



واحد کار ۳

نقش خانواده در سلامت روان فرد



هدف‌های رفتاری: انتظار می‌رود هنرجو پس از گذراندن این واحد کار بتواند به هدف‌های زیر دست یابد:

- ۱- نقش خانواده را در حمایت عاطفی از افراد خانواده شرح دهد.
- ۲- نقش خانواده را در اجتماعی شدن فرزندان بیان کند.
- ۳- عوامل مؤثر را بر آموزش نظم و انضباط به فرزندان نام ببرد.
- ۴- انواع سبک‌های تربیتی خانواده‌ها را نام ببرد.
- ۵- ویژگی هر یک از سبک‌های تربیتی خانواده‌ها را توصیف کند.
- ۶- فهرستی از آسیب‌های خانواده تهیه کند.
- ۷- ارتباط بین آسیب‌های خانوادگی و آسیب‌های روانی اجتماعی را شرح دهد.
- ۸- خشونت‌های خانگی را توصیف کند.

پیش‌آزمون واحد کارسوم ؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟

- ۱- اثرهای کدام یک از آسیب‌های خانواده به کمبود یا فوت والدین شبیه است؟
الف) بیماری والدین
ب) فوت یکی از اعضای خانواده
ج) اختلاف والدین
د) خشونت‌های خانگی
- ۲- کدام یک از سبک‌های تربیتی زیر سالم است؟
الف) سخت‌گیر
ب) سهل‌گیر
ج) قاطع
د) مستبد
- ۳- کدام یک از خانواده‌های زیر از روش استدلالی استفاده می‌کنند؟
الف) سخت‌گیر
ب) سهل‌گیر
ج) قاطع
د) مستبد
- ۴- نظم و انضباط و مسئولیت‌پذیری کودکان تحت تأثیر کدام یک از عوامل زیر است؟
الف) هماهنگی والدین با یکدیگر
ب) ثبات والدین در رفتار
ج) محبت و عاطفه
د) موارد الف و ب
- ۵- کدام یک از عبارات زیر درباره‌ی غفلت و بی‌توجهی به کودکان صحیح است.
الف) در خانواده‌های سخت‌گیر رایج است.
ب) نوعی بدرفتاری و آزار کودکان است.
ج) برای ایجاد انضباط در کودکان ضروری است.
د) کودکان را برای زندگی آینده آماده می‌کند.



مقدمه

خانواده کوچک‌ترین واحد اجتماعی است که افراد آن با هم رابطه خونی دارند و کنار یکدیگر زندگی می‌کنند و از نظر تأمین درآمد، فعالیت‌های تولیدی، مخارج و هزینه‌ها با یکدیگر مشترک‌اند. همان‌طور که قبلاً بحث شد، خانواده نقش مهمی در سلامت به خصوص سلامت روانی یا بیماری فرد یا اعضای خود دارد. در این واحد به‌طور مفصل به خانواده پرداخته می‌شود.

۱-۳- اثرهای مثبت خانواده بر سلامت روان

خانواده نقش مهمی در سلامت روان فرد دارد. افرادی که در خانواده‌ی خود رشد کرده‌اند در مقایسه با افرادی که در پرورشگاه‌ها پرورش یافته‌اند از سلامت روان بیش‌تری برخوردارند. در این جا به مهم‌ترین اثرهای مثبت خانواده بر سلامت روان اشاره می‌شود.

۱-۱-۳- ارتباط صمیمانه‌ی افراد خانواده و حمایت عاطفی: خانواده‌ی سالم، کانون محبت و عاطفه است. برای ایجاد چنین فضای خانوادگی والدین باید:

- وقت و زمان مشخصی را صرف بازی، صحبت، کتاب خواندن و ... با کودکان خود کنند،
- محبت، علاقه و عاطفه‌ی خود را به کودکان به‌زبانی که آنان بفهمند بیان کنند،
- از بدرفتاری با کودکان چه به صورت بدنی (مانند تنبیه بدنی) یا روانی (مانند طردکردن) بپرهیزند،
- احساسات عاطفی خود را نسبت به همسر خود بیان کنند.

چنین ارتباط گرم و عاطفی میان افراد خانواده، محیط مناسبی برای رشد کودکان و نوجوانان ایجاد می‌کند. فرزندان والدینی که ارتباط صمیمانه‌ای با یکدیگر دارند، از احساس ایمنی و اعتماد بیش‌تری برخوردارند. در چنین خانواده‌هایی فرد احساس می‌کند که در سختی‌ها و مشکلات زندگی، افرادی هستند که به کمک او می‌آیند و می‌تواند به کمک‌های آنان امید داشته باشد. چنین احساسی به فرد اطمینان می‌دهد تا برای برطرف کردن مشکلات زندگی تلاش کند. به این احساس، حمایت عاطفی

گفته می‌شود که یکی از انواع حمایت‌های اجتماعی است که در واحد کار آخر - یکی از روش‌های پیشگیری از آسیب‌ها و اختلالات روانی - به آن پرداخته شده است.

۲-۱-۳- اجتماعی شدن: یکی از مهم‌ترین اثرهای خانواده بر سلامت روان افراد، اجتماعی شدن است. منظور از اجتماعی شدن فرایندی است که از آن طریق کودکان رفتارها، مهارت‌ها، ارزش‌ها و اعتقاد مناسب و مطلوب در فرهنگ خود را می‌آموزند. هر خانواده، اعتقادها، ارزش‌ها و رفتارهای مناسب را به فرزندانش می‌آموزد. چنین آموزش‌هایی به دو صورت انجام می‌شود:

- به صورت مستقیم مانند پند و اندرز برای انجام رفتارهای مناسب و پرهیز از رفتارهای نامناسب.
- به صورت غیر مستقیم با مشاهده و تقلید از رفتارهایی که والدین انجام می‌دهند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند بسیاری از رفتارهای کودکان از طریق مشاهده‌ی رفتار والدین و به صورت غیرمستقیم آموخته می‌شود.

۳-۱-۳- نظم و انضباط و مسئولیت‌پذیری: نه تنها

مهم است که به کودکان محبت شود ضروری است که از آنان مسئولیت و انضباط نیز خواسته شود. کودکان خانواده‌هایی که از روش‌های صحیح تربیتی استفاده می‌کنند از سلامت روان بیش‌تری برخوردارند تا خانواده‌هایی که از تنبیه بدنی استفاده می‌کنند. روش‌های استدلالی یا درونی کردن اطلاعات، از بهترین روش‌های غیر تنبیهی برای تغییر رفتار کودکان است. منظور از روش‌های استدلالی، استدلال کردن و بیان کردن نتایج رفتار اشتباه کودک است. مثلاً زمانی که کودک، همبازی خود را هل

بهداشت روانی در خانواده: نقش خانواده در سلامت روان فرد

منزل تا مسافرت‌های خانوادگی طبق برنامه بوده است. هیچ چیز حتی بیماری شدید نیز نباید مانع انجام وظایف آنان می‌شد و برای خانواده انجام نگرفتن کارها حتی به دلیل بیماری شدید نیز قبول نبود. او هیچ وقت اجازه نداشت که احساسات خود را نشان دهد از جمله ترس یا گریه. بدترین کار از نظر خانواده او آن بود که گریه کند حتی اگر درد شدیدی در بدن داشته باشد. او هیچ‌گاه حق نداشت با دوستان و هم‌کلاسی‌های خود رفت و آمد کند. حتی بازی‌های او از جمله دوچرخه‌سواری باید طبق برنامه انجام می‌شد و بعد از بازی هم باید دوچرخه شسته و خشک می‌شد. با آن که او در دوران مدرسه و تحصیل بسیار موفق بود ولی هیچ‌گاه به یاد نمی‌آورد که والدینش او را بوسیده، یا تشویق و تحسین کرده باشند. حالا که شبنم تحصیلات عالی دارد و در درسش بسیار موفق است قادر نیست با دیگران ارتباط برقرار کند. او حتی قادر نیست وقتی بیمار شده به دکتر مراجعه کند یا درد خود را به کسی بگوید او به شدت احساس ناامنی و ترس دارد و اخیراً، هم دچار افسردگی و هم دچار وسواس شدیدی شده است.

۲-۲-۳- خانواده‌ی سهل‌گیر: برخلاف خانواده‌ی سخت‌گیر، در این خانواده‌ها هیچ قانون یا اصول مشخصی برای فرزندان نیست زیرا آن‌چه مهم است راحتی و آسایش فرزندان است و بس. ابراز محبت بی‌حد و اندازه نسبت به فرزندان در این خانواده‌ها رواج دارد. از کودک انتظار نمی‌رود که کار خاصی انجام دهد. چنین خانواده‌هایی سعی می‌کنند که فرزندان خود را تا آن‌جا که می‌توانند از ناراحتی‌ها و سختی‌های زندگی دور نگه دارند. به عبارت دیگر این خانواده‌ها سعی می‌کنند فرزندان خود را «لای پنبه نگه دارند». این کار باعث می‌شود مواجه شدن فرزندان با ناکامی‌های زندگی به تعویق بیفتد. به مثال زیر توجه کنید:

● ساناز دختر نوزده ساله‌ای است که به تازگی وارد دانشگاه شهری دیگری شده و باید در خوابگاه زندگی کند. ولی با این که هنوز چند ماهی از شروع سال تحصیلی نگذشته است مشکل‌های بسیار جدی با دوستان خود دارد. در حالی که هم‌کلاسان و دوستان او به خوبی قادر به انجام کارهای خود

می‌دهد، مادر به جای آن که فقط بگوید:

«هل نده». می‌گوید: «هلش نده، زمین می‌افتد و زخمی می‌شود». این رفتارها سبب می‌شود کودکان بدانند واقعاً والدین آن‌ها چه می‌خواهند.

آموزش نظم و انضباط و مسئولیت‌پذیری به کودکان تحت تأثیر دو عامل زیر است:

هماهنگی والدین در رفتار با کودکان: اختلاف سلیقه و عملکرد والدین در رفتار با کودک موجب تضعیف توانایی آنان در تربیت فرزندان می‌شود. بنابراین ضروری است که رفتار آنان با کودک هماهنگ و همسو باشد.

ثبات و قاطعیت والدین در رفتار با کودکان: یکنواختی و ثبات رفتار والدین با کودکان یکی از نکته‌های مهم تربیتی است. هر چه رفتار والدین یکنواخت و در طی زمان ثابت باشد، تربیت کودکان و اثربخشی تربیت بیش‌تر است.

۲-۳- تأثیر سبک‌های تربیتی خانواده‌ها بر بهداشت روانی

هر خانواده‌ای با شیوه‌ای خاص سعی می‌کند که فرزندان خود را تربیت و بزرگ کند. خانواده‌ها را براساس سبک تربیتی آن‌ها به سه دسته تقسیم کرده‌اند:

۱-۲-۳- خانواده‌ی مستبد یا سخت‌گیر: در این خانواده‌ها قواعد و قوانین سخت‌گیرانه و دقیقی وجود دارد که افراد خانواده و به خصوص فرزندان باید رعایت کنند، از جمله ساعت خواب، بیدار شدن، غذا خوردن، نظافت و استحمام، رفت و آمد و... هیچ رفتاری نباید بدون برنامه انجام شود. پدر یا سرپرست خانواده مستبدانه رفتار اطرافیان را کنترل می‌کند و چنان‌چه قواعد رعایت نشده باشد باید تنبیه انجام گیرد.

برخلاف قوانین سخت‌گیرانه‌ای که در این خانواده‌هاست ارتباط‌های صمیمانه و عاطفی اندکی میان افراد خانواده است. افراد نباید نسبت به یکدیگر احساسات عاطفی نشان دهند. برای آشنایی بیش‌تر با این سبک تربیتی به مثال زیر توجه کنید:

● شبنم در خانواده‌ای بزرگ شده که همه چیز از نظافت



بهداشت روانی در خانواده: نقش خانواده در سلامت روان فرد

که در زندگی خانوادگی اصولی را رعایت کنند. در این خانواده‌ها بر خلاف خانواده‌های سخت‌گیر که نسبت به فرزندان ابراز محبت نمی‌شود ابراز احساس و محبت نسبت به یکدیگر جنبه‌ی اساسی دارد. تفاوت این خانواده‌ها با خانواده‌ی سهل‌گیر در آن است که آنان به صورت منطقی محبت و احساسات عاطفی خود را ابراز می‌کنند. این خانواده‌ها به استقلال کودک اهمیت می‌دهند، به عقاید فرزندان‌شان احترام می‌گذارند ولی معمولاً موضع خود را دارند. آنان ارتباط خوبی با کودکان خود دارند، از آنان می‌خواهند که در کارهای خانه مشارکت کنند. همچنین، انضباط یا قوانین مقررات با منطق و دلیل به کودک آموخته می‌شود. مثلاً «سرم داد زن ناراحت می‌شوم». تحقیقات متعدد نشان داده است که این خانواده‌ها در تربیت فرزندان موفق‌تر از دو خانواده‌ی دیگر بوده‌اند. به مثال زیر توجه کنید:

● مهناز در خانواده‌ای رشد کرده، که دارای برنامه‌ی مشخص و روشنی بوده است و هر یک از افراد خانواده وظیفه و تکلیف خاصی را برعهده داشته‌اند. فرزندان از ابتدای کودکی باید کارهایی که از عهده‌ی آنان برمی‌آمده انجام می‌دادند مگر آن‌که دچار بیماری یا مشکل خاصی بوده باشند. با آن‌که خانواده از نظم و انضباط برخوردار بود ولی فضای عاطفی خانواده نیز گرم بود. زمانی که کاردرستی انجام می‌دادند به موقع تشویق می‌شدند و زمانی که کار اشتباهی از آن‌ها سر می‌زد به آنان تذکر لازم داده می‌شد. مهناز اکنون به خوبی از عهده‌ی کارهای شخصی و کارهای منزل برمی‌آید و به سبب همین توانایی خود همیشه تشویق و تحسین می‌شود. از طرف دیگر احساس علاقه و محبت شدیدی نسبت به خانواده‌ی خود، سایر انسان‌ها و به خصوص کودکان دارد.

هستند، او قادر نیست هیچ یک از کارهای شخصی خود را انجام دهد از جمله خرید، شست‌وشوی ظروف و لباس‌ها، تهیه غذا، خرید و ... زیرا تا به حال همه‌ی کارهای او را مادرش انجام می‌داده و او هیچ‌گاه کوچک‌ترین کاری را در منزل انجام نداده است. حتی زمانی که او خواب بود همه‌ی کارهای خانواده به زمانی موکول می‌شد که او بیدار شود تا چیزی مزاحم خواب و استراحت او نباشد. اکنون کسی مراعات او را نمی‌کند و وقتی به هم اتاقی‌های خود اعتراض می‌کند او را فردی بی‌مسئولیت و خودخواه می‌دانند که انتظار دارد تا زمانی که خواب است کسی کاری نکند تا او بیدار نشود. به همین دلیل دوستانش او را فردی تنبل و سلخخته می‌دانند که سعی می‌کند کاری انجام ندهد. ساناز این چند ماه را تلخ‌ترین دوران زندگی خود می‌داند. او وقتی توانایی همسالان خود را می‌بیند احساس درماندگی و ناتوانی می‌کند و به شدت از والدین خود عصبانی است که به او فرصت ندادند که توانایی‌های خود را رشد دهد و او حالا در سن نوزده سالگی و با اخم و بدرفتاری همسالانش مجبور است کارهایی را یاد بگیرد که بسیاری از کودکان نیز انجام می‌دهند.

۳-۲-۳- خانواده‌ی قاطع و اطمینان‌بخش: هر دو

خانواده روش‌هایی افراطی در تربیت فرزندان به کار گرفته‌اند. خانواده‌ی قاطع و اطمینان‌بخش برخلاف دو خانواده‌ی قبلی روش متعادل و میانه‌ای را در تربیت فرزندان به کار گرفته‌اند و تربیت فرزندان براساس دو اصل مهم و اساسی محبت و انضباط است. در این خانواده‌ها انضباط منطقی حاکم است. یعنی از فرزندان خواسته می‌شود که قوانین خانوادگی را رعایت کنند ولی برخلاف خانواده‌ی سخت‌گیر، این قوانین خیلی افراطی و خشک نیست و برخلاف خانواده‌های سهل‌گیر که قوانین و قواعد چندانی برای فرزندان خود ندارند، در این روش تربیتی از افراد خواسته می‌شود

فعالیت ۱



در هر یک از موقعیت‌های زیر مشخص کنید هر خانواده از کدام سبک تربیتی استفاده

می‌کند.

- ۱- آقای سلیمانی هیچ‌گاه فرزندانش را نمی‌بوسد و معتقد است که نباید به بچه علاقه نشان داد.
- ۲- خانم صداقت معتقد است که فرزندان او نباید در زندگی سختی بکشند و به هیچ یک از آن‌ها نباید کاری بدهد.
- ۳- آقای هدایت چنان‌چه فرزندانش کاری خوب انجام دهند آنان را به اندازه تشویق و تحسین می‌کند.
- ۴- خانم ر فیعی معتقد است که بچه‌ها نیز می‌توانند قسمتی از کارهای شخصی خود را انجام دهند و اگر به آنان این اجازه داده شود اعتماد به نفس آن‌ها تقویت می‌شود.
- ۵- خانم مهدوی معتقد است اگر احساسات خود را به بچه‌ها نشان ندهید و به آنان نگویید که دوستشان دارید بچه‌ها نمی‌توانند علاقه و احساسات شما را دریابند.
- ۶- خانم نویدی تکلیف دختر نه ساله‌ی خود را انجام می‌دهد چون عقیده دارد که درس‌ها برای او سنگین اند و باعث خستگی و صدمه‌ی جسمی دخترش می‌شود.
- ۷- آقای حسامی معتقد است باید در زندگی بچه‌ها را به سختی عادت داد تا در بزرگسالی قوی شده، از عهده‌ی مشکلات بر آیند.
- ۸- آقای ملکی معتقد است هم باید به بچه‌ها محبت کرد و هم از آنان انتظار داشت که به طور منظم بخشی از کارها و فعالیت‌های شخصی خود را انجام دهند.
- ۹- آقای اخوان معتقد است اگر همه خواسته‌های فرزندان را تأمین نکند آن‌ها عقده‌ای و بیمار می‌شوند.
- ۱۰- خانم سعیدی وقتی از فرزندانش می‌خواهد کاری را انجام بدهند دلیل آن را نیز بیان می‌کند.

می‌شود که در آخر به فقر می‌انجامد. از طرف دیگر، مواد مخدر آثار روانی مختلفی دارند. زمانی که فرد معتاد نتواند مواد را تأمین کند، مشکل‌های روانی مانند بداخلاقی و پرخاشگری همراه مشکلات جسمانی مانند ضعف عضلانی، خستگی، درد و ... به وجود می‌آید که نهایتاً باعث اختلافات و درگیری‌هایی مختلف در خانواده می‌شود. به عنوان مثال اگر پدر خانواده معتاد باشد، همسر او نیز نمی‌تواند بر مسایل حقوقی، مالی، درمانی نظارت مناسبی داشته باشد. در چنین خانواده‌هایی نه پدر و نه مادر قادر به رسیدگی به فرزندان نخواهند بود. به همین دلیل، فرزندان افراد معتاد با خطرات زیادی روبه‌رو هستند و احتمال این که در آینده به دام اعتیاد گرفتار شوند زیاد است.

۳-۳- تأثیر آسیب‌های خانواده بر بهداشت روانی
خانواده یکی از مهم‌ترین و اساسی‌ترین واحدهای اجتماعی است. بنابراین چنان‌چه این نهاد دچار مشکل، آسیب و بحران شود صدمات شدیدی به اعضای آن وارد می‌شود که گاهی اوقات جبران‌ناپذیر است. به همین سبب ضروری است که در این جا به تعدادی از آسیب‌ها و عوامل آسیب‌رساننده به خانواده اشاره شود:

۱-۳-۳- اعتیاد: اعتیاد یکی از مهم‌ترین عوامل آسیب‌رسان به خانواده است زیرا، فرد معتاد به دلیل وابستگی روانی و جسمانی به مواد نمی‌تواند کارکرد مناسبی داشته باشد. فرد معتاد در بسیاری از موارد نمی‌تواند به اشتغال خود ادامه دهد و بنابراین خانواده با مشکل اقتصادی و مالی فراوان روبه‌رو



انجام دهید ۱

فهرستی از مشکلاتی که به دنبال اعتیاد در خانواده ایجاد می‌شود تهیه کنید.

.....

.....

.....

.....

علاوه بر این، نگرانی و ترس از دست رفتن بیمار بر اثر بیماری نیز بر مشکل خانواده می‌افزاید. مشکل دیگری که در خانواده‌های دارای بیمار روانی هست آن است که سعی می‌کنند این موضوع را از جامعه مخفی کنند که این باعث بدتر شدن مشکل آنان می‌شود.

۲-۳-۳- بیماری جسمانی و روانی در خانواده:

بیماری‌های جسمانی و روانی به خصوص بیماری‌هایی که باعث ناتوانی شوند بر خانواده اثر بسیار منفی دارند. بیماری و معلولیت یکی از اعضای خانواده باعث می‌شود که سرمایه‌ی مالی، عاطفی و وقت و انرژی خانواده به جای آن که صرف رشد و بهبود اعضای دیگر آن شود، برای درمان بیماری به کار گرفته شود.

انجام دهید ۲

فهرستی از مشکلاتی که در پی بیماری جسمانی یا روانی در خانواده ایجاد می‌شود تهیه کنید.

.....

.....

.....

.....

به درستی تأمین نمی‌شود. احساس تنهایی و سوگ که پس از فوت یا جدایی صورت می‌گیرد می‌تواند والد دیگر را افسرده کند. به این ترتیب که یکی از والدین نیست و دیگری نیز به دلیل عوارض ناشی از نبود او توان و روحیه‌ی مناسبی برای اداره‌ی خانواده ندارد. در چنین خانواده‌هایی کودکان نیز ممکن است دچار افسردگی شوند.

۳-۳-۳- کمبود یا نبود یکی از والدین: وجود پدر

و مادر برای بهداشت روان فرد و خانواده ضروری است. کمبود یا نبود یکی از والدین آثار شدیدی بر خانواده وارد می‌کند. گاهی اوقات پدر یا مادر فوت می‌کند یا از یکدیگر طلاق می‌گیرند یا جدا از هم زندگی می‌کنند. چنین مواردی باعث می‌شود بنیان خانواده ضعیف شود. زیرا نیازهای عاطفی و روانی افراد خانواده

چه شباهت‌هایی بین آثار کمبود یا نبود والدین و بیماری‌های جسمانی و روانی بر خانواده هست؟ فهرستی از آن‌ها تهیه کنید.

.....

.....

.....

.....

بیمارستان رفتند. پسر به علت سقوط به داخل استخر و ناتوانی در شنا فوت کرده بود.

بعد از آن واقعه و فوت برادر، پدر و مادر مرتب ریحانه را سرزنش می‌کردند که اگر به خوبی درس علوم خود را خوانده بود، دلیلی نداشت که مادر به مدرسه بیاید و در نتیجه این مشکل‌ها پیش نمی‌آمد و برادرش زنده می‌ماند. پس او مقصر است و او باعث فوت برادرش شده است. از آن به بعد تا چند سال بعد که ریحانه را نزد یک روانشناس بردند، همیشه موقع خواندن درس علوم حالش بد می‌شد، دچار اضطراب‌هایی شدید می‌شد و کسی به علت آن پی نمی‌برد.

همان‌طور که در مثال بالا دیدید در پی فوت یکی، احساس‌های مختلفی برای اطرافیان ایجاد می‌شود که با احساس گناه، وحشت، ترس، افسردگی، خشم و ... همراه است. چنین رخدادی می‌تواند اثرهای متفاوت و مخربی بر خانواده بگذارد و بهداشت روان خانواده را با مشکل‌های اساسی همراه سازد.

۳-۳-۵- ضعف والدین در سرپرستی خانواده:
والدین باید توان اداره‌ی خانواده را داشته باشند. گاهی اوقات عواملی هست که مانع توانمندی والدین می‌شود، مانند تبعیض و تشویق بی‌جهت بین کودکان، اعطای آزادی زیاد به کودکان، اعمال انضباط شدید و سخت‌گیری و یا توجه و محبت خارج از اندازه که بیان‌کننده‌ی ناتوانی والدین در برخورد صحیح با فرزندان است.

۳-۳-۶- اختلافات و درگیری‌های والدین:

۳-۳-۴- فوت یکی از افراد خانواده: نه تنها فوت یکی از والدین بلکه فوت یکی از افراد خانواده از جمله خواهر یا برادر نیز می‌تواند به شدت اثر منفی بر افراد خانواده گذاشته، در نتیجه خانواده قدرت خود را در رشد و پرورش اعضای خانواده از دست می‌دهد. به مثال زیر دقت کنید:

● ریحانه نه سال داشت که والدینش سر موضوعی با یکدیگر مشاجره و سپس قهر کردند. فردای آن روز ریحانه امتحان علوم داشت و چون حال زیاد مساعدی نداشت از مادرش خواست که با او به مدرسه بیاید و به معلم توضیح دهد که به علت بیماری توانسته درس بخواند تا معلم از او امتحان علوم نگیرد. مادر نیز بدون این که به پدر چیزی بگوید همراه ریحانه به مدرسه رفت که بعد از آن به محل کار خود - بیمارستان - برود. پدر زمانی که از خواب بیدار شد با تعجب متوجه شد که همسرش پسرشان را با خود نبرده است. او از این موضوع عصبانی شد و تصور کرد که همسرش از روی لجبازی عمداً پسر را با خود نبرده است. به همین دلیل پسر را به بیمارستانی که همسرش در آن کار می‌کرد برد و بدون این که به همسرش اطلاع دهد او را از جلوی در بیمارستان روانه داخل کرد و رفت. عصر که پدر و مادر به خانه آمدند هر دو تعجب کردند که پسرشان همراه دیگری نیست و سراغ پسر را از یکدیگر گرفتند. مادر متوجه شده شوهرش پسر را در محیط بیمارستان رها کرده و او را به کسی نسپرده است و پسر نیز به سراغ مادر نیامده است. آنان به تمام گوشه و کنار بیمارستان سرزدند و در آخر به سراغ استخر



بهداشت روانی در خانواده: نقش خانواده در سلامت روان فرد

مقایسه کردن، توهین، اهانت، در ترس نگهداشتن، انتقادهای مخرب، فحش و ناسزا گفتن، محدود کردن و کنترل، نامیدن فرد با کلمات نامناسب، ناپسند و زشت، متلک، تهدید کردن و
 - غفلت و بی توجهی، در این نوع از خشونت، به گونه‌ای با فرد رفتار می‌شود که گویی وجود ندارد و به نیازهای مختلف او چه جسمانی، چه روانی، چه مالی بی توجهی می‌شود.

یکی از انواع شایع خشونت‌های خانگی، آزار و اذیت یا بدرفتاری والدین با یکدیگر است که می‌تواند هم باعث صدمات جسمانی مانند کوبیدگی، ورم، درد، شکستگی و ... و هم باعث آسیب‌های روانی مانند افسردگی، اضطراب، ترس و عزت نفس ضعیف شود.

بدرفتاری با کودکان باعث بروز مشکل‌های مختلف جسمانی و روانی از جمله؛ افسردگی، اضطراب، افت تحصیلی، ناتوانی در برقراری ارتباط اجتماعی، پرخاشگری، عدم اعتماد به دیگران و ... می‌شود.

منبع آرامش و امنیت فرزندان خود هستند زندگی خانوادگی به فرد احساس آرامش و امنیت می‌دهد و برعکس درگیری‌ها و مشاجرات خانوادگی امنیت و ایمنی افراد خانواده را از بین می‌برد و احساس ناامنی شدیدی در خانواده ایجاد می‌کند. چنین اختلاف‌ها و درگیری‌هایی قدرت و توان والدین را در اداره‌ی خانواده ضعیف می‌کند و باعث می‌شود که مشکل بیش‌تری برای خانواده پیش آید. آیا به نظر شما زمانی که نیاز به ایمنی و امنیت فرزندان چنین خانواده‌هایی تأمین نشده باشد، می‌توانند به نیازهای دیگر رشدی خود دست یابند؟ مسلماً نه.

۷-۳-۳- خشونت‌های خانگی: یکی از آسیب‌های

رایج و مهم خانواده، خشونت‌های خانگی است. خشونت به صورت‌هایی مختلف دیده می‌شود. در این جا به تعدادی از آن‌ها اشاره می‌شود:

- خشونت‌های جسمانی، مانند کتک‌زدن، هل دادن، پرت کردن، سیلی‌زدن، لگدزدن و ...

- خشونت‌های روانی، مانند تحقیر کردن، مسخره کردن،



توجه

معمولاً آثار آزارهای جسمانی راحت‌تر از بین می‌رود ولی آثار روانی آن تا آخر عمر باقی می‌ماند و باعث مشکل‌های شدید روانی در بزرگسالی می‌شود.

فعالیت ۲



چند آیه یا حدیث که در خصوص ضرورت خوش رفتاری و برخورد خوب با کودکان است بیابید و در این جا بنویسید.

.....

.....

.....

.....

شود، به او رسیدگی نشود، با کلمات بد و زشت با او صحبت شود، از حقوق و اختیارات خود محروم شود، (خشونت و آزار روانی) به بیماری‌های او بی‌توجهی شود، به او سرزنشند (غفلت و بی‌توجهی) و حتی افراد خانواده او را کتک بزنند (آزار جسمانی) و ...

یکی دیگر از خشونت‌های خانگی، آزار دادن افراد سالمند و پیر خانواده و بدرفتاری با آنان است. در فرهنگ ما سالمندان و به خصوص پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها از احترام، شأن و جایگاه خاصی در خانواده برخوردارند ولی در بعضی از خانواده‌ها ممکن است که به سالمند به خصوص سالمند بیمار بی‌احترامی

فعالیت ۳



چند آیه یا حدیث، ضرب‌المثل یا مطلبی که در خصوص ضرورت احترام و خوش رفتاری با سالمندان خانواده بیابید و در این جا بنویسید.

.....

.....

.....

.....



چکیده

خانواده مهم‌ترین نقش را در تأمین بهداشت روان افراد برعهده دارد. ایجاد فضای عاطفی و ایمن، انتقال ارزش‌ها و اعتقادات به فرزندان، حمایت عاطفی و روانی از اعضای خود، ایجاد نظم و انضباط و مسئولیت‌پذیری در فرزندان نمونه‌ای از نقش مؤثر خانواده در تأمین بهداشت روان است. خانواده‌ها از سبک‌های تربیتی متفاوتی استفاده می‌کنند و از این طریق بر کودکان اثر می‌گذارند. سه روش عمده‌ی تربیتی عبارت است از: خانواده‌های **مستبد یا سخت‌گیر، سهل‌گیر و قاطع و اطمینان‌بخش**. در خانواده‌های مستبد یا سخت‌گیر، قوانین و قواعد سخت‌گیرانه است و ارتباطات صمیمانه و عاطفی کمتر از سایر خانواده‌هاست. در حالی که در خانواده‌های سهل‌گیر معمولاً قانون و برنامه مشخصی نیست و محبتی بی‌اندازه نسبت به فرزندان ابراز می‌شود. در خانواده‌ی قاطع و اطمینان‌بخش، احساسات به صورت منطقی بیان می‌شود و نظم و انضباط معقولی نیز هست که دلیل و اهمیت آن برای فرزندان روشن و مشخص شده است. عواملی نیز هستند که خانواده را در ارایه‌ی نقش خود ناتوان می‌کنند، مانند اعتیاد، بیماری، محرومیت و از دست دادن والدین و از این قبیل.

؟ آزمون پایانی نظری واحد کار سوم

- ۱- سبک‌های تربیتی خانواده‌ها را نام برده، یکی از آن‌ها را شرح دهید.
- ۲- چهار نمونه از نقش خانواده در سلامت روان را نام ببرید.
- ۳- منظور از اجتماعی شدن چیست؟ آن را شرح دهید و نقش خانواده را در آن تشریح کنید.
- ۴- چهار نمونه از آسیب‌های خانوادگی را نام ببرید.
- ۵- بیماری والدین چه آثاری بر خانواده دارد؟ شرح دهید.

؟ آزمون پایانی عملی واحد کار سوم

دو یا سه خانواده از بستگان خود را انتخاب کنید. تحقیق کنید این خانواده در تأمین سلامت روان فرزندان خود تا چه حد قوت و ضعف دارند. سپس، فهرستی از عوامل مؤثر بر توانایی و ضعف آنان در این زمینه تهیه کنید. نتایج تحقیق خود را در مقاله‌ای حداکثر ۴ صفحه ارایه دهید.