



دانشگاه علوم پزشکی شاهرود

دانشکده پرستاری و مامایی

مجموعه آموزشی رابطین بهداشتی

(سلامت خانواده)

بر اساس رویکرد پرستاری بهداشت جامعه (خانواده محور)

کتاب سوم:

مراحل زندگی تکاملی خانواده

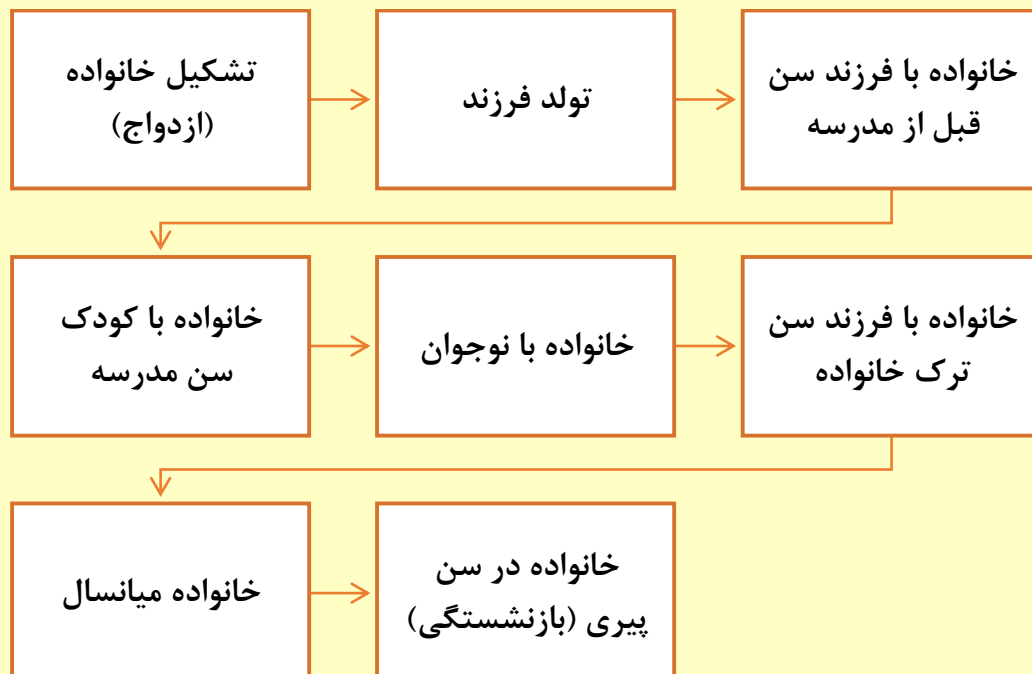
طراحی و تالیف:

اعضای هیات علمی دانشکده با مشارکت دانشجویان پرستاری

پاییز ۱۳۹۴

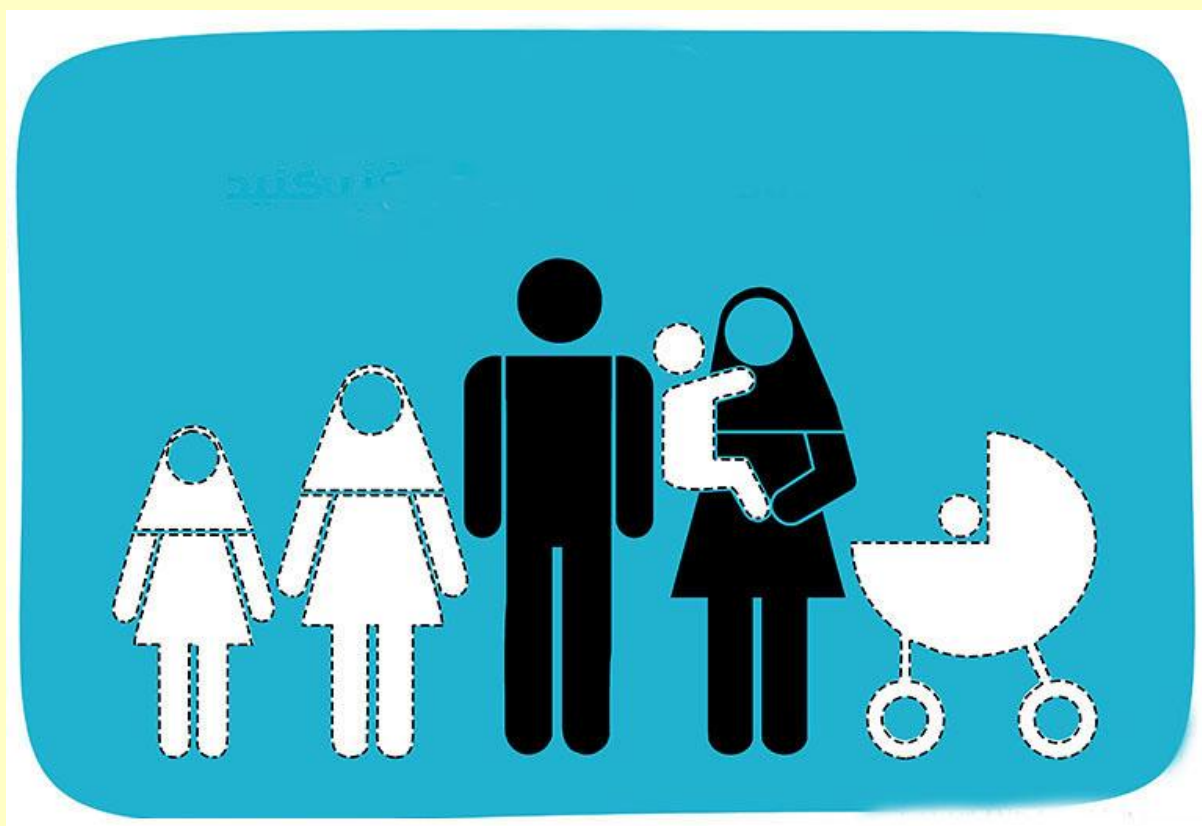
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مراحل تکاملی خانواده



لزوم توجه به مراحل تکاملی خانواده

مزیت بزرگ مراحل تکاملی خانواده این است که آن چیزی که خانواده در چرخه زندگی تجربه خواهد کرد یا تغییراتی که برای خانواده در طول زمان اتفاق می افتد را توضیح داده و پیش بینی می کند، تحقق وظایف مراحل تکاملی خانواده، به یکایک اعضا در انجام وظایف شان کمک می کند و باعث رضایت و خشنودی خانواده می شود.



مرحله اول زندگی خانواده : تشکیل خانواده



عناوین این مرحله

۱. تعریف خانواده در این مرحله
۲. ویژگی های مربوطه
۳. وظایف تکاملی
۴. آیا خانواده شما در این مرحله تکاملی قرار دارد؟
۵. در اجرای وظایف تکاملی این مرحله در خانواده خود تا چه حد موفق بوده اید؟

تعریف خانواده در مرحله تشکیل

ازدواج و تشکیل خانواده یکی از **بزرگترین و مهمترین پدیده** در زندگی انسان است و موفقیت یا شکست در آن در سرنوشت هر یک از طرفین، چه زن و چه مرد، **اثری ژرف و تعیین کننده** بر جای می نهد و **چه بسا اصلی ترین و برجسته ترین** خط سیر زندگی ایشان را رقم می زند. ازدواج پیوندی ابدی است که دامنه آن تا جهان آخرت گسترده و **حرکت بسوی همبستگی نزدیک با خانواده جدید** است.

ویژگی های مربوط به مرحله تشکیل خانواده

- افزایش منابع و استعداد ها
- تغییر نقشها و پذیرفتن فعالیتهای جدید
- به وجود آمدن حس مسئولیت پذیری و کسب تجربه
- یادگیری روش صحیح حل مشکلات و مقابله با مشکلات
- توانایی برقراری ارتباط باز و واقع بینانه
- کسب اطلاعات درمورد داشتن نقش جنسی صحیح



وظایف تکاملی مربوط به این مرحله

(۱) فراهم کردن محیط رضایت بخش دوجانبه از طریق:

- (۱-۱) تامین نیازهای جنسی و روانی یکدیگر
- (۲-۱) مهرورزی و محبت کردن زوجین نسبت به همدیگر
- (۳-۱) اجتناب از سوءظن های بی مورد
- (۴-۱) عمق بخشیدن به احساس عشق و علاقه
- (۵-۱) احترام، تکریم و تمجید و تعریف یکدیگر
- (۶-۱) داشتن زندگی بر پایه صداقت، فداکاری و گذشت
- (۷-۱) پرهیز از تندخویی، بد زبانی و سرسنگین بودن با یکدیگر
- (۸-۱).....

(۲) باروری سالم :

که توجه به موارد زیر را در بر می گیرد:

- (۲-۲) زمان تولد بچه ها با سن والدین تطبیق پیدا کند (خانم های کمتر از ۱۸ سال و بالای ۳۵ سال بهتراست باردار نشوند و در صورت بارداری تحت نظارت و مراقبت ویژه باشند)
- (۲-۲) فواصل زمانی مناسب بین حاملگی ها رعایت شود (فاصله حاملگی ها ۳ تا ۵ سال)
- (۳-۲) از حاملگی های ناخواسته جلوگیری و میزان سقط کاهش یابد.
- (۴-۲) کاهش مرگ و میر مادران و نوزادان به دلیل عوارض حاملگی و زایمان
- (۵-۲) فرزند دار شدن طبق برنامه و به دلخواه خود
- (۶-۲) کاهش سوءتغذیه در کودکان از طریق فاصله گذاری مناسب بین حاملگی ها
- (۷-۲).....(لطفا با مطالعه و بحث گروهی موارد دیگری را به این لیست اضافه نمایید)

(۳) تقویت و گسترش ارتباط با اقوام و خویشاوندان:

- (۱-۳) در کاهش فشارهای روانی از طریق درد و دل کردن و نیز مساعدت گرفتن از آنان اثر دارد.

۲-۳) رعایت انصاف و عدالت در برخورد با خانواده های زوجین ضرورت دارد

۳-۳) جهت تحکیم روابط خانوادگی و افزایش دوستی و محبت بین خویشان و اقوام برنامه ریزی شود.

۴-۳) بر اساس آموزه های دینی سبب فراوانی نعمت و محبوبیت نزد خداوند می گردد.

....(۵-۳)

۴) درک متقابل و احترام نسبت به هم از طریق:

۱-۴) اظهار لفظی و عملی محبت

۲-۴) غمخوار و کمک حال واقعی هم بودن

۳-۴) شناخت علایق و سلايق یکدیگر

۴-۴) تشکر و سپاسگزاری از هم برای احترام هرچه بیشتر

....(۵-۴)

۵) برآورده کردن نیازهای اساسی یکدیگر(روانی، جسمی، جنسی) از طریق:

۱-۵) سعی در تامین رضایت در ارضای غریزه ی جنسی یکدیگر

۲-۵) آراستگی ظاهری و باطنی

۳-۵) ایجاد محیطی ساکت و آرام برای آرامش بخشیدن روانی و...

۴-۵) توجه به احساسات و روحیات طرفین

....(۵-۵)

۶) تقسیم کار با احساس رضایت دو طرف از طریق:

۱-۶) کنار گذاشتن کلیشه های جنسیتی (شستن کار مردها نیست یا جارو زدن کار زنانه ای است و...)

۲-۶) برنامه ریزی و طبقه بندی وظایف

۳-۶) مشارکت در انجام کارها و کمک به یکدیگر

۴-۶) زمینه سازی برای موفقیت در کارها

۵-۶) ایجاد روحیه در طرفین برای پیشرفت بهتر کارها و...

آیا خانواده شما در این مرحله تکاملی قرار دارد؟

اگر جواب **مثبت** است شما را برای بهتر انجام دادن وظایف تکاملی ذکر شده یا درک بهتر وظایف به اجرای نکات فوق الذکر و نیز توجه به حدیث مهم زیر دعوت می نماییم:

✚ پیامبر خدا (ص): کسی که ازدواج کند نصف دینش را حفظ کرده است. (مستدرک الوسائل، ج ۱۴، ص ۱۵۴)

برای اینکه خانواده احساس رضایت و خشنودی کند لازم است وظایف تکاملی خود را بطور صحیح انجام دهد. فعالیتها یا وظایف تکاملی مسئولیت هایی هستند که باید توسط خانواده در هر مرحله تکاملی برآورده شوند و شامل نیازهای بیولوژیکی (غذا، مسکن، پوشاک) و نیز آرزوها و ارزشها است. وظایف تکاملی همچنین توسط فشارهای جامعه بر خانواده و اعضای آن برای تطبیق با انتظارات جامعه ی بزرگتر و گروههای مرتبط با خانواده تعیین می گردد.

طبق جدیدترین آمار کشور در سایت رسمی آمار ۱۱۲۴۰۰۰۰ (یازده میلیون و دویست و چهل هزار) نفر در سن ازدواج (۲۲-۲۸) مجرد می باشند و تعداد ۳۳۱۱۳۱۵۸ (سی و سه میلیون و صد و سیزده هزار و صد و پنجاه و هشت) نفر نیز متاهل هستند.



در اجرای وظایف تکاملی این مرحله در خانواده خود تا چه حد موفق بوده اید؟

لطفاً با پاسخگویی به چند سوال زیر به این موضوع آگاه گردید:

۱) تا چه اندازه توانستید مشکلات و اختلاف های موجود در خانواده را با کمک همسران حل کنید؟

زیاد (۵) متوسط (۳) کم (۱)

۲) ارتباط با اقوام و خویشاوندان و رفت و آمد با آنها چگونه شده است؟

زیاد (۵) متوسط (۳) کم (۱)

۳) میزان عشق و علاقه درمورد بچه دار شدن در خانواده چقدر است؟

زیاد (۵) متوسط (۳) کم (۱)

۴) تا چه حد به یکدیگر احترام میگذارید و درک واضح و روشنی از یکدیگر دارید؟

زیاد (۵) متوسط (۳) کم (۱)

۵) در برآورده ساختن مناسب نیازهای جسمی، جنسی و روانی یکدیگر در خانواده چه اندازه موفق بوده اید؟

زیاد (۵) متوسط (۳) کم (۱)

۶) میزان رضایت مندی طرفین در تقسیم و انجام وظایف و کارهای روزمره چقدر است؟

زیاد (۵) متوسط (۳) کم (۱)

توضیح: در جلوی هر پاسخی داخل پرانتز نمره مربوط به آن پاسخ وجود دارد در پایان نمره های مربوط به جواب های خود را جمع کرده و از طریق آن از میزان موفقیت خود در اجرای وظایف تکاملی این مرحله آگاه شوید. **پایین ترین نمره ۳۰ و پایین ترین نمره ۶۰** می باشد چنانچه نمره شما بیشتر از ۲۰ باشد در اجرای وظایف تان موفق بوده اید.

مرحله دوم زندگی خانواده : فرزند دار شدن



عناوین این
مرحله

۱. تعریف خانواده ای که فرزند آنها متولد شده
۲. ویژگی های خانواده با کودک تازه متولد شده (از طریق معرفی یک نمونه)
۳. وظایف تکاملی مربوط به خانواده با کودک تازه متولد شده
۴. آیا خانواده شما در این مرحله تکاملی قرار دارد؟
۵. در اجرای وظایف تکاملی این مرحله در خانواده خود، تا چه حد موفق بوده اید؟

تعریف خانواده با کودک تازه متولد شده

این مرحله از تولد فرزند تا ۳۰ ماهگی طول میکشد. بنابراین دوره نوزادی، شیرخوارگی و نوپایی را در برمی گیرد.

ویژگی های خانواده با کودک تازه متولد شده

برای درک مطلوب تر ویژگی های خانواده ای که در مرحله فرزند دار شدن است داستان زیر را دنبال کنید:

داستان

من و همسر علی ۳ ماه است که دختری زیبا و دوست داشتنی به نام نیلوفر داریم. از زمان تولد دخترمان زندگی رنگ و بوی دیگری گرفته اما در کنار این حس و حال خوب، دچار نگرانی هایی شده ایم که شاید نتوانیم آنطور که می خواهیم فرزندانمان را تربیت کنیم. از طرفی برای نگهداری از نیلوفر و مراقبت از سلامتی او مجبوریم بخشی از وقت مان را در خانه، صرف او و مراقبت های او کنیم. تمام دغدغه ی این روزهای من نیلوفر است. تا جایی که وقتی همسر علی از سرکار به خانه بازمی گردد به قدری درگیر رسیدگی به کودک هستم که نمی توانم مثل گذشته به پیشوازش بروم و حس می کنم این اتفاق تا حدودی سبب بروز حسادت در علی شده است. خود من هم گاهی دچار این حس میشوم. شاید مشورت گرفتن از مادرم یا دوستم که بچه ای ۶ ساله دارد بتواند نگرانی هایم را تا حدودی کم کند.

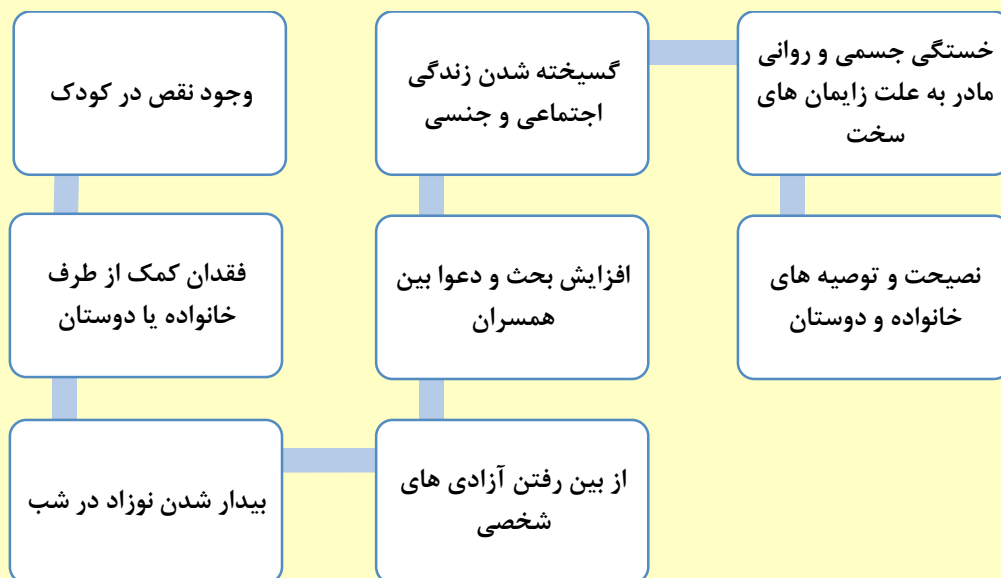
پس از مطالعه این داستان با ویژگی های خانواده در مرحله فرزند دار شدن به شرح زیر بهتر آشنا می شویم :

۱. صرف کردن بیشتر اوقات در خانه جهت مراقبت از کودک

۲. نادیده گرفته شدن زوجین

۳. نگرانی جهت تربیت کودک

- خانواده از تولد فرزند خوشحال و در عین حال احتمالاً به دلایل زیر نگران نیز هستند :



- علاوه بر موارد فوق، موارد زیر نیز به عنوان عوامل تنش زا در مادران مطرح می شود :

- ✓ نخست زایی
- ✓ نداشتن فامیل یا خانواده در مراقبت از کودک و عدم حضور همسر در منزل
- ✓ ناقص ماندن تحصیلات مادر (در صورت شاغل به تحصیل بودن)
- ✓ بیماری مادر در دوران بارداری (دیابت، بیماری های قلبی و...)
- ✓ ابتلا به عوارض بارداری (سزارین، نوزاد نارس و...)
- ✓ و.....

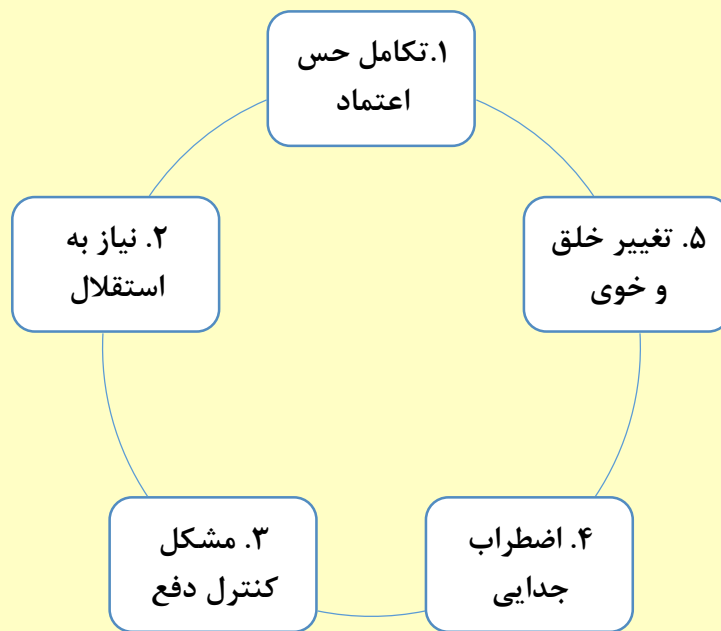
وظایف تکاملی مربوط به خانواده با کودک تازه متولد شده

- ✓ برقراری ارتباط خوب والدین و شیرخوار از طریق:
 - کاهش اختلاف و درگیری بین والدین جهت پیشگیری از پرخاشگری، افسردگی و کاهش اعتماد به نفس در کودک
 - تغذیه نوزاد از طریق شیر مادر به منظور تحقق رابطه گرم و صمیمی تر
- ✓ تماس پوستی و ایجاد هم آغوشی سریع والدین (به ویژه مادر) و کودک بلافاصله بعد از تولد جهت ایجاد آرامش، احساس امنیت و نیز رشد و تکامل عاطفی.
- ✓ تداوم ارتباط گرم و صمیمی و مثبت والدین با کودک در مراحل بعدی رشد از طریق :
 - ایجاد ارتباط کلامی با کودک
 - تنبیه نکردن کودک {جسمی، روانی (قهر کردن طولانی و ...) } به ویژه به منظور تخلیه خشم خویش
 - تدارک برنامه تفریح مناسب با سن کودک، بازی کردن و تقسیم شادی با کودک
 - پاداش دادن به موقع در زمان مناسب به کودک، نه به عنوان باج
 - اجازه گرفتن از اعضای خانواده و همچنین کودک برای استفاده از وسایل شان جهت آموزش رعایت حق مالکیت دیگران به کودک
- ✓ مشورت با همسر در زمینه حل مشکلات مختلف اعضای خانواده
- ✓ مدیریت مناسب امور خانه داری در موارد : تغذیه، خواب، استحمام، نظافت منزل، خرید، پختن غذا، شستشو و پرورش کودک و..
- ✓ ارتباط با بستگان و دوستان و دریافت کمک و راهنمایی از آن ها
- ✓ حفظ فاصله بین تولد ها (اضافه شدن خواهر یا برادر برای کودکان خردسال به ویژه سنین ۲-۳ سالگی دشوار است و کودکان بزرگتر موقعیت را بهتر درک می کنند).
- ✓ ایجاد کانون گرم و محیط امن و راحت (کودکان برای آرامش به کمک های خارجی نیاز دارند اما یک پدر یا مادر مضطرب می تواند استرس آنان را افزایش دهد).

آیا خانواده شما در این مرحله قرار دارد؟

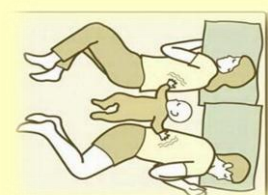
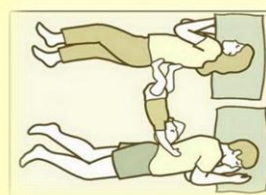
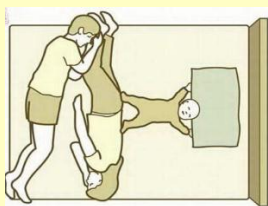
اگر در این مرحله قرار دارید سعی کنید وظایف تکاملی گفته شده را به دقت مطالعه و در خانواده خود بکار گیرید.

لازم به یادآوری است در این دوره اغلب کودکان ویژگی هایی دارند که توجه به آنها نیز ضروری است. مانند :



★ توضیحاتی در مورد ویژگی های فوق

- مورد ۱:** تامین غذا، محیط گرم و مناسب و پناهگاه امن برای تکامل حس اعتماد کافیست.
- مورد ۲:** داشتن اعتماد به نفس بالای والدین سبب استقلال بیشتر و اعتماد به نفس کودک میشود.
- مورد ۳:** برای کنترل دفع خانواده باید بطور منظم برای کودک توضیح دهد که چگونه بالغین و حیوانات عملکرد دفعی خود را انجام می دهند. پوشاکی را انتخاب کنیم که درآوردن آن برای کودک راحت باشد.
- مورد ۴:** عدم وابستگی و نزدیک شدن زیاد به کودک میتواند اضطراب جدایی را در کودک کاهش دهد.
- مورد ۵:** تغییر خلق و خو و کج خلقی در کودک نوپا کاملاً طبیعی و زودگذر است.



در اجرای وظایف تکاملی این مرحله در خانواده خود، تا چه حد موفق بوده اید؟

لطفا با پاسخگویی به چند سوال زیر وضعیت موجود در خانواده را ارزیابی نمایید:

۱. برای حمایت مناسب از کودک خود سعی می کنم اختلافات و درگیری های بین خود و همسر را کاهش دهم؟

☐ همیشه ☐ گاهی اوقات ☐ هرگز

۲. کودکم را با شیر خود تغذیه میکنم.

☐ همیشه ☐ گاهی اوقات ☐ هرگز

۳. بر اساس سن کودک با او ارتباط کلامی برقرار می کنم.

☐ همیشه ☐ گاهی اوقات ☐ هرگز

۴. برای برقراری ارتباط گرم و صمیمی با فرزندم تلاش می کنم.

☐ همیشه ☐ گاهی اوقات ☐ هرگز

۵. برای فرو نشاندن خشم و ناراحتی خود به تنبیه کودکم متوسل می شوم.

☐ همیشه ☐ گاهی اوقات ☐ هرگز

۶. زمان خود را صرف تفریح با کودکم نیز می کنم.

☐ همیشه ☐ گاهی اوقات ☐ هرگز

۷. حق مالکیت و حریم شخصی کودک خود را رعایت می کنم.

☐ همیشه ☐ گاهی اوقات ☐ هرگز

۸. رابطه ام را با بستگان و دوستان خود در حد تعادل حفظ کرده ام.

☐ همیشه ☐ گاهی اوقات ☐ هرگز

۹. برای جلوگیری از بروز مشکلات و یا حل آن ها در خانواده با همسر خود مشورت می کنم.

☐ همیشه ☐ گاهی اوقات ☐ هرگز

مرحله سوم تکامل خانواده : خانواده با کودک سن قبل از مدرسه



عناوین این مرحله

۱. تعریف خانواده با کودک سن قبل از مدرسه
۲. ویژگی های این خانواده
۳. وظایف تکاملی مربوط به این دوره
۴. آیا خانواده شما در این مرحله تکاملی قرار می گیرد؟
۵. در اجرای وظایف تکاملی این مرحله در خانواده خود تا چه حد موفق بوده اید؟

تعریف خانواده با کودک سن قبل از مدرسه

- سن بزرگ ترین فرزند خانواده ۲/۵ تا ۶ سال است.
- تعداد اعضای خانواده از ۳ تا ۵ نفر متغیر خواهند بود.



ویژگی های خانواده با کودک سن قبل از مدرسه

- نقش های موجود افراد خانواده در این دوره عبارتند از : همسر، پدر، مادر، پسر، برادر، خواهر، دختر
- پیچیدگی روابط خانواده در این مرحله
- یادگیری عدم وابستگی و مستقل بودن در این مرحله توسط کودک
- شایع ترین علت مرگ و معلولیت کودک در این سن سوانح است (به علت روحیه جستجوگر داشتن و کنجکاوی)
- آسیب پذیر بودن کودکان نسبت به بیماری های واگیر و عفونی (علت اصلی ترک محل کار توسط والدین جهت مراقبت از کودک)
- دغدغه های مهم خانواده در این مرحله :
 - تامین مسکن مناسب به علت افزایش تعداد افراد خانواده
 - نیاز به ویزیت های بیشتر توسط پزشک
 - مراقبت از کودک بیمار
 - ترک محل کار برای مراقبت از کودک
- احتمال انتشار بیماری ها از کودکان به سایر افراد خانواده
 - شیوع حوادث، افتادن، سوختگی و زخم ها به خصوص در خانواده های پُر اولاد و تک والد و فقیر

وظایف تکاملی مربوط به این دوره

- ✓ ایجاد فضای ایمن، مناسب و بزرگ تر (فراهم کردن محیطی امن و مناسب در کاهش صدمات موثر است.) از طریق :
 - گذاشتن محافظ در گوشه ی میزها
 - گذاشتن درپوش برای پریزها
 - گذاشتن نرده در کنار پله ها، اطمینان از بسته بودن در ورودی به بالکن، پشت بام و...
 - دور از دسترس قرار دادن داروها و مواد شیمیایی در منزل و...
- ✓ محافظت کودکان از بیماری و آسیب (بیماری های واگیر، عفونی، اسهال، مسمومیت ها، حوادث سوختگی و ...) با انجام امور زیر:

انجام واکسیناسیون به موقع

آموزش مسواک زدن صحیح جهت جلوگیری از آسیب های دندانی

آموزش شستن دست ها قبل از غذا و بعد از دستشویی جهت جلوگیری از ابتلا به بیماری های انگلی

قرار دادن داروها و مواد شیمیایی در جای بلند و در بسته و قفل دار جهت جلوگیری از مسمومیت و آتش سوزی ها

پیش بینی تدابیر لازم جهت محافظت کودک از احتمال خفگی در منزل (گاز، آب)

✓ تربیت و اجتماعی کردن کودک

تشویق کودک به بازی با همسالان

اختصاص زمان بیشتر جهت تفریح کودک مانند رفتن به پارک، مهمانی و ...

✓ آموزش مراقبت از خود به کودک

آموزش به کودکان در مورد عدم استفاده از وسایل ناشناس مثل شیشه های و بطری های شبیه به آب (چون ممکن است حاوی مواد سمی مثل نفت و الکل باشند).

آموزش به کودک در مورد کار با اسباب بازی ها و وسایل جهت جلوگیری از آسیب و صدمه به خود

✓ آماده کردن کودک بزرگ تر برای ورود فرزند جدید و برقراری ارتباط مناسب و اختصاص وقت بیشتر به او

✓ آموزش کودکان جهت ورود به مدرسه

تشویق والدین به محدود کردن زمان تماشای تلویزیون توسط کودک

تنظیم خواب کودک

✓ برقراری عدالت بین فرزندان در کلیه امور مربوط به آنان (پوشاک، تغذیه، تفریحات، ارتباط عاطفی و..)

* پیامبر (ص) فرمودند : با فرزندان تان به عدالت رفتار کنید، همانگونه که دوست دارید دیگران در میان تان در نیکی و لطف به عدالت رفتار کنند. (مکارم الاخلاق، ص ۲۲۰) *

✓ برقراری ارتباط مناسب بین اعضای خانواده (لطفا رجوع شود به بحث ارتباط در کتاب دوم)

✓ توجه به رابطه زناشویی (ایجاد نقش والدی، ممکن است اجرای نقش زناشویی را با مشکل مواجه کند)

✓ اختصاص وقت کافی توسط زوجین جهت گفتگو با هم در کلیه امور زندگی به عنوان یک ضرورت مهم

آیا خانواده شما در این مرحله تکاملی قرار می گیرد؟

اگر در این مرحله قرار دارید سعی کنید وظایف تکاملی گفته شده را در خانواده به کار گیرید.

ضمناً در این مرحله توجه به نکات و ویژگی های زیر حائز اهمیت است :

- ❖ ورود فرزند دوم، سنگین تر شدن وظایف والدین، ابراز محبت کمتر همسران به یکدیگر، رضایت جنسی کم تر و در نهایت ضعف و عدم خشنودی از زندگی، امکان طلاق را مطرح می سازد.
- ❖ تحقیقات نشان داده که ورود دومین فرزند به خانواده اثر مخرب تری بر ارتباط زناشویی دارد.
- ❖ زندگی در این مرحله برای والدین شلوغ و پرمشغله بوده. مادر ممکن است به صورت تمام وقت یا نیمه وقت مشغول به کار باشد بنابراین والدین نیاز بیشتری به وقت دارند.
- ❖ نقش پدر در این مرحله جهت کسب هویت و خودیابی جنسی قوی در کودک حائز اهمیت است. این امر به ویژه در کودکان پسر در ۵ سال اول زندگی در پایه گذاری هویت جنسی صدق می کند.
- ❖ انتظاری که از کودک در این سن می رود، قبول مسئولیت مراقبت از خود به علاوه کمک در کارهای منزل است. یادگیری کودک در این زمینه ارزش بیشتری دارد.
- ❖ مسئله مهم دیگر چگونگی برقراری ارتباط با کودک کوچک تر یا عضو جدید خانواده است. ارتباط زیاد با او یا جایگزینی کودک تازه وارد به جای کودک بزرگ تر، ضربه روانی شدیدی به او وارد می سازد.
- ❖ کودک بزرگ تر احساسات منفی خود را از طریق صدمه زدن، وارد کردن ضربه، رفتار تهاجمی نسبت به کودک کوچک تر یا فعالیت هایی از این قبیل را جهت جلب توجه بروز می دهد.
- ❖ احساسات مستقیم کودک خردسال به طرف والد جنس مخالف معطوف می شود و برعکس نسبت به والد همجنس خود حالت پرخاشگری، دشمنی و رقابت دارد. واکنش صحیح والدین در این مرحله موجب می شود که کودک به راحتی این دوره را سپری کند تا واکنش ها کم کم کاهش یافته و تبدیل به همانند سازی شوند.

در اجرای وظایف تکاملی این مرحله در خانواده خود تا چه حد موفق بوده اید؟

لطفا با پاسخگویی به چند سوال زیر به این موضوع آگاه گردید:

۱. آیا مسکن شما با توجه به شرایط خانواده مناسب است؟ (اتاق مستقل برای کودک)
☐ بله ☐ تا حدودی ☐ خیر
۲. آیا منزل شما ایمنی لازم جهت کاهش صدمات به کودکان تان را داراست؟
☐ بله ☐ تا حدودی ☐ خیر
۳. آیا راه های مقابله با بیماری های عفونی را جهت پیشگیری در کودکان تان به کار گرفته اید؟
☐ بله ☐ تا حدودی ☐ خیر
۴. آیا عوامل خطر ساز و آسیب زا برای کودکان را در محیط خانه خود بر طرف نموده اید؟
☐ بله ☐ تا حدودی ☐ خیر
۵. آیا اطلاعات کافی را جهت آماده کردن کودک خود برای ورود به مدرسه دارید؟
☐ بله ☐ تا حدودی ☐ خیر
۶. آیا کودک بزرگتر خود را برای پذیرش فرزند جدید به عنوان خواهر یا برادر آماده کرده اید؟
☐ بله ☐ تا حدودی ☐ خیر
۷. آیا می توانید بین فرزندان تان عدالت و توازن را برقرار سازید؟
☐ بله ☐ تا حدودی ☐ خیر
۸. آیا اجرای وظایف زناشویی در کنار نقش والدی در خانواده شما دچار اختلال شده است؟
☐ بله ☐ تا حدودی ☐ خیر



مرحله چهارم تکامل خانواده : خانواده با کودک سن مدرسه



عناوین این مرحله

۱. تعریف خانواده با کودک سن مدرسه از طریق معرفی یک نمونه
۲. ویژگی های خانواده با کودک سن مدرسه
۳. وظایف تکاملی مربوط به این مرحله
۴. آیا خانواده شما در این مرحله تکاملی قرار دارد ؟
۵. در اجرای وظایف تکاملی این مرحله در خانواده خود، تا چه حد موفق بوده اید؟

تعریف خانواده با کودک سن مدرسه

۱۰. از زمانی شروع می شود که بزرگترین فرزند خانواده ۶ ساله می باشد و در بدو ورود به مدرسه است و در ۱۳ سالگی که آغاز نوجوانی است پایان میابد.

داستان

امروز تولد دو سالگی دخترمان سمیراست. خیلی شیرین و بامزه است. همسرم فرهاد سمیرا را خیلی دوست دارد آنقدر که پسر بزرگم آرش گاهی **حسادت** می کند. حتی خودم هم گاهی احساس میکنم با به دنیا آمدن بچه ها، **فرهاد کمتر به من به عنوان همسر علاقه نشان میدهد**. البته از حرفایش پیداست که او هم تقریباً همین حس را نسبت به من دارد اما وجود بچه ها گرمی خاصی به زندگی مان داده است. **مشکلات در محیط خانه مطرح میشود** و سعی می کنیم با کمک یکدیگر برطرفشان کنیم. آرش **کلاس پنجم** است و کم کم وارد سن **بلوغ** میشود. این ها از **تغییرات رفتارش** پیداست. تا همین چند وقت پیش بر سر نارنگی خوردن با سمیرا دعوا میکرد اما حالا **اصرار دارد که هر هفته با دوستانش به پارک برود**. مدیرشان میگوید در این سن **به مراقبت بیشتری نیاز دارد** و ما باید **شناخت بیشتری از دوستانش** داشته باشیم. اما این کار کمی سخت است. فرهاد بیشتر اوقات روز را مشغول کار است و من، هم باید به سمیرا برسم و هم باید رفت و آمدهای آرش را کنترل کنم...



چنانچه دقت کنید داستان صفحه قبل ویژگی های یک خانواده با کودک سن مدرسه را داراست.

✓ آیا تشابهی میان این خانواده و خانواده خود پیدا می کنید؟

✓ آیا خانواده شما در این مرحله تکاملی قرار دارد؟

ویژگی های خانواده با کودک سن مدرسه

■ آیا میدانید کودک شما در سن مدرسه می تواند در یکی از سه مرحله سنی زیر قرار بگیرد؟

		
بلوغ	قبل از بلوغ	کودکی
با ترشح هورمون های جنسی، بلوغ آغاز می گردد که ممکن است در این سنین نیز (تا ۱۳ سالگی) رخ بدهد.	در حدود ۹-۱۰ سالگی است. در این دوره کودک رضایت و امنیت خود را در رضایت دیگران می بیند و علاقه به عشق ورزیدن دارد.	حدود ۶ سالگی که کودک برای رشد و ارتقاء فعالیت های خود، تمایل به گروه دارد.



در این مقطع خانواده را بیشتر با شرایط زیر می بینیم :

- ✚ وجود روابط انسانی بسیار
- ✚ ارتباطات بیشتر کودک با همکلاسان و نیز تاثیر پذیری بیشتر از آنان
- ✚ سالهایی پر مشغله برای والدین و امکان ایجاد بحران (بلوغ) برای خانواده
- ✚ عدم وجود ارتباط نزدیک همسران
- ✚ انجام کارهای سودمند توسط کودک برای دوری از حس حقارت
- ✚ افزایش فعالیت های خارج از منزل
- ✚ جدایی بیشتر کودک از والدین
- ✚ احساس نیاز کودک برای کمک به والدین به خصوص مادر

وظایف تکاملی مربوط به این مرحله

- کنترل ارتباطات کودک

شناخت دوستان کودک در محیط مدرسه، همسایگان، افراد فامیل
آزادی دادن به کودک در عین رعایت محدودیت های لازم
راهنمایی والدین در هدایت کودک به مسیر مناسب
توجه به نوع و مدت استفاده کودک از وسایل ارتباط جمعی (تلویزیون، تلفن همراه، اینترنت و...)

- انجام مراقبت های مربوط به دوران بلوغ متناسب با جنس فرزند (دختر و پسر)
توضیح به فرزند در مورد تغییرات جسمی و جنسی اش به تناسب فهم او (کلفت شدن صدای پسر، رویش موهای زائد در صورت و زیر بغل در دختر و پسر، افزایش سایز سینه ها در دختر و ...)
برخورد مناسب والدین در برابر بروز پریشانی و خجالت زدگی به علت بروز صفات ثانویه جنسی با پذیرش تغییرات فرزند
فراهم کردن امکانات بهداشتی (پدهای بهداشتی، ژیلت و ...)
اطمینان بخشیدن والدین به کودکان در مورد اینکه بروز این صفات در این سن طبیعی است

- تقویت حس همکاری در کودک
شرکت دادن کودک در امور ساده خانه
انجام کارهای گروهی در مدرسه

- برنامه ریزی و به کارگیری روش های مناسب برای ادامه یافتن زندگی زناشویی
ایجاد توازن کافی توسط همسران در ارتباطات خود با فرزندان و با یکدیگر

- توجه به حریم کودکان
در زدن حین ورود به اتاق کودک
پرسیدن نظر وی در مورد انجام کارها
شرکت دادن او در بحث ها و تصمیمات خانوادگی
رعایت خلوت وی و ...

- برقراری ارتباط نزدیک با بستگان
- شرکت دادن فرزندان در جمع های خانوادگی و ایجاد حس همبستگی از طریق ملاقات های دوره ای با افراد فامیل همچون پدر بزرگ و مادر بزرگ، عمه ها، عموها، دایی ها، خاله ها و ...

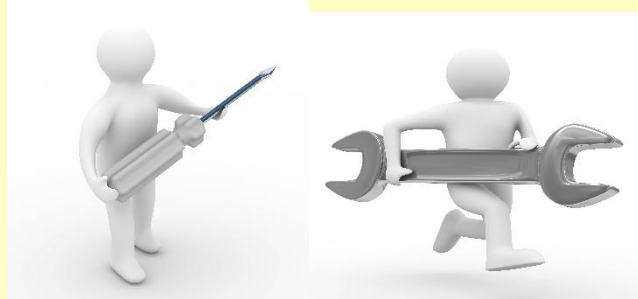
- قبول عقاید جدیدی که کودک به منزل می آورد
- پذیرش این موضوع که این نوع رفتار اقتضای سن کودک است.
عدم موضع گیری سریع والدین در برابر افکار و عقاید جدید کودک
کودکان در ابتدای پذیرش در گروهی جدید ممکن است به ظاهر ارزش های خانواده را رد کنند اما در نهایت، با هدایت درست والدین، به خانواده پایبند خواهند بود

- حمایت و کمک به فرزندان
- فراهم آوردن زمینه های موفقیت فردی و اجتماعی کودک مثل کمک در انجام تکالیف مدرسه
تشویق کودک در زمینه هایی که استعداد دارد مثل ثبت نام وی در کلاس های مربوط به علاقمندی هایش (ورزشی، هنری، علمی و ...)



آیا خانواده شما در این مرحله تکاملی قرار دارد؟

➤ اگر در این مرحله قرار دارید لطفا سعی کنید وظایف تکاملی گفته شده را در خانواده خود به کار گیرید.



➤ ضمناً در این دوره مشاهده این ویژگی ها در کودک دور از ذهن نیست و باید به آن ها توجه کرد :

دوست دارد مورد قبول دیگران قرار گیرد.	با دنیای محسوسات بیشتر رابطه برقرار می کند	شخصیت وی در ارتباط با دیگران شکل می گیرد	به بازی با همسالان اهمیت خاصی می دهد
دوست دارد با افراد بیشتر رابطه داشته باشد	شبیه بزرگسالان عمل می کند	موقعیت خود را در محیط پیرامون بهتر درک می کند	متانت و وقارش بیشتر است
عملکرد منطقی دارد	تلاش می کند استقلال بیشتری داشته باشد	رشد بدنی کودک نسبت به دوره های قبلی کندتر است	به حقایق تلخ و شیرین زندگی پی می برد
به نظافت و خودآرایی علاقه نشان می دهد			

در اجرای وظایف تکاملی خانواده خود تا چه حد موفق بوده اید؟

با پاسخ به این پرسش ها متوجه خواهید شد که تا چه میزان به اهداف تکاملی مرحله چهارم زندگی نزدیک هستید :

- تا چه حد ارتباطات کودک تان با دوستانش را تحت کنترل دارید؟
☐ خیلی زیاد ☐ زیاد ☐ متوسط ☐ کم ☐ خیلی کم
- تا چه حد فرزندان را برای جدایی از خودتان و ورود به اجتماع آماده کرده اید؟
☐ خیلی زیاد ☐ زیاد ☐ متوسط ☐ کم ☐ خیلی کم
- چه اندازه در مورد تغییرات تکاملی فرزندان (با توجه به جنسیت) اطلاعات دارید؟
☐ خیلی زیاد ☐ زیاد ☐ متوسط ☐ کم ☐ خیلی کم
- چقدر در مورد نحوه برخورد با تغییرات تکاملی دوران بلوغ فرزندان اطلاعات دارید؟
☐ خیلی زیاد ☐ زیاد ☐ متوسط ☐ کم ☐ خیلی کم
- برای رسیدن به هدف مشترک در خانواده، چه اندازه کودک تان را در انجام کارها شرکت می دهید و یا با او مشورت می کنید؟
☐ خیلی زیاد ☐ زیاد ☐ متوسط ☐ کم ☐ خیلی کم
- تا چه اندازه کودک خود را به عنوان یک فرد مستقل به حساب می آورید و برای او حریم شخصی قائلید؟
☐ خیلی زیاد ☐ زیاد ☐ متوسط ☐ کم ☐ خیلی کم
- چقدر فرزندان را جهت اجتماعی شدن و تقویت روابط انسانی در ارتباط با دوستان و بستگان قرار می دهید؟
☐ خیلی زیاد ☐ زیاد ☐ متوسط ☐ کم ☐ خیلی کم
- تا چه حد قادرید در مقابل تفکرات جدیدی که کودک تان به خانه می آورد برخورد مناسب و مطلوب داشته باشید؟
☐ خیلی زیاد ☐ زیاد ☐ متوسط ☐ کم ☐ خیلی کم

مرحله پنجم زندگی خانواده : خانواده با فرزند نوجوان



عناوین این مرحله

۱. تعریف خانواده با فرزند نوجوان
۲. ویژگی ها
۳. وظایف تکاملی خانواده در این مرحله
۴. آیا خانواده شما در این مرحله قرار دارد؟
۵. در اجرای وظایف تکاملی این مرحله در خانواده خود، تا چه حد موفق بوده اید؟

تعریف

این دوره با ورود بزرگترین فرزند خانواده به سن ۱۳ سالگی تا ترک خانواده توسط وی به طول می انجامد و معمولاً ۶ تا ۷ سال طول می کشد.

ویژگی های خانواده در این مرحله

نقش و موقعیت اعضای خانواده شامل پدر، مادر، همسر، خواهر، برادر، دختر، پسر می باشد.

نوجوان سعی در عدم وابستگی به خانواده و ارتباط بیشتر با همسالان دارد.

دوره ای مشکل آفرین برای والدین است.

معمولاً دیگر فرزندان در سن مدرسه هستند.

مشکل ترین و بحث برانگیز ترین مرحله است.

✓ علاوه بر ویژگی های یاد شده توجه به نکات زیر نیز در اعضای نوجوان خانواده مهم خواهد بود:

• آزادی

در پایان این مرحله نوجوان در تصمیم گیری ها آزادتر عمل میکند.

در ابراز عقاید و ارزشها شرکت می کند.

به دریافت حمایت و علاقه از محیط خارج از منزل تمایل دارد.

در این مرحله سه نوع عدم وابستگی شامل استقلال عاطفی ، رفتاری و ارزشی را کسب خواهد کرد.

• پرورش فرهنگ جوانی

نکته : در طی سالهای قبل از نوجوانی، کودک به اختلاف بین خود و والدین آگاه می گردد.

در این دوره مجموعه ای استاندارد مربوط به خود را که معمولا از والدین جدا است مد نظر قرار

میدهد.

نقش همسالان و همکلاسان در اجتماعی شدن فرد اهمیت پیدا می کند.

• فاصله نسل:

فاصله نسل ها خصوصا زمانی که نقش گروه های هم سال خارج از خانه شدید تر باشد بین نوجوان

و والدین ایجاد کشمکش میکند.

نوجوان غالبا رفتاری سرکش و بدون احترام نسبت به والدین داشته و مخالفت والدین به این رفتار

ها، سبب مختل شدن نظم زندگی میگردد.

والدین بیشترین مشکل را در پرورش نوجوان در این مرحله دارد.

وظایف تکاملی خانواده در این مرحله

طرح چند مشکل

عدم توانایی والدین در بحث و در میان گذاردن مسائلی چون مسائل جنسی

عدم پذیرش محدودیت ها و توانایی های نوجوان توسط والدین

عدم ارتباط بر مبنای اعتماد بین والدین و نوجوان

➤ چنانچه مشکل دیگری غیر از موارد بالا در خانواده شما مشاهده می‌گردد در زیر این قسمت ذکر نمایید.

➤
➤
➤

✓ چه کنیم تا وظایف خود را بهتر انجام دهیم :

یاری کردن فرزند
جهت تصمیم گیری

- دادن حق تصمیم گیری به نوجوان
- آوردن دلایل درست و منطقی برای رد تصمیم نادرست او
- توجه به علایق و خواسته های فرزندی که در سن نوجوانی است.

پذیرش آزادی
نوجوان بدون طرد
کردن او

- کنترل مناسب روابط نوجوان در محیط بیرون
- آگاه بودن به این مسئله که نوجوان به آزادی و ارتباط با دوستان و هم کلاسان نیاز دارد.
- آموزش دوستیابی و طرح ویژگی های دوست خوب برای نوجوان

حفظ ارتباطات باز
میان والدین و فرزند
نوجوان

- برقراری ارتباط با نوجوان بر مبنای محبت
- ایجاد ارتباط مناسب به گونه ای که نوجوان بدون ترس و با اعتماد کامل با والدین مشکلاتش را در میان گذارد.

به کارگیری آموخته ها در صورتی که خانواده شما در این مرحله قرار دارد :

ما می توانیم در این دوره با توجه بیشتر و کمک به فرزند نوجوان خود، او را در یافتن هویت و نقش خود کمک کنیم (به کتاب اول رجوع شود). این امر می تواند با نزدیکی و صمیمیت بیشتر با فرزند و همچنین آگاه کردن او از طریق دادن برخی وظایف و امور مهم تر خانواده میسر شود. در واقع باید او را کمی هم در این زمینه آزاد بگذاریم و هم در برخی موارد از آزادی های او بکاهیم. شناخت ارزش ها و هنجارهای عمومی جامعه به فرد نوجوان در این برهه بسیار کمک کننده است.

این دوران از مهمترین دوران زندگی هر فرد در جریان رشد و تکامل شخصیتی است. چرا که یکی از مهمترین و بحرانی ترین اتفاق زندگی یعنی بلوغ، در این دوره به وقوع می پیوندد. در این دوره، فرد هم از لحاظ روحی تأثیرپذیر است و هم از لحاظ جسمی و جنسی دارای شرایط و نیازهای جدید می باشد.

توجه به این نکات می تواند برای آینده او بسیار مهم باشد.

- رشد و توسعه احساس اعتماد به نفس در نوجوان
- حس اتکای به خود و اعتماد به نفس را در انجام امور شخصی در نوجوان پرورش داد.
- انجام کارهای شخصی خود در منزل و برخی کارها و امور خانواده در بیرون از منزل
- توجه و تحسین فرد نوجوان در انجام امور
- در این مرحله نوجوان در کشاکش حقارت و سازندگی است در نتیجه، توجه و تحسین ما برای انجام امور شخصی، تحصیلی و خانوادگی نوجوان می تواند احساس سازندگی را در او پرورش دهد.
- فرد نوجوان به دلیل برخی اتفاقات مانند بلوغ و تغییرات روحی، روانی و جسمانی، به دنبال جستجوی هویت خویش است و می خواهد نقش خود را در محیط زندگی و جامعه خود بیابد.

انتقال مسئولیت ها به نوجوان همراه با در نظر گرفتن آزادی در حد تعادل برای او

یک هدف بسیار مهم در خانواده میباشد.

در اجرای وظایف تکاملی این مرحله در خانواده، تا چه حد موفق بوده اید؟

لطفاً با پاسخگویی به سوالات زیر میزان موفقیت خود را در این مرحله ارزیابی نمایید.

۱- آیا در درک شرایط سنی فرزندان موفق بوده اید؟

☐ بله ☐ تا حدودی ☐ خیر

۲- آیا با ورود فرزندان به این سن او را از شرایط احتمالی و پیشامدهای ممکن آگاه ساخته اید؟

☐ بله ☐ تا حدودی ☐ خیر

۳- آیا توانسته اید ارتباط مؤثر و همراه با رضایت با فرزند نوجوان خود برقرار کنید؟

☐ بله ☐ تا حدودی ☐ خیر

۴- آیا توانسته اید محیط خانه و ارتباطات خانوادگی را بر مبنای محبت قرار دهید؟

☐ بله ☐ تا حدودی ☐ خیر

۵- آیا توانسته اید اعتماد نوجوان خود را جهت طرح مشکلاتش، نسبت به خود افزایش دهید؟

☐ بله ☐ تا حدودی ☐ خیر

۶- آیا توانسته اید نوجوان را به طور مؤثر در تصمیم‌گیری‌هایش کمک کنید؟

☐ بله ☐ تا حدودی ☐ خیر

۷- آیا توانسته اید آزادی نوجوان را در این سن بپذیرید؟

☐ بله ☐ تا حدودی ☐ خیر

۸- آیا توانسته اید ارتباطات خارج از خانه فرزندان را کنترل نمایید؟

☐ بله ☐ تا حدودی ☐ خیر

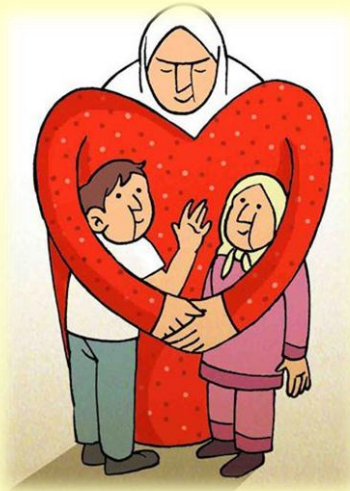
۹- آیا دوستان فرزند نوجوان خود را می‌شناسید؟

☐ بله ☐ تا حدودی ☐ خیر

۱۰- موقعیت کنونی خود را با علامت × در نمودار زیر مشخص کنید.

بسیار موفق  بسیار ناموفق

مرحله ششم تکاملی خانواده : ازدواج فرزندان و ترک خانواده



عناوین این
مرحله

۱. تعریف
۲. ویژگی های خانواده در این مرحله
۳. وظایف تکاملی خانواده
۴. آیا خانواده شما در این مرحله قرار دارد؟
۵. در اجرای وظایف تکاملی این مرحله در خانواده خود، تا چه حد موفق بوده اید؟
۶. وظیفه شما به عنوان یک عضو مؤثر در خانواده چیست؟

آنچه در این مرحله می آموزیم:

- ✓ ازدواج و ترک خانواده توسط فرزندان چه پیش آمدهایی برای خانواده به دنبال دارد؟
- ✓ چالش هایی که خانواده و بخصوص مادران با آن روبه رو هستند کدامند؟

تعریف

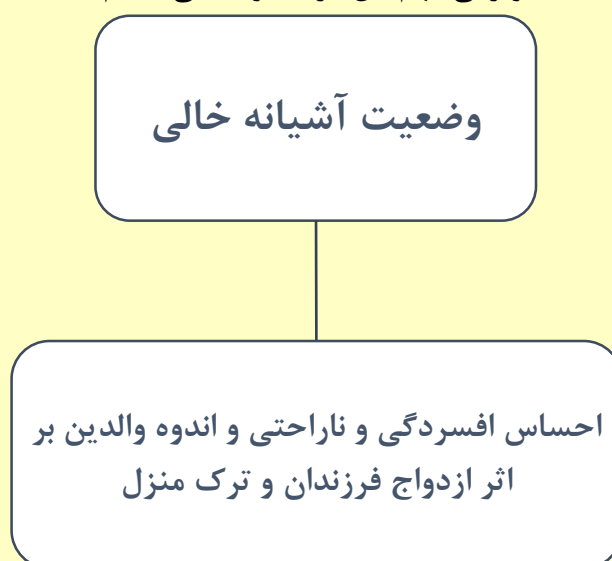
وقتی بزرگ ترین فرزند خانواده منزل را ترک می کند این مرحله شروع شده و تا ترک آخرین فرزند طول می کشد.

ویژگی های خانواده در این مرحله

- طول مدت این دوره بسته به تعداد فرزندان و زمان ازدواج آنها متفاوت است.
- ویژگی این دوره آمادگی برای زندگی مستقل فرزندان می باشد.
- هدف اصلی و مهم خانواده نیز سازماندهی مجدد خانواده به منظور حفظ واحد آن است.

- این دوره با سن میانسالی خانواده مصادف میشود.
- والدین نقش های چون پدر بزرگ و مادر بزرگ پیدا می کنند.
- والدین نقش های والدینی خود را ترک گفته و به نقش همسری باز می گردند.
- نقش های جدید خانواده در این مرحله ممکن است به صورت : پدر، مادر، فرزند، برادر، عمه، عمو، خاله، دایی، پدربزرگ و مادربزرگ می باشد.
- هم زمانی ترک خانواده توسط فرزندان و سن میانسالی ایجاد احساس فشار بین دو قطب جوانی و پیری میکند
- با ترک منزل توسط فرزندان، والدین با این حقیقت مواجه می شوند که آیا قدرت کافی برای ادامه زندگی را دارند یا خیر؟ و امکان طلاق والدین در این مرحله زیاد می باشد.
- مادر به علت دارا بودن نقش با دوام و محوری زن در این مرحله، احساس کمبود میکند. (یائسگی و همچنین احساس ازدست دادن زیبایی از جمله بحران زنان در این مرحله است).
- مردان بیشتر وقت خود را بیرون از منزل بوده و سعی در کسب موفقیت شغلی و مالی دارند.
- مردان بیشتر به علت کاهش صفات جنسی، پایین آمدن سطح انرژی و تواناییها و نگرانی های مالی، دچار بحران تکاملی هستند و این بحران ها می تواند منجر به طلاق، بیماریهای روانی و خودکشی شوند. که با توجه به روند رو به افزایش طلاق در کشور این موضوع توجه بیشتری را می طلبد.

📌 لازم به توضیح است که ویژگی مهم این مرحله وضعیتی به نام آشیانه خالی میباشد.



وظایف خانواده در این مرحله

- حمایت از عدم وابستگی به خانواده و استقلال فرزندی که در حال ترک خانواده می باشد.
- دادن مسئولیت به فرزند متناسب با سن در هر مرحله از رشد (انجام خرید های منزل، مراقبت از خواهر یا برادر کوچک تر، آموزش آشپزی به فرزندان دختر و...)
- آماده کردن خانواده برای پذیرش اعضای جدید (عروس، داماد و نوه)
- مراقبت از والدین سالمند و احتمالاً بیمار
 - روشنایی کافی اتاق هنگام کار با وسایل ظریف
 - چیدمان صحیح وسایل منزل جهت جلوگیری از آسیب
 - قرار دادن شماره تلفن آتش نشانی، بیمارستان و نیروی انتظامی در دسترس
- سازگاری والدین با جدایی فرزند از خانواده بعد از ازدواج
- انجام تفریحات متنوع از جمله گردش با دوستان، مهمانی های خانوادگی و ...
- سازگار شدن با نقش های جدید خانوادگی نظیر پدر بزرگ و مادر بزرگ
- ارتقاء سطح سلامت و تأکید بر سبک زندگی سالم از طریق تغذیه سالم (عدم مصرف غذاهای پرچرب، مصرف بیشتر سبزیجات، میوه جات و ...)، انجام ورزش های منظم، دوری از استرس ها از طریق روش های آرام سازی.

آیا خانواده شما در این مرحله قرار دارد؟

در صورت وجود خانواده در مرحله یاد شده، با توجه به آگاهی های جدیدی که در این زمینه کسب نموده اید، اقداماتی را که به بهبود وضعیت و کاهش یا رفع مشکلات احتمالی خانواده کمک خواهد کرد را در زیر لیست نمایید.

۱.

۲.

۳.

در اجرای وظایف تکاملی این مرحله در خانواده خود، تا چه حد موفق بوده اید؟

✓ لطفا با پاسخگویی به پرسش های زیر میزان موفقیت خود را در کاربردی کردن یاد گرفته ها مورد سنجش قرار دهید.

• آیا از ظرفیت روانی و توانایی لازم جهت کنترل احساسات و غلبه بر اضطراب خود در زمان ازدواج

فرزند و جدا شدن وی از خانواده برخوردارید؟

بله ☐ خیر ☐

• آیا توانسته اید آمادگی لازم جهت مستقل کردن فرزندانان فراهم کنید؟

بله ☐ خیر ☐

• آیا توانسته اید واحد خانواده را به عنوان یک مجموعه حفظ کنید؟

بله ☐ خیر ☐

• آیا توانسته اید با نقش جدید خود در خانواده کنار بیایید؟

بله ☐ خیر ☐

• آیا توانایی لازم و کافی جهت ادامه زندگی را دارید؟

بله ☐ خیر ☐

• آیا در وعده های غذایی خود از سبزیجات تازه و میوه جات استفاده می کنید؟

بله ☐ خیر ☐

• آیا به صورت منظم ورزش های سبک (پیاده روی) را انجام می دهید؟

بله ☐ خیر ☐

مرحله هفتم : تکامل خانواده در سن میانسالی

عناوین این مرحله

۱. تعریف خانواده در مرحله میانسالی
۲. ویژگی های خانواده
۳. وظایف تکاملی مربوطه
۴. آیا خانواده شما در این مرحله قرار دارد؟
۵. در اجرای وظایف تکاملی این مرحله در خانواده خود، تا چه حد موفق بوده اید؟

تعریف خانواده در سن میانسالی

وقتی کوچکترین فرزند خانواده منزل را ترک می کند این مرحله شروع شده و تا بازنشستگی یا مرگ یکی از زوجین طول می کشد و سنین بین ۴۵ تا ۵۵ را در بر می گیرد و حدوداً ۱۶ تا ۱۸ سال طول می کشد.

ویژگی های تکاملی

- ✓ در این مرحله زوجین زندگی بدون فرزندان را ادامه داده اما ارتباطشان را با آنان، نوه ها و والدین خود حفظ می کنند.
- ✓ مرحله میانی زندگی بین جوانی و پیری را شامل می شود. این مرحله برای برخی بهترین مرحله زندگی و برای برخی دیگر توأم با نا امیدي است.
- ✓ ازدواج موفق سبب می شود زوجین در این دوران احساس رضایت بیشتری داشته و استرس کمتری را تجربه نمایند.
- ✓ فرد میانسال دارای انرژی قابل ملاحظه ای برای سازگاری با تصور از خود می باشد. که این ذهنیت فرد به علت تغییر ظاهری (خشک شدن پوست و تحلیل عضلات، افتادگی گونه، چروکیدگی زیر چشم و...) بوده همچنین تغییرات فیزیولوژی (بی اختیاری ادرار، پوکی استخوان، بیماری های قلبی و عروقی و فشارخون و دیابت و...) نیز در این زمینه اهمیت دارد.

- ✓ تغییرات هورمونی : یائسگی زنان (که سبب تغییرات در میل جنسی ، الگوی خواب، تراکم استخوانی، حافظه، احساسات و نیز گرگرفتگی است) و کاهش فعالیت جنسی مردان
- ✓ عدم رضایت مردان از کار خود و خطر ترک شغل
- ✓ به علت از دست دادن فرزندان حالت سکون پیدا کرده و احساس ناتوانی در ایفای نقش والدینی و انجام کار دارند.

وظایف تکاملی مربوط به خانواده در سن میانسالی

- انتخاب شیوه سالم زندگی : ترک عادات غیر بهداشتی، انجام فعالیت های تفریحی مناسب، استراحت کافی و ...
- تلاش در جهت ایجاد رضایت بین والدین و فرزندان از طریق ارتباط موثر همراه با اخلاص، درک متقابل و از روی محبت و پاسخگو به نیاز های طرفین (حفظ ارتباط بین نسل های گذشته و آینده)
- حفظ ارتباط بین همسران (تجدید روابط همسری از طریق بازگشت به مرحله قبل از فرزند دار شدن)
- ارتباط با بستگان (فرزندان، عروس یا داماد، نوه ها و والدین پیر)
- ایجاد آمادگی همه جانبه (اقتصادی، عاطفی، اجتماعی و ...) در خانواده به منظور پذیرش مشکلات و شرایط ترک خانواده توسط فرزندان به دنبال ازدواج آنها
- پیش بینی محیط بهداشتی سالم و بی خطر مثل تدارک محیط عاری از عوامل بیماری زایی که فرد را مستعد ابتلا به بیماری های مزمن و صعب العلاجی نظیر سرطان، سکته و... می کند.

بیماری های شایع در سنین میانسالی و اقدامات پیگیرانه :

۱- سرطان پروستات :

مردان از سن ۵۰ سالگی باید به طور مرتب نسبت به انجام تست جهت تشخیص به موقع سرطان پروستات اقدام نمایند.

نوشتن مایعات کافی (روزانه یک و نیم لیتر) توصیه می شود.

۲- سرطان روده بزرگ :

در سنین بالای ۴۵ سال، به طور دوره ای تست های لازم جهت شناسایی سرطان روده بزرگ انجام شود.

نگه داشتن وزن در محدوده طبیعی و متعادل با اندازه گیری توده بدنی

رعایت رژیم غذایی متعادل (استفاده از مواد غذایی کم چرب)

انجام ورزش و فعالیت

عدم مصرف سیگار

عدم قرارگیری در معرض اشعه و یا محدود کردن آن

۳- سرطان پوست

استفاده از رژیم غذایی مدیترانه ای (رژیم سرشار از سبزیجات شامل هویج، چغندر، کدو و ... علاوه بر این مصرف روغن زیتون و ویتامین ای و دی).

مصرف قهوه و چای سبز

روزانه بیست دقیقه قرار گرفتن در معرض آفتاب

خوردن انگور

انجام تمرینات ساده یوگا (باعث دور شدن افکار منفی و شادابی جسم و روح می شود)

۴- فشار خون

کم کردن وزن و نگه داشتن سایز کمر در اندازه مناسب

ورزش کردن به طور مرتب

رعایت رژیم غذایی متناسب (غلات کامل، میوه ها، سبزیجات، لبنیات کم چرب، مصرف مواد غذایی با مقادیر ناچیز کسترول و چربی اشباع و مصرف بیشتر مواد غذایی و میوه های حاوی پتاسیم)

کاهش مصرف نمک

اجتناب از مصرف تنباکو و سیگار

کاهش استرس و نگرانی ها

۵- دیابت نوع ۲

افزایش فعالیت های فیزیکی

دریافت فیبر بیشتر (بامصرف بیشتر میوه ها و سبزیجات تازه)

استفاده از غلات سبوس دار

کاهش وزن

در سنین بالای ۴۵ سال انجام تست های دوره ای جهت تشخیص دیابت اهمیت دارد.

- حفظ احساس سلامت جسمی و روانی زنان از طریق زندگی سالم (کنترل وزن و تغذیه متعادل، انجام کارهای خلاق)
- سرطان سینه در زنان
- تشخیص زودرس از طریق ماموگرافی، معاینه بالینی و خود ازمایی سینه
- توصیه های تغذیه ای مناسب جهت پیشگیری از بیماری ها:

- مصرف غذاهای متنوع و تازه
- مصرف کپسول مولتی ویتامین و کپسول های معدنی و ۶۰ تا ۷۰ گرم پروتئین
- مصرف ویتامین D و کلسیم
- استفاده از نوشیدنی های ملایم و سبزیجات، سیر، کنجد و عدس

آیا خانواده شما در این مرحله قرار دارد؟

اگر خانواده شما در این مرحله قرار دارد سعی کنید نیاز های ارتقاء سلامتی این مرحله را شامل؛ استراحت کافی، خواب و فعالیت مناسب، تغذیه خوب، برنامه ورزشی منظم، وزن مناسب، ترک سیگار و دخانیات، انجام معاینات و تست های لازم جهت تشخیص زود هنگام بیماری های شایع سنین میانسالی را مورد توجه قرار دهید. هم چنین حفظ ارتباط صحیح زناشویی و نیز تقویت و تحکیم ارتباط با فرزندان و بستگان را به عنوان یک اولویت مهم فراموش نفرمایید.

در اجرای وظایف مربوط به این مرحله در خانواده تا چه حد موفق بوده اید؟

لطفا در صورت به کار بستن وظایف مورد لزوم این مرحله در خانواده، از میزان موفق بودن خویش با پاسخگویی به سوالات زیر آگاه گردید.

۱. توانسته ایم با انتخاب شیوه سالم زندگی مانند رعایت بهداشت، استراحت کافی و... با تغییرات به وجود آمده کنار بیاییم؟

بله ☐ خیر ☐

۲. توانسته ایم با همسر و والدین سالمند و فرزندان خود رابطه رضایت بخشی را برقرار کنیم؟

بله ☐ خیر ☐

۳. خلأ به وجود آمده ناشی از ترک فرزندان خود را در زندگی با برنامه های مفید جبران کرده ایم؟

بله ☐ خیر ☐

۴. ویژگی هایی چون احساس مسئولیت و استقلال را در فرزندان خود تقویت کرده ایم؟

بله ☐ خیر ☐

۵. با عمل به توصیه های داده شده در مورد زندگی سالم، کنترل وزن، تغذیه مناسب و... به احساس

سلامت جسمی و روانی دست یافته ایم؟

☐ خیر

☐ بله

۶- تست ها و بررسی های پزشکی لازم در مورد تشخیص زودهنگام بیماری های سنین میانسالی را به موقع انجام داده ایم.

☐ خیر

☐ بله

مرحله هشتم زندگی خانواده: خانواده در مرحله بازنشستگی و پیری



عناوین این
مرحله

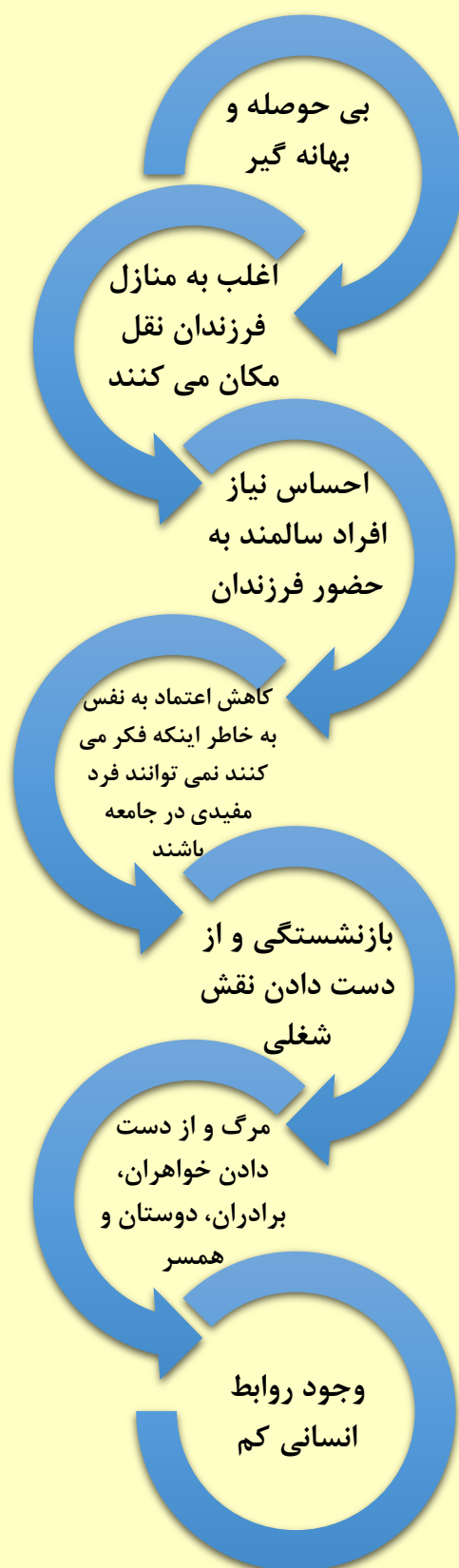
۱. معرفی خانواده در مرحله بازنشستگی
۲. ویژگی های این نوع خانواده
۳. وظایف تکاملی مربوطه
۴. آیا خانواده شما در این مرحله تکاملی قرار دارد؟
۵. در اجرای وظایف تکاملی این مرحله در خانواده خویش تا چه حد موفق بوده اید؟

معرفی خانواده در مرحله بازنشستگی

آخرین مرحله سیکل زندگی خانواده، با بازنشستگی یک یا هر دو زوج شروع شده و با مرگ آنان به پایان می رسد.

از جمله پیامدهای افزایش تعداد سالمندان در خانواده، می توان به تأثیرات منفی بر وضعیت جسمانی و ذهنی، فشارهای اقتصادی، اختلالات روانی و تنش های عاطفی، عدم تحمل بار مسوولیت، خستگی فردی و انزوای اجتماعی افراد خانواده اشاره کرد. بر اساس پژوهش انجام یافته به دنبال این تغییرات، بروز رفتارهای ضد اجتماعی و خشونت نیز افزایش یافته است

ویژگی خانواده در مرحله بازنشستگی



وظایف خانواده در این مرحله

- داشتن زندگی رضایت بخش به عنوان مهم ترین وظیفه تکاملی از طریق :
 ۱. همواره خوشبین باشید و مثبت فکر کنید.
 ۲. اهداف بزرگ داشته باشید و باامید زندگی کنید.
 ۳. موسیقی گوش دهید، موسیقی باعث افزایش تحمل درد؛ کاهش افسردگی و اضطراب می شود.
 ۴. زیاد دعا کنید، دعا و نیایش در تعالی و آرامش روح اثر دارد؛ با آرامش می توانید مسایل و مشکلات را راحت تر حل کنید.
 ۵. با جمله ی از ما گذشته و برای سن ما دیر است خدا حافظی کنید و آن را از ذهن بیرون برانید.
- تطابق و سازش با کاهش میزان درآمد به علت بازنشستگی، هزینه درمان بیماری های مزمن و تورم

اقتصادی

۱. داشتن برنامه ریزی مناسبی برای کنترل هرچه بهتر مخارج
 ۲. قرار گرفتن تحت بیمه درمانی متعلق یکی از فرزندان
 ۳. کمک مالی فرزندان در صورت لزوم
 ۴. قرار گرفتن تحت پوشش نهادهای اجتماعی
- تطابق با از دست دادن همسر
 ۱. معاشرت با افراد سالمند برای پیشگیری از افسردگی
 ۲. رفتن به بوستان های سلامت و باشگاههای مخصوص سالمندی
 ۳. رفت و آمد بیشتر از گذشته با فرزندان
 ۴. تجدید فراش
 ۵. گردش های تفریحی با همسالان ، دخالت دادن سالمندان در کارهای دسته جمعی
 - برنامه ریزی برای پیشگیری از اختلالات تغذیه ای دوران سالمندی

۱- مراجعه به مشاور تغذیه مجرب

۲- خوداری از مصرف بی رویه نمک و غذا های کنسرو شده

۳- مصرف مواد فیبردار (میوه و سبزی تازه) جهت جلوگیری از یبوست

۴- مصرف مایعات به اندازه کافی

• راههای پیشگیری از پوکی استخوان

✓ مصرف منابع غنی از کلسیم : مانند لبنیات، روغن ماهی

✓ قرار گرفتن در معرض نور خورشید در ساعات مناسب روز

✓ اجتناب از مصرف زیاد سدیم و کافئین

✓ مصرف قرص ویتامین دی

✓ اجتناب از مصرف الکل و سیگار

• تقویت ارتباط صحیح بین زوجین

۱. قدردانی و تشکر از رفتارهای مطلوب همسر

۲. کمک کردن در کارهای منزل به همسر

۳. یادآوری خاطرات شیرین گذشته در کنار همسر

۴. تهیه چک لیست کارهای موردپسند همدیگر

• رعایت نکات ایمنی در منزل

۱. استفاده از منابع روشنایی مناسب (نور غیر مستقیم) در همه جای خانه

۲. باز بودن مسیر و راههای عبور و مرور سالمند در خانه (مبل، میز و مجسمه را از سر راه بردارید.)

۳. قرار دادن دمای منابع حرارتی کمتر از ۷۰ درجه سانتیگراد جهت پیشگیری از سوختگی

۴. متناسب بودن ارتفاع سطح میز و کابینت برای سالمندان با ویلچر

۵. نصب شناساگر دود در منزل

۶. استفاده از قلاب فلزی در حمام ؛ دسته محافظ در دستشویی ؛ صاف کردن فرش.

۷. وجود حفاظ مناسب جهت پله ها

● توصیه های کاربردی دیگری جهت مراقبت از سالمندان:

(۱) محیط زندگی سالمند می بایست از نور کافی به هنگام روز و شب برخوردار باشد. زندگی در خانه ای با پنجره های آفتاب گیر از جمله ویژگی های لازم برای محل سکونت او است

(۲) در کنار تختخواب سالمند چراغی قرار داده و یا آنکه کلیدی برای روشن و خاموش کردن چراغ اتاق در آن مکان به دیوار نصب کنید. با این کار سالمند جهت خاموش و روشن کردن چراغ اتاق نیاز نیست از تختخواب پایین آمده و مسافتی را در تاریکی طی کند

(۳) به سالمندان توصیه می شود برای راه رفتن بر روی سرامیک حتماً از دمپایی با کف لاستیکی استفاده کنند. راهکار دیگر برای این منظور پوشش لاقط قسمتی از سطح سرامیک با فرش مناسب است

(۴) وجود توالت فرنگی و یا قرار دادن توالت فرنگی سیار بر روی نوع ایرانی. در ضمن نصب دستگیره در طرفین توالت فرنگی به نشست و برخاست او بسیار کمک می کند. وجود این دستگیره ها در حمام نیز ضروری است.

(۵) در صورت زندگی آپارتمانی، با فراهم کردن مجموعه ای از گل ها و گیاهان آپارتمانی هم پاره ای از نیاز روحی آنها را برآورده ساخته و هم ساعاتی آنها را به این طریق سرگرم کنید

(۶) جهت جلوگیری از احتمال لیز خوردن سالمندان در محیط حمام و دستشویی با چسباندن کفپوش های پلاستیکی بادکشی در مسیر راهشان و به خصوص در کف وان و در زیر دوش مانع لیز خوردن آنها شوید

(۷) رنگ های مورد استفاده در فضای زندگی سالمند می بایست شاد، امیدوارکننده و انرژی بخش باشند. از آنجا که کهولت سنی، عوارض روحی را نیز به همراه دارد در محیط زندگی سالمند از رنگ های شاد در قالب پرده، رومبلی، روتختی و ملحفه استفاده کنید

۸) اگر سالمندان از سلامت کافی جهت راه رفتن برخوردار نبوده و یا مشکل سرگیجه در تعادل او خللی ایجاد می کند، در مسیر بیشترین رفت و آمد او دستگیره های محکمی به دیوار نصب کنید تا به هنگام راه رفتن در آن مسیرها، دستگیره ها کمی برای حفظ تعادل او باشند.

آیا خانواده شما در این مرحله تکاملی قرار دارد؟

اگر جواب شما مثبت است علاوه بر توجه به مطالب گفته شده در بالا و سعی در بکار گیری آن ها، مد نظر قرار دادن نکات زیر نیز در بهبود شرایط کمک کننده است:

- بیش از نیمی از افراد بالای ۶۵ سال در انجام فعالیت های اصلی زندگی روزمره (حمام کردن، لباس پوشیدن و غذا خوردن) و فعالیت های کلیدی دیگر (آماده کردن غذا، مصرف دارو و مدیریت امور مالی خود) با مشکل مواجه هستند بنابراین اطلاع از این موضوع سبب واقع بینی بیشتر در مراقبت از سالمندان خواهد شد.

- مشکلات عمده در سالمندان که نیاز به توجه و مراقبت دارد عبارت است از:

۱. خشکی ، شکنندگی و خارش مکرر پوست و جراحات آن

۲. افزایش خطر گرما زدگی

۳. کاهش کارایی ریه ها و عفونت آن

۴. بیماری های حفره دهان

۵. اختلال در بلع

۶. یبوست

۷. بی اختاری ادراری

۸. کاهش قدرت عضلانی

۹. پوکی استخوان

۱۰. تغییر حساسیت به درد به دلیل اشکالات عصبی

۱۱. احتمال تغییر در ذائقه

۱۲. مشکلات ایمنی و...

یک نکته مهم:



توانایی ذهنی آن طور که قبلا تصور می شد با سالمندی کاهش نمی یابد. تضعیف حافظه مرتبط با سن، فراموشی خفیف پیری، از دست دادن بسیار مختصر حافظه را در پی دارد. این مسئله پیش رونده نبوده و باعث اختلال در عملکرد زندگی روزمره نمی شود. اطمینان خاطر دادن به سالمندان و خانواده ها از اهمیت برخوردار است چون اضطراب اغلب باعث تشدید اختلال حافظه می گردد و ابزار کمک حافظه (نظیر فنون تقویت حافظه، یاد آورها، علائم، نشانه ها و یادداشت ها) احتمالا به جبران این نوع حافظه کمک می کند

رابطین گرامی: با عنایت به اینکه به دلیل افزایش امید به زندگی در جهان، روز به روز جمعیت سالمندان در حال افزایش است و از آنجا که اطلاع از تعداد چنین خانواده هایی در هر محله مهم است زیرا می تواند پیش بینی کننده ی میزان و حجم کمک ها و حمایت های مورد نیاز و تامین ان ها باشد لذا شما می توانید با بررسی تعداد دقیق چنین خانواده هایی و اعلام آن ها به مراکز مسئول سهمی اساسی را در مراقبت های به موقع از آن ها ایفا نمایید.

در اجرای وظایف مرحله سالمندی تا چه حد موفق بوده اید؟

لطفا جهت آگاهی از شرایط خانواده و میزان تغییرات به وجود آمده در این مرحله پس از مطالعه اطلاعات ارائه شده، با علامت زدن چک لیست زیر وضعیت را ارزیابی نمایید.

خیر	بلی	عناوین موضوعات مورد سنجش در مورد سالمندان خانواده
		خوشبین بودن افراد سالمند و داشتن تفکر مثبت
		اهداف بزرگ داشتن و باامید زندگی کردن
		گوش دادن به موسیقی مناسب جهت کاهش افسردگی و اضطراب
		استفاده از دعا و نیایش جهت تعالی و آرامش روح
		تطابق و سازش با کاهش میزان درآمد به علت بازنشستگی
		داشتن برنامه ریزی مناسب برای کنترل هرچه بهتر مخارج
		استفاده از خدمات نهادهای اجتماعی و بهداشتی موجود
		تطابق با از دست دادن همسر(در صورت فوت)
		استفاده روزانه از نور آفتاب به میزان لازم و در ساعات مناسب روز
		رفتن به بوستان های سلامت و باشگاههای مخصوص سالمندی
		رفت و آمد بیشتر از گذشته با فرزندان
		برنامه ریزی برای پیشگیری از اختلالات تغذیه ای دوران سالمندی و رعایت نکات لازم
		اجتناب از مصرف دخانیات
		تقویت ارتباط صحیح بین زوجین
		کمک کردن در کارهای منزل به همسر
		استفاده از منابع روشنایی مناسب (نور غیر مستقیم) در همه جای خانه
		قدردانی و تشکر از رفتارهای مطلوب همسر
		باز بودن مسیر و راههای عبور و مرور سالمند
		نصب شناساگر دود در منزل
		استفاده از قلاب فلزی در حمام ؛ دسته محافظ در دستشویی ؛ صاف کردن فرش
		وجود حفاظ مناسب جهت پله ها
		وجود کلیدی برای روشن و خاموش کردن چراغ اتاق در مجاور تخت سالمند
		وجود توالت فرنگی در منزل
		فراهم کردن مجموعه ای از گل ها و گیاهان آپارتمانی
		استفاده از رنگ های شاد، امیدوارکننده و انرژی بخش در فضای زندگی سالمند

در صورت عدم رضایت و توفیق در کاربردی نمودن وظایف و اقدامات ذکر شده در هر یک از مراحل تکاملی در چرخه زندگی خانواده، توصیه های زیر می تواند مفید باشد :

✓ مطالعه دوباره متون این کتاب

✓ مطالعه کتاب های دیگر مرتبط و کسب اطلاعات بیشتر

✓ مشورت با افراد با تجربه و کارشناسان مجرب خانواده

منابع

۱. ایلدر آبادی، اسحق «درسنامه پرستاری بهداشت جامعه (۱،۲،۳)»، انتشارات جامعه نگر، ۱۳۹۱، فصل ۲۱
۲. حسینی، میمنت؛ روحانی، کاملیا؛ حسین زاده، صفیه «پرستاری بهداشت خانواده»، نشر و تبلیغ بشری، ۱۳۸۳، فصل ۷
۳. جدید میلانی، مریم؛ ارشدی، فرخ سهیل؛ اسدی نوقابی، احمدعلی «پرستاری بهداشت جامعه ۱ و ۲»، انتشارات اندیشه رفیع، ۱۳۸۶، فصل ۶
۴. حسینی، سیده وحیده؛ جعفری ورشوجانی، نسرین «پرستاری بهداشت جامعه (۲) لانکستر، نشر جامعه نگر، ۱۳۸۸، فصل ۷، ۵، ۳
۵. هاکنبری، مارلین؛ ویلسون، دیوید «مراقبت های پرستاری کودکان - ونگ ۲۰۱۱»، ترجمه مریم شیر، انتشارات اندیشه رفیع، ۱۳۹۱، فصول ۶، ۷، ۸، ۹
۶. بهنودی، زهرا «بهداشت و مدیریت خانواده»، نشر و تبلیغات بشری، ۱۳۸۱، فصول ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸

۷. قدوسی آرش و همکاران، بررسی مصادیق سالمندآزاری و ارتباط آن با سن و جنس در سالمندان بستری در بیمارستان، مجله علمی پزشکی قانونی، دوره ۱۹، شماره ۴ و ۱، زمستان ۹۲ و بهار ۹۳
۸. www.pezeshk.us
۹. www.hidoctor.ir