

همراهی با آموزش خانواده در مدرسه

# هم سفران آرام

دکتر لیلا سلیمه دار

مشاور و مدرس کشوری آموزش خانواده و معلمان

کلیدواژه‌ها: آموزش خانواده، مهارت‌های زندگی، توانمندسازی والدین، آرامش در خانواده



در دنیای امروزی، محیط و پیشرفت فناوری و ارتباطات نه تنها به عنوان تنها منابع ایجاد و گسترش اعتیاد مورد پذیرش عموم نیستند، بلکه سهم بالای دانایی افراد و تدبیر در خانواده، در پیشگیری از هر نوع اعتیاد، اعم از مواد مخدر یا وابستگی‌های افراد به دنیای مجازی و بهره‌گیری از آن، بدیهی شمرده می‌شود. به همین سبب، تمام توجه به اصلی‌ترین کانون مؤثر در پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی، یعنی خانواده، متمرکز شده است. این بدان معنا نیست که خانواده به تنهایی می‌تواند تمام راه را به تنهایی طی کند، بلکه به همراهی و همیاری دیگر نهادها نیاز دارد. از جمله آن‌ها مدرسه است. اگر بپذیریم مدرسه خانه دوم دانش‌آموزان است و والدین در خانه و اولیای مدرسه سرپرستان تربیت محسوب می‌شوند، باید ارتباط و هماهنگی بالایی میان این دو وجود داشته باشد. سهم مدرسه در این زمینه، برگزاری دوره‌ها و زمینه‌های آموزشی برای خانواده است که به شکل‌های گوناگونی ممکن است: مانند برگزاری جلسات گروهی، اجرای کارگاه‌های آموزشی، ارسال متن و تشویق به کتاب‌خوانی.

در این نوشته، به قسمتی از آنچه در گام اول می‌تواند تغذیه مناسب آموزش خانواده توسط مدرسه باشد، اشاره شده است. این نگاه بر تحکیم خانواده و ارتقای مهارت‌های آن به منظور پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی مبتنی است. شما می‌توانید به شیوه‌های گوناگونی از محتوای این مقاله برای توانمندسازی والدین بهره ببرید و در عین حال در خانواده خود نیز سرمایه‌گذاری کنید.

## خانواده، جایی برای آرامش، امنیت و احترام

از جمله دلایلی که به آسیب‌های اجتماعی منجر می‌شود، نداشتن احساس تشخیص، امنیت، احترام و جایگاه خاص و قابل قبول در خانواده است. اغلب والدین از چنین جمله‌ای این برداشت را دارند که باید به فرزند خود احترام بگذارند و بر این اساس گاهی در حالت اغراق آمیز نام فرزند خود را، حتی در جمع‌های خانوادگی، همراه با قید خانم یا آقا، به زبان می‌آورند. هر چند چنین رفتارهایی از احترام کلامی و رفتاری مستقیم به فرزند نشان دارد (البته نه به آن شکل اغراق آمیز و غیرصمیمانه)، اما حس احترامی که به واسطه آن امنیت و آرامش را برای فرزندان به همراه دارد، لزوماً از این طریق به دست نمی‌آید و غالباً به رابطه بین والدین با یکدیگر مربوط است.

هنگامی که فرزندی نمی‌تواند در رابطه بین مادر و پدر خود محبت و احترام را بشنود و ببیند، یا هنگامی که فرزند دختر خانواده، آینده خود را در امروز مادری می‌بیند که در خانواده جایگاه مقبول و محترم اجتماعی ندارد، یا وقتی فرزند پسر خانواده، فردای خود را در اکنون پدری می‌جوید که تمام لحظه‌های آن از تهدیدهای گوناگون مانند جدایی از همسر آکنده است، در چنین شرایطی، آقا و خانم گفتن فرزندان، در

ایجاد احساس خوب در او تأثیری نخواهد داشت. همسرانی که عادت می‌کنند در شرایط عادی و همیشه به یکدیگر احترام بگذارند، در این صورت قادرند در مشاجره و اختلاف‌ها هم به درستی مسئله را حل کنند و از بی‌احترامی، تهدید، سرزنش و ایجاد فضای پرتنش جلوگیری کنند. چنین افرادی به سادگی راه تفاهم با یکدیگر و کنار آمدن با چالش‌های زندگی مشترک را پیدا می‌کنند و در صورتی که گریزی جز جدایی نباشد، در شرایطی دست به این کار می‌زنند که آسیب کمتری متوجه خود و فرزندان‌شان شود. هر چند نمی‌توان انکار کرد که هر جدایی، مانند هر حادثه ناگوار دیگر، اثرات مخرب خاص خود را دارد.

در ادامه با راه‌هایی آشنا می‌شوید که می‌توانند به ایجاد احساس امنیت و آرامش در خانواده، والدین و در نهایت فرزندان کمک کنند. این راه‌ها، در عین حال که ظاهری ساده دارند، در درون و ماهیت خود، قدرت و تأثیرگذاری بالایی دارند که توجه به هر یک و رعایت آن‌ها می‌تواند به درستی و البته به سهولت، امنیت، احترام و مفهوم عشق را در خانواده تداعی کند.

هر روز زمانی را به گفت‌وگو با همسر خود درباره مسائل روزمره اختصاص دهید.



مقصودتان را با اعضای خانواده در میان بگذارید.

● در شروع هر هفته و بعد از آن، زمانی را به برگزاری جلسه خانوادگی اختصاص دهید. در جلسه خانواده همه اعضا در کنار هم بنشینید و اوایل که شاید حرفی مشترک برای گفت و گو در خانواده نیست، به چای خوردن یا صرف میوه بسنده کنید. موضوعات خانواده و تصمیم گیری ها را به بحث در جلسات خانوادگی اختصاص دهید. اگر قرار است فرزندان در خانه مسئولیت جدیدی داشته باشند، یا بناست برای سفر تصمیم بگیرید، حتماً این موضوعات را در جلسه خانوادگی مطرح کنید.

● اجازه بدهید خودتان، همسرتان و دیگر اعضای خانواده، زمانی را به انجام فعالیت مورد علاقه خود اختصاص دهند. برای انجام چنین فعالیتی، با خانواده و به ویژه با همسر خود هماهنگ شوید و زمانی را به آن اختصاص دهید که لطمه ای به شرایط خانواده وارد نکند. اگر بناست همسرتان کار مورد علاقه اش را انجام دهد و شما آن را پذیرفتید، دیگر در آن زمان مزاحم او نشوید و از او انتظار انجام کار دیگری نداشته باشید.

● به روزهای اول آشنایی و ازدواجتان فکر کنید. اگر رفتارهایی در همسرتان موجب ناراحتی شماست که تا پیش از این نیز بوده، بهتر است دیگر آن را کاملاً بپذیرید و انرژی خود را برای ایجاد تغییر در او هدر ندهید.

● یادتان باشد، شما، همسرتان و فرزندانان مهره های اصلی تشکیل دهنده خانواده هستید. لازم است همیشه در اولویت باشید. اولویت داشتن خانواده به معنای آن است که هرگز نباید پیش قدم انجام کاری برای دیگران شد که انرژی و زمان آن برای خانواده اهمیت و ضرورت بیشتر دارد.

● هرگز، حتی در شوخی هم، احترام همسرتان را زیر پا نگذارید.

● یکدیگر را با القابی که بار منفی دارند خطاب نکنید.  
● عبادت های دسته جمعی انجام دهید و این عادت را در خانواده باب کنید.

● تلاش کنید حداقل یکبار در روز غذا را در کنار خانواده صرف کنید.

● همیشه قبل از خوردن غذا و بعد از نام خدا، از خانواده هم که سهمی در تهیه غذا داشتند، تشکر کنید.

● هرگز رفتار یا نکته بدی درباره همسرتان به فرزندان بیان نکنید.

● همیشه از طرح اینکه فرزندان رفتار یا ویژگی بدی را از همسرتان به ارث برده است، پرهیز کنید.

● در مورد خانواده همسرتان و دیگر اقوام بدگویی نکنید. در عوض رفتارهای خوب هر یک از اقوام را ببینید و هر از گاهی از آن ها یاد کنید.

● در موقعیت های گوناگون، از دورانی که هم سن فرزند خود بودید یاد کنید و از این خاطره در جهت ایجاد خودباوری مثبت در فرزندان استفاده کنید.

● حضور اعضای ناخوانده در خانواده، مانند شبکه های اجتماعی را به میزان متعادل برسانید تا شرایط عادی تری در خانواده شما حاکم شود.

● هر روز تلاش کنید زمانی را، هر چند اندک، صرف نگاه کردن و توجه به اعضای خانواده خود و شنیدن صدای آن ها کنید. ■

● در جریان صحبت با همسر خود، از کلماتی که به گذشته مربوط می شوند و بار منفی دارند پرهیز کنید.

● هنگام ورود همسرتان به خانه، از جای خود بلند شوید و به استقبالش بروید.

● هر روز موقع خدا حافظی یا سلام دادن، با همسرتان مصافحه کنید و او را در آغوش بگیرید.

● هر بار که به او پیامکی می دهید، سلام کنید و حالش را بپرسید.

● به او نیز همانند فرزندان بگویید که دوستش دارید و منتظر بهانه برای بیان این عبارت نباشید.

● تابلویی خانوادگی برای درج گفت و گو در خانه داشته باشید؛ مانند در یخچال که مقابل دید همه اعضای خانواده قرار دارد. روی تابلوی خانواده، به چیزهایی که در زندگی دارید اشاره و خدا را بابت آن ها شکر کنید. روی تابلو گاهی بنویسید: «از اینکه فرزندی داریم که ... را انجام می دهد (اشاره به یکی از کارهای خوب او) خدا را شکر می کنیم.» استفاده از تابلو را با گذاشتن مایک یا برگه های کاغذی در کنار آن آسان کنید تا این ارتباط توسط همه اعضای خانواده امکان پذیر باشد.

● در حین ناراحتی و عصبانیت، تلاش نکنید منظور و