

خانواده سالم ، فرزندان سالم

خانواده نخستین مدرسه اصلی تربیت و محیط رشد است. هیچ بنیادی وجود ندارد که به اندازه خانواده در تربیت و سرنوشت کودک موثر باشد. محیط خانواده در تشکیل شخصیت انسان بسیار مؤثر است. سنت‌ها، الگوها و قوانین آن در کودک اثر دارد .

خانواده عامل انتقال فرهنگ، تمدن، آداب و سنت‌های ماست و اهمیت آن همیشگی و موجب دوام و بقای جامعه و فرهنگ است. خانواده کوچک‌ترین واحد است، ولی بسیار اهمیت دارد زیرا اساس و پایه‌های جامعه‌های انسانی را تشکیل می‌دهد .

نقش خانواده در سلامت روان

محیط و شرایط خانوادگی می‌تواند عاملی تشویق‌کننده یا بازدارنده در مراحل رشد باشد. خانه‌ای که افراد و اعضای آن با هم کار و تفریح می‌کنند و با اتفاق نظر تصمیمات مهم می‌گیرند ، نوجوانانی با اعتماد به نفس پرورش می‌دهند. از طرفی نوجوانانی که در خانه‌های مملو از سوءظن ، عیب‌جویی و پرتنش بزرگ می‌شوند، در ایجاد روابط مناسب با گروه همسالان خود دچار مشکل خواهند شد. نوجوان متعلق به این گونه خانه‌ها اغلب فراری است و احتمالاً به خیابان و گروه‌های مختلف از جمله گروه بزهکاران پناه می‌برد .

وجود فضای آزاد حاکم بر خانواده باعث می‌شود نوجوان احساس اعتماد به نفس کند. نوجوان می‌تواند با والدین خود ارتباط عاطفی برقرار کند و در رفع مشکلات خود از آنها راهنمایی بخواهد. وجود امنیت خاطر در این خانواده باعث می‌شود نوجوان بتواند از حداکثر استعدادهای خود استفاده کند.

آنها در سایه راهنمایی‌های والدین خود از انجام اعمال ناشایست و بزهکاری پرهیز می‌کنند و این مساله را نه به خاطر اجبار یا عادت، بلکه با آگاهی پیدا کردن از آینده شوم این اعمال مورد توجه قرار می‌دهند .

آنها بخوبی و به دور از حسادت به رقابت‌های درسی و ورزشی می‌پردازند و در مدرسه با مشکلات تحصیلی کمتری مواجه می‌شوند. با توجه به توضیحاتی که داده شد می‌توان دریافت خانواده آزاده از موفق‌ترین خانواده‌ها هستند و سلامت روانی افراد در آنها تضمین شده است .

در خانواده‌هایی که تنها یک نفر تمامی امور را تحت سلطه خود دارد و آن فرد پدر و گاهی ممکن است مادر یا حتی یکی از فرزندان بزرگ خانواده باشد، فرزندان بشدت ترسو و وحشت‌زده‌اند. از آنجا که احساسات و تمایلاتشان مورد توجه قرار نمی‌گیرد، دارای انواع عقده‌ها مثل عقده حقارت و کمبود محبت هستند.

آنها از نداشتن احساس امنیت رنج می‌برند و هدف مشخصی را در زندگی دنبال نمی‌کنند. در ظاهر حالت تسلیم و اطاعت دارند، اما در واقع دچار هیجان و اضطراب

و آماده دعوا هستند. فرزندان این خانواده از رشد عاطفی کاملی برخوردار نیستند و از شرکت در فعالیت‌های گروهی پرهیز می‌کنند، پذیرش مسوولیت برای آنها سخت است و از پذیرفتن آن امتناع می‌کنند.

نسبت به بزرگسالان بدبین هستند که همواره باعث می‌شود نتوانند با بزرگسالان ارتباط عاطفی و منطقی داشته باشند. آنها همواره در طول زندگی از بی‌کفایتی و سست‌عنصری خود رنج می‌برند.

نابسامانی خانواده در دختران و پسران خانواده اثر دارد، ولی تاثیر نامناسب آن بر دختران به مراتب بیشتر از پسران است. این مساله بدان خاطر است که دختران بیش از پسران به محبت و توجه نیاز دارند و مقاومت عاطفی‌شان در برابر امور کمتر است. زود می‌رنجند، دلسردند و خیلی زود تسلیم حوادث می‌شوند. حساسیت‌ها در مورد دختران بیشتر از پسران است، زیرا اگر پسری از خانواده دچار ضایعات نابسامانی شود فاجعه است، ولی اگر این ضایعه برای دختران پیش آید فاجعه عظیم‌تر خواهد بود، زیرا او در آینده‌ای نزدیک باید مادر شود و آشکار است که یک مادر آلوده یا بزهکار نمی‌تواند ارزش و منفعتی برای جامعه خود به ارمغان آورد.

آسیب اجتماعی در نوجوانانی که والدین را بهترین دوست خود می‌دانند، می‌تواند پاسخ بسیاری از مشکلات و نیازهای روانی را از آنها بگیرد و پیشرفت تحصیلی

بهتری دارند، کمتر مشاهده می‌شود. نوجوان در چنین شرایطی تمامی مشکلاتش را با والدین خود در میان می‌گذارد و آنان را مطمئن‌ترین افراد در مطرح کردن مشکلات می‌داند .

رفتار و نگرش والدین می‌تواند تسهیل‌کننده یا مانع جریان تکامل همه‌جانبه نوجوان باشد. والدینی که فهمیده هستند و از آگاهی تربیتی غنی برخوردارند می‌توانند منبع امنیت خاطر برای نوجوان خود باشند و علاوه بر حل مشکلاتش، با او همراه و همراز شوند .

چنین والدینی نوجوان خود را مستقل و مسوولیت‌پذیر بار می‌آورند و سبب می‌شوند تا فرزندان آنها از معیارها و ارزش‌های اجتماعی مورد قبولی برخوردار شوند .

عدم توافق و درگیری‌های لفظی و بحث و جدال‌های غیرمنطقی بین والدین، نوجوان را عصبانی و ناراحت می‌کند و از امنیت خاطر او نسبت به اعضای خانواده می‌کاهد.

نوجوانان دوست دارند در خانواده‌ای مطمئن و پایا زندگی کنند؛ خانواده‌ای که هر چیز جای خودش معنی و مفهوم خاصی داشته باشد. نوجوان به ناهماهنگی تربیتی و اخلاقی والدین خود به خوبی آگاهی حاصل می‌کند و نسبت به آن حساسیت نشان می‌دهد .

خانواده‌های سختگیر و سلطه‌طلب با سختگیری‌های بیش از ظرفیت نوجوان، او را وادار به سرکشی، طغیان و خرابکاری می‌کنند یا این‌که او را فردی متزلزل، با اعتماد

به نفس کم و ترسو بار می‌آورند. خانواده‌هایی که از نعمت محبت و مهربانی عاری هستند سلامت و بهداشت روانی نوجوان و همین طور زندگی آینده او را به خطر می‌اندازند .

رشد و سلامت روانی نوجوان به محیط خانوادگی بستگی دارد و کانون خانوادگی است که در تعیین سرنوشت، ساختمان روحی، جهان‌بینی و شیوه تفکر و بینش او نقشی بسیار اساسی و زیربنایی و سرنوشت‌ساز دارد .

تحقیقات گسترده روان‌شناسان نشانگر این واقعیت غیرقابل انکار است که تقریباً ۹۵ درصد جوانان مجرم با اختلالاتی عاطفی، حسادت، کشمکش‌ها و تضادهای درونی، بی‌انضباطی و احساس خودکم‌بینی که ریشه آن از خانواده نشأت می‌گیرد، دست به گریبانند.

نتایج و پیشنهادها

-والدین، مربیان و بزرگسالان باید بکوشند تا آنجا که می‌توانند پدیده بلوغ و نوجوانی را بخوبی بشناسند و از پیشداوری و قضاوت بزرگسالانه پرهیزند .

-بکوشید برای شخصیت نوجوان ارزش و احترام قائل شوید تا از این طریق اعتماد به نفس و اطمینان به خود نوجوان را در برابر تغییرات بدنی، روانی و شخصیتی بالا ببرید .

-اهمیت و نقش رسانه‌های گروهی، روزنامه‌ها و مجلات در رشد شخصیت اجتماعی غیرقابل انکار است. این رسانه‌ها با ارائه برنامه‌ها، انتشار مقالات و نوشته‌های در ارتباط با نیازهای اساسی نوجوانان و راه‌های صحیح برآورده کردن آنها، نقش مؤثری در تأمین بهداشت روانی نوجوان دارند .

-خونسردی و سکوت دائمی والدین، کانون سرد و بی‌فروغ و خالی از محبت و مهر و نوازش آنان اثر شومی در نوجوان به جای می‌گذارد. افرادی که از نوازش مادری و محبت پدری محروم بوده‌اند از این محرومیت رنج فراوان می‌برند .

-پروفسور کلارک کر، استاد علوم تربیتی دانشگاه ییل می‌گوید: تنها وظیفه والدین، تأمین وضع مالی فرزندان نیست، بلکه وظیفه اصلی آنان این است که روزانه یا هفتگی مدتی از وقت خود را صرف گوش دادن به مشکلات نوجوانان خود کنند.

-به نوجوانان یاری کنیم تا از توانایی‌هایشان آگاه شوند و انتظاراتشان را از خویشان بر مبنای توانایی‌هایشان تنظیم کنند .

-مساعدت به نوجوانان به منظور تنظیم برنامه‌ای متنوع در زندگی، از ضرورت‌های ارتباط با آنان در تأمین بهداشت روانی است .

-ایجاد فرصت‌های مطلوب برای همدلی با نوجوانان، گام مؤثر در تأمین بهداشت روانی آنان است، زیرا هر گفتگوی صمیمی و سازنده، دریچه‌ای برای خروج فشارهای

روحی است. اطرافیان نوجوان، بیشترین تاثیر را در تامین بهداشت آنان دارند .
-والدین، کانون خانواده را محلی امن و پناهگاهی مستحکم برای فرزندان کنند، به
یکدیگر احترام بگذارند و بخصوص در حضور آنها از اشتباهات یکدیگر چشمپوشی
کنند .

-والدین باید به نوجوان تذکر دهند که وجود مشکلات در زندگی، مساله‌ای
غیرقابل گریز است. پس نباید از مشکلات گریخت، بلکه باید راه‌های مبارزه با
مشکلات را به آنها بیاموزند .

-والدین باید روح مذهب و معنویت را در فرزندان خود تقویت کنند تا زمینه توجه
به انحرافات در نوجوانان کاهش یابد.

برگرفته از سایت : <http://payvand.medu.ir>