجوان تان باشد ولی پیامد ناشی از این رفتار متفاوت از خواسته قلبی تان است.

○ مسیر مکالمه سازنده با نوجوان را باز نگهدارید. در زمان‌هایی که احساس می‌کنید از نوجوان خود ناراحت شده‌اید باید سعی کنید بدون انتقاد، تحقیر، یا ایجاد احساس گناه در او در مورد دغدغه‌های خود و شرایط پیش‌آمده صحبت کنید. باید بیاموزید که با هیجاناتی که نوجوان به دلیل وضعیت‌های بحرانی پیدا کرده همدلی کنید و به او نشان دهید که می‌فهمید این شرایط تا چه حد می‌تواند برای او سخت و ناراحت‌کننده باشد.

برای مثال: «من متوجهم این شرایط که نمی‌توانی از خانه خارج شوی و دوستانت را ببینی پقدر، به تو فشار می‌آورد و باعث ناراحتی‌ات می‌شود. از طرفی متوجهم پقدر، سر و صدای برادر کوچک‌ترت هم در خانه ناراحتی می‌کند. اما دوست ندارم که با هم دعوا و کتک کاری کنید. به نظرت ما چکار می‌تونیم بکنیم که این شرایط برای تو آسون‌تر بشه بدون اینکه به سلامتی تو آسیبی بفروره؟»

- هیچ گاه در خشم و عصبانیت برای تنبیهات تصمیم گیری نکنید. این باعث می شود چرخه معیوب خشم تشدید یابد و همکاری نوجوان را کم کند. بهتر است پس از آرام شدن در مورد انتظارات و تصمیمات خود با نوجوان صحبت کرده و دلیل کارش را جویا شوید.
- موقعیت های برانگیزاننده خشم را شناسایی کنید و از قبل برای آن برنامه ریزی کنید. مثلاً چنانچه می بینید وجود خواهر کوچک تر در زمان درس خواندن مانع تمرکز نوجوانان و به دنبال آن احساس خشم و عصبانیت او می شود، از قبل راه هایی را برای سرگرم کردن خواهر و دور نگه داشتن او از نوجوان در زمان مطالعه انجام دهید.
- سعی کنید هنگام رفتار با نوجوان از برخوردهای زیر اجتناب کنید: قضاوت کردن (تو هنوز بچه ای!)، کنترل کردن (هر کاری من می گم باید انجام بدی)، نگرانی و اضطراب (اصلاً نباید پایت رو از خانه بیرون بزاری) و... گاهی اوقات والدین تمام رفتارهای نوجوان را عمدی محسوب می کنند که نوجوان از قصد می خواهد آنها را عصبانی کند. این روش فرزندپروری و نحوه تفکر می تواند چرخه خشم و عصبانیت را تشدید کند.
- مواظب افکار خودآیند و منفی (خودگویی های منفی) خود باشید مثل: «مخصوصاً داره لچ می کنه، می فواد کفر منو در بیاره، واضماً داره به من بی احترامی می کنه، هالش را با میارم و...» و آنها را با خودگویی های مثبت آرامش بخش جایگزین کنید: «میدونم اون هم داره فیلی اذیت می شه، قبلاً بچه فیلی فوبی بود، این روزها همه عصبی اند، باید کمی صبور باشم و...»
- الگوی صحیحی برای کنترل خشم فرزندان باشید و با نوجوانان در مورد اینکه چگونه با خشم خود مقابله کند و آن را به روش سازنده تری نشان دهد، صحبت کنید. به او توضیح دهید که داشتن احساس خشم و عصبانیت به خصوص در شرایط بحران طبیعی است ولی انجام کارهایی که به خودشان یا دیگران آسیب بزند قابل قبول نیست. آنها می توانند هنگام خشم زمانی را به تنهایی بگذرانند، موسیقی گوش دهند، از روش های آرام بخشی استفاده کنند، به خودشان افکار آرامش بخشی مانند اینکه (من می توانم خودم را کنترل یا آرام کنم) بگویند و یا نهایتاً با مشت زدن به بالش یا کیسه ای که آسیب نمی بیند مانند کیسه بوکس هیجانانگیز خود را تخلیه کنند.
- شاید در زمان بحران وضع قوانین و پاداش و تنبیه به صورت معمول برای والدین کار دشوارتری باشد ولی انعطاف پذیر باشید و سعی کنید بسته به شرایط؛ توقعات، درخواست ها و قوانین تان را تغییر دهید.
- از نوجوانان به خاطر رفتارهای کنترل شده ای که در این شرایط داشته تشکر کنید و در صورت امکان از دادن امتیاز و پاداش بهره بگیرید. نوجوانان از اینکه کارهای خوبشان و تلاش شان برای کنترل هیجان دیده می شود احساس بهتری پیدا می کنند و همکاری بیشتر و بهتری در این شرایط انجام می دهند.
- درک کنید که به دلیل موقعیت بحرانی فشارهایی به نوجوان وارد می شود. تحمل از دست دادن شبکه دوستان و ارتباطات اجتماعی، مشکلات تحصیلی، از دست دادن سرپناه، قرنطینه شدن در منزل به مدت طولانی، ... در کنار مشکلات اقتصادی اجتماعی خانواده می توانند برای نوجوان بسیار سخت باشد. نوجوانان با همدلی و درک این مشکلات ارتباط بهتری با شما

برقرار می‌کنند و با تنش کمتری این زمان دشوار را می‌گذرانید.

- زمانی را برای صحبت کردن با نوجوان در مورد دغدغه‌ها و نگرانی‌هایش در نظر بگیرید. در این زمان شنونده خوبی برای او باشید و از قضاوت، تهدید، تحقیر و نصیحت کردن خودداری کنید.
- هنگام صحبت کردن به جای اینکه یکسره به نوجوان دستور بدهید، باید سعی در تشریح مشکل داشته باشید. مثلاً به جای گفتن اینکه: «بی‌مسئولیت نباش!» بگویید: «در شرایط کورونا همه باید فاصله اجتماعی را حفظ کنند».
- به جای حمله کردن به نوجوان، بهتر است در مورد احساس خودتان صحبت کنید مثلاً به او بگویید: «وقتی تو بدون ماسک از خانه بیرون می‌روی من خیلی مضطرب و نگران میشم».
- به جای اینکه از او درخواست‌های مبهم بکنید باید به او اطلاعات درست و کافی بدهید. مثلاً به جای اینکه بگویید: «پرا مراقب سلامت خودت نیستی؟» بگویید: «ستار زلزله گفته است که به خاطر آلورگی آب لوله‌کشی باید از آب پوشیده استفاده کنیم».
- به جای دستورهای پشت سر هم و مسلسل وار، به او گزینه‌هایی برای انتخاب بدهید مثلاً بگویید: «امشب می‌خواهی من غذا درست کنم و تو ظرف‌ها را بشوری یا برعکس؟».
- از گفتن جمله‌های طولانی و تکراری پرهیز کنید. گفتن جمله‌های کشار و سرزنش کننده باعث می‌شود که نوجوان از صحبت کردن پرهیز کند و علاقه‌ای به مکالمه با شما نداشته باشد.
- در مورد ارزش‌ها و توقعات خود با زبانی که برای نوجوان قابل درک است صحبت کنید.
- رفتارهای بی‌فایده مانند غر غر کردن و کنایه زدن را کنار بگذارید و در صورت لزوم به صورت مستقیم درخواست یا صحبت خود را بیان کنید.
- سعی کنید از دیدگاه نوجوان مسایل را ببینید و خود را جای او بگذارید. اجازه دهید نوجوان کارهایی را که به او آسیب نمی‌زند به تنهایی انجام دهد و از دور مراقب او باشید. به او اطمینان دهید که اگر کمک بخواهد در کنارش هستید. اگر نوجوان در گذشته اشتباهی کرده است، مدام آن را تکرار نکنید و نوجوان را به خاطر آن مورد شماتت قرار ندهید.
- با توجه به حساسیت شرایط بحران، بهتر است بعضی رفتارهای نوجوان را که چندان آسیب زننده نیست به خاطر پایین آوردن میزان تنش در رابطه متقابل خود با نوجوان نادیده بگیرید یا کمتر روی آن پافشاری کنید. برای نمونه اگر در شرایط همه‌گیری بیماری و تعطیلی مدارس، آنها کمی دیرتر از خواب بیدار می‌شوند سعی نکنید با داد و بی‌داد برنامه خواب و بیداری آنها را تغییر دهید.

- به رفتارهای خوب نوجوانان توجه کنید و در مورد آنها صحبت کنید. این رفتار مانع از دلسردی و دوری نوجوان از شما می‌شود.
- همواره به نوجوان نشان بدهید که دوستش دارید و برایتان مهم و ارزشمند است. گاه در شرایط پر تنش و بحرانی، والدین فراموش می‌کنند که در ارتباط با نوجوان از کلام‌های محبت آمیز و رفتارهای خوشایند بهره بگیرند. کلام تند و رفتار خشن یا سرد و بی‌روح نوجوانان را از خانواده دور می‌کند و باعث می‌شود که آنها احساس تنهایی پیدا کنند و از رفتارهای پدر و مادر خود سوء تعبیر داشته باشند.
- آنها را در بعضی تصمیم‌گیری‌ها و برنامه‌ریزی‌ها وارد کنید. این روش اعتماد به نفس آنها را افزایش می‌دهد و باعث می‌شود ارتباط بهتری با شما و دیگران برقرار کنند. در نهایت داشتن یک رابطه خوب با والدین به نوجوان احساس دوست داشته شدن و امن بودن می‌دهد. با برقراری و تداوم یک رابطه مفید و با ثبات از بسیاری از عواقب ناگواری که به دنبال بروز بحران ممکن است ایجاد شوند می‌توان پیشگیری کرد.

نکته‌های فصل

برای بهبود رابطه والد - نوجوان:

- ❖ با هدف حفظ امنیت و سلامت فیزیکی و روانی محدودیت‌هایی برای نوجوان برقرار کنید.
- ❖ وقتی از نوجوان ناراحت هستید، بدون انتقاد، تحقیر، یا ایجاد احساس گناه در مورد دغدغه‌ها و شرایط صحبت کنید.
- ❖ با هیجانات نوجوان همدلی کنید و نشان دهید که می‌فهمید این شرایط برای او سخت و ناراحت کننده باشد.
- ❖ هنگام خشم و عصبانیت برای تنبیه نوجوان تصمیم گیری نکنید.
- ❖ موقعیت‌های برانگیزاننده خشم را شناسایی و از قبل برای آن برنامه‌ریزی کنید.
- ❖ در رفتار با نوجوان از برخوردهایی مانند قضاوت یا کنترل کردن و ایجاد اضطراب اجتناب کنید.
- ❖ مواظب خودگویی‌های منفی خود باشید.
- ❖ الگوی صحیحی برای کنترل خشم فرزندتان باشید.
- ❖ در زمان بحران انعطاف‌پذیر باشید و توقعات، درخواست‌ها و قوانین‌تان را تغییر دهید.
- ❖ از نوجوان به خاطر رفتارهای کنترل شده‌اش تشکر کنید و از دادن امتیاز و پاداش بهره بگیرید.
- ❖ با همدلی و درک فشارهای ناشی از بحران روی نوجوان، ارتباط بهتر و تنش کمتری را تجربه کنید.
- ❖ زمانی را برای صحبت با نوجوان در مورد دغدغه‌ها و نگرانی‌هایش در نظر بگیرید.
- ❖ شنونده خوبی برای نوجوان باشید و از قضاوت، تهدید، تحقیر و نصیحت کردن خودداری کنید.
- ❖ به جای دستور دادن به نوجوان، سعی در تشریح مشکل داشته باشید.
- ❖ به جای حمله کردن به نوجوان، بهتر است در مورد احساس خودتان صحبت کنید.
- ❖ به جای درخواست‌های مبهم، به او اطلاعات درست و کافی بدهید.
- ❖ به جای دستورهای پشت سر هم و مسلسل وار، به او گزینه‌هایی برای انتخاب بدهید.
- ❖ به جای گفتن جمله‌های طولانی و تکراری، کوتاه و مثبت صحبت کنید.
- ❖ در مورد ارزش‌ها و توقعات خود با زبانی که برای نوجوان قابل درک است صحبت کنید.
- ❖ رفتارهای بی‌فایده مانند غرغر و کنایه را کنار بگذارید.
- ❖ درخواست یا صحبت خود را مستقیم بیان کنید.
- ❖ از دیدگاه نوجوان مسایل را ببینید و خود را جای او بگذارید.
- ❖ اجازه دهید نوجوان کارهایی را که به او آسیب نمی‌زند به تنهایی انجام دهد و از دور مراقب او باشید.
- ❖ برای کاهش تنش در رابطه متقابل، رفتارهای غیر آسیب زنده نوجوان را نادیده بگیرید.
- ❖ به رفتارهای خوب نوجوان توجه و در مورد آنها صحبت کنید.
- ❖ همواره به نوجوان نشان بدهید که دوستش دارید و برایتان مهم و ارزشمند است.
- ❖ آنها را در بعضی تصمیم‌گیری‌ها و برنامه‌ریزی‌ها وارد کنید.

«فصل پنجم»

مدیریت استرس و اضطراب در
نوجوانان درگیر در بحران

بلایا و فجایعی چون زلزله، طوفان، سیل، آتشفشانی و همچنین حوادث ساخته دست بشر مانند تهدید، ارباب، اعمال خشونت بار، جنگ، ترور، تصادفات، سقوط هواپیما و ... همانطور که برای بالغین تهدید کننده و مشکل ساز است، نوجوانان را نیز متأثر می‌کند.

مواردی از جمله تهدید و خشونت‌های فیزیکی، قومی و نژادی، آزارهای جنسی، جنگ، قتل، دزدی، ترور، مرگ نابهنگام والدین، همکلاسی‌ها، معلم یا سایر عزیزان، خراب شدن خانه، کاشانه و مدرسه در اثر حوادث، از دست دادن دوستان و آشنایان در مرگ‌های فجیع و غیرمنتظره‌ای مثل سقوط هواپیما و زلزله، ابتلای عزیزان به بیماری نوظهور کرونا و زندگی در شوک، ابهام و تغییرات سریع و غیر قابل پیش‌بینی به دنبال این بیماری، عوامل بحران‌سازی هستند که نوجوانان را با واکنش‌هایی مواجه می‌کنند که نیاز به مداخلات درمانی را اجتناب‌ناپذیر می‌سازد.

فقدان‌های متعددی که به دنبال استرس‌های فوق‌انفقا می‌افتد باعث می‌شود نوجوان اعتمادش را به امنیت جهان از دست بدهد و در معرض مشکلات روانپزشکی چون افسردگی، اضطراب، هراس و وحشت، اختلال استرس پس از سانحه و ... قرار گیرد. لازم است والدین آگاهی خود را از واکنش‌های هیجانی و رفتاری گروه سنی نوجوانان به بحران‌ها و بلایا افزایش دهند و نحوه برخورد با این واکنش‌ها را بیاموزند، به خصوص در روزهای اخیر که ترس از بیماری همه‌گیر کووید-۱۹ از میان بزرگسالان به دنیای نوجوانان نیز کشیده شده است. والدین می‌توانند به فرزند خود کمک کنند تا درک و تسلط بیشتری نسبت به احساس‌هایش داشته باشد و با این شرایط بحرانی بهتر کنار بیاید.

اضطراب در نوجوانان

تجربه پیامدها و فقدان‌های ناشی از بلایا و بحران‌ها چه برای خود نوجوان پیش آمده باشد و چه آن را در مورد دیگران مشاهده کرده باشد می‌تواند منجر به بروز واکنش‌های اضطرابی در نوجوان شود. در مورد بحران اخیر، بدیهی است ناشناخته بودن و ابهاماتی که در مورد ویروس کرونا وجود دارد و همچنین شدت و گستردگی پیامدهای منفی آن و تأثیرات گسترده بر تمام جنبه‌های زندگی می‌تواند برای نوجوانان بسیار نگران‌کننده باشد. وجود ویروسی که جهان را درگیر کرده و در کشورهای مختلف با مرگ و میر قابل توجهی همراه بوده، این پتانسیل را دارد که ترس و اضطراب زیادی ایجاد کند.

اضطراب می‌تواند مجموعه‌ای از علائم جسمی و روانی ایجاد کند. از علائم غیرجسمی اضطراب می‌توان به تحریک‌پذیری و پرخاشگری، بی‌خوابی و بدخوابی، رویاهای بد، کم‌اشتهایی، بی‌قراری و ... اشاره کرد. برخی از علائم جسمی شایع اضطراب عبارتند از: کم آوردن نفس، دل درد، حالت تهوع یا استفراغ، سردرد، تپش قلب، احساس خفگی و ... به دلیل داشتن تجربه‌های کمتر و برخورداری از ساز و کارهای تطابقی ضعیف‌تر در نوجوانان برای کنار آمدن با شرایط سخت و پیامدهای آن، ممکن است استرس ناشی از حوادث و اتفاق‌های ناگوار در این گروه سنی در مقایسه با بزرگسالان منجر به آسیب شدیدتری شود.

به نوجوانانی که به دنبال بحران دچار استرس و اضطراب شده‌اند چگونه کمک کنیم؟

○ یکی از بهترین کارهایی که والدین و سایر بالغینی که با نوجوانان نگران سر و کار دارند می‌توانند انجام دهند به دست آوردن اطلاعات است. اول باید فهمید آنها چه فکر می‌کنند؟ دقیقاً نگران چه و که هستند؟ و اگر اطلاعاتی که دارند اشتباه یا غلو آمیز است آنها را اصلاح کرد. به طور مثال بپرسید: «می‌دونم ... این روزها همه‌مون نگرانیم ... پی دقیقاً این همه تو را آشفته

کرده؟ نگران پی هستی؟

بله این ویروس تفاوت‌هایی با ویروس‌های قبلی این گروه دارد ولی ما سعی می‌کنیم اطلاعاتمون را به روز کنیم و دقیقاً همون کارها و رعایت‌هایی را که برای همه توصیه می‌شه انجام بدیم. ما الان دو ماهه که فودمون را تو فونه قرنطینه کردیم...»

○ باید فرصت صحبت کردن راجع به نگرانی‌ها و احساسات مختلف را در اختیار نوجوان قرار داد و از هر موقعیتی برای حرف زدن استقبال کرد، چه راجع به موارد مرتبط با حادثه چه راجع به موارد غیر مرتبط. هر چقدر به نوجوان بیشتر فرصت داده شود و او برای صحبت کردن احساس راحتی کند و احساساتش را بازگو کند، آرام‌تر خواهد شد. باید مطمئن شد که آنها احساس ترس و وحشت خود را به تنهایی بر دوش نمی‌کشند. می‌توانید بگویید: «می‌دونم که نگران منی که سر کار می‌رم به موقع کرونا بگیرم... البته من سعی می‌کنم تمام نکات بهداشتی را هم سر کارم و هم تو فونه رعایت کنم... مثلاً فیلی دلم می‌فوار برای شام تولدت به یه رستوران فیلی فوب بریم، ولی با توجه به محدودیت بیرون رفتن از فونه، دارم سعی می‌کنم غذا و دسر مورد علاقه‌ات را فودم درست کنم که هم فوشمال بشی و هم فیالت راحت باشه...»

○ نباید فراموش کرد که انسان‌ها صرف نظر از سن و جنسیتشان ممکن است هر نوع احساسی را با هر نوع شدتی تجربه کنند، بنابراین نباید نوجوانان را به خاطر داشتن یک احساس خاص و رفتار ناشی از آن سرزنش کرد. نگوید: «والا ما ندیده بودیم مردها اینقدر بترسن... مثلاً قراره مردها شیاع و نترس باشن... تو بفوای فودتو اینجوری بیازی پس من که زن هستم باید پی کار کنم... ما را بگو که می‌فواستیم وقتی بابات مأموریت میره، تو مرر فونه بشی...» بلکه بهتر است بگویید: «پسرم می‌دونم که فیلی ترسیدی... طبیعیه... همه اونهایی که این فبر را شنیدند ترسیدن و وحشت کردن...»

○ سعی کنید تا حد ممکن در دسترس باشید. زمانی که نوجوان سراغ تان می‌آید تا حرف بزند و احساسش را بگوید مهم است که با صبر و حوصله به صحبت‌هایش گوش دهید. «بله... بله... الان میز را جمع کنم میام بینم دفترم پی می‌فوار برام تعریف کنه...»

○ به اجبار نوجوان را وارد بحث و گفتگو نکنید، بلکه زمانی که آمادگی نشان می‌دهند باید از آنها استقبال کنید. این فرصت خوبی برای باخبر شدن از محتوای ذهنی فرزند خود، و درک بهتر برداشت‌ها و احساس‌های اوست. «احساس می‌کنم کمی ترسیدی... دیشب دیدم که فیلی دیر فوایدی، انگار بعد از زلزله دیروز نگرانی که اون زلزله اصلی نبوده؟...»

○ اگر نوجوان احساس کند که صحبت راجع به بحران پیش آمده منجر به ایجاد حس ناخوشایند و ناراحتی در شما می‌شود، بیشتر در خود فرو می‌رود و بر احساساتش سرپوش می‌گذارد.

○ نوجوانان ممکن است برای جلب کمک و اطمینان بخشی، یا کسب اطلاعات و آگاهی به طرف بزرگ‌ترها بروند. باید مواظب اطلاعاتی که آنها از فضای مجازی به دست آورده‌اند یا از دوستان و دیگران شنیده‌اند باشید و در مورد اطلاعات نادرست و یا غیر مطمئن با آنها بحث و تبادل نظر کنید. وقتی او می‌گوید: «بابا تو گروه یه پیام فودم که این ویروس حتی وارد فاضلاب میشه و اگر زمانی آب‌های زیرزمینی را بگیره اون وقت دیگه ما بیچاره ایم... بدبختیم... حتی یک نفر جون سالم به در نمی‌بره»،

در پاسخ بگویید: «این ویروسه فیلی ناکلاست ولی من می بینم که فیلی از پیامها برون ذکر منبع مشخصه داره تو فضای میزازی می پرفه ... فبرهایی که ما بهوش مطمئن نیستیم. با اینکه ویروس کرونا هنوز ناشناخته است اما با اطلاعاتی که من دارم قاعدتاً باید تو بافت موپور زنده بتونه به بقای فودش ادامه بره ... نه اینکه در آب و خاک و هوا و ... بتونه مدت طولانی زنده بمونه...». یا وقتی نوجوان می گوید:

«مامان این پیش لزره بوده، میگن زلزله اصلی تهران را با خاک یکسان می کنه ... سد کرج فراب میشه، تازه آله از زلزله جون سالم به در ببریم، سیل و آتشفسوزی و ... ما را از بین می بره!» می شود به او اینطور جواب دهید که: «البته از نظر علمی هیچ کس تا حالا نتونسته پیش بینی زلزله را بکنه ... و یک فرضیه دیگه هم اینه که چون بعرض فندر تا پس لرزه ضعیف تر اومده احتمال زیار این همون زلزله اصلی بوده.»

○ در مطرح کردن اطلاعاتی که درست اما بسیار دردناک و ناراحت کننده است، لازم است که محتاطانه رفتار کنید. لزومی ندارد حقایق تلخ و عریان مدام بازگو شوند. به طور مثال گفتن اینکه «روزی پیش از صد نفر دارن می میرن ... البته آله آمارشون راست باشه ... اجازه نمیرن بنانه ها مثل بقیه خاک بشن ... کسی تو خاکسپاری نباید از فاصله بیست متر قبر رد بشه ... فوب بنانه ها عفونی هستن... فدر به دارمون برسه ...»، یا «از زمان اصابت موشک تا سقوط یک دقیقه طول کشیده، بر برفت ها چه زهری کشیدن ... مرگ را به فبیع ترین شکلش بین آسمون و زمین بلوی پشلمات ببینی، فدرای تو اون لفظات آفر پی بهوشون گذشت؟ ... بر برفت ها تکه تکه شدن ... سوختن ...» چه کمکی می تواند بکند؟ غیر از اینکه احساس رعب، وحشت و ناتوانی ویران کننده را به وجود آورد که هیچ چیز تحت کنترل نیست و جهان به سمت نابودی پیش می رود.

○ از بازگو کردن تکراری اخبار منفی و ناراحت کننده در جمع های خانوادگی خودداری کنید.

○ به فرزندان کمک کنید تا در هر شرایط ناگوار، جنبه های خوب و مثبت آن را نیز ببینند، مانند جانفشانی تیم درمان، کمک کردن مردم به یکدیگر، اهدای کمک های نقدی، همکاری سازمان ها و نهادهای برپایی کمپین ها و ... باید از تمرکز روی بخش های منفی شرایط پیش آمده و ذکر اخبار مربوطه مانند احتکار مواد غذایی، رحم نکردن مردم به یکدیگر در چنین شرایطی، بالا رفتن آمار دزدی و جرم و ... خودداری کرد.

○ باید سعی بر فراهم آوردن شرایطی باشد که استرس های جدید به نوجوان اضافه نشود به خصوص برای افرادی که زمینه اضطراب دارند. به هر حال طی هر بحرانی و پس از آن خانواده ها بنا به دلایل اقتصادی، شغلی و ... تحت فشار قرار می گیرند و ممکن است مسائل مالی، گرانی اجناس، افزایش قیمت دلار و اتفاق های بد و ناگوار دیگر را جلوی فرزندان مطرح کنند. این موضوعها ممکن است باری بر دوش نوجوان اضافه کند و احساس او این باشد که باید برای رفع مشکلات خانواده اقدامی کند، در حالی که شرایط به نوعی است که حتی برای بزرگسالان نیز محدودیت های فراوانی وجود دارد، بنابراین ممکن است که حس نومیدی و ناتوانی در نوجوان ایجاد می شود. مثلاً نگوید: «همه چیز بهم ریخته ... معلوم نیست کی می تونم مغازه را باز کنم ... قسط هام مونده ... اجاره مغازه مونده ... روماهه من هزار تومن هم کار نکردم ... حالا فردا مالیات هم فدر تومن میشه ...»

از خودتان مراقبت کنید. از احساسات خود آگاه باشید و اگر دچار اضطراب، ترس‌های شدید یا مشکل خواب هستید و در سازگاری با مسئله پیش آمده مشکل دارید، کمک حرفه‌ای دریافت کنید.

نکته‌های فصل

برای کاهش ترس و اضطراب نوجوان در شرایط بحرانی:

- ❖ از اطلاعات نوجوان در مورد شرایط مطلع شوید.
- ❖ فرصت صحبت کردن راجع به نگرانی‌ها و احساسات مختلف را در اختیار نوجوان قرار دهید.
- ❖ نوجوان را به خاطر داشتن یک احساس خاص و رفتار ناشی از آن سرزنش نکنید.
- ❖ سعی کنید تا حد ممکن در دسترس نوجوان باشید.
- ❖ زمانی که نوجوان سراغ تان می‌آید تا حرف بزند و احساسش را بگوید، با صبر و حوصله گوش دهید.
- ❖ به اجبار نوجوان را وارد بحث و گفتگو نکنید.
- ❖ مواظب اطلاعات غلطی که نوجوان از فضای مجازی یا دوستان و دیگران به دست آورده‌اند باشید.
- ❖ در مورد اطلاعات نادرست یا نامطمئن نوجوان، با او تبادل نظر کنید.
- ❖ در مطرح کردن اطلاعات دردناک، محتاطانه رفتار کنید.
- ❖ از بازگو کردن تکراری اخبار منفی و ناراحت کننده در جمع‌های خانوادگی خودداری کنید.
- ❖ به فرزندتان کمک کنید تا در هر شرایط ناگوار، جنبه‌های خوب و مثبت آن را نیز ببینند.
- ❖ نوجوان را تشویق کنید تا با ورزش و بهداشت خواب و تغذیه از شدت اضطراب خود بکاهد.
- ❖ به نوجوان اطمینان بدهید که هر کاری می‌توانید برای سلامتی و امنیت خانواده انجام می‌دهید.
- ❖ روال معمول خانواده را حفظ و زمان‌های بیشتری را با هم سپری کنید.
- ❖ در صورت لزوم از روانپزشک و مشاور نوجوان کمک بگیرید.

«فصل ششم»

تقویت سازگاری در نوجوانان سوگوار و

آسیب دیده از بحران

گزارشی از یک نوجوان سوگوار

سیمین ۱۴ ساله و دومین فرزند خانواده است. پدر وی به دلیل ابتلا به کرونا فوت کرده است. پدر دو هفته قبل از فوت در بیمارستان بستری بود و به دلیل رعایت مسائل بهداشتی سیمین نتوانست در این مدت پدرش را ملاقات کند.

فاکسپاری پدر بدون حضور اعضای فامیل و آشنایان و دوستان با حضور دو نفر از کارکنان بهداشتی جهت نظارت بر نحوه فاکسپاری، مادر و عمه اش که با فاصله از محل فاکسپاری ایستاده بودند انجام شد. سیمین به علت شروع سرفه و از ترس مبتلا بودن در اتاق خودش قرنطینه بود و در همین مراسم هم نتوانست شرکت کند. هیچ یک از اعضای فامیل برای تسلیت و دلداری به منزل آنها نیامدند. مادر سعی می کرد سایر اعضای خانواده برای جلوگیری از ابتلا مراقب تماس را با هم داشته باشند. سیمین و فواهر بزرگ ترش هر کدام در اتاق خودشان بودند. آنها حتی برای غذا خوردن هم کنار هم جمع نمی شدند. مادر هنوز از سوگ پدر فارغ نشده، درگیر مراقبت و مواظبت از سیمین بود و همین طور مراقب بود تا خودش و فواهر بزرگ تر مبتلا نشوند. سیمین در سوگ پدر خودش را تنها احساس می کرد. او هنوز باور نداشت که دیگر پدر نیست. چرا که هیچ نشانه ای از مراسم فاکسپاری و سوگواری و تسلیت و همدردی اطرافیان را به خاطر نمی آورد. او از دوستان و اقوام خود دلفور و ناراحت بود، همه سعی می کردند از خانواده آنها فاصله بگیرند، مادر سوگوارش میبورد بود به تنهایی همه مسئولیت های مراقبتی، نظافتی و بهداشتی، شغلی و ... را به دوش بکشد. سیمین نگران سلامتی مادرش نیز بود و دلتنگ زمانی که همه دور یک میز می نشستند و شام می خوردند، برای زمانی که مادرش او را در آغوش می گرفت و می بوسید. برای وقتی که برای پدرش تولد می گرفتند و برای همه آن میهمانی ها، شلوغی ها، شادی ها و ... سیمین در بهت، ناباوری، فشم، اندوه، نگرانی، تنهایی و ... غوطه می خورد.

نوجوانان ممکن است در طی زندگی خود با حوادث و اتفاقاتی روبرو شوند که در آنها واکنش سوگ ایجاد می کند، حوادثی مانند دور شدن از عزیزان، از دست دادن و مرگ والدین، دوستان، همکلاسی ها، ابتلای خود یا یکی از اعضای خانواده و اطرافیان به بیماری، از دست دادن خانه و کاشانه، به هم خوردن شرایط معمول زندگی در اثر فقدان های مختلف. علائم و واکنش های مختلف نوجوانان سوگوار:

- گوشه گیری، در خود فرو رفتن و تمایل به تنهایی
- بدرفتاری، لجبازی و پرخاشگری
- ترس و اضطراب در مورد اینکه شاید خودشان بیمار شوند، اتفاقی برای آنها بیفتد یا سایر عزیزان و بازماندگان را از دست بدهند.
- احساس ناامیدی، ناامنی و درماندگی
- شکایات جسمی
- افکار آسیب رساندن به خود و خودکشی و ...

واقعیت های دردناک سوگ نوجوانان در بحران

تنها ماندن نوجوانان در سوگ

وقتی نوجوانان به دلیل از دست دادن عزیزی دچار سوگ می شوند، معمولاً اطرافیان نقش حامی به خود می گیرند و با بودن در کنارشان کمک می کنند تا بتوانند با این فقدان آسان تر کنار بیایند. در شرایطی که یکی از اعضای خانواده در اثر بحرانی چون سیل، زلزله و یا برای مثال در اثر ابتلا به بیماری کرونا از دست می رود یا در بیمارستان بستری می شود، مشخص نیست سایر اعضای خانواده که قرار است نقش حمایتی به خود بگیرند در چه وضعیتی هستند. آیا آنها نیز آسیب دیده یا بیمارند؟ آیا خانه و کاشانه ای دارند تا در صورت از

بین رفتن کاشانه کودک و نوجوان او را زیر سایه حمایتی خود بگیرند؟
توان مالی لازم برای این کار را دارند؟ آیا می‌توانند مراقبت‌های لازم را انجام دهد؟ یا خود نیز به خاطر آسیبی که دیده‌اند نیاز به مراقبت دارند و نوجوان باید علاوه بر کنار آمدن با سوگ خود از یک یا چند نفر دیگر هم مراقبت و حمایت بکند؟

موانع و محدودیت‌ها در مراسم و مناسک تسکین دهنده

مراسم و آداب خاکسپاری و سوگواری از مواردی هستند که اگر درست انجام شوند به گذار راحت‌تر از مراحل سوگ کمک می‌کند. از لحظه مرگ عزیز ازدست رفته به تدریج که پیش می‌رویم با انجام مناسک ویژه در هر مرحله باری از دوشمان بر زمین می‌گذاریم و سبک‌تر می‌شویم. می‌بینیم چگونه اطرافیان به عزیز از دست رفته ما احترام می‌گذارند، چگونه از او خداحافظی می‌کنند، چگونه در کنارمان هستند و ما را حمایت و همراهی می‌کنند تا به آهستگی به پذیرش مرگ نزدیک‌تر شویم. ولی تغییراتی که در روند سوگواری عزیز از دست رفته در اثر بحران به وجود می‌آید برای نوجوان و اطرافیان ناملموس، غریب و دردناک است. عدم امکان انجام مراسم و مناسک به علت حجم بالای خاکسپاری‌ها در زمان محدود و نیاز به مدیریت سریع‌تر خاکسپاری، مرگ بسیاری از عزیزان و اطرافیان و نبود افراد هدایت‌کننده و حمایت‌کننده، درگیر شدن اعضای خانواده در سایر مشکلات و مسائل پیش آمده و همه اینها باعث می‌شود سوگواری و مراسم آن از حالت معمول خارج شود.

فقدان‌های متعدد

در بحران‌ها معمولاً فقدان‌های متعددی تجربه می‌شود. کودک نه تنها با مرگ عزیزان، آشنایان، همسایه، معلم، همکلاسی، دوستان و ... روبرو شده، بلکه خانه و کاشانه و مدرسه اش را نیز ممکن است از دست داده باشد، ممکن است مجبور به کوچ به شهر دیگری شده باشد، لوازم و متعلقات مورد علاقه‌اش را از دست داده و بسیار فقدان‌های دیگر را تجربه کرده باشد.

توصیه‌هایی برای مدیریت سوگ نوجوانان در بحران

- کودکان و نوجوانان درگیر در حادثه و بحران نباید رها شده و تنها بمانند، وجود بزرگسالان حمایتگری که رابطه خوبی هم با نوجوان دارند، می‌تواند کمک کند تا فرایند سوگ او راحت‌تر طی شود. نبود سیستم حمایتی و بهم ریختن زندگی نوجوانان پس از حادثه می‌تواند به اندازه خود مرگ و فقدان به آنها آسیب بزند.
- در مورد بحران کرونا، با تمام سختی‌هایی که شرایط ابتلا به این ویروس برای نوجوان و خانواده ایجاد می‌کند، باید یک فرد بزرگسال سالم در کنار نوجوان و همراه او باشد، این فرد می‌تواند یکی از اقوام یا یک دوست و آشنای نزدیک باشد، فردی که در کنار رفتار و منش حمایت‌گر و پذیرا، به نکات بهداشتی نیز آگاه باشد و بر انجام آنها توسط نوجوان نیز نظارت داشته باشد. در برخی شرایط متعاقب احساس نومیدی و بی‌ارزش بودن دنیا که پس از مرگ عزیزی حاصل می‌شود، ممکن است انجام فعالیت‌های بهداشتی و مراقبتی و تلاش برای زندگی برای نوجوان بی‌اهمیت شود و در نتیجه او خود را در معرض خطر قرار دهد. وجود یک بزرگسال حمایت‌گر می‌تواند این رفتارها را تعدیل کند.
- بهتر است شرایطی فراهم کنید تا ارتباط با سایر بازماندگان، اقوام، دوستان، معلم و ... به روشی امن و کم‌خطر برقرار باشد. در مورد بحران کرونا این ارتباط می‌تواند به صورت تلفنی و تصویری باشد و حتی در شرایط امن بهداشتی و با حفظ فاصله فیزیکی به صورت حضوری انجام شود.
- به نوجوانان اجازه دهید در فضای مجازی با دوستان و همکلاسی‌ها گفت و گو داشته باشند تا اندکی تسکین پیدا کنند. البته

نظارت بر فضای مجازی به عهده بزرگسال مسئول است.

- شرایطی فراهم کنید تا نوجوانان بتوانند احساسات و افکارش را بیان کند. خاموش یا سرکوب کردن احساسات، تنها باعث ازمان و پیچیده شدن سوگی می‌شود که به خودی خود امکان پیچیده شدن و مزمن شدن را دارد. برای نمونه نگویید:

«هر موقع قیافه تو را می‌بینم تمام غصه‌ها می‌آیدم می‌آید ... گریه کردن مشکلی را حل نمی‌کند تازه روح مادرت هم بیشتر عذاب می‌کشد!» در عوض بگویید: «عزیزم ... می‌دونم تو دلت پقدر غم داری و ناراحتی ... تو همه حرف‌ها تو به مادرت می‌گفتی حالا هم دلت تنگ شده برای تمام اون لفظات ...»

- مواظب گفته‌ها و توصیه‌های خودتان باشید. برخی جملات که از روی دلسوزی و به قصد کمک به نوجوان گفته می‌شود ممکن است ترس، ناراحتی و اضطراب او را بیشتر کند مانند: «اینطور که تو ناراحتی می‌کنی فوراً هم مریض میشی ... فکر می‌کنی مادرت دوست داره تو اینقدر بی‌قراری کنی، اون الان دستش از زندگی کوتاهه ... بی‌قراری‌های تو را می‌بینم و هیچ کاری نمی‌تونه بکنه ... اینه‌وری اون هم ازیت میشه ...»

- راه‌های غیر کلامی برای ابراز احساسات نیز می‌تواند به آرامش نوجوان کمک کند. مانند کشیدن تابلویی از عزیز از دست رفته، تهیه فایل در رایانه شخصی خودش، کاشتن گلی در باغچه، نواختن قطعه‌ای موسیقی یا گوش دادن به آن (البته باید دقت کرد برخی از موزیک‌ها با تم افسردگی و ترویج افکار خودکشی و آسیب رساندن به خود وجود دارد که به جای کمک به ابراز احساسات، باعث تشدید افکار ناخوشایند می‌شود).

- انجام برخی روش‌های غیررسمی می‌تواند جایگزین مراسم و مناسک رسمی در مورد شرایط کرونا شود تا نوجوان از طریق آنها احساساتش را با دیگران مشارکت مطرح کند مانند ساخت کلیپی از عکس‌های عزیز از دست رفته، برنامه‌ای زنده در اینستاگرام.

- هر انسانی منحصر به فرد است و به روش خاص خودش سوگواری می‌کند، نباید واکنش کودکان و نوجوانان را یکنواخت و محدود به یک الگوی خاص کرد.

- باید به یاد داشت که همه احساسات صحیح هستند، و نوجوانان ممکن است در فرایند سوگ احساسات مختلف خشم، حسد، اندوه، ناامیدی، بغض، اضطراب، ترس و ... را تجربه کنند. برخی از این احساسات شدید هستند ولی نباید نوجوان را به خاطر یک احساس خاص یا شدید بودن آن سرزنش کرد. برای نمونه ممکن است نوجوانی با دیدن عکس تولد دوستش در کنار اعضای خانواده دچار احساس خشم و بی‌عدالتی، تنفر و یا حسادت شود.

- ممکن است بازماندگان و اطرافیان نیز به دلیل سوگ متعاقب بحران نیاز به مشاوره و مداخلات درمانی داشته باشند که باید خدمات و مداخلات لازم را دریافت کنند. در زمان همه‌گیری بیماری کرونا و محدودیت حضور فیزیکی، شاید لازم باشد این مشاوره‌ها و درمان‌ها به صورت غیرحضوری و به صورت تماس تصویری یا تلفنی انجام شود.

در صورت وجود علائم زیر از روانپزشکان کودک و نوجوان، روانشناسان و مشاورین کمک حرفه‌ای دریافت کنید:

هر گونه اشاره یا صحبت در مورد خودکشی
آسیب رساندن به خود
پرخاشگری و بی‌قراری شدید
تمایل به مصرف سیگار، الکل و مواد برای تسکین اندوه و ناراحتی
طولانی شدن علائم سوگ

با اینکه انتظار نداریم نوجوان بلافاصله پس از مرگ عزیزانش به شرایط روزمره و معمول قبلی برگردد اما در شرایط معمول باید برخی از عملکردهای او در حوزه تحصیل و ارتباط اجتماعی و مراقبت از خود پس از چندین ماه به حالت قبل بازگردد.

نکته‌های فصل

برای کمک به نوجوانان سوگوار:

- ❖ نوجوان درگیر در بحران را رها نکنید و تنها نگذارید.
- ❖ شرایطی فراهم کنید تا ارتباط نوجوان با سایر بازماندگان به روشی امن و کم‌خطر برقرار باشد.
- ❖ به نوجوانان اجازه دهید با نظارت شما در فضای مجازی با دوستان و همکلاسی‌ها گفت و گو داشته باشند.
- ❖ شرایطی فراهم کنید تا نوجوانان بتوانند احساسات و افکارش را بیان کنند.
- ❖ مواظب گفته‌ها و توصیه‌های خودتان باشید.
- ❖ به نوجوان کمک کنید از راه‌های غیرکلامی احساسات خود را ابراز کند.
- ❖ برخی روش‌های غیررسمی را جایگزین مراسم و مناسک رسمی عزاداری کنید.
- ❖ هر نوجوانی به روش خاص خود سوگواری می‌کند، انتظار یک الگوی یکنواخت از او نداشته باشید.
- ❖ نوجوان را به خاطر یک احساس خاص یا شدید بودن آن سرزنش نکنید.
- ❖ در صورت لزوم بازماندگان نیز به دلیل سوگ متعاقب بحران باید مداخلات لازم را دریافت کنند.

«فصل هفتم»

تقویت سازگاری و

مدیریت رفتارهای ناسازگارانه نوجوانان در بحران

فراهم کردن شرایط برای کمک به سازگاری نوجوانان

والدین می‌توانند با درک ویژگی‌های نوجوانی در مورد واکنش به شرایط دشوار و ناگوار به طور کلی، و مشخصات رفتاری، هیجانی و سرشتی فرزندشان به او کمک کنند تا بهتر و راحت‌تر با موقعیت پیش آمده مدارا کند. برخی از مهم‌ترین نکته‌هایی که والدین باید در این ارتباط بیاموزند در این بخش معرفی می‌شوند:

تلاش تان بر این باشد که نوجوان را تشویق به صحبت کنید.

به نوجوان خود برای صحبت کردن فضا و زمان بدهید. نوجوانان نسبت به هیجانات خود حساس‌اند و ممکن است برایشان سخت باشد تا راجع به ترس و اضطرابی که تجربه می‌کنند صحبت کنند. در بیشتر موارد وقتی شرایط از سوی اطرافیان برای نوجوان فراهم می‌شود تا در مورد مشکلات پیش آمده، نگرانی‌ها و افکاری که در مورد موقعیت دارد صحبت کند، تنش و ناراحتی نوجوان کمتر می‌شود.

هنگام صحبت کردن از قضاوت در مورد نوجوان و تحقیر کردن او دوری کنید.

با اشتیاق به حرف‌های فرزندتان گوش دهید و نشان دهید که علاقمندید از نظرات او باخبر شوید. یکی از مواردی که ارتباط میان والد-نوجوان را مخدوش می‌سازد پیشداوری و محکوم کردن نوجوان یا دوستان او در هنگام صحبت و گفتگو است. مثلاً نگوئید: «دوستان همه آدم‌های به درد نفعی هستند» یا «باز هم عیولانه تصمیم‌گیری کردی!».

رفتارهای دیگری هم که سد بزرگی برای برقراری رابطه مناسب میان شما و نوجوانتان است تحقیر، سرزنش و مقایسه کردن او با دیگران است. عدم توجه به این موارد باعث می‌شود که نوجوان تمایلی به برقراری مکالمه با شما نداشته باشد. به طور مثال نگوئید:

- هیچ وقت هواست به چیزهایی که می‌گم نیست (شماتت کردن)
- تو که از پس یک جمع و جور کردن ساره هم بر نمیای (تحقیر کردن)
- آرش ۳ سال از تو کوچک‌تره ولی کلی تو فونه کمک می‌کنه، اما تو پی؟ (مقایسه کردن)

به نوجوان اجازه و فرصت دهید تا سئوالاتش را بپرسد.

وقتی در حال صحبت با نوجوان هستید تا زمانی که از شما بازخورد یا نظری نخواست است به او توصیه یا نصیحتی نکنید. بسیاری از والدین همیشه می‌خواهند از فرصت پیش آمده برای صحبت کردن استفاده کنند و با نصیحت کردن و اعلام بایدها و نبایدها نوجوان را از خطرات احتمالی برحذر بدارند. نصیحت کردن در زمان نامناسب نه تنها اثر خوبی روی اندیشه و رفتار نوجوان نمی‌گذارد بلکه باعث می‌شود که او تمایلی به گفتگو با پدر و مادر نداشته باشد. در عوض، والدین و نوجوانان باید در زمان مناسب با هم به گفتگوی دو طرفه بپردازند و هر دو طرف نظرات خود را بیان کنند.

به نوجوان توضیح دهید که تجربه احساساتی مانند:

ترس، خشم و سردرگمی توسط او در شرایط ناخواسته کاملاً قابل درک و پذیرفته است.

وقتی موقعیت‌های بحرانی به وجود می‌آیند، از دست دادن ارتباط با شبکه‌های اجتماعی، تنهایی، بی‌برنامگی، بهم خوردن روال‌های معمول و احساس بالاتکلیفی در هر سنی می‌تواند ناراحت‌کننده باشد. برای نوجوانانی که با بحران‌های مختلف رشدی رو در رو هستند این شرایط می‌تواند سخت‌تر هم باشد.

سعی‌تان بر این باشد که وضعیت فرزندتان را درک کنید و احساسات ناخوشایند و شدید او را حتی اگر به نظر غیرمنطقی می‌رسند بپذیرا باشید. به طور مثال بگویید: «می‌تونم درک کنم که این شرایط پقدر برات سفته و ناراحتت می‌کنه.»

برای حل کردن مشکلات از روش حل مسأله استفاده کنید.

صحبت کردن در مورد مشکلات به روش حل مسأله باعث می‌شود که خود نوجوان نیز در همکاری با شما بتواند راه حل‌های سازنده‌تری پیدا کند بدون اینکه این احساس را داشته باشد که شما می‌خواهید با اجبار نظر خود را به او تحمیل کنید.

لازم است که نوجوانان را در تصمیم‌گیری‌های خانوادگی دخیل کنید.

احترام گذاشتن به نظر نوجوان و توجه کردن به عقاید و نظرات او باعث می‌شود که نوجوان احساس مفید بودن داشته باشد و رفتارهای ناسازگارانه کمتری از او سر بزند.

فرصت‌هایی را برای کمک به سایرین فراهم کنید،

این موضوع باعث می‌شود که نوجوانان با ناراحتی خود راحت‌تر کنار بیایند.

در دوران نوجوانی اخلاق، وجدان و عدالت معنای خاصی پیدا می‌کند. دادن مسئولیت به نوجوانان باعث می‌شود که آنها اعتماد به نفس بیشتری داشته باشند و احساس کنند که افراد مفیدی هستند و در نتیجه رفتارهای منفی و احساس ناامیدی آنها کاهش یابد. البته باید مراقب باشید که این مسئولیت‌ها بیشتر از حد ظرفیت نوجوان نباشند.

الگوی مناسبی برای بیان سازنده

احساسات، مهارت کنترل خشم و عصبانیت، برقراری رابطه و حل مسأله باشید.

واکنشی که شما در شرایط بحرانی و موقعیت‌های آسیب‌زا نشان می‌دهید تأثیر بسیار زیادی روی رفتار نوجوان دارد. اگر خودتان کنترل‌تان را در شرایط پرتنش و فشار از دست بدهید و دچار خشم و عصبانیت‌های شدید، افسردگی و ناامیدی بشوید، باید انتظار داشته باشید که این رفتارها را در نوجوان خود نیز مشاهده کنید. هم چنین باید سعی کنید که به جای انکار مشکلات و منزوی شدن، در مورد مسایل پیش آمده و احساس خود صحبت کنید، به مطرح کردن مشکلات بپردازید و در کنار اعضای خانواده سعی در حل مسایل داشته باشید.

روال‌های معمول خانواده را زودتر برقرار کنید.

یکی از مشکلات شایع در انواع بحران‌ها، تغییراتی است که در ساختار خانواده اتفاق می‌افتد. برای نمونه ممکن است که محل زندگی تغییر کند، مدارس تعطیل شوند، روابط اجتماعی محدودیت پیدا کنند و کارهایی که نوجوان در شرایط معمول انجام می‌داد دستخوش تغییر یا توقف شوند. تمام این تحولات می‌توانند احساس ناامنی، ترس از آینده و پیش‌بینی در مورد بروز شرایط بدتر را افزایش دهد. با برقرار کردن هر چه زودتر نظم و روال‌هایی در زندگی روزمره خانوادگی (که بسته به شرایط بحران می‌تواند متفاوت باشد)، نوجوان احساس دل‌بستگی و امنیت نسبی بیشتری پیدا می‌کند و احساس سرگشتگی و گنجی او کاهش می‌یابد. انجام کارهایی مانند غذا خوردن در کنار هم، رعایت مجدد برنامه خواب و بیداری معمول، و انجام فعالیت‌هایی مانند کارهای خانه یا بازی‌های دسته جمعی می‌توانند در کاهش تنش و نگرانی‌های نوجوان مؤثر باشند.

سر هر مسأله کوچکی با نوجوان خود نجات دهید.

قصد نهایی تمام والدین تربیت و آماده کردن فرزندشان برای آینده‌ای بهتر است. در زمان‌های بحران، شرایط برای ارتباط با نوجوان یا هدایت و راهنمایی او با زمان‌های عادی و زندگی روزمره بسیار متفاوت است. در دل بحران‌ها که کل خانواده ممکن است حتی در برآورده شدن نیازهای اولیه زندگی مانند داشتن سرپناه یا غذا دچار مشکل باشند، و یا برای مثال در شرایط قرنطینه ناشی از همه‌گیری بیماری‌های مسری که نوجوان باید روزهای متوالی در خانه بماند و از بیرون رفتن پرهیز کند، باید به خاطر داشته باشید که تنها برای مسایلی پافشاری کنید که ضروری محسوب می‌شوند. در این زمان‌ها که فشار روانی روی کل اعضای خانواده بالا است، پافشاری و بحث کردن روی مسایلی با اهمیت کمتر مانند: با فاصله نشستن از تلویزیون، سر ساعت معین کاری را انجام دادن، اخم نکردن هنگام صحبت با والدین و ... می‌تواند منجر به شروع جنگ و دعوای شدیدی در خانه بشود که اثرات مخربی روی تمام اعضای خانواده دارد.

قوانین جدیدی متناسب با سن نوجوان و شرایط بحران وضع کنید.

نوجوانان باید بدانند در شرایط بحران اجازه انجام چه کارهایی را دارند و چه کارهایی را نباید انجام دهند. باید حدود را برای فرزند خود مشخص کنید و عواقب عدول از قوانین را نیز از پیش با آنها در میان بگذارید. باید به نوجوانان مواردی را که مربوط به سلامت نوجوانان و سایر افراد می‌شود مانند رعایت بهداشت شخصی، دوری از سیگار و مواد یا دیر آمدن به خانه و ... گوشزد کنید و محرومیت‌هایی را که امکان دارد در صورت عدم رعایت قوانین اعمال شوند از قبل به آنها بگویید. باید برای اجرای قوانین و پیامدهای آن ثابت قدم باشید و هماهنگ با یکدیگر عمل کنید.

در بعضی قوانین نسبت به گذشته انعطاف بیشتری به خرج دهید.

توجه داشته باشید که درخواست انجام بعضی کارها از نوجوانان در شرایط بحرانی ممکن است دشوار یا حساسیت برانگیز باشد، بنابراین باید در مورد آنها انعطاف داشته باشید. برای مثال در بحران همه‌گیری کرونا لازم بود که نوجوانان مثل باقی افراد روزهای زیادی در خانه بمانند بدون اینکه بتوانند با دوستان‌شان تماس مستقیم داشته باشند یا برای تفریح بیرون بروند، در نتیجه زمان بیشتری را با گوشی و اینترنت می‌گذرانند. در چنین شرایطی لازم است که صبور باشید و قوانین قبلی را تعدیل کنید. برای نمونه اگر به طور معمول نوجوان فقط یک ساعت اجازه داشته با اینترنت کار کند حالا این میزان می‌تواند به دو یا سه ساعت افزایش پیدا کند، با این حال می‌توان این زمان را منوط به انجام تکالیف مدرسه توسط نوجوان کرد. امکان دارد که در شرایط بحران تنها راه ارتباط نوجوان با هم‌کلاسی‌های مدرسه از راه اینترنت و فضای مجازی باشد. اگر بخواهید به شدت مانع ارتباط نوجوان با دوستان از طریق فضاهای مجازی و شبکه‌های اجتماعی شوید، احساس تنهایی او افزایش می‌یابد. بهتر است که با نظارت روی رفتار و عملکرد نوجوان و گفتن واضح انتظاراتی که از او در مورد کاربرد شبکه‌های مجازی دارید این فرصت را به او بدهید.

زمان‌هایی را به انجام فعالیت‌های لذت بخش در کنار نوجوان اختصاص دهید.

با اینکه در زمان بحران به احتمال زیاد انجام این گونه فعالیت‌ها دشوار است ولی داشتن چنین زمان‌هایی حتی کوتاه احساس نزدیکی و رضایت بیشتری هم به شما و هم به نوجوان می‌دهد. بازی‌های دسته جمعی، انجام کارهایی مثل آشپزی یا پختن کیک، گوش دادن به موسیقی یا دیدن فیلم، احساس دل‌بستگی و امنیت بیشتری میان اعضای خانواده ایجاد می‌کند.

شخصی تعبیر نکنید.

در برخی شرایط والدین فکر می کنند که نوجوان به عمد کاری را انجام می دهد تا آنها را ناراحت کند مثل وقتی که در بحران کرونا نوجوان علیرغم توصیه والدین یادش می رود ماسک خود را بزند. گاهی نیز امکان دارد که نوجوان در شرایطی نباشد که بخواهد در مورد مساله ای صحبت یا در فعالیتهای خانواده شرکت کند. توصیه می شود که وضعیت نوجوان را درک و از شخصی سازی مسایل پرهیز کنید. اسنادها و برداشتهای منفی تان باعث می شود که احساس بدی نسبت به فرزند خود پیدا کنید و دچار حالت های هیجانی شدیدی مانند عصبانیت بشوید و واکنش های نامناسبی نسبت به نوجوان نشان دهید.

خود را عادت دهید که فرزندان را برای کارهای خوبی که انجام می دهد تشویق کنید.

تشویق رفتارهای خوب نوجوان نه تنها باعث می شود که او متوجه شود که والدین ارزش کارهایش را درک می کنند و از آنها رضایت دارند بلکه او را تشویق می کند کارهای مشابه بیشتری انجام دهد. برای مثال: «من و پدربزرگت از اینکه شرایط ما را در این موقعیت درک می کنی و به درس های فوهرت می رسی خیلی ممنونیم».

از مشاورین در باره علایم خطر جدی در نوجوانان آموزش بگیرید.

اگر با وجود راهکارهای مناسب انجام شده توسط شما نوجوانان دچار علایم جدی و پایداری شود مانند افسردگی و در خود فرورفتگی شدید، اضطراب های مداومی که با اطمینان بخشی بهبود پیدا نمی کنند، پرخاشگری های شدیدی که منجر به آسیب زدن به خود و دیگران می شوند، رفتارهای پرخطر مانند مصرف الکل و مواد یا فرار از خانه، افکار یا اقدام به خودکشی و خودزنی و ...، حتماً باید به متخصصین روانپزشکی کودک و نوجوان مراجعه و درمان های لازم را دریافت کنید.

نقش والدین در نظارت بر

فعالیت های تحصیلی نوجوانان در وضعیت های بحرانی

در شرایطی که جوامع با شرایط بحرانی نظیر سیل، زلزله و همه گیری بیماری های واگیر روبرو می شوند تغییراتی به شکل اجتناب ناپذیر در محیط زندگی خانواده ها اتفاق می افتد. یکی از این تغییرات تعطیل شدن و یا آسیب دیدن مراکز آموزشی و مدارس است. گاهی این تعطیلی ممکن است مدت های طولانی ادامه یابد که در این صورت آموزش کودکان و نوجوانان به شکل جدی متوقف می شود یا آسیب می بیند و گاه به شکل های دیگری نظیر آموزش های مجازی در صورت امکان ادامه پیدا می کند.

زمانی که آموزش های مجازی دروس تحصیلی جایگزین حضور فیزیکی دانش آموزان در کلاس درس و آموزش چهره به چهره می شود، ممکن است به نیازهای اجتماعی و فیزیکی دانش آموزان به این ترتیب پاسخ داده نشود و عدم حضور معلمین نیاز به نوعی مدیریت خاص پیدا کند.

بخشی از نیازهای عاطفی و اجتماعی نوجوانان در شرایط عادی در مدرسه و از طریق ارتباط با همسالان برآورده می شود و در شرایطی که مدارس تعطیل هستند، دانش آموزان از این ارتباطات خود نیز که می تواند انگیزه های برای حضور در محیط آموزشی باشد محروم می شوند.

برخی نوجوانان از قبل از شرایط بحران درگیر مشکلات تحصیلی بوده‌اند نظیر عدم تمرکز در کلاس درس، اشکال در شروع انجام تکالیف و اتمام آن، زود خسته شدن از مطالعه و انگیزه پایین، اختلالات یادگیری و ... قابل انتظار است که آنها در شرایط تعطیلی کلاس‌های حضوری، ممکن است شرایط دشوارتری پیدا کنند.

از طرفی شرایطی نظیر ماندن در منزل در شرایط بحرانی ناشی از بیماری کووید-۱۹ موجب می‌شود برخی نوجوانان بهداشت خواب را رعایت نکنند و شب‌ها تا دیروقت به تماشای فیلم و بازی‌های آنلاین و گفتگو در شبکه‌های مجازی مشغول باشند، چون مانند قبل مجبور نیستند صبح زود بیدار شوند و ساعت ۷:۳۰ در مدرسه حضور داشته باشند. والدین هم از این موضوع شکایت دارند که فرزندشان در کلاس مجازی فقط حضور خود را اعلام می‌کند و بعد به دلیل خستگی شب قبل می‌خوابد. در واقع نبودن نظم و قانون در خانواده برای ساعت خواب و استفاده از وسایل دیجیتال، کم شدن زمان‌های تفریحی دیگر نظیر رفتن به خانه اقوام و دوستان، پارک و فضاهای طبیعی سبب شده روتین‌های زندگی نوجوانان تغییر کند و فعالیت‌های درسی کم رنگ‌تر شود و به دنبال آن کشمکش‌های والدین با فرزندانشان افزایش یابد.

از مشکلات دیگر نوجوانان وجود نشانه‌های اضطرابی در این شرایط است. طبیعی است که نوجوانی که همیشه دوست داشته بهترین نمرات را بیاورد و به بهترین شکل درس می‌خوانده و کمال‌گرا بوده، کافی است با کند شدن سرعت اینترنت و یا قطع آن مواجه شود و کلاسی را از دست بدهد. در این صورت اگر اضطرابش زیاد باشد ممکن است دچار اشکال در تمرکز نیز بشود و یادگیری‌اش کاهش پیدا کند و شاهد شکل‌گیری یک سیکل معیوب باشیم. برخی نیز ممکن است دچار نگرانی‌هایی نظیر ابتلای به بیماری در مورد خود و اطرافیان، ترس از وقوع بعدی سیل و زلزله و ... شوند و یا یکی از اطرافیان آنها مبتلا به بیماری واگیر شده و یا در اثر سانحه در بیمارستان بستری شده و به دنبال آن دچار نشانه‌های اضطرابی شوند و اختلال در تمرکز و توجه پیدا کنند. راهکارهایی که می‌تواند در برخورد با مشکلات تحصیلی نوجوانان در شرایط بحران تعطیلی مدارس به والدین کمک کند به شرح ذیل است:

همدلی کردن با نوجوان

در شرایطی که نوجوانان از دیدار دوستان خود محروم هستند، سینما، پارک‌ها و مراکز تفریحی تعطیلند و زندگی روزمره حالت یکنواختی برای آنها پیدا کرده، باید قبل از ابراز هر شکایتی از نحوه درس خواندنشان، با آنها همدلی کنید. به عنوان مثال بگویید: «سعی می‌کنم بفهمم مقدر سفته همش تو فونه بمونی و پای نری و دوستانو نبینی، کاش می‌شد به راه دیگه‌ای برای کنترل این بیماری و پور داشت، ولی ما مقبوریم توصیه‌های بهداشتی رو انجام بدیم و تو فونه بمونیم و در عین حال به کاری کنیم که از درس‌ها هم عقب نیفتی و سرگرمی‌های دیگری هم برای اوقات بیکاریت پیدا کنی»

معمولاً چنین جملاتی راه را برای ادامه گفتگوهای بعدی با نوجوان باز می‌کند. در این شرایط باید انتظارات تان واقع بینانه باشد. ممکن است برای همه دانش‌آموزان امکان‌پذیر نباشد که شیوه درس خواندن و زمان مطالعه‌ای مانند دوران کلاس‌های حضوری داشته باشند. محیط خانه، عدم دسترسی به تجهیزات الکترونیک و داشتن والدینی که هر دو شاغل هستند و در منزل حضور ندارند، همه می‌توانند در شرایط درس خواندن نوجوان تأثیرگذار باشند. بنابراین با توجه به این شرایط باید انتظارات خود را تعدیل کنیم.

رعایت اصول بهداشت خواب و ایجاد نظم در فعالیت‌های روزمره

یکی از عواملی که باعث می‌شود نوجوان در کلاس‌های مجازی و آنلاین شرکت نکند و یا حضور فعال نداشته باشد تغییر در سبک خواب و بیداری است. در این مورد می‌توانید نظارت بیشتری داشته باشید و گاهی لازم است تغییری در برنامه‌های خود نیز ایجاد کنید.

ممکن است خود شما هم شب‌ها دیروقت شام را آماده می‌کنید، دیر می‌خوابید و صبح هم دیر بیدار می‌شوید و یا اینکه نظم مشخصی در ساعات صرف وعده‌های غذایی و استراحت ندارید. در این موارد توصیه می‌شود ابتدا نظم را به فعالیت‌های روزمره برگردانید و سپس برای فرزند خود برنامه‌ریزی کنید. البته طبیعی است که در این شرایط انعطاف‌پذیری بیشتری نسبت به قبل باید داشته باشید و شاید یکی دو ساعت تأخیر در شروع خواب را بتوانید نادیده بگیرید به شرطی که در کل الگوی منظمی برقرار باشد. یکی از نکاتی که باعث دیر خوابیدن نوجوان می‌شود استفاده او از موبایل و تبلت و ... برای انجام بازی، تماشای فیلم و ... در ساعات پایانی شب است. در این صورت برای کنترل و نظارت بر این فعالیت‌ها باید همراه خود نوجوان برنامه‌ریزی کنید.

برنامه ریزی درسی

هر چه سن فرزندان افزایش می‌یابد نظارت والدین روی فعالیت‌های تحصیلی آنان کاهش می‌یابد ولی این به معنای قطع نظارت در دوران نوجوانی نیست. زمانی که دانش‌آموزان به مدرسه می‌روند این نظارت در ساعات حضور در مدرسه به عهده معلمان و اولیای مدرسه است ولی در زمان تعطیلی مدارس و وجود کلاس‌های آنلاین بخش عمده این نظارت باید توسط والدین انجام گیرد. این کار را می‌توان توسط یک برنامه‌ریزی با مشارکت خود نوجوان انجام داد.

یک برنامه هفتگی که توسط مدرسه برای کلاس‌های مختلف ارائه می‌شود معمولاً در اختیار شما والدین عزیز هم قرار می‌گیرد. بهتر است مدرسه اطلاعات لازم مانند زمان برگزاری کلاس‌ها، نحوه انجام تکالیف توسط دانش‌آموز و زمان برگزاری آزمون‌ها و نتیجه آنها را از طریق گروه‌های مجازی به اطلاع شما برساند تا بتوانید نظارت مفیدتری داشته باشید. در این صورت فرزندان می‌دانند که فعالیت‌های تحصیلی آنها کاملاً در اختیار شما قرار دارد و در نتیجه سعی می‌کنند عملکرد بهتری داشته باشند.

برای اینکه نوجوان انگیزه بیشتری برای حضور فعال در کلاس درسی داشته باشد و زمان مفیدی را برای مطالعه دروس و انجام تکالیف صرف کند نیاز است که خانواده و مدرسه برای او انگیزه‌های بیرونی نیز ایجاد کنند شامل تشویق و پاداش‌هایی که می‌تواند به آنها دست پیدا کند. انتخاب پاداش باید با توافق نوجوان و رضایت شما باشد اما در شرایط بحرانی انتخاب و تهیه موارد تشویقی ممکن است بسیار دشوار باشد. برای مثال در دوران قرنطینه کووید-۱۹ باید فاصله‌گذاری اجتماعی را رعایت کرد و ماندن در خانه توصیه می‌شود و یا در شرایط بلایای طبیعی که امکان استفاده از مراکز تفریحی و خرید و ... فراهم نیست، ممکن است انتخاب پاداش‌های تفریحی بیرون از خانه مناسب نباشد.

یکی از پاداش‌هایی که در شرایط بحرانی می‌توان توصیه کرد افزودن پول تو جیبی هفتگی نوجوان است، در صورتی که در هفته اخیر حداقل ۸۰ درصد برنامه توافق شده را انجام داده باشد. البته این میزان برای هر نوجوان و بسته به عملکرد قبلی او تفاوت دارد. هر برنامه می‌تواند شامل سه قسمت باشد:

- حضور فعال و به موقع در کلاس آنلاین،
- اختصاص زمان حداقل دو ساعت در روز برای انجام تکالیف و مطالعه دروس، و
- نتیجه آزمون هفتگی.

نمرات آزمون‌ها را بر اساس پیشرفت دانش‌آموز از نمره قبلی اش در نظر می‌گیریم زیرا هدف آن است که برای وی انگیزه ایجاد شود و اگر شرایط رسیدن به پاداش خیلی مشکل باشد، ممکن است او انگیزه تلاش را از دست بدهد. ممکن است از پاداش‌های دیگری نظیر افزایش زمان استفاده از موبایل و یا بازی‌های کامپیوتری به منظور افزایش انگیزه استفاده کنید. در واقع بر اساس شناختی که از فرزندان دارید و با توافق او و صلاحدید خودتان، تشویق‌ها را انتخاب کنید.

برای مواردی که نوجوان به قوانین عمل نمی‌کند باید از قبل محرومیت‌هایی نیز در این توافق نامه گنجانده شود نظیر کم شدن ساعات استفاده از موبایل و تبلت و ...

مدیریت موارد آموزشی برای نوجوانانی که مشکلات یادگیری دارند.

همان طور که در بخش پیش اشاره شد، دانش آموزانی هستند که سابقه قبلی مشکلات یادگیری و عدم تمرکز دارند و در شرایط بحران درس خواندن برایشان مشکل‌تر می‌شود. در این موارد ممکن است آنها علاوه بر آموزش آنلاین رسمی که توسط آموزش و پرورش ارائه می‌شود به زمان‌هایی برای رفع اشکالات درسی نیاز داشته باشند. در این صورت می‌توان وقت تمرین اضافه با کمک فردی از اعضای خانواده که در آن زمینه تسلط بیشتری دارد برایشان در نظر گرفت. بدون همراهی و نظارت والدین فهم درس برای آنها سخت‌تر می‌شود و در نهایت ممکن است انگیزه خود را برای تلاش و یادگیری از دست بدهند و یا دچار اضطراب شوند. در مورد نوجوانانی که سابقه عدم تمرکز و بیش فعالی دارند علاوه بر مصرف داروهایی که قبلاً روانپزشک برای آنها تجویز کرده باید نکات زیر را مد نظر داشته باشید:

- بهترین محل خانه برای درس خواندن توسط نوجوان انتخاب شده و همیشه از همان جا استفاده کند.
- برای بعضی نوجوانان ممکن است بهترین جا اتاق خودشان باشد چون کسی مزاحشان نمی‌شود و محرک خارجی در آن کمتر است. ولی گروه دیگری از نوجوانانی که اختلال تمرکز دارند وقتی در مکان خلوت و بدون سر و صدا قرار می‌گیرند ممکن است درگیر فکر و خیال و محرک‌های درونی شوند و نتوانند تمرکز کنند. بهتر است هر کس بهترین جا را برای درس خواندن خودش مشخص کند و افراد خانواده در این زمینه با او همکاری کنند.
- تکالیف و دروس خواندنی به بخش‌های کوچکتر تقسیم و برای هر بخش کوچک زمان مشخصی در نظر گرفته شود زیرا افراد مبتلا به عدم تمرکز نمی‌توانند مدت طولانی روی یک فعالیت متمرکز باشند. می‌توان از بازه‌های ۱۵ تا ۲۰ دقیقه‌ای شروع کرد و آنها را به تدریج افزایش داد.
- به نوجوان آموزش داده شود که هر شب لیستی از کارهایی که فردا باید انجام دهد تهیه کند و در جایی از اتاقش و در معرض دید قرار دهد تا فردا آنها را فراموش نکند. معمولاً افراد مبتلا به اختلال کمبود توجه/بیش‌فعالی نمی‌توانند تکالیف و کارهای موظف خود را به ذهن بسپارند و باید از یاد آورهای بیرونی برای آنها استفاده کرد.
- برای این افراد استفاده از زمان سنج برای اعلام زمان کمک کننده است. به عنوان مثال اگر قرار است به مدت یک ساعت بازی کامپیوتری انجام دهد باید زمان سنج سر ساعت مقرر زمان را به او اعلام کند. به این ترتیب لازم نیست مرتب به او تذکر دهید و کشمکش ایجاد کنید.
- در چنین شرایطی که فعالیت‌های فیزیکی خارج از منزل تقریباً وجود ندارد می‌توان نوجوانان را به انجام ورزش‌های مختلفی که با استفاده از اپلیکیشن‌های تلفن‌های هوشمند قابل دسترسی هستند تشویق کرد و بهتر است خود شما هم در صورت امکان با آنها همراه شوید.
- اختصاص دادن زمان‌هایی برای سرگرمی‌های گروهی که می‌تواند همه اعضای خانواده را مشغول کند باعث می‌شود نوجوان زمان کمتری را به انجام بازی‌های کامپیوتری اختصاص دهد.

مدیریت مشکلات نوجوانان در کاربرد اینترنت و شبکه‌های مجازی

در موقعیت‌های بحرانی

تحقیقات نشان داده است که در هنگام بحران استفاده از اینترنت در تمام جوامع به طرز چشمگیری افزایش می‌یابد. این افزایش مصرف می‌تواند در کنار منافع و سودمندی دارای ضررها و مشکلاتی نیز باشد که از پیش باید منتظر آنها بود. این خطرات در گروه سنی خاصی مانند کودکان و نوجوانان که از نظر رشدی در آسیب‌پذیری خاصی قرار دارند اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. کودکان و نوجوانان ممکن است به دلایل مختلفی در شرایط بحران جذب اینترنت شوند مانند پیگیری خبرهای مربوط به بحران، راحت‌تر گذراندن زمان بیکاری و قرنطینه، حفظ روابط اجتماعی با دوستان و نزدیکان، انجام کارهای روزمره از طریق آنلاین و ... هر کدام از این شرایط می‌تواند برای والدین همراه با ایجاد دغدغه و تنش باشد، بنابراین آنها باید برای رویارویی با این نگرانی‌ها از پیش آماده باشند.

خطرات استفاده نوجوانان از رایانه و شبکه‌های اجتماعی:
جدی نگرفتن آموزش از راه دور
استفاده طولانی مدت از دستگاه‌های هوشمند
وابستگی به بازی‌های مجازی
انجام فعالیت‌های غیر مرتبط با تحصیل در فضای مجازی
مورد قلدری و آزار واقع شدن

خطر استفاده زیاد و مدت زمان طولانی از اینترنت

دریافت خبرهای نادرست و اضطراب آور

فرزندان در روند طبیعی رشد و تکامل نسبت به اتفاقات افتاده در پیرامون خود کنجکاو و حساس هستند و بسته به برداشت خود از مسایل واکنش‌های مختلفی نشان می‌دهند. در بحران‌های پیش آمده ممکن است به پایگاه‌ها و سایت‌های خبری زیادی سر بزنند تا از آخرین موضوعات در مورد بحران اطلاعات کسب کنند. امکان دارد بسیاری از این سایت‌ها اطلاعات درست و معتبری را منتقل نکنند و در نتیجه کودکان یا نوجوانان دچار سردرگمی و تشویش شوند. آنها گاهی ساعت‌ها وقت خود را صرف چرخیدن بین سایت‌های خبری می‌کنند و نسبت به دریافت اطلاعات حالت وسواس گونه‌ای نشان می‌دهند. پیامدهای روانی و رفتاری ناشی از دریافت خبرهای غلط ممکن است بسیار شدید باشند، برای نمونه بروز احساس‌هایی مانند ترس، خشم و نگرانی افراطی بسیار جدی و آسیب‌زننده هستند.

والدین باید خود الگویی برای استفاده از این سایت‌ها و صفحات باشند. به فرزندانتان نشان دهید که هر مطلبی را نمی‌خوانید و یا چشم و گوش بسته نمی‌پذیرید بلکه سعی دارید اخبار مورد نیاز را از سایت‌ها و کانال‌های معتبر و تأیید شده دریافت کنید. کودکان و نوجوانان باید نحوه نقد کردن اخبار را از شما بیاموزند. به این منظور باید به کودکان خود بگویید که افراد و سازمان‌های مختلفی وجود دارند که به دلایل مختلف ممکن است از انتشار خبرها و داستان‌های غلط سود ببرند، برای همین لزومی ندارد که هر خبری را قبول کنیم. غالباً این افراد و گروه‌ها بیشترین طرفداران (فالوورها) را دارا هستند و تیک آبی هم می‌خورند. پس شهرت یک کانال یا فرد، معرف درست بودن آن نیست بلکه کاملاً برعکس، این اشخاص ممکن است همان افرادی باشند که به عمد خبرهای اضطراب‌آور یا اشتباه یا خشمگین کننده را نشر می‌دهند.

رفتارهای پرخطر آنلاین

یکی از موقعیت‌های شایع در بحران‌ها از دست دادن شبکه اجتماعی دوستان و آشنایانی است که در شرایط معمول می‌توانند با کودک یا نوجوان ارتباط برقرار کنند.

در برخی شرایط بحرانی فرزندان برای فرار از تنهایی و پیدا کردن شبکه دوستان و گذراندن وقت، امکان دسترسی به صفحات مجازی و شبکه‌های اجتماعی مجازی را دارند. اگر کودکان و نوجوانان از خطرات دنیای مجازی مطلع نباشند ممکن است به صیدی آسان برای افراد و گروه‌های سوء استفاده کننده و ضداجتماعی تبدیل شوند. از جمله ممکن است با افراد ناشناسی که از آنها اطلاعی ندارند وارد دوستی شوند و دست به کارهای خطرناکی بزنند برای نمونه عکس‌های نامناسب و خصوصی خود را برای دیگری بفرستند که نمی‌شناسند اما می‌خواهند با آنها ارتباط برقرار کنند.

جهت مراقبت فرزندان از این خطرات، در ابتدا لازم است سواد رسانه‌ای خود را بالا ببرید. باید با خطرهای رایج در شبکه‌های مجازی آشنا باشید و این اطلاعات را با کودک یا نوجوان تان سهیم شوید. باید نحوه کنترل سایت‌هایی را که فرزندان تان به آنها مراجعه می‌کنند بدانید. به او آموزش دهید که اطلاعات شخصی خود را در دسترس سایرین قرار ندهد و افراد ناآشنا را به قصد بالا بردن تعداد دوستان یا فالوور به لیست دوستان خود اضافه نکنند. آنها باید بفهمند که بسیاری از اسامی و هویت‌ها در شبکه‌های مجازی غیرواقعی و غیرقابل اعتمادند.

یک رفتار پرخطر دیگر، شرکت در بازی‌های آنلاین است که جنبه اعتیادآوری بسیار بالایی دارد و باعث می‌شود کودک یا نوجوان زمان بسیار زیادی را صرف آنها کند. در مواردی تنها قضیه ماهیت اعتیادآوری آنها نیست بلکه محتویات این بازی‌ها نیز بسیار خطرناک از نظر موضوعات پرخاشگرانه و جنسی و یا نامتناسب با سن است. خانواده‌ها نباید به صرف اینکه این بازی‌ها ناامن هستند از آنها چشم‌پوشی کنند بلکه باید حتماً به آنها توجه داشته باشند و کم‌خطر بودن و محتوای آنها را بسنجند. اگر احساس می‌کنید که این بازی‌ها می‌تواند برای فرزندان تان خطرناک باشد همراه با آموزش این خطرها به فرزندان تان باید نسبت به حذف آنها اقدام کنید.

قلدری اینترنتی

قلدری اینترنتی به معنای استفاده از فضای آنلاین برای تهدید و آزار رساندن به فرد قربانی به صورت استفاده از کلمات نادرست، ارسال پیام و عکس‌های نامتناسب، تهدید کردن و ایجاد گروه بر ضد قربانی، و یا استفاده از اطلاعات شخص قربانی برای خجالت زده کردن او است. به دنبال این مشکلات فرد قربانی احساس غمگینی، افسردگی، اضطراب، بدبینی و یا در موارد شدید میل به خودکشی پیدا می‌کند. در غالب موارد کودک یا نوجوان حتی متوجه نمی‌شود که چه کسی در حال آزار دادن و اذیت کردن او است و این موضوع می‌تواند با احساس ناامیدی و ناتوانی نیز همراه شود.

اگر احساس می‌کنید که فرزندان تان در زمانی که با رایانه یا گوشی خود کار می‌کنند ناراحت می‌شود، خلقتش تغییر می‌کند، رفتارهای عجیبی نشان می‌دهد یا مدتی است از گوشی خود استفاده نمی‌کند، باید به مسأله قلدری و آزارهای مجازی شک کنید. در بسیاری از موارد کودک یا نوجوان از ترس اینکه شما او را مقصر بدانید یا بخواهید با گرفتن گوشی یا دستگاهش او را تنبیه کنید، در مورد این موضوع با کسی صحبت نمی‌کند. به این دلیل باید با آرامش با فرزند خود صحبت کنید و به او اطمینان دهید که این مشکل ایجاد شده از سمت سایرین است و منجر به محروم کردن او از گوشی و تبلت نمی‌شود. باید به فرزندان آموزش دهید که در این موارد چه کاری انجام دهد و چطور برخورد کند. باید به او تأکید کنید که در کنارش هستید و حمایتش می‌کنید. در صورت شدت یافتن این روند می‌توان از مراجع قضایی مانند پلیس فتا نیز کمک گرفت.

اعتیاد به اینترنت

منظور از اعتیاد سپری کردن اوقات بسیار زیاد با اینترنت (مثل گشتن در صفحات مجازی یا بازی‌های اینترنتی) است به صورتی که کودک یا نوجوان از هر فرصتی برای کار با این دستگاه‌ها استفاده می‌کند و در صورت نداشتن دسترسی به آنها بی‌قرار، مضطرب یا پرخاشگر می‌شود.

این حالت ممکن است در روابط اجتماعی و عملکرد تحصیلی او هم اثر جدی بگذارد. در صورت بروز این مشکل باید قوانین جدی‌تری در مورد استفاده از اینترنت بگذارید و محدودیت بیشتری در مورد مدت زمان استفاده از آن اعمال کنید. در کنار این محدودیت، باید زمان‌ها و فعالیت‌های لذت بخشی را برای کودک یا نوجوان در نظر بگیرید که راحت‌تر بتواند دور از اینترنت بماند. در مواردی که این حالت خیلی شدید و غیر قابل کنترل باشد نیاز است به متخصص مراجعه و توصیه‌های درمانی لازم را دریافت کنید.

توصیه‌های زیر را در مورد استفاده نوجوانان از فضای مجازی در نظر بگیرید:

- سواد رسانه‌ای خود را بالا ببرید. برای حل مشکل، ابتدا باید مشکل را شناخت و بعد راهکارهایی برای آن پیدا کرد. در نتیجه باید با شبکه‌های مختلف، انواع بازی‌ها و خطرات آشکار و پنهان اینترنت آشنا باشید تا هم آموزش بهتری به فرزندانان بدهید و هم زودتر مشکلات را پیش بینی کنید.
- به عنوان یک الگو به صورت صحیح از اینترنت استفاده کنید. والدی که ساعت‌های متمادی را در اینترنت می‌گذراند نمی‌تواند فرزندش را از این کار منع کند.
- زمان‌هایی را برای صحبت کردن، بازی کردن و داشتن زمان خوب با فرزندان کنار بگذارید. در شرایط مختلف بحران که کودکان و نوجوانان در خانه‌ها یا سرپناه‌ها محدود می‌شوند، ارزش و اهمیت ارتباطات سازنده بیشتر می‌شود. اگر تنهایی کودکان و نوجوانان به درازا بکشد، خود به خود گرایش بیشتری به فضاهای مجازی پیدا می‌کنند.
- به فرزندان آموزش دهید که فعالانه استفاده خودشان را از اینترنت کنترل کنند. آنها باید یاد بگیرند برای هر کاری که می‌خواهند در اینترنت انجام دهند به آرامی حرکت و فکر کنند که آیا به صلاحشان هست یا نیست. آنها نباید اجازه دهند که اینترنت کنترل کننده تفکر و رفتار آنها باشد.
- همانطور که در بعضی از بحران‌ها مانند همه‌گیری کرونا نیاز به فاصله‌گذاری اجتماعی وجود دارد فاصله‌گذاری در فضای دیجیتال را تمرین کنید و به فرزندانان نیز این مهارت را بیاموزید.

نکته‌های فصل

مدیریت موارد آموزشی برای نوجوانان با مشکلات یادگیری در بحران:

- ❖ اجازه دهید نوجوان بهترین محل خانه را برای مطالعه انتخاب و همیشه از همان جا استفاده کند.
- ❖ تکالیف و دروس خواندنی را به بخش‌های کوچکتر تقسیم و برای هر بخش زمان مشخصی معین کنید.
- ❖ به او آموزش دهید که هر شب لیستی از کارهای فردا را تهیه کند و جلوی چشم قرار دهد.
- ❖ پیامزید از زمان سنج برای اعلام زمان استفاده کند.
- ❖ او را به انجام ورزش‌های مختلف در خانه تشویق کنید و با او همراه شوید.
- ❖ زمان‌هایی را برای سرگرمی‌های گروهی اعضای خانواده اختصاص دهید تا او کمتر به دنیای مجازی بپردازد.

مدیریت مشکلات نوجوانان در کاربرد اینترنت و شبکه‌های مجازی در بحران:

- ❖ سواد رسانه‌ای خود را بالا ببرید.
- ❖ به عنوان یک الگو به صورت صحیح از اینترنت استفاده کنید.
- ❖ زمان‌هایی را برای صحبت کردن، بازی کردن و داشتن زمان خوب با فرزندان کنار بگذارید.
- ❖ به نوجوان آموزش دهید که فعالانه استفاده خودش از اینترنت را کنترل کند.
- ❖ فاصله‌گذاری در فضای دیجیتال را تمرین کنید و به فرزندان نیز این مهارت را بیاموزید.

«فصل هشتم»

مدیریت مشکلات نوجوانان مبتلا به نیازهای ویژه و
اختلالات سلامت روان

مشکلات نوجوانان با نیازهای ویژه یا مبتلا به اختلالات تکاملی و

راهکارهای آنها

در شرایط بحرانی، نوجوانانی که نیازمندی‌های ویژه دارند، به دلیل وجود ناتوانی‌های خاصی که از آنها رنج می‌برند، در مقایسه با سایر نوجوانان با مشکلات بیشتری مواجه می‌شوند و حمایت از آنها توسط والدین و سایر اطرافیان نیز پیچیدگی‌های بیشتری پیدا می‌کند.

منظور از نیازهای ویژه در مورد کودکان و نوجوانانیست که نقایصی در حوزه‌های زبان، هیجان، ادراک، تمرکز و ... دارند یعنی مبتلایان به بیش‌فعالی و یا عدم تمرکز، طیف اوتیسم، اختلالات یادگیری، مشکلات هوشی، مشکلات زبانی، پردازش حسی و ... این نوجوانان در شرایط عادی مشکلات ارتباطی و هیجانی بیشتری دارند و نیاز بیشتری وجود دارد تا محیط و اطرافیان خود را با شرایط آنها وفق بدهند. همچنین نیاز آنها به دریافت خدمات سلامت و درمان، چه در منزل و چه بیرون از خانه بیشتر است. در شرایط بحرانی و بلایا، تغییرات ناگهانی زیادی در این زمینه‌ها رخ می‌دهد و مشکلات این نوجوانان و خانواده‌هایشان را چند برابر می‌کند. در نظر گرفتن نکات زیر می‌تواند قسمتی از این مشکلات و پیچیدگی‌ها را کم و سازگاری با آنها را آسان‌تر کند:

برنامه‌ریزی از پیش تعیین شده

پیش‌بینی و آمادگی برای شرایط دردسر آفرین به معنای درگیرکردن ذهن با احتمال وقوع و ترسیدن از آن نیست. برعکس، وقتی خانواده‌ها آماده‌ی رویارویی با شرایط نامساعد باشند، آرامش بیشتری خواهند داشت. به این منظور لازم است:

- همیشه لیست داروها، وسایل و نیازهای خاص کودک را روی کاغذ بنویسید و هم داخل کیف او و هم جایی در دسترس در خانه قرار دهید.
- نام و شماره تلفن کسانی که در غیاب شما می‌توانند از نوجوانتان مراقبت کنند، همچنین نام و تلفن مراکز درمانی یا مراقبتی کودک را در کیف او و جایی در دسترس در منزل قرار دهید.
- داروها و وسایل بسیار ضروری را به اندازه‌ای تهیه کنید که در صورت قطع راه‌های تهیه‌ی سریع آنها (که معمولاً در بحران‌ها پیش می‌آید) حداقل ذخیره‌ی چند روز تا یک هفته وجود داشته باشد. در هر بحرانی معمولاً پس از گذشت این زمان، راه‌های جایگزین تهیه‌ی لوازم ضروری ایحاد و دسترسی به نیازهای اورژانسی امکان‌پذیر می‌شود.
- برای تهیه‌ی لیست چنین وسایلی با مراقبین بهداشتی مشورت کنید و به فرزندان خود نیز در مورد این لیست تا حد امکان آموزش دهید.

دادن اطلاعات و آموزش

در مورد نحوه‌ی دادن اطلاعات، سن و قدرت درک کلامی و همچنین نوع مشکلات نوجوان را باید در نظر گرفت. به همه‌ی نوجوانان با زبانی متناسب با سن باید اطلاعات صحیح و کافی داد تا احساس امنیت و کنترل در آنان شکل بگیرد. در کودکان با نیازهای ویژه این مسأله ظرافت‌های بیشتری پیدا می‌کند. به طور مثال:

- نوجوانان چه با بهره‌ی هوشی بالا و چه پایین، اگر به هر دلیلی از جمله اختلالات یادگیری، بیش‌فعالی و عدم تمرکز، طیف اوتیسم و ... در حفظ توجه و تمرکز مشکل داشته باشند بیش از هم سن و سال‌های خود نیاز به تکرار اطلاعات در مورد آنچه پیش آمده و انتظاری که از آنها می‌رود دارند. این نوجوانان ممکن است حتی با فواصل کوتاه، آموزش‌ها را فراموش کنند، سوالات تکراری بپرسند و نیاز به یادآوری داشته باشند. باید با این مسأله با صبوری و آرامش برخورد کنید.

○ در مورد بعضی از این کودکان، تصویر بیش از کلام اثرگذار است. در این موارد یا در مواردی که مشکلات زبانی مانع درک و ارتباط کامل کلامی می‌شود، می‌توان برای آموزش آنان از فیلم، عکس یا نقاشی استفاده کرد. به طور مثال در بعضی بحران‌ها مانند همه‌گیری بیماری‌های واگیردار برای آموزش رعایت بهداشت و فاصله‌گذاری، میتوان با کمک خودشان در این مورد نقاشی کشید و بر اساس آن، نکات لازم را توضیح داد و حتی این نقاشی‌ها را با خود بیرون از خانه برد تا در موقع لزوم با استفاده از آنها راهکارهای لازم را به کودک یادآوری کرد، و یا در خانه نقاشی را در مکانی که در دید کودک باشد نصب کرد تا اطرافیان مجبور به تکرار مداوم نکات نباشند.

رعایت این نکات را به صورت داستان‌های مصور و فیلم‌های آموزشی کوتاهی که در سایت‌های معتبر اینترنتی وجود دارد هم می‌توان به این کودکان آموزش داد. باید دقت شود که این روش‌های غیرکلامی به زبانی ساده و متناسب با درک هر نوجوان بتوانند مفاهیم مورد نظر را منتقل کنند. برای این کار، به عنوان مثال باید توجه شود که نوجوانان با نقایص خاص ممکن است کمتر از هم سن و سال‌ها بتوانند تمرکز خود را روی یک فیلم حفظ کنند یا ممکن است مفهوم متفاوتی از آن برداشت کنند یا اصلاً به آن بی‌علاقه باشند. ضمن انتخاب مناسب فیلم، عکس، نقاشی یا داستان باید به نشانه‌های غیرکلامی که این نوجوانان در چهره و رفتار خود نشان می‌دهند حساس باشید، و بر اساس آن تصمیم بگیرید که از کدام روش استفاده کنید، چه توضیحاتی برایشان بدهید یا چه تغییری در روش آموزش ایجاد کنید.

همواره باید به خاطر داشته باشید که:
رعایت اصول در شرایط بحران برای همه نوجوانان سخت است و
برای نوجوانانی که شرایط جسمی یا روانی خاص دارند سخت‌تر!

خوب است که نکات زیر را در نظر داشته باشید:

- متناسب با توانایی‌ها و ناتوانی‌های نوجوان انتظارات واقع بینانه از او داشته باشید.
- آموزش‌های مکرر را با شوخی و بازی و لحظات خوشایند و خلاقانه همراه کنید.
- هر بار نوجوان این نکات را رعایت می‌کند حتماً او را تحسین کنید و گاهی به او پاداش بدهید.

اضطراب

در این شرایط، بروز اضطراب، بی‌قراری، مشکلات خواب و اشتها، و سایر مشکلات سلامت روان طبیعیست البته تا حدی که بر عملکرد اصلی نوجوان و متناسب با شرایط حاد پیش آمده تاثیر نگذارد. اما در مورد نوجوانان دارای بیماری یا نیازهای ویژه، هم ممکن است این نشانه‌ها باعث اختلال جدی تری در عملکرد شود و هم نحوه بروز علائم ممکن است متفاوت باشد. مثلاً کودک مبتلا به بیش‌فعالی ممکن است در شرایط اضطراب‌زا بیش از پیش پر فعالیت شود، یا در نوجوان مبتلا به اوتیسم رفتارهای تکراری ممکن است در زمان استرس بیشتر شود، یا مشکلات خوابی که از قبل وجود داشته بیشتر و به اشتباه تصور شود که بیماری زمینه‌ای او تشدید پیدا کرده است. در این موارد لازم است که با مشاورین تماس بگیرید.

در مورد نوجوانانی که در مهارت‌های کلامی مشکل دارند، باید برای درک نشانه‌های مشکلات سلامت روان و دلایل مشکلات رفتاری آنان، به زبان غیر کلامی و نحوه ارتباط، همچنین تغییرات خواب، اشتها و بازی‌ها بیشتر دقت کنید.

حساسیت‌های حسی

بسیاری از نوجوانان با نیازهای ویژه - جدا از نوع تشخیص آنان - از نظر حسی مشکلاتی دارند. به طور مثال حس شنوایی، بویایی یا لامسه آنها حساس‌تر از دیگران است و به بیانی دیگر دچار پدیده پر حسی هستند و یا برعکس، نقایص حسی دارند. هر دو دسته ممکن است در بحران‌ها نسبت به سایر نوجوانان دچار مشکلات بیشتری شوند. افراد پر حس، ممکن است به دلیل ازدحام جمعیت یا سر و صدا یا سایر محرک‌های افزایش یافته در زمان وقوع حوادث، مضطرب و بی‌قرار شوند و این اضطراب را با گریه، پرخاش، لجبازی یا دوری‌گزینی از دیگران نشان دهند. در بحران‌هایی مانند کرونا یا سایر بیماری‌های واگیر، ممکن است پوشیدن ماسک و دستکش و استفاده از وسایل محافظتی و ضد عفونی‌برایشان مشکل باشد. افراد کم حس هم ممکن است نتوانند محرک‌های لازم را به خوبی ببینند، پیام‌ها را بشنوند یا درک کنند.

لازم است این نقایص را در نظر بگیرید و ضمن همدلی با نوجوان، از روش‌های جبرانی استفاده کنید. مثلاً فرزند خود را از محرک‌های آزار دهنده دور کنید یا در صورتی که این اقدام میسر نیست، کنارش بمانید و با آرامش شرایط را برایش توضیح دهید یا از حفاظ‌هایی مثل گوشی، لباس‌های راحت، عینک آفتابی و سایر وسایلی که محرک‌های حسی را کم می‌کنند استفاده کنید. کاردرمانگران در این زمینه راهنمایی‌هایی مناسب با شرایط هر فرد را به خانواده ارائه می‌دهند. در موارد کم حس باید مراقبت بیشتری از فرزند به عمل آورد تا به دلیل عدم درک محرک‌های شدید مانند گرمای زیاد، زمین خوردن مکرر، نشنیدن صداهای هشدار دهنده یا سایر اتفاقاتی که در بحران‌ها امکان وقوع دارند، آسیب جسمی نبیند.

لجبازی و پرخاشگری

سخت است که وقتی فرزندی دارید که با رفتارهای لجبازانه و پرخاشگرانه خود، صبر و تحمل شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد بخواهیم که آرامش خود را حفظ کنید. برای این که بتوانید این کار مهم را انجام دهید لازم است هم از جانب اطرافیان حمایت شوید و هم نکاتی از فرزندپروری را بدانید. مانند:

- کارهایی را که در شرایط حاضر برای بهبود روحیه خود و فرزندتان امکان‌پذیر است در برنامه روزانه بگنجانید. حتی اگر این کارها کوچک باشند و در زمان بسیار کوتاه انجام شوند، به بهبود روحیه و رفتار شما و نوجوانتان کمک می‌کند.
- هم برای خود و هم فرزندانتان برنامه و روال مشخص ولی قابل انعطاف داشته باشید.
- نوجوانان با نیازهای ویژه از داشتن ساختار مشخص روزانه سود می‌برند اما به دلیل شرایط ویژه رفتاری و هیجانی، نیاز به انعطاف در برنامه‌های معمول و تطابق آن با شرایط خلقی و رفتاری نوجوان وجود دارد. اگر این ساختار خشک و غیر قابل انعطاف باشد کودکان به دلیل شرایط خاصی که دارند در برابر این مقررات و قوانین مقاومت می‌کنند.
- بیش از زمان معمول جملات دستوری را مثبت و آرام مطرح کنید. بیان جملات نهی کننده و صدای بلند فقط متقابلاً خشم و لجبازی نوجوان را بیشتر می‌کند.

- واقع بین باشید و انتظارات خود را با شرایط متناسب کنید! مثلاً برای هیچ نوجوانی مقدور نیست برای مدت طولانی چه در خانه و چه در شرایط آشفته محیط، به آرامی رفتار کند. همچنین افزایش بحث و جدل در شرایط بحران بین خواهرها و برادرها طبیعی است.
- پس سعی کنید تحمل خود را در مقابل این رفتارها بالا ببرید و تا زمانی که احتمال رخ دادن رفتارهای آسیب رسان وجود ندارد، امکان تخلیه هیجانات را به نوجوان خود بدهید.
- بیش از زمان معمول از تشویق، تقسیم وظایف به قسمت‌های کوچک و دادن امتیاز بعد از انجام این وظایف و همچنین از بازی استفاده کنید.
- ارتباط مثبت با فرزندان را حفظ کنید و اصول فرزندپروری در بحران را که در سایر بخش‌های این مجموعه اشاره شده، برای این نوجوانان نیز به کار ببرید.
- هر زمان که احساس می‌کنید این روش‌ها دیگر نتیجه بخش نیست جهت بررسی نیاز به تغییرات درمان دارویی و غیردارویی با شماره‌های مراکز درمانی که در بحران‌ها اعلام می‌شود تماس بگیرید.

ادامه درمان‌های قبلی

نوجوانان دارای اختلالات روانپزشکی یا دارای نیازهای ویژه به طور معمول از درمان‌های دارویی و غیردارویی استفاده می‌کنند. در بحران‌ها ممکن است دسترسی به درمان‌های غیردارویی مشکل یا مراکز درمانی تعطیل باشد. البته قطع این برنامه‌ها به طور موقت، آسیب غیر قابل جبرانی به نوجوان وارد نمی‌کند. در عین حال، باید اطلاعات کافی در مورد شماره‌هایی که به صورت اورژانس خدمات اولیه مورد نیاز را ارائه می‌دهند و یا خدمات مجازی فراهم می‌کنند داشته باشید. بخشی از این خدمات توسط شما قابل اجرا است و با شرایط ویژه خانواده در بحران قابل تطابق است. در این موارد باید آموزش بگیرید.

توصیه اکید می‌شود که درمان‌های دارویی برای همه اختلالات به شکل قبل ادامه یابند و در صورتی که مشکلات قبلی تشدید شده‌اند، با شماره‌های مراکز مشاوره و درمانی که در بحران‌ها اعلام می‌شود تماس بگیرید.

تغییرات شرایط فیزیکی محیط

در تمام بحران‌ها، هرچه شرایط محیطی جدید به حالت قبل و ثبات معمول نزدیک‌تر باشد، تحمل شرایط تازه و دشوار ساده‌تر می‌شود. اما باید در نظر گرفت که بعضی از نوجوانان به تغییرات محیطی، حتی بسیار کوچک بیش از اندازه حساس هستند و بعضی برعکس، اگر مدت طولانی در شرایط یکسان بمانند دچار خستگی و بی‌حوصلگی می‌شوند.

برای مثال نوجوانان دارای خصوصیات طیف اوتیسم وقتی در شرایط پراسترس قرار می‌گیرند، بیشتر از دیگران به حفظ شکل قبلی محیط فیزیکی خود احتیاج دارند. در مورد این نوجوانان باید از قبل بدانید که فرزندان به چه تغییراتی (هرچند کوچک) در محیط حساس است و هنگام بحران تا حد توان، شرایط و محیط جدید را به شکل قبل از بحران نزدیک کنید. مثلاً اگر در زلزله ناچارید در خانه‌ای دیگر یا چادر یا پناهگاه به سر ببرید، در صورتی که وسایلی آشنا و شبیه به محیط خانه وجود دارد، از آنها استفاده کنید. اگر ناچارید مدت طولانی در خانه بمانید و تغییراتی در آن ایجاد کنید، سعی تان بر این باشد که بیشتر قسمت‌های خانه به شکل قبل باقی بماند.

بر عکس نوجوانانی که در جاتی از بیش فعالی دارند، اگرچه در شرایط پر استرس از ثبات فیزیکی محیط آرامش می‌گیرند، اما به دلیل این خصوصیت که دنبال تنوع و سرگرمی هستند، برای حفظ انگیزه ادامه دادن فعالیت‌هایشان لازم دارند که گاهی تغییراتی هر چند کوچک در محیط ایجاد شود.

بهبتر است تغییرات کوچکی با کمک خودشان در محیط ایجاد شود، حتی در حد جا به جایی چند گلدان یا مکان بازی یا مطالعه و ... در این موارد گاهی لازم است در قوانینی که از قبل وجود داشته تعدیل صورت بگیرد و سخت‌گیری‌های کمتری اعمال شود.

بهداشت خواب و تغذیه

در زمان بحران، نوجوانان با نیازهای ویژه بیش از دیگر نوجوانان مستعد بهم ریختگی عادات خواب و تغذیه هستند و این بهم خوردگی می‌تواند به شدت گرفتن نشانه‌های اختلالات آنها بی‌انجامد. به عنوان مثال وقتی نوجوان مبتلا به بیش فعالی یا مبتلا به طیف اوتیسم دچار بهم خوردگی نظم خواب می‌شود، پرفعالیتی، کج خلقی و بی‌قراری بیشتری نشان می‌دهد و کنترل نشانه‌های او سخت می‌شود. در بحران‌ها عادات خواب و تغذیه کل خانواده تغییر می‌کند و این نکته مهم است که بدانید هر چه بیشتر عادات خود را به سمت طبیعی و همیشگی سوق دهید، نشانه‌های نوجوان مبتلا نیز بیشتر کنترل می‌شود. از طرفی گاهی لازم است علاوه بر رعایت نکات بهداشت خواب و تغذیه، از داروهای مورد تأیید متخصص برای بازگرداندن نوجوان به عادات معمول خواب و اشتها او استفاده کرد.

روابط اجتماعی

در بحران‌ها خطر از دست دادن روابط اجتماعی و تنها شدن این نوجوانان و خانواده‌هایشان را بیش از دیگران تهدید می‌کند. گروهی از این نوجوانان برای رشد زبان، یا مهارت‌های اجتماعی و هیجانی به روابط اجتماعی نیاز دارند. هر زمان که شرایط بحران اجازه حضور این نوجوانان در جمع هم سن و سالان را بدهد باید از این فرصت استفاده کرد. معمولاً در بحران‌ها مکان‌هایی برای تجمع نوجوانان (به عنوان شبه مدرسه، مکان امن برای بازی و ...) فراهم می‌شود. آدرس این گونه مکان‌ها را باید به دست بیاورید. در بحران‌هایی که نیاز به حضور طولانی مدت در خانه وجود دارد، لازم است شرایط ارتباطات امن مجازی با افراد آشنا و دوستان را برای این نوجوانان فراهم کنید و البته بر نوع و مدت زمان این ارتباطات نظارت داشته باشند.

پیشگیری از سوء رفتار و آزار

در بحران‌ها و بلا یا خطر سوء استفاده از نوجوانان چه به شکل فیزیکی، چه هیجانی و یا جنسی بیشتر است. نوجوانان با مشکلات سلامت روان بیش از دیگران در معرض چنین خطراتی قرار دارند. انواع سوء استفاده از نوجوانان می‌تواند هم توسط غریبه‌ها و هم آشنایان صورت پذیرد. باید بدانید هر لحظه فرزندان کجاست و چه می‌کند و با چه کسانی در تماس است. در بحران‌هایی که فرزندان مدت‌های طولانی ناچارند در خانه بمانند، نظارت از جهت پیشگیری از احتمال سوء استفاده به عهده ی شماست. گاهی نیز به دلیل فشارهای متعددی که به شما وارد می‌شود و مشکلات زیادی که نگهداری از این نوجوانان در زمان بحران ایجاد می‌کند، ممکن است فرزند بیمار خود را مورد آزار و بدرفتاری قرار دهید. در شرایط اضطراری می‌توانید از شماره تلفن‌هایی که جهت مشاوره داده می‌شود کمک بگیرید.

جنبه‌های مثبت و خوشایند شخصیتی و رفتاری نوجوانان

با نیازهای ویژه در شرایط بحرانی

در زمان بحران، مشکلات ناشی از ضعف‌ها و ناتوانی‌های این نوجوانان بیش از پیش جلوه می‌کند و شما ناچارید لحظات بیشتری را صرف فکر کردن به این مسایل و حل و فصل آنها کنید. این مسأله ذهن شما را خسته می‌کند و توانایی تصمیم‌گیری و نشان دادن واکنش‌های صحیح را کاهش می‌دهد.

لازم است در طول روز به دفعات زیاد، نکات مثبت شخصیتی و رفتاری فرزندتان را به ذهن بیاورید و حتی راجع به آنها با خود یا اطرافیان حرف بزنید. این تمرین، هنگامی که در لحظات چالش برانگیز با این نوجوانان قرار می‌گیرید نیز مفید است و به کنترل هیجانات منفی شما کمک می‌کند، سطح پذیرش و تحمل تان را بالا می‌برد و بروز عکس‌العمل‌های شدید و آسیب زنده به نوجوان را کم می‌کند.

نوجوانان مبتلا به اختلالات روانپزشکی

کودکان و نوجوانان بر اساس سن و مرحله رشد و تکاملی که قرار دارند به دنبال آسیب و حوادث غیر مترقبه ممکن است مشکلاتی در حوزه‌های مختلف شناختی، رفتاری و هیجانی پیدا کنند. در سنین متفاوت درک و برداشت کودکان و نوجوانان از وقایع متفاوت است و ممکن است قادر به انطباق با تغییرات ناگهانی در محیط اطراف خود نباشند، بنابراین آنها بیشتر از بزرگسالان مستعد ابتلا به اختلالات روانپزشکی و یا تشدید آنها هستند. اختلالاتی نظیر اختلال استرس پس از سانحه، اختلالات خلقی، اضطرابی و سواسی از جمله مواردی هستند که در بحران‌ها ایجاد و یا تشدید می‌شوند. کودکان و نوجوانانی که سابقه ناتوانی‌های تکاملی و یا اختلالات روانپزشکی دارند احتمال بیشتری دارد که تحت تأثیر بلایا قرار بگیرند. به عنوان مثال کودک مبتلا به اختلال بیش فعالی کم توجهی و یا نوجوان مبتلا به اختلال دوقطبی ممکن است کمتر از دیگران به دستورالعمل‌های مراقبتی و بهداشتی لازم در همه گیری‌ها عمل کند. لذا باید از این تغییرات آگاهی داشته باشید و بتوانید واکنش مناسبی به این مشکلات نشان دهید.

مدیریت مشکلات کودکان و نوجوانان مبتلا به اختلالات خلقی

یکی از عوامل تداوم پاسخ درمانی و بهبود شرایط روانی در افراد مبتلا به اختلال خلقی ثبات شرایط محیط و نظم برنامه‌های روزمره است مانند معمول بودن سطح فعالیت‌های حرکتی، منظم بودن ساعات خواب و بیداری، ... مطالعات موجود نشان می‌دهند که در مبتلایان به اختلالات خلقی واکنش به استرس‌هایی نظیر سیل، زلزله و همه‌گیری‌های بیماری‌های واگیردار شدیدتر از افرادی است که این اختلالات را ندارند زیرا با بهم خوردن نظم و روال موجود شدت محرک‌های محیطی افزایش می‌یابد و کودکان و نوجوانان مبتلا به اختلال دوقطبی را در خطر بی‌ثباتی خلق و عود بیماری قرار می‌دهد. از طرفی ممکن است رفتار شما نیز در این شرایط تغییر کند و نتوانید به درستی تغییرات رفتاری فرزندتان را مدیریت کنید.

تغییرات روانپزشکی نوجوانان مبتلا به اختلالات خلقی در زمان بحران

- ترس و اضطراب زیاد در مورد رویداد آسیب‌زایی که اتفاق افتاده است.
- تغییر در سطح انرژی و فعالیت‌ها که می‌تواند خود را با افزایش انرژی به شکل پیاده روی‌های طولانی، ورزش کردن مفرط و ... و یا با کاهش انرژی به شکل عدم توانایی در انجام کارهای شخصی و روزمره و خستگی زودرس و ... نشان دهد.

- اشکال در به خواب رفتن و کابوس‌های شبانه
- کاهش یا افزایش اشتها
- احساس افسردگی و ناامیدی و افکار خودکشی
- تحریک‌پذیری و یا خلق بالا (شادی بیش از حد که نامتناسب با شرایط محیطی است)
- تشدید مشکلات طبی مزمن که معمولاً در دوره افسردگی بیشتر دیده می‌شود، مانند بی‌ثباتی میزان قند خون در بیمار دیابتیک که ممکن است در اثر مصرف نادرست داروها و یا تحمل استرس اضافی ایجاد شود.

مداخلاتی که می‌تواند به تعدیل مشکلات پیش آمده در بحران برای مبتلایان به اختلالات خلقی کمک کند

- به دلیل تغییراتی که در شرایط محیطی اتفاق می‌افتد تغییر مدت خواب و به هم خوردن چرخه خواب و بیداری از مشکلات شایع است. توجه داشته باشد که کم خوابی می‌تواند یکی از اولین نشانه‌های شروع یک دوره خلق بالا (شیدایی یا مانیا) باشد. در این صورت باید از طریق حضوری، تلفنی یا مجازی به مراکز تخصصی روانپزشکی مراجعه داشته باشید تا در صورت لزوم برای کنترل خواب یا تعدیل خلق داروها تنظیم شود. در مواردی نیز به دلیل تعطیلی مدارس در شرایط بحرانی، کودکان و نوجوانان ممکن است خود را ملزم به خوابیدن در زمان مشخص ندانند و همین امر با به هم زدن زمان خواب و بیداری، مشکلاتی در کنترل خلق آنها ایجاد می‌کند.
- برای مدیریت این مسئله سعی کنید هر شب در زمان مشخصی (در ساعات اولیه شب) به رختخواب بروید و صبح‌ها در زمان مشخصی بیدار شوید و نوجوانتان را نیز تشویق کنید تا این برنامه را پیگیری کند. معمولاً برای نوجوانان ۹-۱۰ ساعت خواب در شبانه روز زمان مناسبی است. البته افرادی که داروهایی برای کنترل اختلال خلقی مصرف می‌کنند ممکن است نیاز به زمان بیشتری داشته باشند.
- در شرایط قرنطینه همه گیری‌ها به دلیل رعایت فاصله اجتماعی، استفاده از وسایل ارتباط مجازی نظیر اینترنت، بازی‌های آنلاین و گفتگو در کانال‌های مجازی بیشتر می‌شود و این فعالیت‌ها به زمان قبل از خواب هم ادامه پیدا می‌کند. در حالی که برای رعایت اصول بهداشت خواب حداقل یک ساعت قبل از خواب از وسایل دیجیتال تصویربرداری نظیر لپ تاپ، موبایل، تبلت یا تلویزیون نباید استفاده شود.
- در افراد مبتلا به اختلال دوقطبی، تجربه خلق افسرده شایع‌تر از خلق بالا است. شنیدن اخبار ناگوار در مورد هم کلاسی‌ها، خویشاوندان و همشهریان می‌تواند باعث شود که فرد افسرده بدترین سناریوها را در مورد خود و خانواده‌اش پیش بینی و با آنها مشغولیت ذهنی پیدا کند. بنابراین چگونگی اخذ اطلاعات و اخبار در مورد حوادث برای کودکان و نوجوانان اهمیت زیادی دارد. در مورد نوجوانان تنها نیم ساعت در روز برای گرفتن اطلاعات از منابع خبری معتبر کفایت می‌کند و بیشتر از این مدت می‌تواند باعث افزایش نگرانی آنان شود. منابع خبری معتبر را باید به آنها معرفی کرد تا از پذیرش شایعاتی که در شبکه‌های اجتماعی رد و بدل می‌شوند دور بمانند.
- همچنین در نوجوانانی که قبل از دوران بحران نیز علائم افسردگی داشته‌اند، شنیدن اخبار ناگوار و یا مواجهه با صحنه‌های دلخراش در سیل و طوفان، و یا ابتلای اعضای خانواده به یک بیماری واگیردار شدید نظیر کرونا می‌تواند افکار ناامیدی، درماندگی و حتی افکار خودکشی را در آنها افزایش دهد. بنابراین در صورت وجود این نشانه‌ها حتماً باید مراجعه به سرویس‌های روانپزشکی صورت گیرد و ممکن است در صورت نیاز بستری در بخش روانپزشکی توصیه شود.
- در شرایط بحرانی نظیر بلایای طبیعی و یا بحران بیماری‌های واگیر، اگر فرزندان مبتلا به اختلال خلقی است که از قبل تحت درمان دارویی بوده، باید بررسی کنید که تا چه مدت برای فرزندان در منزل دارو دارید و مراقب باشید وقفه‌ای در

درمان دارویی ایجاد نشود.

○ در همه گیری بیماری کووید- ۱۹ بسیاری از مراکز درمانی عمومی یا خصوصی به شکل مجازی به مراجعین خود خدمات درمانی ارائه دادند و مراجعین می‌توانستند در صورت اتمام داروها از طریق این مراکز نسخه داروهای خود را تهیه کنند. وقفه در مصرف داروها یکی از عواملی است که می‌تواند منجر به عود بیماری شود و از این نظر باید دقت کافی را انجام دهید.

○ گاهی این سؤال برای شما مطرح می‌شود که اگر شرایط فرزندتان عادی است آیا می‌توانید در صورت اتمام داروها مدتی صبر کنید تا شرایط محیطی به حالت عادی برگردد و بعد برای ادامه تهیه و مصرف داروها مراجعه کنید؟ پاسخ این است که افراد مبتلا در صورت عدم مصرف دارو حتی برای مدتی کوتاه دچار عود بیماری می‌شوند و ممکن است نیاز به بستری پیدا کنند. بنابراین نظارت بر مصرف دارو باید به طور منظم و همیشگی باشد تا وقفه‌ای در مصرف داروها رخ ندهد.

مدیریت مشکلات نوجوانان مبتلا به اختلال وسواسی- جبری

در زمان بروز حوادث غیرمترقبه و بحران‌هایی نظیر سیل و زلزله و همه گیری‌های بیماری‌های واگیردار، تغییرات بسیار عمده‌ای در محیط زندگی کودکان و نوجوانان رخ می‌دهد که می‌تواند عواقب مهمی در بهداشت روانی آنها ایجاد کند. این تغییرات محیطی باعث می‌شود درک آنها از دنیای بیرونی به عنوان یک محیط امن دچار خدشه شود. مواجه شدن فرزندان با اضطراب و سرآسیمگی والدین که همیشه مظهر امنیت و قدرت در زندگی آنان بوده‌اند نیز عامل مخرب دیگری است به خصوص وقتی روش و کیفیت ارتباط شما و روش فرزندپروری تان نیز در شرایط بحرانی تغییر می‌کند. نوجوانانی که سابقه اختلال وسواس-جبری داشته‌اند ممکن است به دنبال این وقایع به ویژه بحران‌هایی که به دنبال همه گیری‌های بیماری‌های واگیر ایجاد می‌شوند، تشدید علائم و یا بعد از مدتی بهبودی عود اختلال را تجربه کنند. البته بسیاری از مبتلایان به اختلال وسواس-اجبار هم هستند که تغییری در نشانه‌ای وسواس پیدا نمی‌کنند. نشانه‌های وسواس به شکل‌های مختلفی می‌تواند بروز کند. برخی از کودکان و نوجوانان ترس از آلودگی و شستن زیاد دست و ... دارند. برخی دیگر ساعات زیادی از روز را به تماشای تلویزیون و جستجو در منابع اینترنتی برای گرفتن اخبار جدید در مورد وقایع اختصاص می‌دهند که ممکن است باعث تشدید فکری‌های وسواسی و نگران کننده آنها شود.

همانطور که در بخش‌های دیگر نیز ذکر شده بهتر است حداکثر نیم ساعت در روز به گرفتن اخبار از منابع معتبر اختصاص یابد زیرا بیش از آن می‌تواند اضطراب و نگرانی ایجاد کند. در درمان اختلال وسواس معمولاً دو انتخاب دارو درمانی و درمان‌های شناختی رفتاری وجود دارد که بر اساس شدت اختلال و ترجیح بیمار یکی از آنها و یا هر دو با هم انجام می‌گیرد. در بحران‌هایی نظیر شیوع گسترده بیماری‌های واگیر که وسواس‌های آلودگی و اجبار شستشو و از این دسته نشانه‌ها وجود دارد، انتخاب اول انجام دارو درمانی است که توسط روانپزشک تجویز می‌گردد ولی درمان‌های شناختی رفتاری معمولاً توصیه نمی‌شود. در زمان همه‌گیری بیماری کرونا، اگر این درمان‌ها از طریق روانپزشکی از راه دور (درمان از طریق خط تلفن یا اینترنت) شود به تسهیل روند درمان کمک می‌کند و کمتر احتمال دارد که استرس اضافه به خانواده وارد آورد.

به والدین بگویید توصیه‌های زیر برای کمک به این نوجوانان مفید است:

- بهتر است که آنها را کمتر در معرض شنیدن اخبار ناگوار قرار بدهید.
- خبر مبتلا شدن یکی از اقوام، دوستان یا همسایه‌ها به بیماری مسری و یا خراب شدن خانه‌های آشنایان در جریان زلزله، آتش‌سوزی و ... باعث افزایش نگرانی و افکار وسواسی می‌شود. تماشای تلویزیون و جستجو در شبکه‌های خبری به مدت زیاد نیز همین اثر را می‌تواند ایجاد کند. پدر یا مادری که خود با شنیدن اخبار دچار ترس و اضطراب می‌شوند و رفتارهای

حمایتی بیش از حد به فرزندانشان نشان می دهند نمی توانند آرامش را به آنها انتقال کنند.

○ مانع از بهم خوردن نظم خواب و بیداری کودکانی که وسواس دارند بشوید. سعی کنید تا جایی که امکان دارد همه افراد خانواده روال خواب و بیداری مناسبی را دنبال کنند، بهتر است در ساعات اولیه شب بخوابند و صبح ها زودتر بیدار شوند.

○ می توانید از منحرف کردن افکار وسواسی این نوجوانان به کمک فعالیتها و سرگرمیهای مورد علاقه این گروه سنی برای کاهش شدت بیماری استفاده کنید. حتی در شرایطی هم که خانوادهها به دلیل شرایط بحرانی در خانه خود مستقر نیستند، فراهم کردن فرصتی برای بازی به آرامش و کاهش استرس آنان کمک می کند و مانع از تشدید افکار وسواسی و رفتارهای اجباری می شود.

گاهی نگرانی و مشغولیات ذهنی وسواس گونه بدون هیچ نوع سابقه قبلی و تنها به دنبال سانحه یا بحرانی که رخ داده ایجاد می شود و به وحشت و اضطراب زیادی در خاطر فرزندان می انجامد. برای والدین توضیح دهید که در این موارد که تجربه وسواس از قبل وجود نداشته اقداماتی نظیر موارد زیر کمک کننده است:

○ با آنها در مورد اینکه نگرانی هایشان را می فهمید صحبت کنید. توضیح دهید که این افکار و احساسات بعد از سوانح ناگوار طبیعی است و فقط او نیست که چنین احساسی دارد. در عین حال لازم نیست تسلیم نگرانیهای او شوید و برای آرام کردنش تن به رفتارهای اجباری تکرار شونده او بدهید. به عنوان مثال نگرانی او را از اینکه مبادا خانه پدر بزرگش که نزدیک جایی است که زلزله اتفاق افتاده درک می کنیم ولی درخواست او را برای تماس با پدر بزرگ هر دو یا سه ساعت یک بار نادیده می گیریم تا این رفتار وسواسی او تقویت نشود.

○ اگر هر کدام از شما والدین به اختلال وسواس-اجبار مبتلا هستید ضروری است به درمان آن بپردازید زیرا در غیر این صورت نمی توانید به فرزندان کمک کنید و حتی به دلیل افکار وسواسی یا رفتارهای اجباری خودتان ممکن است باعث بدتر شدن علائم او نیز بشوید. به عنوان مثال یک مادر مبتلا به اختلال وسواس-اجبار در دوران همه گیری بیماری کرونا به دلیل ترس از ابتلا به بیماری، با اینکه هیچ کدام از منزل خارج نمی شدند روزی دو بار فرزندانش را به حمام می فرستاد و بدن آنها را ضد عفونی می کرد، این رفتارها باعث ترس و نگرانی زیاد، تحریک پذیری و وسواس شستشوی فرزندانش شده بود.

مدیریت کودکان و نوجوانان مبتلا به اختلالات اضطرابی

در بحرانهایی که به دنبال حوادث طبیعی و یا بیماریهای واگیر اتفاق می افتد اختلالات اضطرابی مختلفی از جمله اختلال استرس پس از سانحه، اختلال اضطراب جدایی و انواع فوبیها ممکن است ایجاد و یا تشدید شود. البته در مواردی نیز ممکن است علائم کودک یا نوجوانی که سابقه ترس از رفتن به مدرسه و امتحان دادن و یا جدایی از پدر و مادر دارد در شرایطی مانند قرنطینه کم شود زیرا عوامل اضطراب آور کمتری را تجربه می کند.

نکته مهم آن است که باید آمادگی برخورد مناسب با نشانههای اضطرابی فرزندتان را داشته باشید. این نشانهها در نوجوانان می تواند به شکل نگرانی مفرط از وقوع یک اتفاق بد، اشکال در خواب و علائم فیزیولوژیک مانند طپش قلب، تنگی نفس، لرزش دستها و تعریق و ... بروز کند. در بلایایی نظیر سیل و زلزله و طوفان و ... ممکن است نشانههای اختلال استرس پس از سانحه به شکل برانگیختگی بیش از حد، تحریک پذیری، اختلال خواب، فلش بکهای مزاحم از رویداد آسیبزا و رفتارهای اجتنابی نظیر ترس از حضور در محل واقعه یا شنیدن اخبار در مورد آن دیده می شود. باید با این نشانهها آشنا شوید تا در صورت بروز آنها در فرزندان بتوانید واکنش مناسبی نشان دهید.

موارد زیر را در مورد اضطراب فرزندان در شرایط بحران انجام دهید

- برقراری روال‌های معمول زندگی به ویژه ایجاد نظم در زمان خواب و بیداری به این معنی که زمان مشخصی برای خوابیدن (ترجیحاً اوایل شب) و بیدار شدن وجود داشته باشد، شبیه به برنامه‌ای که زمان مدرسه رفتن داشته‌اند. البته می‌توان بسته به شرایط یکی دو ساعت در زمان این برنامه انعطاف نشان داد.
- از مصرف کافئین به خصوص قبل از خواب خودداری شود.
- از صرف شام در ساعات دیرهنگام شب خودداری کنند چون باعث اختلال در کیفیت خواب می‌شود.
- فعالیت‌های ورزشی به خصوص در صبحگاه می‌تواند به کاهش تنش‌های درونی افراد کمک کند. می‌توانید به منظور تشویق فرزندان با او همراهی کنید تا انگیزه بیشتری برایش ایجاد شود. در شرایط بحرانی معمولاً دسترسی به وسایل و باشگاه‌های ورزشی وجود ندارد، ولی تمرین‌های ورزشی مختلفی را می‌توان در خانه انجام داد که نمونه‌های آنها در سایت‌های معتبر اینترنتی با توجه به سن و جنس در دسترس وجود دارد. با کمک از این منابع می‌توان برنامه‌های منظم ورزشی را ادامه داد.
- برقراری یا ادامه ارتباطات اجتماعی با دوستان از طریق اینترنت یا تلفن به شکل کنترل شده و با نظارت شما نیز می‌تواند کمک کننده باشد. مثلاً نوجوان می‌تواند با دوستانش ساعتی را برای تماشای یک فیلم خاص مشخص کند و بعد از پایان فیلم در مورد آن با همدیگر صحبت کنند.
- باید تلاش کنید که خود الگوی مناسبی برای فرزندان باشید، لذا برای کنترل اضطراب خودتان نیز باید در صورت لزوم مشورت بالینی بگیرید. نوع واکنش شما به رویدادهای استرس‌زا در کنترل اضطراب فرزندان نقش زیادی دارد. برای نمونه اگر خود شما اضطراب و نگرانی شدید دارید و مثلاً مکرراً اعضای خانواده را از نظر سلامت جسمی (اندازه‌گیری تب، سؤال از وضعیت تنفسی و ...) کنترل می‌کنید، این پیام را به فرزند خود نیز می‌دهید که در وضعیت نگران کننده‌ای قرار داریم و بدیهی است که فرزندان نیز این نگرانی‌ها را با شدت بیشتری احساس می‌کنند. یکی از نکات مهم آن است که اخبار ناگوار را بیش از حد پیگیری نکنید. شنیدن و مواجهه با این اخبار تأثیر نامناسبی در روحیه فرزندان می‌گذارد.
- با فرزندان خود همدلی کنید. در شرایط زلزله که شهر دچار ویرانی شده، یا به دلیل یک بیماری واگیر تعدادی از بستگان شرایط جسمی مناسبی ندارند یا فوت کرده‌اند، واکنش فرزندان ممکن است بیشتر به شکل نافرمانی و تحریک‌پذیری باشد و یا اینکه مثلاً در شرایط قرنطینه که مدرسه نمی‌روند زمان زیادی را برای درس خواندن نگذارند. در این موارد باید سعی کنید خود را جای او بگذارید که علاوه بر ترسی که تجربه می‌کند، شرایط تفریحی مناسبی نیز برایش وجود ندارد. بنابراین بهتر است خیلی سخت نگیرید، انتظارات خود را تعدیل کنید و با گفتن جملاتی نظیر اینکه «من متوجه هستم که تمایل این شرایط برای تو هم سفته» همدلی و درک خود را به آنها نشان دهید.
- گاهی واقعه آنقدر برای یک نوجوان دردناک است که نمی‌خواهد در مورد آن صحبت کند و ممکن است اظهار کند که هیچ مشکلی وجود ندارد. در این موارد گاهی صحبت کردن در مورد احساسات خودتان کمک می‌کند که فرزندان احساس کند که این حال بد فقط مختص او نیست و بتواند کم کم در مورد آن صحبت کند و کمی تخلیه هیجانی اتفاق بیفتد. گاهی ممکن است نخواهید به صحبت‌ها و نگرانی‌های فرزند خود گوش دهید زیرا:
 - شنیدن این حرف‌ها برایتان دردناک است
 - می‌ترسید ناراحتی فرزندان بیشتر شود
 - اصلاً نمی‌دانید بعد از شنیدن این نگرانی‌ها چه واکنشی باید نشان دهید
 - وقت شنیدن ندارید
 - باورتان این است که صحبت کردن در مورد نگرانی‌ها برای فرزندان مضر است.

○ سعی کنید شنونده خوبی باشید. زمانی که فرزندتان در مورد ترس از کرونا، وقوع مجدد زلزله و یا نگرانی‌هایی از این قبیل می‌خواهد صحبت کند باید تلاش کنید تا:

- با او همدلی داشته باشید: «چقدر دیدن این صحنه‌ها برایت سخت بوده و اذیت شدی»
- او را درک کنید.
- به او اطمینان دهید که مراقبش هستید: «در هر شرایطی ما سعی می‌کنیم که از تو مراقبت کنیم»
- نگرانی‌های او را به شوخی نگیرید یا بی‌اهمیت تلقی نکنید. مثلاً به جای مسخره کردن نوجوانتان که ترس از خرید کالاها به دلیل شیوع ویروس کرونا دارد، می‌توانید بگویید: «بین پون الان کرونا شایع شده همیشه که ما از بیرون فریزر نکینیم! اما مطمئن باش اگر بخواهش را رعایت کنیم هیچ اتفاقی نمیفته»

بهبود ارتباط شما با فرزند نوجوانتان در آرامش او

نقش به‌سزایی دارد.

سعی کنید با او ارتباط خوبی داشته باشید.

در مواردی که ترس و اضطراب شدت زیادی دارد و مانع از فعالیت‌های روزمره نوجوان می‌شود و کاربرد توصیه‌های فوق تغییری در شدت علائم ایجاد نمی‌کند کمک گرفتن از مراکز تخصصی روانپزشکی باید صورت گیرد. در شرایط بحران، کودکان و نوجوانانی که از قبل تحت درمان دارویی برای کنترل اضطراب بوده‌اند، حتی با وجود کنترل بودن علائم داروها را باید ادامه دهند.

نکته‌های فصل

در موقعیت‌های بحرانی برای مدیریت مشکلات نوجوانانی که نیازهای ویژه دارند:

- ❖ همیشه از پیش برای شرایط بحرانی احتمالی برنامه‌ریزی کنید.
- ❖ به حساسیت‌های حسی آنان توجه داشته باشید.
- ❖ آرامش خود را حفظ کنید.
- ❖ راهکارهایی برای برخورد با رفتارهای آزار دهنده آنان در نظر داشته باشید.
- ❖ درمان‌های قبلی را ادامه دهید.
- ❖ شرایط فیزیکی محیط را به حالت معمول برگردانید.
- ❖ به بهداشت خواب و تغذیه آنان به صورت ویژه رسیدگی کنید.
- ❖ روابط اجتماعی آنها را با همسالان حفظ کنید.
- ❖ از آنها جهت پیشگیری از سوء استفاده‌های مختلف مراقبت کنید.
- ❖ ویژگی‌های خوشایند شخصیتی و رفتاری آنان را در خاطر داشته باشید.

برای کمک به نوجوان مبتلا به اختلالات روانپزشکی:

- ❖ بهداشت خواب و تغذیه مناسب را رعایت کنید.
- ❖ برنامه ورزش و فعالیت‌های فیزیکی مناسب را برقرار کنید.
- ❖ فرصت و امکان برقراری ارتباط اجتماعی مناسب را فراهم کنید.
- ❖ موقعیت‌هایی برای سرگرمی و فعالیت‌های لذتبخش فراهم کنید.
- ❖ تا حد امکان او را از تنش‌ها، اخبار ناگوار و تغییرات محیطی دور نگاه دارید.
- ❖ احساساتش را درک و با او همدلی داشته باشید.
- ❖ به او کمک کنید هیجان‌هایش را کنترل کند و با شرایط کنار بیاید.
- ❖ درمان‌های قبلی به ویژه داروها را ادامه دهید.
- ❖ به او یادآوری کنید راهکارهای درمانی آموخته از قبل را به کار ببرد.
- ❖ مراقب نشانه‌های عود یا تشدید بیماری او باشید.
- ❖ در صورت تشدید یا عود علائم با پزشک یا روانشناس مسئول تماس بگیرید.

«فصل نهم»

مداخلات پسابحران برای بازگشت به
روال عادی زندگی

مداخلات پسابحران برای بازگشت به روال عادی زندگی

همان‌گونه که تطابق با شرایط بحران و بلایا به تدریج اتفاق می‌افتد، بازگشت به شرایط طبیعی پس از آن نیز تدریجی صورت می‌گیرد و ممکن است ماه‌ها و گاه سال‌ها – بسته به ماندگاری عوارض بلایا، طول بکشد. برای کم کردن تأثیرات منفی بحران و کمک کردن به روند عادی‌سازی شرایط پس از بحران به نکات زیر توجه کنید:

داشتن برنامه مشخص و دادن اطلاعات در مورد تغییر برنامه‌های قبلی

نزدیک کردن برنامه روزمره به شرایط عادی یا ایجاد برنامه‌های مشخص و یک روال جدید از همان روزهای ابتدایی قرارگیری در شرایط بحران و بلایا آغاز می‌شود. در مرحله بعد از بحران، تغییرات جدیدی رخ می‌دهد از مواردی کوچک مانند تغییر وسایل خانه گرفته تا تغییرات بزرگ مانند جابه‌جایی محل زندگی. حتی برگشت به سبک قبلی زندگی نیز خود یک تغییر مجدد محسوب می‌شود. مثلاً در بحران همه‌گیری‌های واگیر، تا مدتی سبک جدیدی از زندگی مانند استفاده بیشتر از لوازم خانگی و ماندن در خانه پا می‌گیرد و با برطرف شدن شرایط قرنطینه، الگوهای قبلی زندگی به تدریج باز می‌گردند. گاهی برگشت به این سبک‌های قدیمی هم برای افراد مشکلی دوباره است. لازم است که از قبل در مورد این تغییرات و ایجاد برنامه‌ها و روال جدید در شرایط کار و زندگی با نوجوان خود صحبت کنید.

لازم است روی اطلاعاتی که همچنان در زمینه عواقب بحران در رسانه‌ها و فضای مجازی منتشر می‌شود و به دست فرزندان می‌رسد نظارت داشته باشید و در مورد آنها با فرزندان گفتگو کنید. همچنین آنها را از فضای رسانه‌ای که کمبودهای پس از بحران را بزرگ‌نمایی می‌کنند، اخبار منفی را بیش از حد بال و پر می‌دهند و ناامیدی‌ها را ترویج می‌کنند، دور نگه دارید.

حمایت عاطفی مناسب از فرزندان در زمان بازگشت به شرایط عادی

ممکن است بعضی از شما والدین عزیز به دلیل اینکه بیش از حد از نگرانید که وضعیت بحرانی ادامه پیدا کند یا تکرار شود، بیش از حد از فرزندان و خانواده خود مراقبت می‌کنید، روشی که خود مشکلات خاصی را در پی دارد. به طور مثال ممکن است مدام در مورد شرایط روحی فرزندان سؤال بپرسید به حدی که او کلافه یا نگران می‌شود، یا توضیحات مکرری در مورد رعایت شرایط ایمن می‌دهید در حالی که فرزندان هیچ نوع نگرانی ابراز نکرده است. بعضی از شما نیز گمان می‌کنید اکنون که شرایط به حالت طبیعی برگشته است نیازی به حمایت یا صحبت در مورد واقعه وجود ندارد. هردو نوع این تفکرات و رفتارها می‌توانند آسیب‌زا باشند. در عوض لازم است که واقع بین باشید و ضمن رعایت اصول ایمنی و برآورده کردن نیازهای روزمره خانواده، به این نکات هم توجه داشته باشید که تأثیر شرایط بحرانی به راحتی و به سرعت از بین نمی‌رود و نیاز به گذشت زمان و همچنین رعایت توصیه‌هایی برای تقویت سازگاری اعضای خانواده به ویژه کودکان و نوجوانان دارد.

توصیه‌های زیر را در نظر بگیرید:

○ نوجوانان ممکن است از این که هنوز نگرانی‌هایی در مورد شرایط بحرانی و حادثه آسیب‌زا دارند احساس خجالت یا ناراحتی داشته باشند و نتوانند در این زمینه به راحتی صحبت کنند. باز کردن سر صحبت در مورد موضوع از طرف شما کمک کننده است. بهتر است زمانی در این مورد صحبت شود که مسأله‌ای مرتبط با آن پیش آمده یا مثلاً در رسانه‌ها به آن اشاره شده است. مثلاً اگر نوجوان دارد در مورد بحران حرف می‌زند، می‌توانید به او بگویید: «یه وقت‌هایی آدم توی فکرش میار که آه اون اتفاقاً تکرار بشه چی می‌شه. تو تا حالا به این مسأله فکر کردی؟» باید در نظر داشت که باز کردن بی‌موقع بحث و یا بیش از

اندازه پرداختن به اتفاقی که پشت سر گذاشته شده، می‌تواند احساس اضطراب یا سایر هیجان‌های ناخوشایند را در نوجوانان برانگیزد و به نوعی نشانهٔ عدم کنترل افکار و احساسات توسط خود شما باشد.

- در صورتی که نوجوان در مورد حادثه یا برگشت به شرایط عادی افکار ناراحت‌کننده و تکراری دارد، نباید به او گوشزد کنید که حالا که شرایط بهتر شده نباید این فکرهای نامناسب را داشته باشد. باید بدانید که این افکار و احساسات طبیعی است، بنابراین بهتر است فرصت مناسبی را برای گوش کردن به درد دل‌ها و نگرانی‌های او اختصاص دهید و در این مواقع بیشتر از این که بخواهید دنبال پیدا کردن راه حل باشید، سعی کنید به حرف‌های او گوش دهید، به او بگویید که این فکرها و احساسات طبیعی است و همهٔ انسان‌ها بعد از درگیر شدن با چنین سختی‌هایی نگران آینده می‌شوند. در زمان بازگشت به شرایط طبیعی اگر فرصت کافی و فضای همدلانه در اختیار نوجوان قرار داده شود، او به تدریج می‌تواند به شرایط روانی و کاری طبیعی بازگردد. اگر او در حل و فصل مسایل ناتوان شده، باید به او کمک کنید تا با کاربرد روش حل مسأله، راه حل‌های مناسبی را بیابد و یا در صورت لزوم از مشاوره کمک بگیرید.
- باید طوری به نوجوان توجه و او را حمایت کنید که حریم شخصی و حس استقلال او را به خطر نیندازید و در عین حال او را به حمایت‌های خود وابسته نکنید تا فرزندان کم کم بتواند بر مسئولیت‌های قبلی خود مسلط شود. به طور مثال نوجوانی در زمان پایان تدریجی قرنطینه می‌خواهد با دوستانش در خانه یا بیرون از خانه قرار ملاقات بگذارد و می‌خواهد شرایط فاصلهٔ اجتماعی ایمن هم رعایت شود. شما می‌توانید در تنظیم برنامه به او کمک و امکانات لازم بهداشتی و ... را برای او و حتی دوستانش فراهم کنید اما دیگر لازم نیست تا پایان مهمانی و قرار آنها مرتب چک کنید که اصول لازم بهداشتی رعایت می‌شود یا خیر!!

بازگشت تدریجی اصول پیشین حاکم بر خانه در محیطی حمایت‌گرانه و گرم

- شرایطی ایجاد کنید که لحظات خوشایندی برای دور هم بودن همه اعضای خانه فراهم شود. اگر نوجوان در این دوره‌ها شرکت نمی‌کند بدون سرزنش کردن او و یا اصرار بیش از حد، ببینید که چه تغییراتی باید ایجاد کرد یا چه شرایطی فراهم کرد تا نوجوان هم رغبت به شرکت در این جمع‌های خانوادگی داشته باشد.
- مسئولیت‌های نوجوان را به تدریج به او برگردانید و ناگهان او را با حجم مسئولیت‌هایی که قبل از بحران بر عهده داشته روبرو نکنید. مثلاً اگر نوجوان بازی دسته جمعی یا فیلم و سریالی خاص یا غذایی را دوست دارد که حاضر است به خاطر آن به جمع خانواده بپیوندد، از این ابزارها بیشتر استفاده کنید و در آن لحظات، گپ خوشایند بزنید.
- قوانین جدید یا قوانین قبلی را به کمک مهارت مذاکره و با کمک خود نوجوان تعیین کنید و بنویسید. لازم است در ابتدا به دو یا سه قانون مهم و اساسی اکتفا کنید و قوانین دیگر را به تدریج و با در نظر گرفتن پاسخ نوجوان در سازگاری با شرایط و میزان و نوع همکاری او مشخص و اضافه کنید. برای مثال اگر نوجوان هنوز در تنظیم برنامه خواب شبانه یا برنامه‌ریزی درسی مشکل دارد به او فرصت و پیشنهاد کمک بدهید. یا در بحران‌های همه‌گیری بیماری‌های واگیر بعد از لغو شرایط در خانه ماندن، اگر می‌خواهید به نوجوانی که قبلاً مسئول خرید بوده این مسئولیت را برگردانید ولی او هنوز آمادگی ندارد دچار اضطراب می‌شود، به او فرصت بیشتری بدهید و مسئولیت‌های دیگری به او بسپارید.
- رفتارهای مثبت و مطلوب نوجوان را مرتب تحسین کنید و دوست داشتن بی‌دریغ و بی شرط خود را به طور مکرر به او نشان دهید.

- نوجوان را در تصمیم‌گیری‌های متناسب با سن چه در مسایل مربوط به خانه و چه بیرون از خانه مشارکت دهید.
- تعادل مناسبی میان لزوم سطح امنیت و میزان آزادی‌های فردی نوجوان برقرار کنید، در عین حال در رابطه با مواردی که بعد از بحران چه در خانه و چه در جامعه هنوز به شرایط عادی برگشته و نیاز به اعمال محدودیت‌های خاص دارد با او صحبت کنید. به طور مثال در زمانی که هنوز امنیت خیابان‌ها پس از زلزله به طور کامل برگشت نکرده، یا در همه‌گیری کرونا هنوز قوانین قرنطینه به طور کامل برداشته نشده و نوجوان اصرار به بیرون رفتن با شرایط نامناسب یا در ساعات نامناسب دارد، به او بگویید که همان اندازه که علاقمندید او به خواسته‌هایش از جمله بیرون رفتن برسد، به امنیت او هم علاقمندید. باید با یکدیگر به آرامی مذاکره کنید تا به راه حل مناسبی برسید. در مورد خط قرمزها با آرامش به نوجوان بگویید که به دلیل علاقه به سلامت او با تصمیمش مخالف هستید.

توجه به برگشت یا عدم برگشت رفتارها و احساسات طبیعی در فرزندان

گروهی از کودکان و نوجوانان در دوران بحران یا مرحله بعد از آن، علائم و اختلالات روانپزشکی عمده‌ای پیدا می‌کنند که عملکرد آنان را مختل می‌کند و مانع از بازگشت آنان به سطح قبلی سلامت و عملکرد عادی دوران پیش از بلایا و اتفاق‌های آسیب‌زا می‌شود. اما گروه دیگر که معمولاً بخش عمده کودکان و نوجوانان با رشد و تکامل طبیعی را شامل می‌شوند، به تدریج نشانه‌های ایجاد شده در دوران بحران را از دست می‌دهند.

باید به ایجاد یا تشدید این نشانه‌های رفتاری و هیجانی با وجود عادی شدن شرایط حساس باشید و بدانید چه رویکرد و برخوردی اتخاذ کنید و یا در چه شرایطی از متخصصین مشاوره بگیرید. به طور مثال:

- در مرحله بازگشت به زندگی طبیعی، نوجوانان تصمیم‌های گاه غیر قابل انجام و یا غیرضروری برای تغییر در زندگی خود می‌گیرند، مثل تغییر دادن مدرسه قبلی. این تصمیم‌گیری‌ها معمولاً روشی برای کنار آمدن با شروع دوباره یک زندگی معمولی، و یا مقاومتی در برابر پذیرش تغییراتی به شمار می‌آید که در هر حال وجود دارد (مانند از دست دادن گروهی از دوستان یا اعضای خانواده به دنبال بحران، یا ایجاد تغییراتی در محل زندگی و ...). لازم است به نوجوانان فرصت تطابق بدهید، صحبت‌هایشان را بشنوید، آنها را سرزنش نکنید، و سپس از روش‌های حل مسأله برای کمک به آنها استفاده کنید.
- گاه نوجوانان به این دلیل که مدت زیادی طول می‌کشد تا شرایط عادی شود و بهبودی اوضاع رخ دهد، ناامید می‌شوند و آینده را کوتاه می‌بینند. در چنین شرایطی ممکن است رفتارهای خطرناکی مانند خودکشی، مصرف مواد یا سایر رفتارهای غیر مراقبتی از خود بروز دهند. گرچه لازم است ضمن داشتن نظارت کامل روی وضعیت هیجانی - رفتاری آنها، نکات امیدبخشی را که در محیط وجود دارد با آنها مطرح کنید، اما ممکن است این توصیه‌ها دیگر تأثیر چندانی نداشته باشد و ضرورت داشته باشد که نوجوان از نظر نشانه‌های افسردگی و سایر اختلالاتی که پس از استرس و بلایا ممکن است ایجاد شده باشد توسط یک متخصص بررسی شود.

انتظار تدریجی بودن بازگشت عملکرد تحصیلی به سطح معمول

چه کودکان و چه نوجوانان، در مراحل حاد بحران‌ها و بلایا زمان‌هایی را برای تحصیل از دست داده‌اند و اکنون باید به جبران آن بپردازند. به تدریج مدارس باز می‌شوند و علاوه بر این که آموزش و پرورش برنامه‌هایی برای جبران عملکرد تحصیلی عقب افتاده در نظر می‌گیرد، شما نیز در کنار فرزندان باید برنامه‌هایی برای جبران داشته باشید و حتماً با مشکلاتی نیز در این زمینه رو به رو می‌شوید. در این مورد نکات زیر را در نظر بگیرید:

- نوجوان را در گرفتن اطلاعات صحیح در مورد چگونگی و زمان کار مجدد مدارس شرکت دهید و به آنها بیاموزید که اطلاعات را چگونه از منابع معتبر بگیرند.
- در صورتی که نوجوان آمادگی حضور مجدد در کلاس‌ها و برگشت به شرایط قبلی را ندارد، به احساسات و صحبت‌های او توجه و با او همدلی کنید. گاهی می‌توانید از کمک دوستان مطمئن یا معلمینی که مورد اعتماد نوجوان هستند نیز استفاده کنید.
- گاهی نوجوان به خاطر احساس ناتوانی برای جبران عقب ماندگی‌های درسی یا عقب بودن نسبت به سایر همسالان ترجیح می‌دهد به شرایط طبیعی برنگردد و یا حتی به مدرسه نرود. در چنین مواردی علاوه بر همدلی، آشنا کردن نوجوان با افرادی که در شرایط مشابه از روش‌های مفیدتری برای تطابق با عقب افتادگی‌ها استفاده می‌کنند، می‌تواند کمک کننده باشد. البته باید دقت کرد که این مسأله به شکل مقایسه و سرزنش انجام نگیرد بلکه به صورت معرفی الگوهای باشد که نوجوان دوستشان دارد و امید و انگیزه او را بیشتر می‌کنند. باز هم لازم به تأکید است که نباید انتظار داشته باشند که نوجوان بتواند به سرعت به عملکرد طبیعی خود برگردد.

احترام به تفاوت دیدگاه‌هایی که پس از بلایا ممکن است ایجاد شود

همهٔ انسان‌ها به خصوص نوجوانان در پیشامدهای پرتنش و دردناک زندگی دچار تغییراتی در نگرش به مسایل می‌شوند. نوجوانان بیش از دیگر گروه‌های سنی به عدالت اجتماعی حساسند. آنها شاید تاحدی بپذیرند که در رخداد‌های بزرگی مانند جنگ، سیل، زلزله یا همه‌گیری بیماری‌ها مانند کرونا، منابع و سرمایه‌های اجتماعی دچار کمبود می‌شوند اما حتی بیش از زمان بحران، نوجوانان در دورهٔ بعد از آن انتظار انصاف و عدالت در توزیع سرمایه‌ها چه در خانه چه مدرسه و چه کل اجتماع دارند. مطلق نگری وابسته به سن آنها در این زمینه‌ها ممکن است باعث بحث و جدل بین آنها و منابع قدرت از جمله والدین و معلم‌ها شود. از طرفی وقتی که پس از بحران همه موضوعات به سرعت عادی نمی‌شوند، نوجوانان ممکن است دچار ناامیدی شوند و آیندهٔ خوبی را برای خود متصور نباشند.

شما والدین عزیز باید بدانید که این شیوه تفکر برای این سن طبیعی است و از بحث و جدل و تصمیم به اصلاح نگرش نوجوان در این دوران بعد از بلایا پرهیز کنید. گوش دادن به نظرات نوجوان، همدلی و کمک برای پیدا کردن راه‌های جایگزین بهترین راهکارها برای کمک به سازگاری نوجوان در این زمینه است. به مرور زمان، نوجوانان به جهان بینی معتدل و مناسب‌تری دست می‌یابند.

نکته‌های فصل

برای بازگرداندن نوجوان به زندگی معمول پس از بحران:

- ❖ برنامه مشخصی داشته باشید و در مورد تغییر دادن برنامه‌های قبلی به او اطلاعات بدهید.
- ❖ در زمان بازگشت به شرایط عادی او را از نظر عاطفی به اندازه کافی مورد حمایت قرار دهید.
- ❖ در محیطی حمایت‌گرانه و دوستانه به تدریج به اصول پیشین حاکم بر خانه بازگردید.
- ❖ به بازگشت یا عدم بازگشت رفتارها و احساسات طبیعی در فرزند خود توجه داشته باشید.
- ❖ به یاد داشته باشید که او به تدریج می‌تواند به سطح معمول عملکرد تحصیلی خود بازگردد.

ضمیمه

والدین عزیز امیدواریم مطالب این راهنما به شما کمک کند تا راحت‌تر و بهتر با تنش‌ها و استرس‌های زندگی و موقعیت‌های بحرانی مدارا کنید و بتوانید از فرزندانتان مراقبت بهتری به عمل آورید. علاوه بر کاربرد توصیه‌های کتابچه حاضر می‌توانید از سایر منابع موجود در شبکه‌های اطلاع‌رسانی معتبر و علمی نیز استفاده کنید. به اضافه می‌توانید از مراکز خدمات سلامت روان، و کلینیک‌های مشاوره و روانپزشکی کشور کمک بگیرید.

بسیاری از متخصصین بهداشت روان در شرایط بحرانی خدمات خود را از طریق تلفن و خطوط شبکه‌های مجازی به مراجعین ارائه می‌کنند. «سلامت از دور» که به کمک فن‌آوری‌های جدید انجام می‌شود یکی از روش‌های علمی و تأیید شده در دنیاست که امکان دسترسی به خدمات پزشکی و روانپزشکی را برای مناطق دور افتاده یا محروم و هم‌چنین در موقعیت‌های بحرانی فراهم می‌کند. امکان دسترسی شما به خطوط مشاوره تلفنی در بحران که از سوی وزارت بهداشت (شماره ۴۰۳۰) و سازمان بهزیستی (شماره ۱۴۸۰) اعلام شده نیز وجود دارد. ممکن است در شرایطی که احساس می‌کنید به نوعی اورژانس اجتماعی و احتمال آسیب و کودک‌آزاری وجود دارید می‌توانید از کارشناسان خط ۱۲۳ راهنمایی و کمک بگیرید.

منابع در دسترس برای والدین و کودکان درگیر در بحران



سایت

www.iacap.ir



کانال تلگرامی

<http://t.me/IACAP>



صفحه اینستاگرام

<https://instagram.com/iacap2>



صفحه توییتر

[/https://twitter.com/iacap_ir](https://twitter.com/iacap_ir)



اپلیکیشن کلبه

<https://cafebazaar.ir/app/ir.alacolang.kolbeh>