
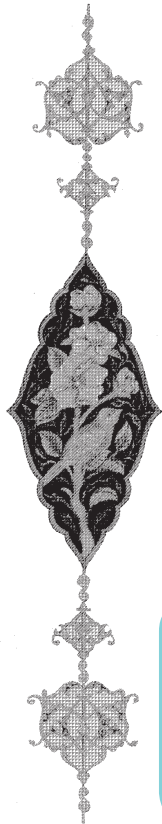




اسم الله الرحمن الرحيم



پیشگیری اولیه از اعتیاد و رفتارهای پرخطر
(دوره دوم متوسطه)

۱۱۰۳۷۶



وزارت آموزش و پرورش سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

نام کتاب:
پدیدآورنده:
مدیریت برنامه‌ریزی درسی و تألیف:
شناسه افزوده برنامه‌ریزی و تألیف:

پیشگیری اولیه از اعتیاد و رفتارهای پرخطر (دوره دوم متوسطه)
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی - معاونت تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش
دفتر تألیف کتاب‌های درسی عمومی و متوسطه نظری - دفتر مراقبت در برابر آسیب‌های اجتماعی
اعضای شورای برنامه‌ریزی: محمودامانی تهرانی، مهرزاد حمیدی، پرویز افشار، حمید صرامی،
عارف وهاب زاده، محمد نقی حیدری، محمد مهدی اسماعیلی، کورش امیری نیا، سعید راصد،
حمید رضا شرف‌بیانی، الهه علوی، نادر منصورکیایی
مؤلفان: سعید راصد، الهه علوی، حمید رضا شرف‌بیانی، مه‌ری مهبان‌خامنه، ناهید فلاحیان،
فیروزه فروزبخش

مجری و هماهنگ کننده محتوا: سعید راصد
ناظر محتوا: نادر منصورکیایی، فاطمه رضانی، میترا دانشور
ویراستار: سید اکبر میر جعفری

مدیریت آماده‌سازی هنری:
شناسه افزوده آماده‌سازی:

اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی
محمد مهدی ذبیحی فرد (مدیر هنری) مؤسسه فرهنگی هنری نقطه گرافیک (طراحی گرافیک،
طراحی جلد و صفحه‌آرایی) - فاطمه باقری مهر (امور آماده‌سازی)

نشانی سازمان:

تهران: خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی)

تلفن: ۸۸۳۱۱۶۱-۹، دورنگار: ۸۸۳۰۹۲۶۶، کد پستی: ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹

وبگاه: www.chap.sch.ir و www.irttextbook.ir

ناشر:

شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران - تهران: کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱

(داروپخش) تلفن: ۴۴۹۸۵۱۶۱-۵، دورنگار: ۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی: ۳۷۵۱۵-۱۳۹

چاپخانه:

شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران «سهامی خاص»

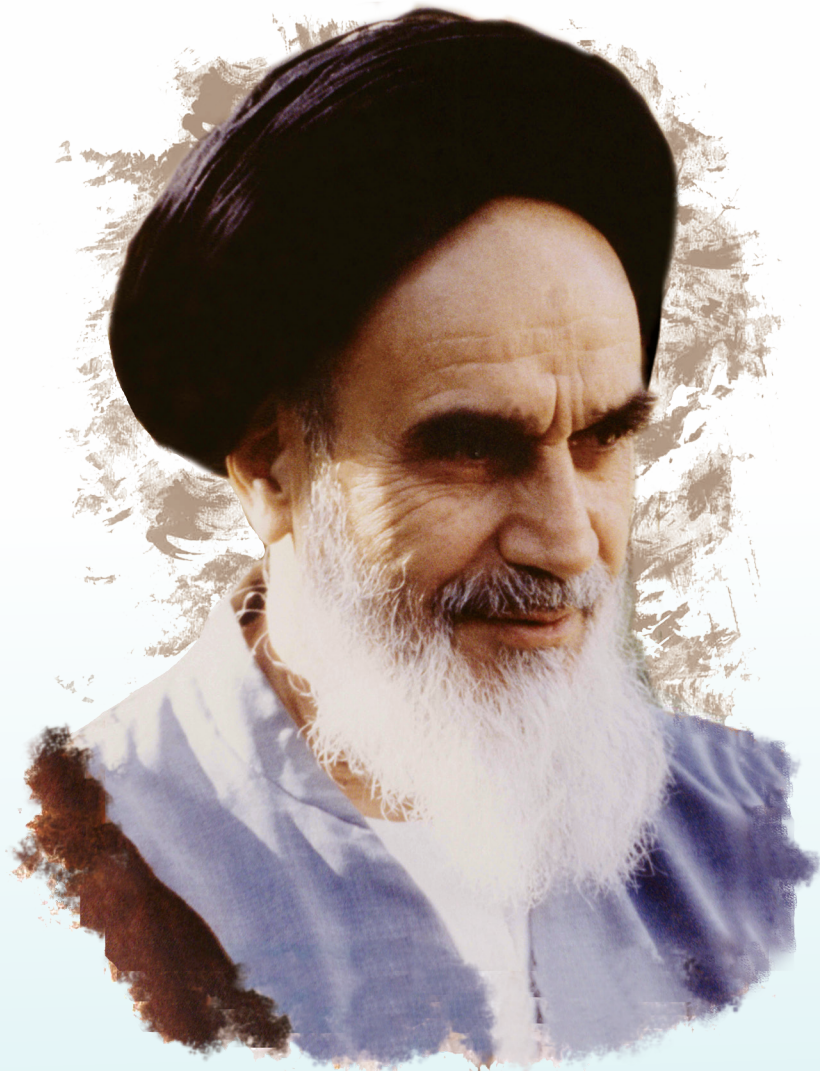
سال انتشار و نوبت چاپ:

چاپ اول ۱۳۹۵

کلیه حقوق مادی و معنوی این کتاب متعلق به سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی وزارت آموزش و پرورش است و هرگونه استفاده از کتاب و اجزای آن به صورت چاپی و الکترونیکی و ارائه در پایگاه‌های مجازی، نمایش، اقتباس، تلخیص، تبدیل، ترجمه، عکسبرداری، نقاشی، تهیه فیلم و تکثیر به هر شکل و نوع بدون کسب مجوز ممنوع است و متخلفان تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

ISBN 978-964-05-2728-3

شابک ۹۷۸-۹۶۴-۰۵-۲۷۲۸-۳



روح الله يوم الخمسين

من به همه سفارش می کنم به هر شکل ممکن وسایل ارتقای اخلاقی، اعتقادی و علمی و هنری نوجوانان را فراهم سازید و آنان را تا مرز رسیدن به بهترین ارزش ها و نوآوری ها همراهی کنید.



بخش اول: کلیات

فصل ۱- اهداف، رویکرد، ضرورت‌ها، نقش مدرسه و اصول پیشگیری

پیشگفتار

مقدمه

- ۱-۱- اهداف کلی کتاب ۱۳
- ۲-۱- رویکردهای پیشگیری از اعتیاد ۱۳
- ۳-۱- اهمیت و ضرورت پیشگیری از اعتیاد و رفتارهای پر خطر ۱۴
- ۴-۱- اصول شانزده‌گانه پیشگیری از اعتیاد ۱۶
- ۵-۱- نقش مدرسه در پیشگیری از اعتیاد و رفتارهای پر خطر ۱۹

فصل ۲- عوامل خطر و عوامل محافظت‌کننده

(آشنایی با سبب‌شناسی گرایش کودکان به رفتارهای پر خطر و عوامل محافظت‌کننده آنان)

- ۱-۲- رفتارهای پر خطر چیست؟ ۲۴
- ۲-۲- علل گرایش به رفتارهای پر خطر (عوامل مؤثر بر اعتیاد) چیست؟ ۲۵
- ۳-۲- با مصرف مواد چه اتفاقی در مغز رخ می‌دهد؟ ۲۶
- چه کودکان و نوجوانانی بیشتر در معرض خطر هستند؟ ۳۲
- ۴-۲- عوامل خطر آفرین ۳۳
- فردی ۳۴
- بین فردی ۳۵
- اجتماعی ۳۷
- علائم و نشانه‌های هشدار دهنده درباره‌ی خطرپذیری نوجوانان ۳۹
- عوامل مخاطره‌آمیز دانش‌آموزان در مدرسه چیست؟ ۴۰
- ۵-۲- عوامل محافظت‌کننده ۴۱
- فردی ۴۲
- محیطی اجتماعی ۴۳
- چگونه می‌توانیم از کودکان و نوجوانان خود مراقبت کنیم؟ ۴۴
- مدرسه چگونه می‌تواند به دانش‌آموزان برای مراقبت از خود کمک کند؟ ۴۵
- دانش، نگرش و مهارت مورد نیاز نوجوانان جهت خود مراقبتی در برابر اعتیاد و رفتارهای پر خطر چیست؟ .. ۴۶

فصل ۳- آشنایی با ویژگی‌های رشدی نوجوانان

- ۱-۳- آشنایی با ویژگی‌های رشد نوجوانان ۵۰
- ۲-۳- آشنایی با ویژگی‌های رشد نوجوانان ۱۴ تا ۱۷ سال ۵۲

فصل ۴- نکات ضروری در آموزش پیشگیری از مصرف مواد در نوجوانان

- ۱-۴- نوجوانان ۱۴ تا ۱۷ سال و مواد ۵۶
- ۲-۴- نکات ضروری در آموزش پیشگیری از مصرف مواد برای نوجوانان ۱۴ تا ۱۷ سال ۵۸

فصل ۵- آشنایی با لزوم آموزش دانش و مهارت‌های خود مراقبتی لازم

- ۱-۵- اهداف برنامه آموزش مهارت‌های خود مراقبتی ۶۵
- ۲-۵- مؤلفه‌های مهم مهارت‌های خود مراقبتی و اجزای آن ۶۷

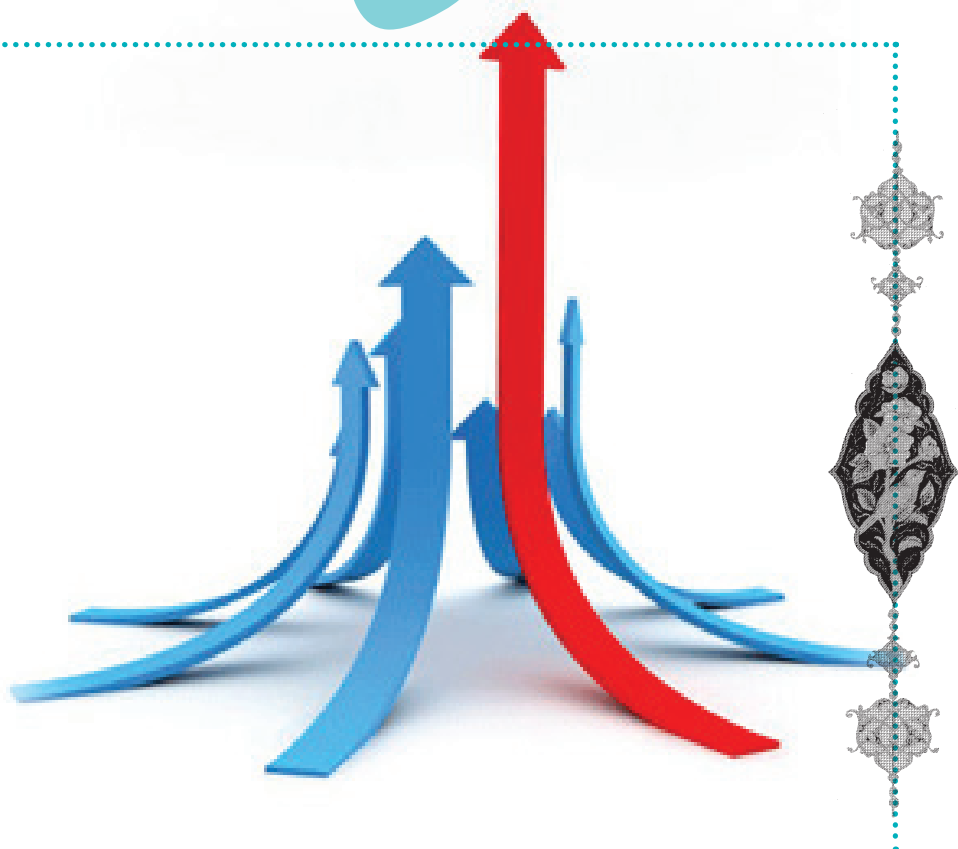
فصل ۶- صلاحیت‌های معلمی، ساختار دروس، مباحث دروس و ارزشیابی

- ۱-۶- ویژگی‌های معلم پیشگیری ۷۴
- محیط یادگیری ۷۷
- مدیریت کلاس درس ۷۹
- ۲-۶- ساختار هر درس ۸۲
- ۳-۶- مباحث بخش دوم (نمونه درس‌ها) در یک نگاه ۸۴
- ۴-۶- ارزشیابی ۸۶

بخش دوم: نمونه درس‌ها

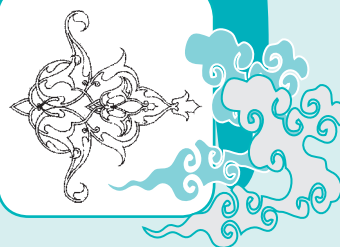
- ۱- درس اول: ارزش‌ها ۹۰
- ۲- درس دوم: هیجان‌ات ۱ ۹۴
- ۳- درس سوم: هیجان‌ات ۲ ۹۸
- ۴- درس چهارم: مصرف درست و ایمن دارو ۱۰۴
- ۵- درس پنجم: دخانیات خطری برای سلامت ۱۱۴
- ۶- درس ششم: پیامدهای مصرف سیگار ۱۲۰
- ۷- درس هفتم: اینترنت هدف یا وسیله ۱۲۶
- ۸- درس هشتم: تفکر انتقادی ۱۳۰
- ۹- درس نهم: قهرمان من ۱۳۸
- ۱۰- درس دهم: نه گفتن (۱) سبک‌های ارتباطی ۱۴۲
- ۱۱- درس یازدهم: نه گفتن (۲) فشار روانی همسالان ۱۵۲
- ۱۲- درس دوازدهم: نه گفتن (۳) شیوه‌های نه گفتن در موقعیت‌های خطر آفرین ۱۵۶

اهداف



بخش اول

فصل ۱



اهداف، رویکرد، ضرورت‌ها،
نقش مدرسه و اصول پیشگیری





پیشگفتار

آسیب های اجتماعی و رفتارهای پرخطر ، از جمله عوامل مخاطره آمیز مهمی هستند که سلامت روانی اجتماعی فرزندان ما را تهدید می کند و لازم است با طراحی و اجرای برنامه های موثر ، زمینه مصونیت کودکان و نوجوانان را فراهم نمود .

در بین آسیب های اجتماعی ، رفتارهای پرخطر و بویژه گرایش به مصرف دخانیات و مواد ، از ضرورت ویژه ای برای توجه و برنامه ریزی برای پیشگیری برخوردار است . این اهمیت ، با توجه به گسترش زمینه های سبب ساز در بروز آسیب های اجتماعی در بین کودکان و نوجوانان ، اهمیت مضاعف و دوچندان دارد .

برهمن اساس ، وزارت آموزش و پرورش ، در طی سال های اخیر ، برنامه های گسترده ای را با هدف مصونیت بخشی دانش آموزان در برابر آسیب های اجتماعی و رفتارهای پرخطر و بویژه پیشگیری از مصرف مواد و اعتیاد ، طراحی و اجرا کرده است .

این برنامه ها ، که شامل طیف گوناگونی از برنامه های آموزشی ، فرهنگی و مراقبتی ، همچون اجرای طرح های آموزش پیشگیری به دانش آموزان ، برگزاری کارگاه های آموزشی توانمند سازی برای والدین و کارکنان ، برگزاری جشنواره ها و همایش های پیشگیری ، برگزاری نمایشگاه های سیار ، برگزاری هفته مبارزه با اعتیاد و آسیب های اجتماعی ، توزیع محصولات فرهنگی ، اجرای طرح مددکاری اجتماعی و طرح ها و برنامه های متنوع دیگر می باشد ، با یک استراتژی مشخص در زمینه تقویت مهارت ها و ظرفیت های « خودمراقبتی » شناخته می شوند .

در این بین ، برنامه های مبتنی بر آموزش پیشگیری به دانش آموزان و تقویت مهارت های خودمراقبتی ایشان ، به این دلیل که می تواند از دوام و اثربخشی بیشتری برخوردار باشد ، از اهمیت ویژه ای برخوردار است .

برهمن اساس ، کوشش های مختلفی جهت ارتقاء کیفیت و اثربخشی آموزش های پیشگیری به دانش آموزان صورت گرفته است که شامل اقداماتی در زمینه بازنگری در برنامه درسی ، منابع آموزشی ، روش های تدریس ، شیوه های کمک آموزشی ، برنامه های مکمل و نیز تلفیق برخی از آموزش ها با کتب درسی دانش آموزان بوده است .

یکی از اقداماتی که جهت ارتقاء کارایی و اثربخشی آموزش های پیشگیری در زمینه رفتارهای پرخطر و اعتیاد، از اهمیت ویژه ای برخوردار است، موضوع آموزش های استاندارد پیشگیری از طریق کلاس درس است.

از آنجایی که کلاس درس، از ظرفیت ارزشمندی برای آموزش پیشگیری برخوردار است، به همین دلیل، تلاش شده است که با استفاده از این ظرفیت و از طریق تدوین منابع آموزشی برای همکاران، ضمن اشاره به مبانی پیشگیری از آسیب های اجتماعی، ویژگی ها و تغییرات روانی اجتماعی کودکان و نوجوانان و نیز مخاطراتی که آنان را تهدید می کند، چگونگی مشارکت معلم و کلاس درس در فرایند آموزش پیشگیری به دانش آموزان، تبیین شود.

در چارچوب توصیه های پیشگیری، معلمان، نسبت به وضعیت سلامت شاگردان خود دغدغه و آگاهی دارند، خود را نسبت به حفظ و ارتقای سلامت دانش آموزانشان متعهد می دانند، برای دانش آموزان خود نقش الگوی مثبت در زندگی سالم را ایفا می کنند و برای ایجاد پویایی و رقابت در کلاس درس، مشوق خوبی هستند. کلاس درس جایی است که دانش آموزان می توانند مهارت های خود مراقبتی را در آنجا به صورت عملی بیاموزند تا در زندگی خود به کار ببندند.

در راهکارهای پیشگیری، توصیه می شود که معلمان، برای ارتقاء تاب آوری و خودمراقبتی دانش آموزان و برای ترویج فرهنگ سلامت و خودمراقبتی، حفظ و ارتقای سلامت دانش آموزان و پیشگیری از بروز رفتارهای پرخطر و ایجاد پویایی و رقابت سالم در کلاس درس تلاش کنند. بدون تردید این وظیفه خظیر مستلزم آموزش مداوم و هدفمند و تلاش مستمر معلمان است.

این راهنما که با همکاری مشترک معاونت تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش، سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی وزارت آموزش و پرورش و معاونت کاهش تقاضا و توسعه مشارکت های مردمی ستاد مبارزه با مواد مخدر، به همین منظور و بعنوان منبع کمک آموزشی جهت استفاده در کلاس درس تدوین شده است، یکی از نخستین گام ها در این زمینه و با هدف گسترش نهضت فرهنگی پیشگیری از آسیب های اجتماعی و در چارچوب استراتژی تعمیم رسالت پیشگیری به کلاس درس، تولید شده است.

این کتاب شامل دو بخش کلیات و نمونه درس هاست. در قسمت کلیات تلاش شده تا معلمان با آگاهی از اهداف، رویکرد، اهمیت و ضرورت پیشگیری، عوامل خطر آفرین، عوامل محافظت کننده، شناخت مخاطب از ابعاد گوناگون و نکات ضروری در آموزش پیشگیری از مصرف مواد در کودکان و نوجوانان، آشنا شوند و با به کسب آگاهی ها و مهارت های مراقبتی لازم، بتوانند مخاطبان خود را در مواجهه با رفتارهای پرخطر و نحوه رویارویی با آن و مقابله های سالم آشنا سازند؛ و از این طریق مانع گرایش آنها به سوی مواد اعتیادآور و رفتارهای پرخطر شوند. قسمت دوم کتاب شامل نمونه درس هایی برای آموزش پیشگیری و مهارت های مراقبتی است و معلم را عملاً در رسیدن به اهداف فوق یاری می کند.

امید است این راهنما، بتواند در جهت تلاش های دلسوزانه همکاران محترم مدارس و بویژه معلمان گرانقدر برای آموزش و ترویج پیشگیری از رفتارهای پرخطر و اعتیاد در بین دانش آموزان، موثر و راهگشا باشد.

معاونت تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش

مقدمه

بر اساس آموزه‌های اسلامی، حفظ خود از خطرها، آسیب‌ها، تقویت جسمانی و برقراری سلامت، تکلیفی دینی و الهی است. در کلام معصومین علیهم‌السلام نیز بر این حقیقت تأکید شده است. سلامت روان و جسم، آرامش روانی و یاد خدا بودن عاملی اساسی و مؤثر در توسعه فردی، اجتماعی و فرهنگی است و ابزاری ضروری برای رشد و پرورش انسان‌هایی سالم و توانمند برای دستیابی به مراتبی از کمال و ابعادی از حیات طیبه است. برای نیل به سلامت، پرورش شایستگی‌های سلامت لازم است. پرورش این شایستگی‌ها، دانش‌آموزان را قادر می‌سازد تا ظرفیت‌های جسمی، روحی و روانی خود را بشناسند و در جهت پرورش آن کوشا باشند. این شایستگی‌ها به دانش‌آموزان کمک می‌کند که در قبال بهداشت و سلامتی خود مسئولیت بپذیرند و به نقش خود در تضمین سلامت جسمی و روانی و نشاط فردی و اجتماعی، به‌خصوص سلامت خانواده باور داشته باشند. همچنین در برابر مسائل و مشکلات زندگی روش‌هایی به کار گیرند که سلامتشان را حفظ کند. روش‌هایی که موجب حفظ احترام و ارزش آنها و مانع‌گرایش آنان به سوی رفتارهای پرخطر و مصرف مواد و اعتیاد می‌شود. راهکارهای مختلفی در زمینه پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی، رفتارهای پرخطر و بوئژه اعتیاد، در متون نظری و تخصصی این حوزه و نیز در بین دیدگاه‌های کارشناسان توصیه می‌شود. این راهکارها، طیفی را از فعالیت‌های اطلاع‌رسانی، آگاهسازی، ترویج و فرهنگ‌سازی، آموزش و توانمندسازی، مددکاری و اقدامات مشابه، شامل می‌شود که هر کدام از این راهکارها، در جای خود از قوت‌ها، ظرفیت‌ها و فرصت‌هایی برای پیشگیری برخوردار بوده و مهم هستند.

هر کدام یک از این راهکارها، تلاش می‌کنند تا ضمن ترویج و تقویت عوامل محافظت‌کننده کودکان و نوجوانان در برابر آسیب‌های اجتماعی و رفتارهای پرخطر، عوامل مخاطره‌آمیز تهدیدکننده آنان را کاهش دهند و یا کنترل کنند.

از سوی دیگر، لازم است به این نکته توجه داشته باشیم که برنامه‌ها پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی و رفتارهای پرخطر باید بتوانند تغییرات پایدار و بادوام در آگاهی، دانش و نگرش افراد ایجاد نمایند تا موجب توانمندی و مصونیت ایشان در برابر مخاطرات شود.

بررسی و ارزیابی تطبیقی برنامه‌های پیشگیری در مدارس اغلب کشورها نشان می‌دهد که چند فعالیت و اقدام می‌تواند از اثربخشی و کارایی بیشتری برخوردار باشد. بعنوان مثال، برنامه‌های مبتنی بر آموزش مهارت‌های

خودمراقبتی و بویژه مهارت های اجتماعی ، آموزش مهارت های فرزندپروری ، مدیریت کلاس با رویکرد پیشگیری، از جمله این فعالیت ها و اقدامات می باشند.

همچنین شواهد نشان می دهند که آموزش پیشگیری در مدارس و در گروه سنی کودکان و نوجوانان ، به ویژه آموزش مهارت های خودمراقبتی ، در این گروه سنی می تواند موجب تاثیرات درازمدت و ارتقاء توانمندی و مصونیت فرد در آینده شود.

در این میان آموزش و پرورش ، مدرسه و معلمان می توانند نقش بسیار مهمی را ایفا کنند. برنامه های پیشگیری اگر به صورت یک برنامه درسی رسمی در قالب واحدهای درسی و در طول سال تحصیلی در مدرسه ارائه شوند به طور قابل توجهی در کاهش گرایش افراد به رفتارهای پرخطر تأثیرگذار خواهند بود. زیرا برنامه آموزش پیشگیری، از طریق نظام تعلیم و تربیت در قالب برنامه های آموزشی و درسی به اجرا در می آید و پیامها، ارزشها و نگرشهای لازم به شکلی نهادینه و نظام یافته از طریق فرایند تعلیم و تربیت به دانش آموزان آموزش داده میشود. در نتیجه، دانش آموزان با کسب آگاهی ها، مهارتهای مراقبتی و نگرشهای لازم، از خود در مقابل خطر گرایش به اعتیاد و رفتارهای پرخطر محافظت می کنند.

در این بین ، از بین شیوه های گوناگون آموزش پیشگیری به کودکان و نوجوانان ، چند توصیه ارائه شده است که برخی از مهم ترین آن ها عبارتند از :

- آموزش پیشگیری باید متناسب با ویژگی های رشد جسمی ، روانی و اجتماعی کودکان و نوجوانان باشد. بطوری که در هر دوره و پایه تحصیلی ، دانش آموز ، مهارت های خودمراقبتی متناسب با سن خود را بیاموزد.

- آموزش پیشگیری به دانش آموزان ، بهتر است متناسب و ادغام شده با برنامه درسی آنان باشد. به این معنا که محتوای این آموزش ها ، در درس های مختلف دانش آموزان ، تلفیق شده و به تناسب هر درس ، به آنان آموزش داده شود.

- کلاس درس ، بهترین ظرفیت برای آموزش پیشگیری است. کلاس درس ، دو کارکرد می تواند داشته باشد. هم برای آموزش پیشگیری می توان از فرصت ها و ظرفیت های کلاس درس استفاده نمود و هم این که مدیریت کلاس ، کلاسداری و فنون تدریس را با آموزش پیشگیری و شیوه های پیشگیرانه ، تطبیق داد.

- سرانجام این که ، معلمان ، کارکرد و نقش تاثیرگذاری در آموزش پیشگیری به دانش آموزان و ارتقاء مهارت ها ، توانایی ها و ظرفیت های خودمراقبتی دانش آموزان دارند. بطوری که هرچقدر معلمان با دانش و شیوه های آموزش پیشگیری به دانش آموزان و در کلاس درس آشنا باشند ، می توانند بهترین فرصت ها و ظرفیت ها را برای کمک به دانش آموزان و توانمندساختن آنان در برابر رفتارهای پرخطر ، فراهم نمایند.

بر همین اساس ، در این راهنما کوشش شده است تا ضمن معرفی مبانی پیشگیری و نیز آشنایی با ویژگی های رشد روانی اجتماعی کودکان و نوجوانان ، شیوه های آموزش پیشگیری و نیز تمرین ها و مثال هایی در این مورد ، معرفی شود.

این کتاب که بر اساس مطالعات مختلف بین‌المللی و ملاحظه اسناد مربوط به پیشگیری از مصرف مواد اعتیادآور تهیه شده، با هدف پیشگیری از رفتارهای پرخطر و اعتیاد کودکان و نوجوانان به نگارش درآمده است. مطالب این کتاب به دنبال آن است که آگاهی‌ها، مهارت‌های مراقبتی و باورهای لازم را در مرحله اول در معلمان و سپس در فراگیران و دانش‌آموزان در مواجهه با انواع مواد، ایجاد کند. این آگاهی‌ها و مهارت‌های مراقبتی می‌توانند به دانش‌آموزان کمک کنند تا نگرش منفی به استفاده از مواد پیدا کرده، از آسیب‌ها مصون بمانند و به سمت آن نروند.

نکته حائز اهمیت دیگر این است که مطالب کتاب، بنا به فراخور حال دانش‌آموزان به کار گرفته شود و به نحو صحیح به اجرا درآید.

«بدیهی است که اطلاعات معلمان باید بیش از اطلاعات دانش‌آموزان باشد. آگاهی معلمان از نیازهای دانش‌آموزان و عوامل و موقعیت‌هایی که آنها را در معرض خطر قرار می‌دهد، به اجرای بهتر برنامه کمک می‌کند. معلمان از الگوهای مهم زندگی کودکان و نوجوانان هستند که خود ممکن است نسبت به مصرف مواد نگرش‌های مثبت، منفی و یا خنثی داشته باشند. پرهیز از انتقال نگرش‌های مثبت نسبت به مواد از طریق رفتار و گفتار از نکات ضروری اجرای برنامه است.»

کلام آخر اینکه به این کتاب مانند کتابی که باید خوانده، حفظ و امتحان گرفته شود، نگریسته نشود؛ بلکه کتاب، ابزاری است در دست شما برای ایجاد نگرش خودداری از مصرف مواد در دانش‌آموزان، لذا در همه جلسات و لحظات فرایند یادگیری این امر مهم، لازم است مورد توجه قرار گیرد.



۱-۱- اهداف کلی کتاب :

- هدف کلی : توانمندسازی معلمان برای مراقبت از دانش‌آموزان در برابر رفتارهای پر خطر از جمله اعتیاد

اهداف جزئی

- ۱- شناخت و آگاهی معلمان با مهارت‌های مقابله با رفتارهای پر خطر بویژه مصرف مواد اعتیادآور و تقویت آن در دانش‌آموزان
- ۲- ایجاد نگرش منفی نسبت به رفتارهای پر خطر بویژه مصرف مواد اعتیادآور در مخاطبان
- ۳- آشنایی با انواع مواد اعتیادآور و عوارض و تبعات در حد ضرورت
- ۴- شناخت و آگاهی معلمان از رفتارهای پر خطر و آثار مصرف مواد اعتیادآور
- ۵- کاهش مصرف خود سرانه دارو
- ۶- پیشگیری از مصرف مواد اعتیادآور در خانواده، مدرسه و جامعه

۱-۲- رویکردهای پیشگیری از رفتارهای پر خطر :

برای پیشگیری از مصرف مواد اعتیادآور سه راهبرد عمده وجود دارد. راهبرد اول پیشگیری برنامه همگانی مبتنی بر کاهش تقاضا (پرهیز - محور) است که می‌خواهد افراد را از اولین تجربه مصرف باز دارد یا آن را به تأخیر اندازد. راهبرد دوم برنامه‌های انتخابی است و می‌خواهد کسانی را که پس از مصرف هنوز علائم بیمارگونه را نشان نداده‌اند، اصلاح کند. راهبرد سوم کاهش اثرات منفی بر سلامت و پیامدهای اجتماعی مصرف مواد اعتیادآور است و درباره‌ی کسانی که مبتلا شده‌اند و گریز از مدرسه، جرم و.... در آنها دیده می‌شود، مطالعه می‌کند.

بدیهی است که در این کتاب هدف ما رویکرد اول (پرهیز - محور) است؛ یعنی با دادن آگاهی، اطلاعات و مهارت‌های مورد نیاز به دنبال آن هستیم تا دانش‌آموزان با کسب دانش و توانایی‌های کافی نگرشی منفی نسبت به مواد پیدا کنند و خودشان به صورت فعال با مسائل پیش آمده در خانواده، مدرسه و جامعه برخورد کنند و از آثار و آسیب‌های منفی مصرف مواد در امان بمانند.

۳-۱- اهمیت و ضرورت پیشگیری از اعتیاد :

رفتارهای پرخطر من جمله مصرف مواد اعتیادآور بر جنبه‌های مختلف حیات فردی و اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی تأثیر مستقیم دارد و زمینه‌ساز بسیاری از معضلات اجتماعی نظیر طلاق، بزهکاری‌های مختلف، بیکاری و بی‌ثباتی شغلی است.

با توجه به جمعیت جوان کشور و داشتن بیش از ۱۳ میلیون نفر دانش‌آموز، که در آینده نیروی انسانی کار کشور خواهند بود، آموزش و پرورش نیز نقش بسیار مهمی در پیشگیری اولیه از گرایش به اعتیاد دارد. توجه به مدرسه به عنوان یک نهاد اثرگذار تربیتی، می‌تواند در پیشگیری از رفتارهای پرخطر، کارآمد باشد. چرا که برنامه‌های مدرسه محور می‌توانند بر چند نسل از کودکان تأثیر بگذارند. به علاوه، کارکنان و مربیان مدارس معمولاً اولین کسانی هستند که در خارج از خانواده متوجه مشکلات کودکان و نوجوانان می‌شوند؛ بنابراین در تشخیص زود هنگام مشکلات نقش مهمی دارند.

از سوی دیگر، برنامه آموزش پیشگیری از رفتارهای پرخطر، مدارس را قادر می‌سازد تا از تمرین‌های مؤثر موجود بهره‌گیرند و به خانواده و جامعه کمک می‌کند تا برنامه‌ای مدرسه - محور به اجرا در آورند. حضور والدین در طراحی، بازنگری و حمایت از این برنامه و اجرای مؤثر آن بسیار حیاتی است. همچنین نهادها و سازمان‌ها و نیز همکاری‌های مردمی و همیاری‌های اجتماعی در جامعه می‌توانند با مشارکت در جنبه‌های ویژه‌ای از این برنامه از مدرسه حمایت کنند.

بدین ترتیب همان‌طور که اهمیت و ضرورت برنامه‌های آموزش پیشگیری از مصرف مواد مورد توجه صاحب‌نظران، والدین، رهبران جامعه و مجریان قانون در سراسر دنیا قرار گرفته است، لزوم طراحی و تدوین برنامه‌های آموزش پیشگیری از رفتارهای پرخطر در مدارس کشورمان نیز از اهمیت و ضرورت ویژه‌ای برخوردار است.



۱-۴- اصول شانزده گانه پیشگیری از اعتیاد :

- مطابق سند جامع پیشگیری اولیه از اعتیاد کشور (سال ۱۳۹۰)، سیاست‌های اصلی پیشگیری از اعتیاد مبتنی بر موارد زیرند :
- مشارکت اجتماعی؛ انتخاب اهداف کوچک و سهل الوصول؛
 - تمرکز بر عوامل شناخته شده، آسیب پذیر؛
 - به کارگیری برنامه‌های متناسب با دوره رشد روانی گروه هدف؛
 - به کارگیری توأم برنامه‌های مرتبط با چند عامل آسیب پذیر؛
- با توجه به اهمیت پیشگیری در مبارزه با اعتیاد، کشورهای گوناگون به منظور پیشگیری از اعتیاد، اسناد ارزشمندی تولید کرده‌اند.
- یکی از دسته‌بندی‌های رایج در مورد اصول توصیه شده برای پیشگیری از اعتیاد به این شرح است :



اصول شانزده گانه پیشگیری از اعتیاد

اصل اول : توجه به عوامل خطرزا و محافظ

برنامه‌های پیشگیری از رفتارهای پر خطر، عوامل محافظتی را تقویت و عوامل خطرزا را کاهش می‌دهند. عوامل خطرزا مانند رفتارها و گرایش‌های انحرافی و عوامل بازدارنده (محافظت کننده) مانند حمایت والدین هستند. باید توجه داشت که عوامل خطرزا و عوامل محافظتی با توجه به شرایط رشدی و شرایط زندگی فرد تغییر می‌کنند. مثلاً عوامل محافظتی و خطر آفرین که ریشه در خانواده دارند، در کودکی نقش مهم‌تری دارند؛ در حالی که دوستان و همسالان در بزرگسالی و جوانی می‌توانند عوامل خطر آفرین یا محافظتی باشند. مقابله با عوامل خطرزا و تقویت عوامل محافظتی در دوران کودکی آثار مثبت بیشتری دارد.

عوامل خطرزا و محافظتی ممکن است با توجه به سن، جنس، فرهنگ و محیط، متفاوت باشند.

اصل دوم : توجه به همه مواد

برنامه‌های پیشگیری باید همه مواد را پوشش دهند. پیشگیری از مصرف دخانیات، از همان سنین کودکی آغاز می‌شود و متناسب با سنین تحت پوشش، همه مواد اعتیادآوری را که مصرف آنها مجاز یا غیرمجاز است (مانند سیگار، قلیان، تریاک، الکل و...) در بر می‌گیرد.

اصل سوم : توجه به نیازها و شرایط محلی

برنامه‌های پیشگیری از رفتارهای پر خطر مانند مصرف مواد باید همه مواد مصرفی در سطح محلی را نیز هدف قرار دهند و عوامل خطرزا و محافظ محلی را شناسایی کنند. این برنامه‌ها باید به عواقب استفاده از مواد اعتیادآور در حیطه‌های متفاوت شخصی، خانوادگی و اجتماعی توجه کنند و نیز جمعیت هدف را به همراه عوامل خطر آفرین و حمایتی مورد توجه قرار دهند.

اصل چهارم : توجه به شرایط و ویژگی‌های مخاطبان

برنامه‌های پیشگیری از رفتارهای پر خطر به منظور اثربخشی بیشتر باید به همه، ویژگی‌های مخاطبان مانند سن، نژاد، موقعیت و شرایط محیطی مختلف توجه کنند.

اصل پنجم: افزایش و تقویت پیوندهای خانوادگی

برنامه‌های مبتنی بر همکاری خانواده، باید اطلاعات لازم درباره رفتارهای پرخطر و عوامل حمایتی بازدارنده را ارائه دهند. حمایت و مداخله خانواده‌ها در پیشگیری و کنترل استفاده از مواد اعتیادآور بسیار ضروری است. این تعامل از طریق مهارت آموزی والدین و جلسات شناسایی رفتارهای حمایتی و همچنین نحوه تعامل درست تقویت می‌شود. نظارت و سرپرستی والدین برای پیشگیری اولیه از رفتارهای پرخطر بسیار مهم است. والدین برای انجام درست این امر نیازمند مهارت‌های مرتبط هستند. این مهارت‌ها از طریق یادگیری شیوه‌های مراقبت، تشویق و ترغیب رفتارهای درست و تدوین اصول و قوانین مناسب در خانواده قابل ارتقا هستند.

— آموزش و ارائه اطلاعات لازم به والدین و مراقبان فرزندان، می‌تواند منجر به تقویت یادگیری فرزندان درباره تأثیرات منفی مصرف مواد و شناسایی و توجه به عوامل بازدارنده و خطر آفرین شود. مداخله مناسب و به اندازه والدین می‌تواند منجر به تغییر مثبت در رفتار دانش‌آموزان در برخورد با برنامه‌های پیشگیری اولیه از اعتیاد شود.

اصل ششم: توجه به عوامل خطرزا از ابتدای خردسالی

برنامه‌های پیشگیری از رفتارهای پرخطر باید با هدف پیشگیری در سطوح پیش‌دستانی طراحی شوند و عوامل خطرزا در آغاز مصرف را در نظر بگیرند.

اصل هفتم: توجه به بهبود وضعیت درسی و موضوعات هیجانی و تحصیلی

— برنامه‌های پیشگیرانه مواد اعتیادآور برای مدارس ابتدایی باید به مهارت‌های درسی، یادگیری عاطفی اجتماعی توجه کنند و مؤلفه‌های خطر آفرین این محدوده‌ها مانند پرخاشگری، شکست تحصیلی و ترک تحصیل شناسایی کنند و مهارت‌های خودکار آمدی، آگاهی‌های عاطفی (هیجانی)، ارتباطات مناسب، توانایی حل مسائل اجتماعی، حمایت‌های تحصیلی به ویژه مهارت خواندن را پوشش دهند.

اصل هشتم: توجه به افزایش کفایت اجتماعی و تحصیلی در دوره متوسطه اول و ابتدای

متوسطه دوم

— برنامه‌های پیشگیری از رفتارهای پرخطر باید با اقدام‌هایی در دو دوره اول و دوم متوسطه طراحی شوند و توانمندی تحصیلی و اجتماعی را در آنان بهبود بخشند. آموزش‌ها باید بر این مهارت‌های برقراری ارتباط با همسالان، مهارت‌های مقاومت در برابر مواد، تقویت نگرش منفی به مواد، تقویت عزم و اراده فردی در قبال عدم مصرف مواد، مهارت‌های ارتباطی و تعاملات اجتماعی مناسب، مهارت خودکار آمدی و جرأت‌ورزی، حمایت‌های تحصیلی به ویژه مهارت درس خواندن و مهارت‌های حل مسئله متمرکز باشند.

اصل نهم : توجه به دوره‌های انتقالی زندگی

برنامه‌های پیشگیری از رفتارهای پر خطر باید جمعیت عمومی را در نقاط پرخطر هدف قرار دهند (به طور مثال زمان ورود به دوره ابتدایی) این برنامه‌ها باید موجب ایجاد نگرش منفی و افزایش دانش و مهارت‌های مراقبتی لازم در قبال انواع مواد اعتیادآور شود.

اصل دهم : ترکیب دو یا چند برنامه برای افزایش اثربخشی

برنامه‌های پیشگیری از رفتارهای پر خطر که ترکیبی از برنامه‌های مدرسه محور و خانواده محور است؛ موفق تر از انواع برنامه‌هایی است که تنها بر یک جنبه متمرکز هستند، مثلاً برنامه‌های مبتنی بر مدارس و خانواده.

اصل یازدهم : ارائه پیام‌های یکسان در محیط‌های مختلف (مدرسه، محله، رسانه، مسجد)

برای موفقیت برنامه‌های پیشگیری اولیه از رفتارهای پر خطر همه رسانه‌ها و موسسات و سازمان‌های آموزشی باید همکاری و هدف گذاری مناسب و هماهنگ داشته باشند. مثلاً اگر دانش‌آموزان در مدارس، فرهنگسراها، اماکن مذهبی و رسانه‌های ملی، مخاطب قرار می‌گیرند، پیام پیشگیرانه تأثیر بیشتری دارد.

اصل دوازدهم : وفادار بودن به ساختار، محتوا و ارائه برنامه هنگام انطباق برنامه

برنامه‌های پیشگیری از رفتارهای پر خطر که مبتنی بر نیاز جوامع کوچک‌تر و براساس نیازهای منطقه‌ای و محلی طراحی می‌شوند، باید به عناصر اصلی یافته‌های اساسی پژوهش‌های مرتبط، مانند ساختار (چگونگی ساخت و سازماندهی برنامه‌ها)، محتوا (اطلاعات، مهارت‌ها و راه‌کارهای اجرای طرح)، ارائه، اجرا (نحوه اجرا و ارزشیابی برنامه) توجه اساسی داشته باشند.

اصل سیزدهم : ارائه طولانی مدت برنامه و تکرار آن

برنامه‌های پیشگیری از رفتارهای پر خطر باید بلند مدت و دائمی باشند، اثربخشی برنامه‌های مدارس در صورتی که در مقاطع بعدی تکرار نشوند، کاهش می‌یابند.

اصل چهاردهم : تقویت مهارت‌های معلمان در زمینه مدیریت کلاس

برنامه‌های پیشگیری از رفتارهای پر خطر باید مبتنی بر آموزش معلم‌ها در اقدامات مدیریت رفتار، همچون تشویق رفتارهای مناسب نیز باشند. چنین شگردهایی به بهبود و تقویت رفتارهای مثبت دانش‌آموزان و پیشرفت تحصیلی آنها کمک می‌کند و باعث توجه به مقررات مناسب مدرسه نیز می‌شود.

اصل پانزدهم : استفاده از تکنیک‌های یادگیری فعال و یادگیری مشارکتی

برنامه‌های پیشگیری از رفتارهای پر خطر، در صورتی مؤثر خواهند بود که با روش‌های تعاملی انجام شوند، این برنامه‌ها عبارت‌اند از بحث با گروه همسال/ ایفای نقش/ تمرین‌های فردی در مورد مهارت‌های امتناع.

اصل شانزدهم : مقرون به صرفه بودن مداخلات پیشگیری

برنامه‌های پیشگیری از رفتارهای پر خطر بسیار مقرون به صرفه است. تحقیقات نشان می‌دهد که به ازای هر مقدار سرمایه‌گذاری در برنامه‌ی، پیشگیری از مصرف مواد، حداقل ده برابر صرفه‌جویی در هزینه‌های درمانی و آثار مخرب ناشی از مصرف انواع مواد اعتیادآور می‌شود.



۱-۵ نقش مدرسه در پیشگیری از اعتیاد و رفتارهای پر خطر

مدرسه در پیشگیری نقشی اساسی را ایفا می‌کند. مدرسه می‌تواند محیط، روش‌ها و تجارب یادگیری مختلفی را فراهم سازد و ارائه دهد تا دانش‌آموزان به کمک آنها خود را بشناسند، با دیگران ارتباط برقرار کنند و به ایجاد و حفظ الگوهای رفتاری سالم و عاری از مواد، مبادرت ورزند. برنامه‌ی درسی پیشگیری همچنین در ابعادی بزرگ‌تر می‌تواند دانش‌آموز را برای تبدیل شدن به شهروندی مسئول آماده کند.

برنامه‌های درسی پیشگیری از رفتارهای پر خطر اغلب بر آگاه‌سازی افراد در مورد خطرات و مضرات مواد اعتیادآور و تقویت مهارت‌های زندگی، مانند مهارت تصمیم‌گیری، حل مسئله، ارتباطات اجتماعی، همچنین تقویت فعالیت‌های جایگزین به جای استفاده مواد اعتیادآور برای ارضای نیازهای روانی، اجتماعی نوجوانان و جوانان، مشاوره و مداخله در بحران‌های گوناگون در طول زندگی، ارتقای فرهنگی و تقویت قوانین و مقررات مبارزه با مواد و آموزش آنها تأکید دارند.

در حال حاضر تجربیات و شواهد نشان می‌دهند که برنامه‌های پیشگیری اگر به صورت یک برنامه درسی رسمی در قالب واحدهای درسی و در طول سال تحصیلی در مدرسه ارائه شوند، به طور قابل توجهی در کاهش گرایش افراد به مواد اعتیادآور اثر گذار خواهند بود.

امروزه متخصصان پیشگیری بر این باورند که مدارس به دلایل مختلف مناسب‌ترین مکان برای اجرای برنامه‌های پیشگیری از رفتارهای پر خطر محسوب می‌شوند؛ زیرا:

- بخش عمده کودکان و نوجوانان در مدارس حضور دارند.
- مدارس قوی‌ترین سازمان اجتماعی و آموزشی در دسترس برای مداخله‌اند.
- برنامه پیشگیری مدرسه محور را می‌توان با صرفه بیشتری اجرا کرد؛ زیرا ساختار سازمانی لازم برای حمایت از برنامه‌ها از قبل موجود است.
- مداخلات مدرسه محور که معلمان و والدین و دانش‌آموزان را هدف قرار می‌دهند، می‌توانند بر چند نسل از کودکان تأثیر بگذارند.
- مدارس می‌توانند در موقعیت‌های بحرانی از لحاظ رشدی مانند ورود به کلاس اول یا گذر به متوسطه اول و متوسطه دوم مداخله کنند.

کارکنان و مربیان مدارس معمولاً اولین کسانی هستند که در خارج از خانواده متوجه مشکلات کودکان و نوجوانان می‌شوند و می‌توانند در تشخیص زود هنگام مشکلات نقش مهمی ایفا کنند.





حامی سلامتی باش،
نه دشمنی باش

نه دشمنی باش،
حامی سلامتی باش



فصل ۲



عوامل خطر و عوامل محافظت کننده

آشنایی با سبب شناسی گرایش
نوجوانان به رفتارهای پر خطر و
عوامل محافظت کننده آنان





۲-۱- رفتارهای پر خطر چیست؟

افراد چرا و چگونه به مواد معتاد می‌شوند؟ شاید گمان کنید که مصرف کنندگان مواد می‌توانند به سادگی تصمیم بگیرند و مصرف مواد را کنار بگذارند؛ اما ماجرا پیچیده‌تر از آن است و ترک مصرف مواد به عواملی بیش از تصمیم‌گیری نیاز دارد.

امروزه اعتیاد را وضعیتی می‌دانند که فرد بدون توجه به پیامدهای زیانباری که برای او و اطرافیانش دارد، به سمت مصرف مواد و تلاش برای یافتن آن می‌رود. زیرا مواد اعتیادآور عملکرد مغز را طوری تغییر می‌دهند که فرد در برابر مصرف این مواد اختیار و مقاومتی ندارد؛ گرچه آغاز مصرف مواد به طور اختیاری انجام می‌شود.

اعتیاد به علت وابستگی فرد به مواد اعتیادآور و به مرور زمان شکل می‌گیرد. اعتیاد از سه مرحله تحمل یا مقاومت، ترک و مصرف اجباری تشکیل شده است.

در مرحله مقاومت، فرد مصرف‌کننده برای رسیدن به تجربه خوشایندی که در بارهای اولیه مصرف داشته است، باید دفعه‌ها و مقدار مصرف مواد را افزایش دهد؛ زیرا بدن او به مقدار اولیه مصرف عادت کرده است. مرحله ترک به زمانی گفته می‌شود که فرد مواد مصرف نمی‌کند و در نتیجه ماده اعتیادآور به آن نمی‌رسد. در این مدت زمان بدن فرد مصرف‌کننده، به نرسیدن مواد واکنش نشان می‌دهد. دردهای شدید جسمی، بی‌قراری و تحریک‌پذیری از واکنش‌های بدن در برابر نرسیدن ماده اعتیادآور است.

توجه داشته باشید در اینجا منظور از ترک، تصمیم برای کنار گذاشتن مصرف مواد نیست؛ بلکه مرحله‌ای از چرخه مصرف مواد و فاصله زمانی بین دفعات مصرف در بازه زمانی مشخص است که به علت ایجاد وابستگی و تحمل این فاصله کوتاه‌تر می‌شود.

در استفاده اجباری به دنبال علائم شدید جسمی و روانی به علت نرسیدن مواد به بدن، فرد مجبور می‌شود، حتی برخلاف میل خود به سمت مصرف دوباره و بیشتر مواد برود. در این مرحله افراد برای تهیه مواد دست به جرم و جنایت می‌زنند. توجه داشته باشید که بروز رفتاری که نشانه اعتیاد است و مدت زمان رسیدن به هر یک از این مراحل، به فرد و نوع ماده اعتیادآور بستگی دارد.

اعتیاد، پیامدهای منفی فراوان برای افراد و جامعه دارد. علاوه بر هزینه‌های اقتصادی، عمق اثر مخرب اعتیاد در ابعاد سلامت و ایمنی عمومی مانند از هم پاشیدن خانواده‌ها، از دست دادن شغل، شکست تحصیلی، خشونت‌های خانگی و سوء استفاده از کودکان است.

۲-۲ علل گرایش به رفتارهای پر خطر (عوامل مؤثر بر اعتیاد) چیست؟

چرا کودکان و نوجوانان دچار رفتار پرخطر می‌شوند؟

سؤال این است که چه دلایل و زمینه‌هایی موجب گرایش کودکان و نوجوانان به رفتارهای پرخطر می‌شود؟

برخی از مهم‌ترین زمینه‌ها، عبارت‌اند از:

- فشار همسالان و یادگیری از آنها
- وجود زمینه‌های مخاطره‌آمیز در خانواده
- کنجکاو
- گرایش به تفریح و لذت
- یادگیری از رسانه‌ها، محصولات و صنایع فرهنگی
- فشارهای ناشی از مشکلات مربوط به بهداشت روان

چرا بعضی از نوجوانان مواد مصرف می‌کنند؟

مصرف مواد دلایل متفاوتی دارد، مانند:

تجربه و لذت سرخوشی: بیشتر مواد احساس خوشایندی کاذب در فرد ایجاد می‌کنند. به دنبال حس سرخوشی، بسته به نوع مواد، تأثیرات دیگری در بدن فرد مصرف‌کننده، ظاهر می‌شود. مثلاً سرخوشی حاصل از مصرف محرک‌هایی مانند شیشه، با احساس قدرت، اعتماد به نفس و افزایش انرژی کاذب همراه است، در حالی که سرخوشی ایجاد شده با مخدرهایی مانند هروئین با حس آرامش و رضایتمندی کاذب همراه است.

حس بهتر بودن: افرادی که از فشارهای اجتماعی، استرس و افسردگی رنج می‌برند، برای کاهش این رنج به مصرف مواد روی می‌آورند. استرس می‌تواند نقش مهمی در آغاز مصرف، ادامه مصرف و بازگشت به مصرف دوباره در افرادی که ترک کرده‌اند، داشته باشد.

بهبتر انجام دادن: بعضی افراد برای بهبود عملکرد شیمیایی، شناختی، ورزشی یا درسی در فشارند. این وضع می‌تواند در مصرف تجربی و تداوم مصرف موادی مانند داروهای محرک و استروئیدهای آندروژن نقش داشته باشد.

اگر مصرف مواد اعتیاد آور سبب سرخوشی و عملکرد بهتر می‌شود، پس مصرف مواد چه اشکالی دارد؟ افراد در اولین بار مصرف، ممکن است حس یا تجربه خوشایندی را درک کنند. عده‌ای نیز ممکن است بر این باور باشند که می‌توانند مصرف خود را کنترل کنند. این در حالی است که مواد به سرعت همه زندگی فرد را در کنترل خود می‌گیرد. با گذشت زمان اگر مصرف مواد ادامه یابد، لذت بخشی همه فعالیت‌های دیگر برای فرد مصرف کننده از بین می‌رود. البته با گذشت زمان فرد نسبت به آثار این مواد مقاوم می‌شود و مجبور است که علاوه بر ادامه مصرف مواد، میزان و دفعات مصرف را هم افزایش دهد. بنابراین همه زندگی فرد مصرف کننده، صرف جست‌وجو و دریافت اجباری مواد می‌شود. افراد معتاد هر کاری انجام می‌دهند تا به مواد دست یابند. گرچه بسیاری از رفتارهای آنها به خود و حتی افرادی که دوستشان دارند، آسیب می‌رسانند.



آیا ادامه مصرف مواد، رفتاری اختیاری است؟

تصمیم اولیه برای مصرف مواد اساساً اختیاری و داوطلبانه است. به هر حال با ادامه مصرف توانایی فرد در خود کنترل شدیداً آسیب می‌بیند. عدم توانایی در کنترل رفتار از نشانه‌های اعتیاد است. تصاویر مغزی افراد معتاد تغییرات فیزیکی را در قسمت‌هایی از مغز نشان می‌دهند که در قضاوت، تصمیم‌گیری، یادگیری، حافظه و کنترل رفتار نقش دارند. این تغییرات، کارکرد مغز را تغییر می‌دهند.

۲-۳- با مصرف مواد چه اتفاقی در مغز رخ می‌دهد؟

مغز مرکز بسیاری از فعالیت‌ها و احساس‌های انسان از قبیل رشد و نمو طبیعی، نفس کشیدن و مطالعه، رانندگی و لذت بردن از غذا و گفت‌وگو با دوستان است. تحقیقات نشان می‌دهد که رشد مغز تا بیست سالگی ادامه دارد. فعالیت‌هایی مانند مطالعه و انجام دادن کارهای هنری به رشد مغز کمک می‌کنند؛ در حالی که مواد اعتیادآور در رشد و نمو آن اختلال ایجاد می‌کنند و ممکن است صدمه‌های جبران ناپذیری به آن وارد کنند. پرده‌های اطراف مغز (منژ) از ورود بسیاری از ترکیبات و میکروب‌ها جلوگیری می‌کنند؛ اما مواد اعتیادآور می‌توانند این سد را بشکنند و وارد مغز و سلول‌های مغزی شوند. مواد اعتیادآور از ترکیباتی ساخته شده‌اند که بر ارتباط بین سلول‌های عصبی و بخش‌های متفاوت مغز اثر می‌گذارند.



درک ما از بدن و محیط اطرافمان به وسیله دریافت و پردازش اطلاعات در دستگاه عصبی انجام می‌شود. از طرفی دستگاه عصبی، تنظیم فعالیت‌های ارادی و غیر ارادی دستگاه‌های دیگر بدن را نیز بر عهده دارد.

به طور طبیعی موادی در بدن ما ساخته و ترشح می‌شوند که در ارسال پیام‌ها در سلول‌های عصبی و عملکرد آنها نقش دارند. به این مواد پیام‌رسان می‌گویند. سلول، پیام‌رسان‌ها را به وسیله گیرنده‌های سطح خود شناسایی می‌کند.

ساختار مولکولی بعضی مواد اعتیادآور شبیه این پیام‌رسان‌هاست و با اشغال گیرنده‌های آنها، با مرور زمان تولید و ترشح این پیام‌رسان‌ها را متوقف می‌کنند. در نتیجه دستگاه عصبی برای انجام دادن کارهای طبیعی خود به این مواد وابسته می‌شود. نکته جالب این است که سلول‌های عصبی برای فعالیت خود، بعد از مدتی به مقدار بیشتری از این مواد نیاز دارند؛ مثلاً ساختار نیکوتین شبیه پیام‌رسانی به نام استیل‌کولین است. به همین علت به مرور زمان با ورود نیکوتین به بدن، این ماده، جای استیل‌کولین را می‌گیرد که نتیجه آن وابستگی سلول‌های مغزی به نیکوتین است.

موادی مانند کوکائین یا متامفتامین‌ها سبب می‌شوند که سلول‌های عصبی به طور غیر معمول مقدار زیادی پیام‌رسان‌های طبیعی، مثلاً دوپامین رها کنند یا مانع از تجزیه این پیام‌رسان‌ها در مغز شوند. در نتیجه مغز سرشار از دوپامین می‌شود و دوپامین تولید نمی‌کند. دوپامین نوعی واسطه عصبی است و در مراکز مغزی وجود دارد و در کنترل حرکت، هیجان، انگیزش و احساس لذت نقش دارد.

مغز با ادامه مصرف مواد برای جبران فراوانی دوپامین، تولید دوپامین و گیرنده‌های آن را کم می‌کند. در نتیجه احساس لذت در فرد مصرف‌کننده نه فقط از رویدادهای معمول زندگی، بلکه حتی هنگام مصرف مواد کم می‌شود. کاهش حس لذت، فرد مصرف‌کننده را وادار می‌کند تا برای رسیدن به حس معمولی لذت، مقدار بیشتری مواد مصرف کند؛ اثری که به آن مقاومت می‌گویند. زیرا بدن فرد نسبت به این مقدار مشخص ماده مقاوم شده است و نیاز به مقدار بیشتری دارد.



فکر درست و روحیه پانشاط از علایم سلامت روان است



اثر مواد اعتیادآور بر سلامت جسم و روان

تأثیر مواد بر سلامت جسم و روان به نوع ماده، چگونگی مصرف، میزان مصرف، فرد مصرف کننده و مدت مصرف بستگی دارد. آثار روانی مواد اعتیادآور مربوط به اثر این مواد بر فعالیت سلول‌های مغزی است. توهم، بدبینی، خوش‌بینی بیش از حد، بی‌قراری، خستگی، افسردگی، خشم و ترس بعضی از آثار روانی مصرف مواد اعتیادآورند که گاه فرد را تا مرز خودکشی می‌برند. عفونت‌های خونی، سرطان و ایست قلبی از عوارض جسمی برخی دیگر از مواد اعتیادآورند. بعضی مواد اعتیادآور حتی با یک بار مصرف سبب اعتیاد دائمی، ایست قلبی و توهم‌های مرگبار می‌شوند. در جدول ۲-۱ اثر بعضی مواد اعتیادآور را مشاهده می‌کنید.

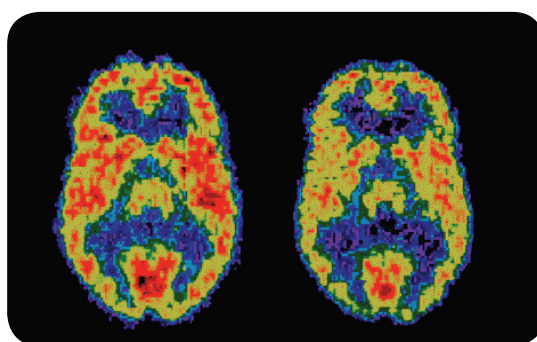
جدول ۲-۱ بعضی مواد اعتیادآور و اثر آنها

ماده اعتیادآور	توضیحات	ساز و کار	اثرات مغزی و روانی	عوارض
الکل	حاصل‌فرایند تخمیر ترکیبات قندی به وسیله میکروارگانیسم‌ها در نبود اکسیژن است.	ماده‌ای مخدر است. به سرعت و به سادگی از طریق انتشار ساده وارد سلول‌های مغز می‌شود. مانع از فعالیت انواعی از سلول‌های عصبی در مغز و نخاع می‌شود.	کاهش هوشیاری، حس سرخوشی، از دست دادن تمرکز	عدم توانایی در قضاوت و تصمیم‌گیری درست، کاهش زمان عکس‌العمل، عدم توانایی در کنترل حرکت. معتادان به الکل توانایی‌های ذهنی خود را از دست می‌دهند. تخریب کبد از عوارض مصرف الکل است. مرگ سلول‌های مغزی و در نتیجه کوچک شدن مغز.
آمفتامین‌ها	از داروهایی است که با تجویز پزشک در چاقی، آسم و بیماری خواب مصرف می‌شود. بنابراین مصرف آن قانونی است. به طور طبیعی در گیاه افدرا وجود دارد و به طور مصنوعی در آزمایشگاه ساخته می‌شود. تمام‌آمفتامین نوع غیر قانونی آمفتامین است و شکل بلور مانند آن یخ و شیشه نامیده می‌شود و به صورت دود مصرف می‌شود.	محرک مغز و نخاع، افزایش فعالیت‌های بدن. مانند بعضی از پیام‌رسان‌های عصبی و نیز هورمونی که هنگام استرس تولید می‌شود، عمل می‌کنند.	احساس پارانرژی بودن، افزایش سطح هوشیاری و اعتماد به نفس	اثرات به ظاهر مثبت این مواد به سرعت از بین می‌رود و سبب می‌شود که فرد شدیداً رنجور و افسرده شود. به همین علت فرد برای رسیدن به حس اولین مصرف باید مقدار بیشتری مصرف کنند. مصرف طولانی به خشونت رفتار، توهم و افکار منفی می‌انجامد. تنگ شدن رگ‌ها و تشکیل لخته، نارسایی خون به قلب، تجمع آب در شش‌ها و در نهایت مرگ.

کوکابین	از گیاه کوکا گرفته می شود	نوعی ماده محرک است که باعث افزایش بعضی پیام رسان ها در خون می شود.	افزایش اشتیاق، آرامش، باریک شدن رگ ها، گشاد شدن مردمک چشم، افزایش دمای بدن و کاهش اشتها. وابستگی به کوکابین همراه با افسردگی شدید، خشم و عصبانیت است. فرد بدون کوکابین هیچ حس مثبتی ندارد.
اکس تیزی	به شکل قرص بلعیده می شود.	محرک و توهم زا که مانع از باز جذب سروتونین می شود. همچنین باعث افزایش واسطه های عصبی دیگر نیز می شود.	استفاده از اکس تیزی، نوروها را تخریب می کند و ممکن است سبب تخریب همیشگی حافظه شود. مشکلات کوتاه مدت آن شامل اختلال، عصبانیت، بدگمانی، افسردگی و بی خوابی به مدت چند هفته است. مصرف اکس تیزی هنگام فعالیت های شدید بدنی می تواند به از دست دادن آب و افزایش درجه حرارت بدن بینجامد، که خطر مرگ دارد.
ال اس دی	این ماده از نوعی قارچ به دست می آید.	توهم زا، افزایش پاسخ مغز به بعضی واسطه های عصبی	سبب می شود فرد اعمال خطرناکی انجام دهد، تخریب بخش هایی از مغز، از دست دادن حافظه، جنون
ماری جوانا (ماده گل)	از برگ ها، گل و ساقه نوعی گیاه شادمانه به دست می آید.	تأثیر بر مرکز مربوط به حافظه، اشتها، درد	کاهش زمان واکنش، کاهش هماهنگی، تأثیر منفی بر درک زمان، مسافت، سرعت، کاهش یادگیری محرک ها، ایجاد توهم
نیکوتین	در برگ های گیاه تنباکو وجود دارد. این برگ ها در تهیه سیگار به کار می روند.	از مواد محرک است و با تحریک سلول های مغزی و تولید واسطه های عصبی بر مغز و عملکرد آن اثر می گذارد.	افزایش هوشیاری، کاهش اشتها، آرام بخش و فشار خون.
تریاک و مشتقات آن	از گیاه خشخاش به دست می آیند. هروئین، کراک افغانی مورفین و کدئین از مشتقات خشخاش اند. از مورفین و کدئین با تجویز پزشک برای آرام کردن درد استفاده می شود.	تأثیر بر مراکز مغزی مربوط به حس لذت	ضعف هماهنگی عضلات حرکتی، افسردگی، مرگ.

مثالی از تأثیر مواد اعتیادآور بر مغز

ماده محرک شیشه بر فعالیت مغز تأثیر دارد. شکل ۱ تأثیر ماده شیشه را بر مغز نشان می‌دهد. ماده شیشه بر مصرف گلوکز در مغز اثر می‌گذارد. مصرف گلوکز در مغز نشان دهنده فعال بودن مراکز مغزی است. تصویر سمت چپ مربوط به فردی سالم و هوشیار است. نواحی قرمز مصرف بالای گلوکز و مناطق زرد مصرف کمتر و مناطق آبی کمترین مصرف گلوکز در مغز را نشان می‌دهند. تصویر سمت راست از فرد مصرف کننده ماده شیشه گرفته شده است. این تصویر نشان می‌دهد که مغز نمی‌تواند به درستی از گلوکز استفاده کند. مصرف شیشه به اختلال در عملکرد مغز می‌انجامد.



فرد سالم

فرد معتاد به کوکائین

شکل ۱: اثر شیشه بر فعالیت مغز
مناطق آبی، عدم استفاده از گلوکز را نشان می‌دهند. یعنی فعالیت‌های سلول‌ها کم است.

انواع مواد اعتیادآور

محرک‌ها: موادی اند که سرعت عملکرد دستگاه عصبی را افزایش می‌دهند یا آن را تحریک می‌کنند و سبب احساس هوشیاری و داشتن انرژی بیشتر می‌شوند. این عملکرد باعث می‌شود فرد برای مدت طولانی بیدار بماند. این مواد اشتها را کاهش می‌دهند.

مثال: ماده شیشه، آمفتامین‌ها، کافئین

مخدرها: این مواد عملکرد دستگاه عصبی مرکزی را کند می‌کنند و سبب کاهش هوشیاری نسبت به وقایع پیرامون می‌شوند.

مثال: الکل و مخدرهایی مانند تریاک، کراک افغانی، مورفین، هروئین، کدئین، متادون؛ مسکن‌ها و خواب‌آورها مانند باریتورات، داروهای خواب‌آور؛ آرامبخش‌ها مانند والیوم، دیازپام؛ استنشاق کننده‌ها مانند تینر، واکس کفش، چسب.

توهم زاها: موادی که احساس و هوشیاری یا درک وقایع را مختل می‌کنند. فرد ممکن است صداهایی را بشنود یا چیزهایی را ببیند که وجود خارجی ندارند. مانند ال اس دی، مسکالین، کتامین، قارچ.



چرا بعضی افراد به مواد گرایش پیدا می‌کنند؛ در حالی که بعضی به آن گرایش ندارند؟ در اعتیاد فقط یک عامل تعیین کننده وجود ندارد. آسیب پذیری اعتیاد از فردی به فرد دیگر فرق می‌کند و یک عامل به تنهایی تعیین کننده اعتیاد فرد به یک ماده نیست. هر چه فرد تحت تأثیر عوامل خطر ساز بیشتری قرار داشته باشد، احتمال مصرف مواد و اعتیاد او بیشتر است.

از طرفی عوامل حفاظت کننده، احتمال اعتیاد افراد را کاهش می‌دهند. عوامل خطر ساز و عوامل حفاظت کننده ممکن است محیطی (مانند شرایط خانه، مدرسه و محل زندگی) یا زیستی (مثلاً زن‌ها، مرحله رشد، حتی جنسیت) باشند.

محیط: زندگی هر فرد تأثیرات متفاوتی را بروی می‌گذارد. این تأثیرات از سوی خانواده و دوستان، وضعیت اقتصادی - اجتماعی، و به طور کلی کیفیت زندگی است. عواملی مانند فشار همسالان و هم گروهان، استرس، و کیفیت مراقبت‌های والدین می‌توانند به طور چشمگیر بر مصرف مواد و افزایش احتمال معتاد شدن تأثیر بگذارند.

عوامل زیستی: عوامل ژنی در ترکیب با تأثیر عامل محیط در اعتیاد موثر است. همچنین جنسیت، قومیت، و ناهنجاری‌های مغزی بر خطر اعتیاد تأثیر دارند.

ترکیب عوامل ژنی (زیستی) و محیطی با دوره رشد که مراحل بحرانی و مهم در زندگی فردند، بر خطر ابتلا به اعتیاد می‌افزاید. گرچه مصرف مواد در هر سنی می‌تواند به اعتیاد ختم شود، اما هر چه مصرف مواد زودتر شروع شود، احتمال ابتلا به اعتیاد بیشتر می‌شود. به ویژه در دوره نوجوانی و بلوغ فرد بیش از هر زمان دیگری آمادگی دارد که معتاد شود. زیرا مناطقی از مغز که تصمیم‌گیری، قضاوت و خود کنترلی را مدیریت می‌کنند، در نوجوانان هنوز در حال شکل‌گیری‌اند؛ چنین نوجوانانی معمولاً با رفتارهای خطر پذیر همراه خواهند بود.



چه کودکان و نوجوانانی، بیشتر در معرض خطرند؟

پژوهشگران و برنامه‌ریزان، توصیه می‌کنند که در کنار مراقبت از همه کودکان و نوجوانان و آموزش مهارت‌های خود مراقبتی و پیشگیرانه به همه آنان، در عین حال، کودکان و نوجوانانی را که در معرض خطر هستند، بیشتر مورد توجه قرار دهیم. سؤال این است که چه کسانی در معرض خطر هستند.

کودکان و نوجوانانی که:

- سابقه شکست تحصیلی دارند.
- سابقه مشکلات رفتاری و روانی دارند.
- در خانواده‌های پرخطر زندگی می‌کنند (خانواده‌هایی که پدر یا مادر معتادند و یا دچار طلاق عاطفی شده‌اند).
- در محیط‌های مخاطره‌آمیز سکونت دارند یا به چنین جاهایی رفت‌وآمد می‌کنند (در محله‌ها و یا مکان‌هایی زندگی می‌کنند که افراد معتاد رفت و آمد دارند و خرید و فروش مواد صورت می‌گیرد).
- دوستانی دارند که سابقه رفتارهای پرخطر دارند (مانند گرایش به خشونت، گرایش به دخانیات، گرایش به خودکشی، گرایش به مصرف مواد).



اعیاد و رفتارهای پرخطر

۲-۴ عوامل خطر آفرین

اولین اصل از اصول شانزده گانه اعتیاد تأکید بر کاهش عوامل خطر آفرین دارد؛ عواملی که می توانند خطرزا باشند و رفتارها و گرایش های انحرافی را در نوجوانان و جوانان بوجود بیاورند. این عوامل می توانند بر اساس بافت، فرهنگ و جامعه متفاوت باشند.

– عوامل مخاطره آمیز نوجوانان، کدام اند؟

تحلیل های مختلفی درباره خطر پذیری نوجوانان ارائه می شود. در یک تحلیل مختصر، می توان این عوامل را به سه دسته تقسیم کرد :

الف) عوامل فردی که شامل ویژگی های شخصیتی، وضعیت بهداشت روان و تاب آوری فرد (از قبیل اعتماد به نفس، خود ارزشمندی، کنترل هیجان و...)، نگرش نسبت به رفتارهای پرخطر، وضعیت تحصیلی و مؤلفه های مشابه دیگر است.

ب) عوامل بین فردی و محیطی؛ از قبیل وضعیت خانوادگی، دوستان و همسالان، محیط زندگی فرد.

ج) عوامل اجتماعی از قبیل قوانین، امکانات، سیستم های خدماتی و حمایتی، مهاجرت، محرومیت اقتصادی و...

این دسته بندی را می توان با جزئیات بیشتر، به صورت جدول (۲-۲) ارائه کرد :

جدول (۲-۲) عوامل خطر آفرین

عوامل خطر آفرین	حیطه
<ul style="list-style-type: none"> – نوجوانی – استعداد ارثی – صفات شخصیتی، اختلالات روانی – نگرش مثبت به مواد – موقعیت های مخاطره آمیز فردی – گرایش به استفاده مجدد 	۱- فردی
<ul style="list-style-type: none"> – خانواده – دوستان – محیط خارج از خانه – محل سکونت – دسترسی به مواد 	۲- بین فردی و محیطی – خانواده
<ul style="list-style-type: none"> – هنجارهای اجتماعی – نقش امکانات – سیستم های خدماتی، حمایتی، مشاوره ای – توسعه صنعتی جامعه، مهاجرت، کمبود فرصت های شغلی و محرومیت اقتصادی – اجتماعی 	۳- اجتماعی – قوانین



۱- عوامل مخاطره آمیز فردی :

— دوره نوجوانی : مخاطره آمیزترین دوران زندگی از نظر شروع مصرف مواد، دوره «نوجوانی» است. نوجوانی دوره انتقال از کودکی به بزرگسالی و زمان کسب هویت فردی و اجتماعی است. در این دوره میل به استقلال و مخالفت با والدین به اوج خود می‌رسد و نوجوان برای اثبات بلوغ و فردیت خود ارزش‌های خانواده را زیر سؤال می‌برد و سعی در ایجاد و تحمیل ارزش‌های خود به دیگران دارد. مجموعه این عوامل همراه با حس کنجکاوی و نیاز به تحرک، تنوع و هیجان، فرد را مستعد مصرف مواد می‌کند.

— استعداد ارثی : شواهد مختلف دال بر استعداد ارثی اعتیاد به الکل و مواد وجود دارد. تأثیر مستقیم عوامل ژنتیکی عمدتاً از طریق تأثیرات دارویی مواد در بدن است که تعیین کننده تأثیر ماده بر فرد است. برخی از عوامل مخاطره آمیز دیگر نیز تحت نفوذ عوامل ژنتیکی، و برخی اختلالات شخصیتی و روانی و عملکرد نامناسب تحصیلی ناشی از اختلالات یادگیری هستند.

— صفات شخصیتی : عوامل مختلف شخصیتی با مصرف مواد ارتباط دارند. از این میان برخی از صفات، بیشتر پیش‌بینی کننده احتمال اعتیاد هستند. این صفات عبارت‌اند از عدم پذیرش ارزش‌های سنتی و رایج؛ نیاز شدید به استقلال؛ صفات ضد اجتماعی پرخاشگری شدید؛ احساس فقدان کنترل بر زندگی خود؛ اعتماد به نفس پایین؛ فقدان مهارت مقاومت در برابر پیشنهادهای خلاف دیگران؛ فقدان مهارت‌های اجتماعی و انطباقی. از آن‌جا که افراد مصرف مواد را اولین بار معمولاً از محیط‌های اجتماعی شروع می‌کنند، هر قدر فرد قدرت تصمیم‌گیری و مهارت ارتباطی بیشتری داشته باشد، بهتر می‌تواند در مقابل فشار همسالان مقاومت کند.

— اختلالات روانی : در حدود ۷۰ درصد موارد اعتیاد، با دیگر اختلالات روان پزشکی همراه است. شایع‌ترین تشخیص‌ها عبارت‌اند از افسردگی اساسی، اختلال شخصیت ضد اجتماعی، ترس بیمار گونه، کج خلقی.

— نگرش مثبت به مواد: افرادی که نگرش‌ها و باورهای مثبت یا خنثی به مواد اعتیادآور دارند، احتمال مصرف و اعتیادشان بیش از کسانی است که نگرش‌های منفی دارند. این نگرش‌های مثبت معمولاً عبارت‌اند از کسب بزرگی و تشخیص؛ رفع دردهای جسمی و خستگی؛ کسب آرامش روانی؛ توانایی مصرف مواد بدون ابتلا به اعتیاد.

— موقعیت‌های مخاطره‌آمیز فردی: بعضی از نوجوانان و جوانان در موقعیت‌ها یا شرایطی قرار دارند که آنان را در معرض خطر مصرف مواد قرار می‌دهد. مهم‌ترین این موقعیت‌ها عبارت‌اند از در معرض خشونت قرار گرفتن در دوران کودکی و نوجوانی؛ در معرض توجه بیش از حد والدین قرار گرفتن؛ ترک تحصیل؛ بی‌سرپرستی یا بی‌خانمانی؛ فرار از خانه؛ معلولیت جسمی؛ ابتلا به بیماری‌ها یا دردهای مزمن. حوادثی مانند از دست دادن نزدیکان یا بلایای طبیعی ناگهانی نیز ممکن است منجر به واکنش‌های حاد روانی شوند. در این حالت فرد برای کاهش درد و رنج و انطباق با آن ممکن است از مواد استفاده کند.

— گرایش به استفاده مجدد: این متغیر وقتی وارد عمل می‌شود که یک ماده حداقل یک بار مصرف شده باشد. چگونگی تأثیر یک ماده بر فرد، تابع خواص ذاتی ماده مصرفی و تعامل آن با فرد و موقعیت مصرف‌کننده است. تأثیر مواد بر مصرف‌کننده، به میزان قابل توجهی، به مشخصات او بستگی دارد. این مشخصات عبارت‌اند از شرایط جسمی فرد؛ انتظار فرد از مواد؛ تجربیات قبلی تأثیر مواد و مواد دیگری که هم‌زمان مصرف شده‌اند.

۲— عوامل مخاطره‌آمیز بین فردی و محیطی

برخی نشانه‌ها حتی در دوران طفولیت قابل مشاهده‌اند. ویژگی‌های شخصیتی کودک و خلق و خوی وی می‌تواند او را در معرض خطر مصرف مواد اعتیادآور قرار دهد. کودکان به ویژه پسرهای پرخاشگر و مشکل‌آفرین که اغلب در تعامل با خانواده، همسالان و دیگران با مشکل مواجه‌اند از این جمله‌اند. اگر این رفتارها ادامه پیدا کند منجر به بروز رفتارهای خطر آفرین دیگری می‌شود که احتمال بروز مصرف مواد را بیشتر می‌کند. این عوامل می‌تواند در موفقیت تحصیلی، طرد همسالان و گرایش به رفتارهای انحرافی و گرایش به مصرف مواد اعتیادآور را افزایش دهد. مطالعات نشان داده که کودکان ۷ تا ۹ ساله که عملکرد تحصیلی ضعیفی دارند، احتمالاً در سنین ۱۴ تا ۱۵ سالگی گرایش بیشتری به مصرف مواد اعتیادآور دارند.

— خانواده: خانواده اولین مکان رشد شخصیت، شکل‌گیری باورها و الگوهای رفتاری فرد است. خانواده همان‌طور که ممکن است محل حفظ و رشد افراد و کمک به حل استرس و آسیب‌ها باشد، می‌تواند منبعی برای تنش، مشکل و اختلال باشد. ناآگاهی والدین، ارتباط ضعیف والد و کودک، توجه زیاد به کودک و ناتوان بار آوردن او، فقدان انضباط در خانواده، خانواده متشنج یا آشفته و از هم گسیخته، احتمال ارتکاب به انواع بزه کاری مانند مصرف مواد اعتیادآور را افزایش می‌دهد. همچنین والدینی که مصرف‌کننده مواد هستند، باعث می‌شوند فرزندان با الگو برداری از رفتار آنان، مصرف مواد را یک رفتار بهنجار تلقی و رفتار مشابهی پیشه کنند.



تعاملات اولیه در خانواده می‌تواند منفی یا مثبت باشد. بر همین اساس شناسایی عوامل اولیه تأثیر گذار بسیار مهم است. کودکان در مواقع ذیل بیشترین شرایط برای تجربه عوامل خطر آفرین را دارند. فقدان ارتباط مناسب و حمایتی از طرف والدین و یا مراقبان؛ والدین بی‌اثر؛ محیط آشفته خانوادگی؛ فقدان ارتباط معنادار؛ والدین معتاد یا دارای رفتارهای انحرافی و بیماری‌های روانی. چنین تجاربی برای کودکان علاوه بر تهدید خانواده، منجر به افزایش احتمال رفتارهای انحرافی از جمله گرایش به مصرف مواد اعتیادآور می‌شود و سلامت جسمی و روانی کودک را به مخاطره می‌اندازد. از سوی دیگر خانواده می‌تواند نقش حمایتی خود را به درستی ایفا کند، تعامل و ارتباط عاطفی قوی میان کودک و خانواده؛ درگیر بودن والدین در دنیای کودک؛ حمایت والدین در برآوردن نیازهای عاطفی، مادی، شناختی و اجتماعی کودکان؛ ارزش گذاری به حد و مرزهای تدوین شده در محیط خانواده. سرانجام اینکه دوره‌های حساس و کلیدی رشد می‌تواند از طریق عوامل بازدارنده یا حمایتی تأثیر پذیرد.

به طور مثال، تعامل عاطفی مناسب کودک و والدین در دوره طفولیت و ابتدای کودکی شکل می‌گیرد. اگر چنین ارتباطی در زمان خودش شکل نگیرد، بسیار بعید است در آینده بتواند ترمیم و اصلاح شود.

— **دوستان:** تقریباً در ۶۰ درصد موارد، اولین مصرف آن به دنبال تعارف دوستان رخ می‌دهد. ارتباط و دوستی با همسالان مبتلا به مصرف مواد، عاملی قوی برای ابتلای نوجوانان به اعتیاد است. مصرف کنندگان مواد، برای گرفتن تایید دوستان، سعی می‌کنند آنان را وادار به همراهی با خود کنند. «گروه همسالان» به خصوص، در شروع مصرف سیگار و حشیش بسیار مؤثر هستند.

بعضی از دوستی‌ها، صرفاً حول محور مصرف مواد شکل می‌گیرد. نوجوانان نیازمند تعلق به یک گروه هستند. هر چه پیوند فرد با خانواده، مدرسه و اجتماعات سالم کمتر باشد، احتمال پیوند او با این قبیل گروه‌ها بیشتر می‌شود.

— **محیط خارج از خانه:** عوامل خطر آفرین دیگری در محیط بیرون از منزل وجود دارد که در محیط‌هایی نظیر مدرسه، همسالان، معلمان و اجتماع شکل می‌گیرد. وجود مشکل در هر کدام از این موارد، تأثیرات بسیار جدی را بر رشد عاطفی، شناختی و اجتماعی کودکان دارد. برخی از این مولفه‌های خطر آفرین عبارت‌اند از رفتار نامناسب در کلاس، مانند پرخاشگری و رفتارهای تکانشی و بدون تفکر؛ شکست تحصیلی، تعامل با همسالان دارای مشکلات رفتاری و دارای سابقه مصرف مواد اعتیادآور؛ ضمن آنکه باورهای غلط درباره مصرف مواد اعتیادآور؛ از مهم‌ترین و تأثیرگذارترین عوامل خطر آفرین برای آلوده شدن به مصرف مواد اعتیادآور هستند.

— **محل سکونت:** وجود عوامل متعدد در محیط مسکونی می‌تواند موجب گرایش افراد به مصرف مواد شود: فقدان ارزش‌های مذهبی و اخلاقی، شیوع خشمونت و اعمال خلاف، وفور مشاغل کاذب، آشفتگی و ضعف همبستگی بین افراد و حاشیه نشینی از جمله این عوامل اند.

۳- عوامل مخاطره‌آمیز اجتماعی

مشخصات فردی و عوامل محیطی بخشی از علل اعتیادند و بخش دیگر را بازارهای بین‌المللی مواد و عوامل اجتماعی - اقتصادی حاکم بر جامعه تشکیل می‌دهند. این عوامل عبارت‌اند از:

— **بازار مواد:** میزان مصرف مواد، با قیمت آن نسبت معکوس دارد. هر چه قیمت مواد کاهش یابد، تعداد افرادی که بتوانند آن را تهیه کنند، افزایش می‌یابد. همچنین دسترسی آسان به مواد بر تعداد مصرف کنندگان می‌افزاید.

— هنجارهای اجتماعی : در جوامعی که مصرف مواد نه تنها ضد ارزش تلقی نمی‌شود، بلکه جزئی از آداب و سنن جامعه یا نشان تمدن و تشخیص و وسیله احترام و پذیرایی است، مقاومتی برای مصرف وجود ندارد و مصرف مواد و اعتیاد شیوع بیشتری دارد.

— نقش امکانات : کمبود امکانات برای پاسخ به نیازهای طبیعی روانی و اجتماعی نوجوانان و جوانان، از قبیل کنجکاوی، تنوع طلبی، هیجان، ماجراجویی، مورد تایید و پذیرش قرار گرفتن و کسب موفقیت بین همسالان، موجب گرایش آنان به مصرف مواد و عضویت در گروه‌های غیر سالم می‌شود.

— سیستم‌های خدماتی، حمایتی و مشاوره‌ای : در زندگی افراد، موقعیت‌ها و مشکلاتی پیش می‌آید که آنان را از جنبه‌های مختلف در معرض خطر قرار می‌دهد. فقدان امکانات لازم یا عدم دسترسی به خدماتی که در این مواقع بتواند فرد را از نظر روانی، مالی، شغلی، بهداشتی و اجتماعی حمایت کند، فرد را تنها و بی‌پناه و بدون وجود سطح مقاومت اجتماعی رها می‌کند.

— توسعه صنعتی جامعه، مهاجرت، کمبود فرصت‌های شغلی و محرومیت اقتصادی — اجتماعی : توسعه صنعتی، جوامع را به سمت شهری شدن و مهاجرت افراد از روستاها به شهرها سوق می‌دهد. مهاجرت باعث می‌شود تا فرد، برای اولین بار، با موانع جدیدی برخورد کند. جدایی از خانواده، ارزش‌های سنتی و ساختار حمایتی به تنهایی، انزوا و ناامیدی فرد می‌انجامد. کم‌سواد، فقدان مهارت‌های شغلی، عدم دسترسی به مشاغل مناسب و به دنبال آن محدودیت در تامین نیازهای حیاتی و اساسی زندگی و تلاش برای بقا، فرد را به سمت مشاغل کاذب یا خرید و فروش مواد می‌کشاند. در این مواقع فرد برای انطباق با زندگی سخت روزمره و شیوه جدید زندگی به استفاده از شیوه‌های ناسالم، مانند مصرف مواد کشیده می‌شود.

علائم و نشانه‌های هشدار دهنده در مورد خطرپذیری نوجوانان :
 برای فهم اینکه کدام یک از نوجوانان در معرض خطرند راه‌هایی وجود دارد و با دیدن علائمی می‌توان
 بی‌برد نوجوانان با مشکلی روبه‌رو شده‌اند و نیازمند حمایت‌اند. این علائم به‌طور اختصار در جدول (۲-۳) آمده
 است.

جدول (۲-۳) علائم و نشانه‌های هشدار دهنده

ردیف	علائم و نشانه‌های هشدار دهنده در مورد خطرپذیری نوجوانان
۱	تغییر در الگوی خواب و تغذیه
۲	تغییر در ظاهر فیزیکی
۳	تغییر در خلق و خو و رفتار
۴	عدم تمرکز و اختلال در پیگیری فعالیت‌های تحصیلی
۵	اجتناب از ارتباط با اعضای خانواده و یا کاهش آن، گوشه‌گیری و تمایل زیاد به تنهایی
۶	افت تحصیلی، غیبت و تأخیر در مدرسه
۷	فقدان یا کاهش علاقه به فعالیت‌های ورزشی، بازی و سرگرمی
۸	دوستی با افراد پرخطر یا کسانی که نوجوان تمایل ندارد آنها را به خانواده معرفی کند.
۹	تقاضای پول‌های زیاد که توجیهی برای نحوه هزینه آنها ندارد.

عوامل مخاطره‌آمیز دانش‌آموزان در مدرسه چیست؟

علاوه بر علائم هشدار دهنده در جدول (۲-۳)، برای معلمان و مربیانی که روزانه با دانش‌آموزان سر و کار دارند، موارد دیگری وجود دارد که به راحتی در مدرسه قابل مشاهده و شناسایی است. این عوامل مخاطره‌آمیز در جدول (۲-۴) آمده است.

جدول (۲-۴) عوامل مخاطره‌آمیز دانش‌آموزان در مدرسه

ردیف	عوامل مخاطره‌آمیز دانش‌آموزان در مدرسه
۱	رابطه ضعیف مدرسه با دانش‌آموزان و جو روانی نامناسب در مدرسه
۲	وجود فضاهای مخاطره‌آمیز در مدرسه و پیرامون آن
۳	رفت‌وآمد افراد بزه‌کار و پرخطر در اطراف مدرسه
۴	زمینه‌های شکست تحصیلی در بین دانش‌آموزان
۵	وجود زمینه‌های اضطراب در بین دانش‌آموزان
۶	وجود زمینه‌های فعالیت گروه‌های پرخطر دانش‌آموزی در مدرسه
۷	کم توجهی به آموزش‌های خود مراقبتی در مدرسه



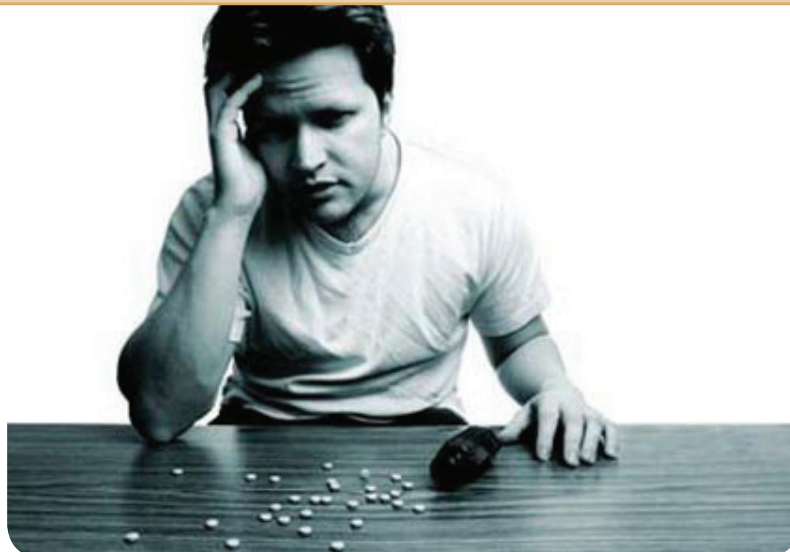
سیگار نکشید

۲-۵- عوامل محافظت کننده

با توجه به عوامل خطر آفرین اشاره شده عواملی نیز وجود دارند که می‌توانند حمایت‌های لازم را همانگونه که در اصول شانزده‌گانه نیز بر آن تأکید شده، از افراد برای پیشگیری از اعتیاد به عمل آورد. این عوامل و مولفه‌های حمایتی را که نقش بازدارندگی درخصوص گرایش به مصرف مواد اعتیادآور دارند، می‌توان در دو حوزه عوامل فردی و عوامل محیطی اجتماعی که در جدول (۲-۵) آمده، تقسیم کرد.

جدول (۲-۵) عوامل محافظت کننده

عوامل محافظت کننده در برابر اعتیاد	حیطه
<ul style="list-style-type: none"> - صفات مثبت شخصیتی، داشتن مهارت‌ها - نگرش - باورها و ارزش‌ها - موفقیت‌ها 	۱- فردی
<ul style="list-style-type: none"> - حمایت کافی اطرافیان - ضد ارزش بودن مصرف مواد - دسترسی به خدمات حمایتی، مشاوره‌ای و درمانی - عدم دسترسی به مواد 	۲- محیطی اجتماعی خانواده سالم و همبسته





عوامل فردی محافظت کننده

عوامل شخصیتی: داشتن اعتماد به نفس بالا و مهارت‌های اجتماعی همراه با کاهش استرس‌های محیطی ناشی از ارتباط با دیگران، باعث توانایی مقاومت در مقابل خواسته‌های خلاف دیگران و اصرار دوستان برای مصرف می‌شود. همچنین، مهارت‌های انطباقی موجب می‌شود که فرد هنگام برخورد با استرس، برای حل مشکلات و تطابق با آنها از شیوه‌های مناسب استفاده کند.

نگرش افراد: از میان عوامل خطر آفرین و عوامل بازدارنده، نگرش افراد نسبت به مواد اعتیادآور از مهم‌ترین عوامل همبسته با مصرف یا عدم مصرف مواد به حساب می‌آید که مورد تایید روان‌شناسان و جامعه‌شناسان است. نتایج مطالعات بیان‌گر آن است که قصد افراد برای مصرف مواد اعتیادآور دست کم در دفعات اولیه مصرف تحت تأثیر نگرش آنان به مصرف مواد اعتیادآور قرار دارد. همچنین عزت نفس و احساس ارزشمندی به دلیل همبسته بودن با احساس کنترل نقش بسیار مهمی در گرایش یا عدم گرایش افراد به مصرف مواد اعتیادآور ایفا می‌کند.

باورها و ارزش‌ها: اعتقادات و باورهای راسخ دینی و مذهبی، فرد را در مقابل مصرف مواد محافظت می‌کند. نگرش منفی به مواد، شامل باور به اعتیادآور بودن و آثار تخریبی آن، احتمال مصرف مواد را کاهش می‌کند.

موفقیت‌ها: موفقیت‌های تحصیلی، شغلی و اجتماعی با افزایش اعتماد به نفس، ایجاد ثبات و هدفمندی در مسیر زندگی و کسب حمایت‌های لازم، فرد را از خطر مواد اعتیادآور حفاظت می‌کند.

عوامل محیطی – اجتماعی محافظت کننده

عوامل محیطی و اجتماعی از جمله عواملی است که علاوه بر عوامل فردی در باز دارندگی از گرایش به مصرف مواد اعتیادآور نقش دارند.

خانواده سالم و همبسته :

بیوند و تعامل مثبت بین فرد و والدین از سنین کودکی موجب ارضای نیازهای – روانی تمام افراد خانواده می شود. این افراد، با تجربه روابط منطقی و قابل پیش بینی، کمتر دچار انحرافات شخصیتی می شوند و مهارت های گوناگون را که لازمه برقراری روابط سالم بین فردی و اجتماعی است، می آموزند و با داشتن حس تعلق و وابستگی، کمتر احساس تنهایی و انزوا می کنند و به دامن اعتیاد کشیده نمی شوند.

هشیاری و حمایت خانواده، مدرسه و اطرافیان :
هشیاری و آگاهی والدین از خطر مصرف مواد اعتیادآور و احتمال اعتیاد فرزندان، کنترل و مراقبت کافی و تأمین حمایت و راهنمایی لازم خانواده، مدرسه و اطرافیان و دوستان سالم و صمیمی هنگام نیاز، احتمال مصرف مواد اعتیادآور و اعتیاد را کاهش می دهد.

ضد ارزش بودن مصرف مواد : در

محیطها و جوامعی که به وضوح هرگونه مصرف مواد نهي می شود و اعتبار موقعیت فردی، خانوادگی و شغلی و اجتماعی افراد مصرف کننده مواد اعتیادآور تنزل می یابد، افراد به مواد اعتیادآور نگرش منفی پیدا می کنند و به تبع، شیوع اعتیاد به مواد کاهش می یابد.



دسترسی به خدمات : دسترسی به خدمات حمایتی (هنگام بروز مشکلاتی مانند بی‌سرپرستی و از دست دادن شغل)، خدمات مشاوره‌ای (هنگام بروز مشکلات عاطفی یا اتخاذ تصمیمات مهم) و خدمات درمانی (برای بیمارانی که تمایل به ترک اعتیاد دارند) موجب می‌شود تا عوامل مخاطره‌آمیزی که فرد ممکن است در طول زندگی با آنها رو به رو شود، تشدید یا مزمن نشود.

عدم دسترسی به مواد : هر قدر مواد در محیط زندگی فرد نایاب‌تر و یا گران‌تر باشد، احتمال مواجهه و مصرف مواد کاهش می‌یابد. لذا علاوه بر برنامه‌های پیشگیری اولیه از اعتیاد برای مقابله با رشد گرایش به آن باید همکاری تمام عوامل ذی‌ربط در سراسر کشور مد نظر قرار گیرد. به خصوص ضرورت دارد در اطراف مدارس با هماهنگی دستگاه‌های مسئول، به صورت مستمر مورد توجه قرار گیرد.

چگونه می‌توانیم از کودکان و نوجوانان خود مراقبت کنیم؟

با توجه به مولفه‌های حمایتی ذکر شده برای حفاظت و مراقبت از کودکان و نوجوانان، اقداماتی را که در جدول (۲-۶) آمده می‌توان انجام داد.

جدول (۲-۶) مولفه‌های حمایتی

ردیف	مولفه‌های حمایتی مراقبت از کودکان و نوجوانان در برابر اعتیاد
۱	مهارت‌های خودمراقبتی را به آنان آموزش دهیم.
۲	خطراتی که آنان را تهدید می‌کند، بشناسیم.
۳	عوامل مخاطره‌آمیز و تهدیدکننده آنان را کنترل کنیم و کاهش دهیم.
۴	زمینه‌های بهداشت و سلامت روان آنان را تقویت کنیم.
۵	تاب‌آوری آنان در رویدادهای ناگوار و شرایط مخاطره‌آمیز را افزایش دهیم.



مدرسه چگونه می‌تواند به دانش‌آموزان برای مراقبت از خود کمک کند؟ علاوه بر موارد حمایتی مطرح شده، مدرسه نیز می‌تواند گام‌های مؤثرتری برای این موضوع بردارد که اهم آنها عبارت‌اند از:

- پیوند عاطفی و روانی مدرسه و دانش‌آموزان را تقویت و محکم کنیم.
- عوامل و فضاهای مخاطره‌آمیز دانش‌آموزان در مدرسه و پیرامون را بشناسیم.
- دانش‌آموزان در معرض خطر را شناسایی کنیم و آنان را توانمند سازیم.
- زمینه نشاط و شادابی در مدرسه را برای دانش‌آموزان فراهم کنیم.
- زمینه‌های مخاطره‌آمیز در ارتباط با پیشرفت تحصیلی را کنترل کنیم.
- آگاهی و نگرش دانش‌آموزان در مورد رفتارهای پرخطر را افزایش دهیم.



دانش، نگرش و مهارت مورد نیاز نوجوانان جهت خود مراقبتی در برابر اعتیاد چیست؟
برای محافظت از خود، باید دانش، نگرش و مهارت‌هایی را در خود پرورش دهند که مهم‌ترین آنها در جدول (۲-۷) آمده است.

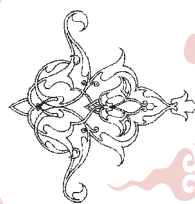
جدول (۲-۷) دانش، نگرش و مهارت‌های مورد نیاز نوجوانان برای خود مراقبتی

دانش، نگرش و مهارت‌های مورد نیاز نوجوانان برای خود مراقبتی در برابر اعتیاد	
دانش‌ها	<p>شیوه‌های تقویت عزت‌نفس و اعتماد به خود را بشناسد.</p> <p>بداند و بیاموزد که چگونه از دیگران تقاضای کمک کند.</p> <p>بداند که وقتی سؤال یا مشکلی دارد، چه کسانی می‌توانند به او کمک کنند.</p> <p>تفاوت‌های جسمی و روانی خود و دیگران را بشناسد و درک کند.</p> <p>زبان‌های استفاده نادرست از داروها را بشناسد.</p> <p>جایگزین‌های داروها را بشناسد.</p> <p>زیان‌های دخانیات و مواد بر بدن را بداند و بشناسد.</p> <p>تأثیرات رسانه‌ها و تبلیغات بر تصمیم‌گیری‌ها را بشناسد و آگاهی خود را در این مورد افزایش دهد.</p>
نگرش‌ها	<p>به بدن خود احترام بگذارد و ویژگی‌های منحصر به فرد خود را بشناسد.</p> <p>نگرش مسئولانه‌ای نسبت به داروها و نیز نسبت به سلامتی خود داشته باشد.</p> <p>نگرش مثبتی درباره عدم استفاده از دخانیات داشته باشد.</p> <p>واکنش مسئولانه و منتقدانه‌ای در مورد تبلیغات داروها و مکمل‌های بهداشتی داشته باشد.</p> <p>اعتماد به نفس داشته باشد.</p>
مهارت‌ها	<p>قادر است به خوبی به دیگران گوش دهد و ارتباط خوبی با دیگران برقرار کند.</p> <p>احساسات خود را به خوبی بیان می‌کند و به احساسات دیگران احترام می‌گذارد.</p> <p>گوشه‌گیر نیست. بلکه به صورت فعالانه‌ای در گروه‌های دوستی فعالیت می‌کند.</p> <p>موقعیت‌ها را درک می‌کند و می‌داند که در هر شرایطی باید به چه انتخابی دست بزند و پیامدهای انتخاب‌های خود را نیز می‌شناسد.</p> <p>برای حفظ سلامتی خود، اهدافی را طراحی می‌کند.</p> <p>قادر باشد که در مواقع خطر از پلیس یا سایر خدمات فوریت‌های اجتماعی کمک بگیرد.</p> <p>با فشار همسالان، برخورد و مواجهه مؤثر و فعالانه‌ای دارد.</p> <p>جرت‌مند است و توانایی تصمیم‌گیری دارد.</p>





فصل ۳



آشنایی با ویژگی‌های رشدی
نوجوانان





همان طور که در اصل چهارم از اصول شانزده گانه اعتیاد بر شرایط و ویژگی های مخاطبان تأکید شده است برنامه های پیشگیری از اعتیاد به منظور اثربخشی بیشتر باید همه ویژگی های مخاطبان مانند سن، جنس، نژاد، موقعیت و شرایط محیطی مختلف را در نظر بگیرند. بنابراین برای پیشگیری از مصرف مواد اعتیاد آور در این گروه سنی ابتدا باید اطلاعات زمینه ای در مورد آنها را در اختیار داشت.

۳-۱- آشنایی با ویژگی های رشدی نوجوانان :

نوجوانان چه دارند و چه ندارند؟

این سؤال مهمی است که معلمان و مربیان، قبل از انجام هر کاری باید از خود بپرسند و فعالیت ها و فرصت های یادگیری را بر اساس آن بنا نهند.

برای کار با نوجوانان آشنایی با زمینه های رشد آنان در مراحل مختلف ضروری است. آگاهی از ویژگی های مشترک و عمومی نوجوانان در هر مرحله، زمینه ساز مهمی برای رشد و بالندگی بیشتر آنان است. اینکه چه ویژگی ها و رویدادهایی در سال های نوجوانی پدیدار می شود و آنان در هر دوره ای قادر به انجام چه کارهایی هستند، چگونه فکر می کنند؟ دارای چه احساسات و عواطفی هستند؛ چه قابلیت و امکاناتی دارند؛ آگاهی از این موضوعات بستر مناسب را برای فعالیت های پیشگیری، آموزشی و تربیتی آنان فراهم می کند.

شناخت صحیح و کامل ویژگی‌های نوجوانان برای اجرای درست و کامل برنامه‌های مفید و تمرینش پیشگیری، آموزشی و تربیتی ضروری است. مربیان و معلمان با داشتن آگاهی و بینش صحیح از خصوصیات رشدی نوجوان، می‌توانند انتظارات و توقعات خود را تنظیم کنند و امکان رشد همه جانبه شخصیت نوجوانان را فراهم سازند.

همچنین باید بدانیم که اگر چه مراحل رشد و خصوصیات رشدی با توجه به یافته‌های پژوهشی در طول چند دهه گذشته کامل شده ولی چندان تغییر نکرده‌اند؛ اما عوامل فرهنگی و اجتماعی مؤثر بر زندگی نوجوانان بسیار تغییر کرده است. امروزه نوجوانان علاوه بر معضلات معمول رشد که فی‌نفسه دشوار و گیج‌کننده‌اند، باید با چیزهای دیگری نیز کنار بیایند. بسیاری از کودکان در فقر بزرگ می‌شوند؛ قربانی سوء رفتار می‌شوند یا با طلاق و ازدواج مجدد والدین روبه‌رو می‌شوند. اگر این مشکلات را به مشکلات معمول رشد بیفزایید، تعجبی نخواهد داشت که بسیاری از نوجوانان با مشکلات خود درست کنار نیایند. پاسخ‌های نادرست کودکان به سؤالات و مسائل مختلف در عین حال ظرفیت‌های رشدی را منعکس می‌کنند. چون نوجوانان کم سن، این مکانی و این زمانی زندگی می‌کنند و تفکر آنها هنوز تا حد زیادی عینی است، کم کردن رنج خود با مواد و الکل، برای آنها آسان‌ترین راه است. آنها هنوز نمی‌توانند پیامدها را در نظر بگیرند.

نکته نگران‌کننده درباره نحوه کنار آمدن نوجوانان با مشکلات رشدی و وضعیتی این است که این مشکلات می‌توانند تأثیر منفی عمیقی بر زندگی آنها بگذارند.

به عبارت دیگر اگر نتوانند دیدگاه‌ها و شقوق مختلف را ببینند، نمی‌توانند قضاوتی را که صحیح می‌دانیم، داشته باشند. باید به یاد داشته باشیم که کودکان دنیا را طور دیگری تفسیر می‌کنند.



ویژگی‌های نوجوانان را می‌توان به پنج دسته ویژگی‌های جسمی، ذهنی، اجتماعی، اخلاقی و عاطفی تقسیم کرد. شرح این ویژگی‌ها در جدول (۱) ذکر شده است.

۳-۲- آشنایی با ویژگی‌های رشد نوجوانان ۱۴ تا ۱۷ سال:

جدول (۱-۳) ویژگی‌های نوجوانان ۱۴ تا ۱۷ سال

ویژگی‌های جسمی و نکاتی که در آموزش باید به آن توجه کرد	
<p>● در شروع این دوره بیشتر دختران به پایان رشد خود می‌رسند ولی رشد پسران ادامه دارد</p> <p>● همه دخترها و بیشتر پسرها به سن بلوغ رسیده‌اند</p> <p>● دوست دارند ظاهر آراسته و مرتبی داشته باشند</p> <p>● از سلامت کلی برخوردارند</p>	<p>دورهٔ سریع رشد، که در بعضی از کودکان در اواخر سال‌های ابتدایی شروع می‌شود، در سه سال اول دبیرستان تقریباً همه‌گیر می‌شود. تنوع رشد دانش‌آموزان بسیار زیاد است. بعضی از پسرها در عرض یک سال حدود دوازده سانتی‌متر به قد و ده کیلو به وزنشان اضافه می‌شود.</p> <p>به طور کلی، پسران دیررس در سازگاری با این موقعیت، دشوارترین اوقات را دارند، به ویژه وقتی قدرت جسمانی به عنوان راه مهم مرد شدن مورد توجه است.</p> <p>خصوصیات ثانوی جنسی در آنها به طور دائم و فزاینده‌ای آشکار می‌شود. نگرانی نوجوانان در بارهٔ تغییرات بدنی و روانی مربوط به بلوغ همه‌گیر است.</p> <p>قوانین سخت، خشک و بی‌مبنا را به کودکان دیکته نکنیم و فضای مدرسه را مانند پادگان در نظر نگیریم مثلاً نگوئیم همه پسرها باید موی خود را با شماره فلان بزنند.</p> <p>علیرغم این خصوصیت، استراحت و رژیم غذایی بسیاری از دانش‌آموزان دوره اول دبیرستان ناکافی است.</p>
ویژگی‌های ذهنی و نکاتی که در آموزش باید به آن توجه کرد	
<p>● مقدار زیادی از مفاهیم انتزاعی را درک می‌کنند</p> <p>● خیالبافی (پناه بردن به خیال پردازی و رویاهای شیرین)</p>	<p>● مفاهیم انتزاعی را درک می‌کنند و می‌توانند یاد بگیرند، از این رو اصول اخلاقی و معنوی را بهتر درک می‌کنند.</p> <p>لازم است برای درک بهتر مفاهیم انتزاعی مقدمات لازم برای این درک را فراهم آورید.</p> <p>به دلیل محدودیت‌ها و نداشتن چیزهایی که آرزوی آن را دارند، در خیال خود سیر و سیاحت می‌کنند. به همین دلیل تکالیفی به دانش‌آموزان بدهید که تخیل آنها را به طرق مختلف به کار اندازد. به جای دادن تکالیف خسته‌کننده و طاقت‌فرسا و تکراری و معماها و مسائلی مطرح کنید که کنجکاوای آنها را تحریک کند. حتی به جای حل به طرح برای سال‌های آتی از جنبه، اقتصادی، سیاسی، اخلاقی و... بپردازند و برای آنها راه حل ارائه نمایند.</p>

ویژگی‌های اجتماعی و نکاتی که در آموزش باید به آن توجه کرد

● گروه همسالان منبع قوانین عمومی تلقی می‌شود. ● تعارض بین قوانین رفتاری همسالان و بزرگسالان تا اندازه‌ای ناشی از تغییرات فاحش فرهنگی نسل قدیم و نسل جدید است.	● هم‌هنگی با دیگران نوجوانان، مانند دیگران از لباس پوشیدن و شبیه آنها رفتار کردن احساس اطمینان می‌کنند، زیرا اعتماد به نفس لازم را ندارند و به شواهد ملموسی نیازمندند تا احساس کنند در میان دیگران جایی دارند. برای مقابله با این گرایش، فردیت و ناهم‌هنگی خلاق را در کلاس تشویق کنید.
● توجه به سخنان دیگران درباره خود به آنچه دیگران در مورد آنها فکر می‌کنند، توجه زیادی دارند، از این رو دوستی‌ها و دعوای شدیدتر می‌شود و ممکن است بهترین دوستان، به مثابه، محرم اسرار، جایگزین والدین شوند.	● دختران از پسران هم سن خود اجتماعی‌ترند از این رو با پسرهای مسن‌تر از خود، که از لحاظ رشد برابرند، دوستی می‌کنند. متقابلاً، بسیاری از پسرهای جوان‌تر سعی می‌کنند که رشد کم و عدم اعتماد به خود را با مسخره کردن و انتقاد پر سر و صدا از دختران پنهان کنند.

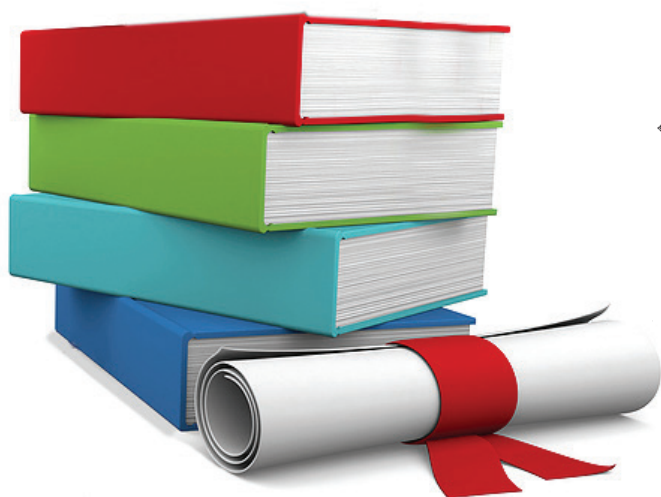
ویژگی‌های اخلاقی و نکاتی که در آموزش باید به آن توجه کرد

● نسبی‌گرایی اخلاقی باید توجه داشته باشیم که، نسبی‌گرایی اخلاقی در قوانین وضع شده توسط آدمیان وجود دارد نه قوانین آسمانی و الهی.	
---	--

ویژگی‌های عاطفی و نکاتی که در آموزش باید به آن توجه کرد

● متلون و غیر قابل پیش‌بینی‌اند قسمتی از این مشکل به دلیل تغییرات زیستی مربوط به بلوغ جنسی است و قسمتی دیگر به علت سر در گمی آنهاست که نمی‌دانند جزو کودکان اند یا بزرگسالان.	● رفتار خشونت‌آمیز به لحاظ عدم تعادل زیستی، خستگی جسمی، تنش‌های روانی و نداشتن رژیم غذایی مناسب از نوجوانان رفتارهای خشونت‌آمیز مشاهده می‌شود.
● خشم و غضب ناگهانی غالب این خشم‌ها در نتیجه، ترکیب تنش‌های روانی، عدم تعادل زیستی و خستگی جسمی است. خستگی جسمی به علت فعالیت بیش از حد، نداشتن رژیم غذایی مناسب یا خواب و استراحت ناکافی به وجود می‌آید.	● به خود رایی و بی‌حوصلگی تمایل دارند احتمالاً به دلیل عدم اعتماد به خود این خصوصیت در آنها وجود دارد.
● واقع‌بینانه‌تر عمل می‌کنند در دوره اول دبیرستان، دانش‌آموزان با والدین و معلمان واقع‌بینانه‌تر از قبل برخورد می‌کنند، و احتمالاً از اینکه آنها دانایی مطلق را به کسانی که ضعف‌های فراوانی دارند نسبت داده‌اند عصبانی می‌شوند. عکس‌العمل عادی نوجوانان به اینکه بزرگسالان نیز جایز‌الخطا هستند، مخالفت با اقتدار آنهاست. حس استقلال در حال رشد نوجوان نیز به این آتش دامن می‌زند، زیرا راه رسیدن به بسیاری از آرزوهای او به وسیله معلمان و والدین سد شده است.	

آموزش



فصل ۴



نکات ضروری در آموزش پیشگیری
از مصرف مواد در نوجوانان





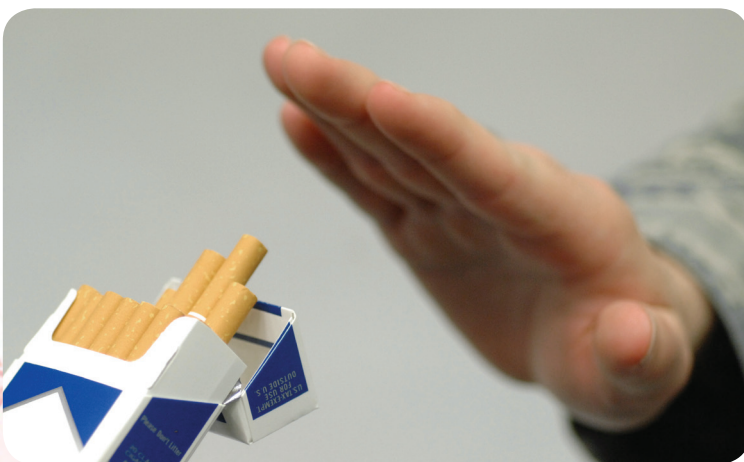
با توجه به اصل ششم و اصل نهم از اصول پیشگیری که «توجه به عوامل خطرزا از ابتدای خردسالی» و «توجه به دوره‌های انتقالی زندگی» را مورد توجه قرار می‌دهد در این فصل با دلایل آشنا شدن کودکان با مواد بر اساس سنین مختلف و نیز نکات لازم در آموزش پیشگیری از اعتیاد به طور جداگانه مورد توجه قرار می‌گیرد.

۴-۱- نوجوانان ۱۴ تا ۱۷ ساله و مواد

موقعیت‌های اجتماعی بسیار وسیع، نوجوانان را در معرض خطرات بیشتر مصرف مواد قرار می‌دهد. نوجوانان این دوره به اطلاعاتی دقیق‌تر از مواد نیاز دارند. همچنین نیاز دارند تا خود را بهتر بشناسند و درباره خودشان به احساس خوبی دست یابند. احتمالاً یکی از اولین علایق آنها، پذیرفته شدن از سوی همسالان است. آنها نیاز دارند بدون احساس فشار یا اجبار به استفاده از رفتارهای غیر قانونی یا غیر مسئولانه، احساس کنند به جایی یا چیزی تعلق دارند. همچنین از افزایش میزان علاقه و توجه نوجوانان به اندام‌های در حال رشدش می‌توان به عنوان راهنما و محتوای مناسب برای تدریس خطرات تنباکو، الکل و دیگر مواد و آثار منفی آنها بر رشد جسمانی استفاده کرد. بزرگسالان باید تأکید کنند که عدم مصرف مواد، بهترین راه برای اطمینان از سلامت جسمانی و داشتن بدنی سالم و جذاب برای حال و آینده است.

نوجوانان از خطر کردن لذت می‌برند و به پیامدهای سوء مصرف مواد، اعتقاد ندارند. بهترین راه ارائه اطلاعات، بیان تهدیدها، آمارها یا سخنرانی در باره اصول اخلاقی نیست؛ بلکه تمرکز بر موضوعاتی مانند چرایی مصرف مواد، چگونگی تأثیر مواد بر بدن و ذهن انسان، روابط انسانی و محیط می‌باشد. در نوجوانان این توانایی که هر چیزی، الزاما و به طور مطلق خوب یا بد، درست یا غلط، نیست، در حال شکل‌گیری است. در آموزش پیشگیری از مصرف مواد، کمک کردن به نوجوانان برای اینکه یاد بگیرند چگونه تصمیم‌گیری‌های مناسبی داشته باشند، الزامی است.

در این سنین، نوجوانان به طور فزاینده تمایل دارند تا تحت نظارت بزرگسالان نباشند، اما اغلب نظارت نوجوانان بزرگتر از خود را می‌پذیرند. همان طور که از لحاظ جسمانی بالغ می‌شوند، می‌خواهند همانند افراد مسن‌تر یا بزرگتر رفتار کنند. دوستی‌ها به جوانان کمک می‌کند تا مسیر زندگی خود را انتخاب کنند. این امر برای بزرگترها به ویژه والدین نیز مهم است؛ به این ترتیب دانستن اینکه آنها با چه کسی دوست هستند، و همچنین چه کسی مشوق دوستی‌های مثبت، سالم و سودمند برای آنها است، با اهمیت می‌باشد. همچنین شناخت دوستان به والدین کمک می‌کند فرزندشان را از دوستی‌هایی که احتمالا مضر و خطرناک است دور کنند. والدین و معلمان باید با یکدیگر همکاری داشته باشند تا به نوجوانان در ایجاد دوستی‌ها کمک کنند؛ دوستی‌هایی که مشوق رشد و تدارک یک زندگی مسئولانه در بزرگسالی است. تحقیقات نشان می‌دهند مصرف مواد در این سنین افزایش می‌یابد، با انتخاب این شیوه میان همسالان نشان بیشتر پذیرفته می‌شوند و مورد تشویق قرار می‌گیرند و حداقل به طور موقت، آنها را بزرگتر نشان می‌دهد یا آنها این طور احساس می‌کنند.



AIDS

۴-۲- نکات ضروری در آموزش پیشگیری از مصرف مواد برای نوجوانان ۱۴ تا ۱۷ سال

این موارد در جدول (۴-۱) اشاره شده است.

جدول (۴-۱)

ردیف	نکات ضروری در آموزش پیشگیری از مصرف مواد برای نوجوانان ۱۴ تا ۱۷ سال
۱	تشویق به بحث‌های باز، صریح و روشن درباره مواد و مصرف آن
۲	تمرکز بر مهارت‌های زندگی مانند حل مساله، مقاومت در برابر فشار گروه، گسترش دوستی‌ها و سازگاری با استرس
۳	احتراز از نمایش رفتارهای مصرف مواد، سیگار و قلیان در برخی قهرمانان (موسیقی دان‌ها، هنرپیشه‌ها یا ورزشکاران)
۴	تأکید بر عدم مصرف مواد به وسیله اکثر افراد، حتی افراد هم سن خودشان
۵	تأکید بر افزایش مسئولیت‌پذیری در قبال خود و دیگران (به عنوان یک شهروند)
۶	تأکید بر افزایش احترام به خود
۷	تأکید بر توسعه فعالیت‌های سالم برای اوقات فراغت (ورزش، موسیقی، هنر، فعالیت‌های تیمی و داوطلبانه)
۸	تأکید بر ارتباط با بزرگترها (شامل خانواده‌ها)
۹	تأکید بر کمک گرفتن از دیگران به هنگام مواجه شدن با مشکل
۱۰	تأکید بر کمک به دیگران
۱۱	تأکید بر راهبردهای مقابله با موقعیت‌های طرد، محرومیت، ناامیدی و شکست
۱۲	تأکید بر هدف‌گزینی برای آینده

در آموزش پیشگیری از مصرف مواد برای نوجوانان ۱۴ تا ۱۷ ساله باید موارد زیر نیز رعایت شود:

۱- پرهیز از ارائه دستوری و تجویزی نقطه نظرات و توصیه‌ها

۲- ایجاد فرصت‌هایی برای بررسی عمیق مشکلات و معضلات مطرح در گرایش به مصرف مواد مخدر و روان‌گردان‌ها

۳- تشویق بحث‌های آزاد، روشن و صریح برای ارائه مطالب مرتبط با مواد و مصرف آن و همچنین برنامه‌های

پیشگیری از مواد. اطلاعات مرتبط با پیامدهای کوتاه و بلند مدت مصرف مواد، باید جذابیت و وسوسه انگیز بودن «خطر کردن» در این گروه سنی را مورد توجه قرار دهد و آنها را هدایت کند.

۴- تأکید بر مهارت‌های زندگی مانند حل مساله، مقاومت در برابر فشار همسالان، ایجاد و توسعه دوستی‌های سالم، رویارویی و کنار آمدن با استرس، برقراری ارتباط با بزرگسالان



۵- پرهیز از فریبده و جذاب جلوه دادن مصرف مواد مثلاً از طریق پذیرفتن رفتار مصرف مواد در برخی از مشاهیر مانند موسیقی دانان، هنرپیشه‌ها و ورزشکاران

۶- تأکید بر عدم مصرف مواد توسط اکثر مردم و حتی بخش عمده‌ای از افراد همسن آنها

۷- تأکید بر مسئولیت‌پذیری، چه شخصی و چه در قبال جامعه. به نوجوانان باید فرصت داده شود تا مسئولیت‌پذیری خود را ثابت کنند. مثلاً از طریق انجام فعالیت‌های مستقل پژوهشی، کمک کردن به همسالان و بر عهده گرفتن مسئولیت الگو بودن برای کودکان کم سن‌تر

۸- تأکید بر توسعه فعالیت‌های سالم مانند حضور در برنامه مذهبی، ورزش، موسیقی، هنر، عضویت در تیم‌ها و فعالیت‌های داوطلبانه برای پر کردن اوقات فراغت

۹- تأکید بر ایجاد اهداف مثبت در زندگی مانند ادامه تحصیل، توسعه مهارت‌های حرفه‌ای یا شغلی

۱۰- تأکید بر قانون و پیامد عدم رعایت آن

۱۱- تأکید بر ایجاد و گسترش احساس مثبت از خویشتن و ظرفیت و قابلیت‌های خود

۱۲- تأکید بر درک فشار و نفوذ گروه همسال و دارا بودن توانایی مقاومت در برابر آن

۱۳- تأکید بر شناخت منابع کمکی غیر از همسالان

۱۴- تأکید بزرگسالان بر مدل‌های سالم و مسئولانه رفتاری؛ والدین باید به همان اندازه که دوستان هم سن و سال فرزندان‌شان را می‌شناسند، اطرافیان بزرگسال فرزندان‌شان را بشناسند.

همچنین برای آموزش پیشگیری از مصرف مواد اعتیاد آور به نوجوانان این گروه سنی اطلاعات زیر باید داده شود:
 - چگونه موادی مانند الکل، تنباکو، حشیش، کوکائین، مواد استنشاقی، توه‌ها، محرک‌ها و اشکال گوناگون شان را تشخیص دهند.

- امتحان یا آزمایش کردن مواد به معنای مصرف آنهاست و بنابراین همان خطرات شدید را به همراه دارد.

- چگونه مواد وارد کشور می‌شود؟ و چگونه جامعه به مبارزه و جنگ با مشکل مصرف مواد می‌پردازد؟

- قوانین مربوط به مصرف، ساخت و فروش مواد برای حمایت از مردم طراحی شده‌اند.

- میزان وسعت مشکل مواد از لحاظ محلی و تلاش‌های منابع قدرت برای کنترل آن چیست؟

- بررسی اثرات تخریبی مصرف مواد اعتیاد آور بر بنیان خانواده.

- اثرات تخریبی استروئیدها به بدن و ذهن را بررسی نمایند.

- چرا و چگونه، تأثیر مواد از شخصی تا شخص دیگر تغییر می‌یابد، بخصوص بلافاصله بعد از مصرف

- چگونه مواد بر بخش‌های مختلف بدن تأثیر می‌گذارد، به خصوص بر گردش جریان خون، تنفس،

سیستم‌های عصبی و تولید مثل و چرا مواد برای بدن و ذهن در حال رشد، خطرناک است؟

- چگونه مواد در اجرای تکالیف جسمانی و هوشی تداخل می‌کند و به آنها آسیب می‌زند؟

- چگونه مصرف مواد و بیماری‌های ایدز با هم ارتباط دارند؟

- چگونه منابع نفوذ اجتماعی مانند آگهی‌های تبلیغاتی، فشار گروه همسال، نفوذ خانواده و معیارهای جامعه

ممکن است مصرف مواد را تبلیغ کند؟



دانش



فصل ۵



آشنایی با لزوم آموزش دانش و
مهارت‌های لازم





پیشگیری از اعتیاد

اصل هشتم و چهاردهم از اصول شانزده گانه پیشگیری از اعتیاد تأکید بر «تقویت مهارت‌های معلمان در زمینه مهارت‌های لازم و مدیریت کلاس» دارند. توجه به این امر موجب می‌شود تا معلمان توانمندی و آگاهی لازم را در زمینه این مهارت‌ها به دست آورند و در زمان و مکان مناسب از آنها بهره‌مند شوند.

مرور اجمالی بر روند گرایش به مصرف مواد اعتیاد آور و اولین تجربه‌های مربوط به اکثر افراد معتاد و غیر معتاد نشان می‌دهد که این اتفاق در گستره سنی نوجوانی تا جوانی رخ می‌دهد. لذا برنامه‌های پیشگیری باید با ویژگی‌های روانی اجتماعی دوره نوجوانی و جوانی سازگار باشد و نیازهای روانی و اجتماعی آنها برای ایجاد نگرش منفی نسبت به مصرف مواد اعتیاد آور، افزایش مقاومت و مصون‌سازی و تحمل در برابر فشارهای اجتماعی را فراهم سازد.

کودکان طلاق، که با شکست‌های مکرر تحصیلی مواجه شده‌اند و کودکانی که یک یا هر دو والد آنها مصرف مواد اعتیاد آور دارند، یا کودکان و نوجوانانی که به دلایل مختلف از جمله عدم توانایی و کفایت خانواده دور از خانواده زندگی می‌کنند، بیش از سایر کودکان و نوجوانان نیازمند برنامه پیشگیری و مداخله ای هستند.

امروزه علیرغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه‌های زندگی، بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل زندگی فاقد توانایی‌های لازم و اساسی هستند و همین امر آنان را در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی روزمره و مقتضیات آن آسیب‌پذیر کرده است. پژوهش‌های بی‌شماری نشان داده‌اند که بسیاری از مشکلات و اختلالات روانی، ریشه‌های روانی اجتماعی دارند. برای مثال در زمینه مصرف مواد اعتیادآور، مشخص شده است که چهار عامل عزت‌نفس پایین، ناتوانی در بیان احساسات، فقدان مهارت‌های ارتباطی و تأثیرپذیری اجتماعی با این مشکل ارتباط دارند. بنابراین، انسان‌ها برای مقابله سازگارانه با استرس‌ها، موقعیت‌های مختلف و تعارض‌های زندگی به کارکردهایی نیاز دارند که آنان را در کسب این توانایی‌ها تجهیز کند. این کارکردها بسیار زیربنایی‌اند و در فرایند تحول شکل می‌گیرند، کارکردهایی نظیر شناخت‌ها، عواطف و رفتارها که در قالب ساختارهایی مانند عزت‌نفس، خودکارآمدی، حل مسئله، مقابله و مهارت‌های اجتماعی تجلی می‌یابند. فرایند آموزش این برنامه به گونه‌ای است که آموزش گیرنده، فعالانه با موضوع این مهارت‌ها درگیر می‌شود. آموزش از کسب دانش شروع می‌شود و تا تبدیل آن به یک نگرش و ظهور آن به صورت رفتار ادامه می‌یابد.

۵-۱- اهداف برنامه آموزش مهارت‌های خود مراقبتی

مهارت‌های خود مراقبتی، توانایی‌های روانی اجتماعی برای رفتار انطباقی و مؤثر هستند که افراد را قادر می‌سازد تا به طور مؤثری با مقتضیات و چالش‌های زندگی روزمره مقابله کنند. آموزش این مهارت‌ها موجب ارتقا رشد شخصی و اجتماعی، محافظت از حقوق انسان‌ها و پیشگیری از مشکلات روانی اجتماعی می‌شود (سازمان جهانی بهداشت ۱۹۹۷).
اهداف این مهارت‌ها به طور اختصار در جدول (۵-۱) آمده است.

جدول (۵-۱) اهداف برنامه آموزش مهارت‌های خود مراقبتی

اهداف برنامه آموزش مهارت‌های خود مراقبتی	ردیف
بهداشت روان و پیشگیری اولیه	۱
توانمند کردن افراد	۲
تحقق توانایی‌های بالقوه و انطباق با تغییرات زندگی	۳
منطق کاربرد برنامه آموزش مهارت‌های خود مراقبتی در مصرف مواد	۴



۱- ارتقای بهداشت روان و پیشگیری اولیه

اهداف اصلی برنامه آموزش مهارت‌های خود مراقبتی، ارتقای بهداشت روانی و پیشگیری اولیه از آسیب‌های اجتماعی است. آموزش مهارت‌های خود مراقبتی بر عوامل زیربنایی مشترک در بسیاری از زمینه‌های ارتقای بهداشت روانی و پیشگیری اولیه تأثیر می‌گذارد و همین توان و ویژگی است که موجب شده زیربنای هر رویکرد آموزشی به زندگی شود.

برنامه آموزش مهارت‌های خود مراقبتی، برنامه جامعی است که هم برای آموزش دامنه وسیعی از مهارت‌های شخصی و اجتماعی طراحی شده است و هم ظرفیت بالایی برای پیشگیری از مشکلات و آسیب‌های مختلف اجتماعی دارد.

۲- توانمند کردن افراد

آموزش مهارت‌های خود مراقبتی، یک رویکرد کل نگر در توانمند کردن افراد برای شناخت خود، دیگران و محیط است. در این آموزش نه تنها افراد دانش و اطلاعات لازم را به دست می‌آورند بلکه، این برنامه نگرش‌ها و ارزش‌ها را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. افراد علاوه بر اینکه می‌آموزند مهارت‌های زندگی را در موقعیت‌های واقعی زندگی به کار ببرند، حقایقی را درباره موقعیت‌های مختلف زندگی می‌آموزند.

۳- تحقق توانایی‌های بالقوه و انطباق با تغییرات زندگی

این برنامه موجب می‌شود که دانش و نگرش‌ها به توانایی‌های بالفعل تبدیل شوند و فرصت و زمینه انجام چنین کاری را نیز فراهم می‌آورد. از طرف دیگر، آموزش مهارت‌ها، یک نقش طبیعی و مهم در انطباق افراد با شرایط متغیر زندگی مانند شهری شدن، رشد اقتصادی، تغییر ساختارهای خانوادگی و تکامل طبیعی فرهنگ‌ها دارد و به آنان کمک می‌کند تا به وسیله شیوه‌هایی که خانواده و جامعه آنها را مثبت می‌دانند، با موقعیت‌های روزمره مواجه شوند.

۴- منطق کاربرد برنامه آموزش مهارت‌های خود مراقبتی در مصرف مواد

یکی از موارد مهم برای پیشگیری از مصرف مواد، لزوم یادگیری مهارت‌های خود مراقبتی است. افرادی که مواد اعتیادآور مصرف می‌کنند نقایصی در کارکردهای درون فردی و بین فردی دارند. نقایص درون فردی شامل نداشتن مهارت حل مسئله، تصمیم‌گیری و تفکر انتقادی و نقائص بین فردی شامل نداشتن مهارت‌های اجتماعی است. بنابراین هدف از آموزش مهارت‌های خود مراقبتی در این زمینه، آموزش و افزایش کارکردهای درون فردی و بین فردی برای اداره و حل سازنده‌تر مشکلات زندگی است و در این جهت هم به آموزش مهارت‌های عمومی و هم به مهارت‌های ویژه به مشکل مصرف مواد، می‌پردازد. آموزش مهارت‌های عمومی درون فردی، شامل اداره و کنترل استرس، خشم، آرام‌سازی و مهارت‌های اختصاصی درون فردی شامل کنترل افکار مربوط به مصرف مواد، تفکر انتقادی درباره مواد و مقابله با افکار غیرمنطقی است. مهارت‌های عمومی بین فردی شامل مهارت گوش دادن و ابراز وجود و مهارت اختصاصی بین فردی شامل «نه گفتن» به پیشنهاد مصرف مواد است. یادگیری مهارت‌های زندگی در واقع یک اقدام پیشگیرانه است که هدف آن ایجاد توانایی‌هایی در کودکان و نوجوانان است تا به آنها کمک کند که با مشکلات و چالش‌های زندگی به طور مؤثر و کارآمد برخورد کنند. فردی که مهارت‌های خود مراقبتی را به کار می‌بندد، بدون اینکه به خود یا دیگران صدمه بزند، مسئولیت‌پذیر می‌شود و در برابر مسائل و مشکلات عکس‌العمل بهتری از خود نشان می‌دهد.

۵-۲- مولفه‌های مهم مهارت‌های خود مراقبتی و اجزای آن کدام اند؟

مهارت‌های خود مراقبتی عموماً شامل ده مهارت اصلی و اساسی است. هر یک از مهارت‌ها خود دارای اجزا یا مولفه‌های مختلفی است که به طور مختصر در جدول (۲-۵) اشاره می‌شود.

جدول (۲-۵) مهارت‌های خود مراقبتی و مولفه‌های آن

ردیف	مهارت	نام مهارت شرح	اجزای مهارت
۱	خود آگاهی	خودآگاهی، توانایی شناخت و آگاهی از خصوصیات، نقاط ضعف و قدرت، خواسته‌ها، ترس و ازجار است. رشد خودآگاهی به فرد کمک می‌کند تا در باید تحت استرس قرار دارد یا نه و این معمولاً پیش شرط ضروری برای روابط اجتماعی و روابط بین فردی مؤثر و همدلانه است.	<ul style="list-style-type: none"> • آگاهی از نقاط قوت • آگاهی از نقاط ضعف • تصویر خود واقع بینانه • آگاهی از حقوق و مسئولیت‌ها • توضیح ارزش‌ها • انگیزش برای شناخت
۲	همدلی	همدلی یعنی اینکه فرد بتواند زندگی دیگران را حتی زمانی که در آن شرایط قرار ندارد، درک کند. همدلی به فرد کمک می‌کند تا بتواند انسان‌های دیگر را حتی وقتی با آنها متفاوت است، ببیند و به آنها احترام گذارد. همدلی روابط اجتماعی را بهبود می‌بخشد و به ایجاد رفتارهای حمایت‌کننده و پذیرنده، نسبت به انسان‌های دیگر منجر می‌شود.	<ul style="list-style-type: none"> • علاقه داشتن به دیگران • تحمل افراد مختلف • دوست داشتنی‌تر شدن (دوستیابی) • احترام قائل شدن برای دیگران
۳	ارتباط مؤثر	این توانایی به فرد کمک می‌کند تا بتواند کلامی و غیر کلامی و مناسب با فرهنگ، جامعه و موقعیت، عقاید، خواسته‌ها، نیازها و هیجان‌های خود را ابراز کند و هنگام نیاز بتواند از دیگران درخواست کمک و راهنمایی نماید. مهارت تقاضای کمک و راهنمایی از دیگران، در مواقع ضروری، از عوامل مهم یک رابطه سالم است.	<ul style="list-style-type: none"> • ارتباط کلامی و غیرکلامی مؤثر • ابراز وجود • مذاکره و گفتگو • غلبه بر خجالت • گوش دادن
۴	روابط بین فردی	این توانایی به ایجاد روابط بین فردی مثبت و مؤثر فرد با انسان‌های دیگر کمک می‌کند. یکی از این موارد، توانایی ایجاد روابط دوستانه است. که در سلامت روانی و اجتماعی، روابط گرم خانوادگی، به عنوان یک منبع مهم روابط اجتماعی سالم نقش بسیار مهمی دارد.	<ul style="list-style-type: none"> • همکاری و مشارکت • اعتماد به گروه • تشخیص مرزهای بین فردی مناسب • دوستیابی • شروع و خاتمه ارتباطات
۵	تصمیم‌گیری	این توانایی به فرد کمک می‌کند تا به نحو مؤثرتری درباره مسائل تصمیم‌گیری کند. اگر کودکان و نوجوانان بتوانند فعالانه در مورد اعمالشان تصمیم‌گیری کنند، جوانب مختلف انتخاب را بررسی و پیامد هر انتخاب را ارزیابی کنند، مسلماً در سطوح بالاتر بهداشت روانی قرار خواهند گرفت.	<ul style="list-style-type: none"> • تعیین اهداف واقع بینانه • برنامه‌ریزی و پذیرش مسئولیت اعمال خود • تصمیم‌گیری فعالانه بر مبنای آگاهی از حقایق • تصمیم‌گیری بر مبنای ارزیابی دقیق موقعیت‌ها • آمادگی برای تغییر دادن تصمیم‌ها برای انطباق با موقعیت‌های جدید

<ul style="list-style-type: none"> • تشخیص مشکلات علل و ارزیابی دقیق • انتخاب فرضیات مختلف برای حل مشکل • بررسی و جمع‌آوری شواهد • ترکیب ایده‌ها و فرضیات • انتخاب راه حل مناسب و حل مشکل 	<p>این توانایی فرد را قادر می‌سازد تا به طور مؤثرتری مسائل زندگی را حل کند. مسائل مهم زندگی اگر حل نشده باقی بمانند، استرس روانی ایجاد می‌کنند که به فشار جسمی منجر می‌شود.</p>	<p>۶ حل مسأله</p>
<ul style="list-style-type: none"> • تشخیص راه حل‌های جدید برای مشکلات • یادگیری فعال (جستجوی اطلاعات جدید) • تشخیص حق انتخاب‌های دیگر (برای تصمیم‌گیری) • داشتن ابتکار و انعطاف در مسائل • تشخیص راه حل‌های جدید برای مشکلات 	<p>این نوع تفکر هم به مسأله و هم به تصمیم‌گیری‌های مناسب کمک می‌کند. با استفاده از این نوع تفکر، راه حل‌های مختلف مسئله و پیامدهای هر یک از آنها بررسی می‌شوند. این مهارت، فرد را قادر می‌سازد تا مسائل را از ورای تجارب مستقیم خود دریابد و حتی زمانی که مشکلی وجود ندارد و تصمیم‌گیری خاصی مطرح نیست، با سازگاری و انعطاف بیشتر به زندگی روزمره بپردازد.</p>	<p>۷ تفکر خلاق</p>
<ul style="list-style-type: none"> • ادراک تأثیرات اجتماعی و فرهنگی بر ارزش‌ها، نگرش‌ها و رفتار • آگاهی از نابرابری، پیشداوری‌ها و بی‌عدالتی‌ها • طرح سؤال مناسب • واقف شدن به این مسئله که دیگران همیشه درست نمی‌گویند. • آگاهی از نقش یک شهروند مسئول • جمع‌آوری شواهد و دلایل برای رد یا قبول یک موضوع 	<p>تفکر انتقادی، توانایی تحلیل اطلاعات و تجارب است. آموزش این مهارت‌ها، نوجوانان را قادر می‌سازد تا در برخورد با ارزش‌ها، فشار گروه و رسانه‌های گروهی مقاومت کنند و از آسیب‌های ناشی از آن در امان بمانند.</p>	<p>۸ تفکر انتقادی</p>
<ul style="list-style-type: none"> • شناخت هیجان‌های خود و دیگران • ارتباط هیجان‌ها با احساسات، تفکر و رفتار • مقابله با ناکامی، خشم، بی‌حوصلگی، غمگینی، ترس و اضطراب • مقابله با هیجان‌های شدید دیگران 	<p>این توانایی فرد را قادر می‌سازد تا هیجان‌ها را در خود و دیگران تشخیص دهد. نحوه تأثیر هیجان‌ها را بر رفتار بداند و بتواند واکنش مناسبی به هیجان‌های مختلف نشان دهد. اگر با حالات هیجانی، مثل غم و خشم یا اضطراب درست برخورد نشود، این هیجان تأثیر منفی بر سلامت جسمی و روانی خواهد گذاشت و برای سلامت پیامدهای منفی به دنبال خواهند داشت.</p>	<p>۹ توانایی مقابله با هیجانات</p>
<ul style="list-style-type: none"> • مقابله با موقعیت‌هایی که قابل تغییر نیستند. • استراتژی‌های مقابله‌ای برای موقعیت‌های دشوار (فقدان، طرد، انتقاد) • مقابله با مشکلات بدون توسل به مصرف مواد • آرام ماندن در شرایط فشار 	<p>این توانایی شامل شناخت استرس‌های مختلف زندگی و تأثیر آنها بر فرد است. شناسایی منابع استرس و نحوه تأثیر آن بر انسان، فرد را قادر می‌سازد تا با اعمال و موضع‌گیری‌های خود فشار و استرس را کاهش دهد.</p>	<p>۱۰ توانایی مقابله با استرس</p>

<p>۱۱ توکل</p>	<p>توانمندی که در آن فرد همه امور را مستند به حضرت آفریدگار بداند و از برای دیگری در هیچ امر مدخلیتی قائل نباشد و تامل کند در اینکه پروردگار او را از عالم نیستی به هستی آورده است و هر کس به او توکل کند در همه امور او را کفایت می کند</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● به عنایت و کفایت خداوند اطمینان داشتن. ● در برابر او مانند کسی بودن، که از خود اراده ای ندارد
<p>۱۲ صبر (تاب آوری)</p>	<p>توانایی که فرد در آن از خود ثبات نفس و اطمینانی نشان می دهد که مانع مضطرب شدن شده و او را در بلایا و مصائب و نیز در برابر حوادث و شدائد مقاوم می کند . صبر باعث گشایش در کارهاست .</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● صبر در بلایا و مصائب (حفظ آرامش و عدم بی تابی) ● خودداری از مغرور شدن ● صبر بر طاعت و عبادت (بندگی) ● صبر بر معصیت (خودداری از گناه)
<p>۱۳ عفو و بخشش</p>	<p>توانایی گذشتن از گناه و کوتاهی کسی که به فرد ظلمی را روا داشته است . عفو کردن و از تقصیر کسی گذشتن در هنگامی که فرد قدرت و اراده بر انتقام آن را دارد .</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● عفوئی که با قدرت بر انتقام همراه است (مانند عفو و گذشت حضرت یوسف در حق برادرانش) ● عفوئی که از انتقام جویی و کینه ورزی جلوگیری می کند .

پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی



معلم



فصل ۶



صلاحیت‌های معلمی، ساختار
دروس، مباحث دروس و ارزشیابی





صلاحیت‌های معلم پیشگیری

درس پیشگیری نقش مهمی در ایمنی و مراقبت از فراگیران در مقابل گرایش به مصرف مواد اعتیادآور به عهده دارد و در این زمینه صلاحیت‌ها و شایستگی‌هایی که معلم پیشگیری باید واجد آن باشد، اهمیت زیادی دارد. بر این اساس معلم پیشگیری چه صلاحیت‌هایی باید داشته باشد؟

معلم درس پیشگیری نیز مانند معلمان سایر دروس باید صلاحیت‌های عام حرفه‌ای مانند تسلط به دانش و اطلاعات تخصصی موضوع تدریس و توانایی و مهارت‌های تدریس و اداره کلاس را داشته باشد و هم دارای صلاحیت‌های عاطفی مانند علاقه به امر تعلیم و تربیت دانش‌آموزان باشد. همچنین معلم پیشگیری به دلیل رویکرد و ماهیت این درس، علاوه بر صلاحیت عمومی باید الگوی مؤثر و کارآمدی برای ایمنی و مراقبت از دانش‌آموزان در برابر خطر مواد اعتیادآور باشد. در این زمینه، فضای حاکم بر روابط متقابل عاطفی میان معلم و دانش‌آموزان از

یک سو و دانش‌آموزان با هم از سوی دیگر در کلاس درس پیشگیری، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

همچنین فراهم آوردن فضای مناسب برای ارائه نظرها و ایده‌های دانش‌آموزان و جلوگیری از برخوردهای تمسخرآمیز و مغرضانه و احترام به نظرات در برخورد خود با آنها یا برخورد آنها با یکدیگر و گوش دادن به حرف‌های آنها، برای تقویت اعتماد به نفس و خودباوری آنها، از ویژگی‌ها و مسئولیت‌های مهم معلم پیشگیری است. معلم همچنین لازم است در روابط



خود با دانش‌آموزان به گونه‌ای مؤثر و سازنده عمل کند، مانند توجه به ویژگی‌های مثبت دانش‌آموزان و خودداری از بیان معایب و نقایص آنها به‌خصوص در جمع و دعوت آنها به تلاش و کوشش بیشتر و امید دادن به آنها برای پیشرفت، حتی در شرایط سخت و خودداری از قضاوت منفی و جلوگیری از آن در روابط بین دانش‌آموزان، تا آثار آن به‌خوبی در روابط میان دانش‌آموزان با خانواده، گروه همسالان و ... متجلی شود.

برای مثال، معلم نامنظم یا بی‌اعتنا به قانون نمی‌تواند نظم و قانون‌گرایی را در دانش‌آموزان تقویت کند؛ زیرا باعث توجه دانش‌آموزان به راه‌های غیر قانونی و خواسته‌های شخصی می‌شود و اگر چه ممکن است با موانع و ضررهایی مواجه شوند ولی در نهایت باعث بی‌توجهی به حقوق دیگران در دانش‌آموز و انجام کارهای خلاف و از جمله ممکن است به گرایش به فروش مواد یا مصرف مواد منجر شود. یا معلمی که نسبت به آینده بی‌اعتماد و ناامید است، ممکن است این احساسات و باورهای شخصی خود را به دانش‌آموزان منتقل کند و در نتیجه باعث کاهش انگیزه و تلاش در دانش‌آموزان و ارزش‌فایل نشدن آنها برای خود و تحصیل شود و ادامه این باورها ممکن است به عدم لذت از تحصیل و ترک تحصیل و گرایش به مصرف مواد برای رهایی از این افکار بینجامد.

الگو بودن :

معلم الگوی دانش‌آموزان است و آنچه که در شخصیت او جلوه دارد، در وجود دانش‌آموزان نیز جلوه‌گر می‌شود؛ بر همین اساس، معلم نمونه عینی ارزش‌ها، صلاحیت‌ها و مهارت‌های زندگی سالم برای دانش‌آموزان است. او فردی است مسئول و متعهد، قانون‌گرا، علاقه‌مند به پیشرفت کشور خود، منظم، اهل مطالعه و تحقیق، صاحب تفکر، خلاق، نقاد، مبرای از هرگونه گرایش و نگرش مثبت به مواد اعتیادآور، سیگار، توتون و الکل و دارای روحیه‌ای با نشاط و شاداب و پایبند به ارزش‌ها و اخلاق اسلامی است.

معلم پیشگیری به عنوان الگوی عملی دانش‌آموزان باید رفتار و گفتاری مناسب و همسو داشته باشد تا از آثار سوء دوگانگی رفتار و گفتار و نتایج معکوس آن جلوگیری شود. در غیر این صورت باعث سردرگمی دانش‌آموز در انتخاب رفتار مناسب می‌شود و در نتیجه دانش‌آموز ناچار به انتخاب رفتارها برحسب میل و علاقه خود و نه بر خیر و صلاح خود می‌شود. در چنین شرایطی مشکل وی در انتخاب رفتار مناسب پیچیده‌تر می‌شود و نگرانی نسبت به آینده وی افزایش می‌یابد.

برقراری ارتباط مؤثر با دانش‌آموزان در فرایند آموزش :

معلم پیشگیری باید در روابط خود با دانش‌آموزان چنان مؤثر و سازنده عمل کند که آثار آن در شخصیت و نگرش دانش‌آموز و در روابط او با خانواده و گروه همسالانش نیز متجلی شود.

نخست، معلم باید به کرامت انسانی و ارزش شخصیت هر یک از دانش‌آموزان احترام بگذارد و با وجود خطاها و رفتارهای ناهنجار آنها به این نکته معتقد باشد که همه آنها دارای استعداد و توان رشد و تعالی هستند و با به وجود آوردن فضای اعتماد و احترام متقابل و به‌کارگیری شیوه‌های مشارکتی برای نظرات و تجربیات صحیح بین بچه‌ها و اصلاح رفتارهای غلط آنها در فرایند و مراحل مختلف آموزش، مهم‌ترین رکن روابط معلم

و دانش‌آموز در کلاس درس پیشگیری را استحکام بخشد. از آنجا که این درس در تقویت گرایش‌ها و باورهای فردی و اجتماعی و حس مسئولیت‌پذیری نقش مهمی ایفا می‌کند، عمل مسئولانه معلم در همه شرایط، حس مسئولیت‌پذیری در دانش‌آموزان و همکاری کردن با دیگران توأم با محبت را به دانش‌آموزان منتقل می‌کند.

ایجاد رابطه مؤثر بین دانش‌آموزان :

معلم درس پیشگیری باید علاوه بر برقراری رابطه مناسب و مؤثر با دانش‌آموزان، ارتباطات مفید و مؤثر میان آنها را با یکدیگر تقویت کند. معلم با توجه به ماهیت درس پیشگیری و فعالیت‌ها و مهارت‌های مربوط به آن، تمرین مراقبت از خود و دیگران را در محیط مدرسه پایه‌ریزی می‌کنند و با اتخاذ شیوه‌های مناسب هنگام کارهای گروهی، موانع موجود در راه ارتباط مؤثر در گروه همسالان را از میان برمی‌دارد و روابط دوستانه، همکاری و مسئولیت‌پذیری را در بین دانش‌آموزان تقویت می‌کند.

ارتباط ملایم، زیبا و آرام، نیازمند آن است که افراد رابطه زیبا و آرام با خودشان داشته باشند. آنچه در رفتارمان نشان می‌دهیم، در واقع نشان‌دهنده چیزی است که در درون ما وجود دارد. کودکان نشانه‌های غیرکلامی را نسبت به نشانه‌های کلامی بیشتر باور دارند و هیجانات، بیشتر به صورت غیرکلامی بیان می‌شوند. به عبارت دیگر، به عنوان معلم در هنگام حضور در کلاس، اگر با خودمان خوشحال باشیم، و یا اگر از خودمان عصبانی باشیم کودکان می‌توانند آن را احساس کنند.

از طرفی معلم در مدرسه با افراد دیگری مانند مدیر، معلمان دیگر، کارمندان، و اولیاء دانش‌آموزان سر و کار دارد و گاهی ممکن است در کارها با مشکلات مواجه شود و در نتیجه بین معلمان و مدیر و دیگر همکاران و اولیاء یا با دانش‌آموزان اختلافاتی پیش بیاید، در این شرایط معلم تا چه حد می‌تواند اوضاعی را که پیش آمده است از نظر هیجانی کنترل، اختلافات و درگیری‌ها را به آرامی حل و روابط سالم و آرام را جایگزین آن کند؟ برای رسیدن به این شرایط معلمان نیازمند بلوغ هیجانی هستند. در غیر این صورت، با واکنش‌های منفی پرخاشگرانه که باعث ایجاد مشکلات بیشتر و حادث شدن شرایط و خارج شدن آن از کنترل، مواجه می‌شود. بنابراین، آرامش کلاس مستلزم کنترل هیجان‌ها است و کنترل هیجانات نیز مستلزم همدلی است تا علائم غیرکلامی که از شخص دیگر به ما می‌رسد را درک کنیم و پاسخ صحیح ارائه دهیم.

به روز بودن و مطالعه مستمر :

درس پیشگیری بنا به ماهیت خود با مسائل و موضوعات و چرایی گرایش به مواد اعتیادآور و چگونگی پرهیز از آن سرو کار دارد. این امور به طور مداوم تغییر و تحول می‌یابد؛ اخبار و گزارش‌های روزمره، تحولات مربوط به دیدگاه‌ها و نگرش‌ها، تغییرات محیطی، تصمیم‌گیری‌های سیاسی - اقتصادی و تغییرات اجتماعی که عموماً در مطبوعات و نشریات انعکاس می‌یابد و معلم پیشگیری لازم است از آنها مطلع باشد.

معلم پیشگیری بنا به ماهیت این درس باید فردی اهل مطالعه باشد و با مطالعه مستمر رویدادهای جاری و مسائل اجتماعی، محیطی، اقتصادی و فرهنگی، از آگاهی‌های لازم در این زمینه برخوردار شود؛ به عبارت دیگر، به روز بودن برای معلم پیشگیری اولویت خاص دارد.

محیط یادگیری :

از مهارت‌های مهم دیگر معلم در آموزش پیشگیری، ایجاد محیط یادگیری امن و مثبت است. چگونه می‌توان محیطی را ایجاد کرد که در آن کودکان (دانش‌آموزان) احساس عاطفی امنی داشته باشند و از یادگیری احساس نشاط و شادی کنند و با اشتیاق به مدرسه بیایند؟ این امر، مستلزم وجود معلم دارای دانش، مهارت کافی و با نگرش مثبت و علاقمند به شغل معلمی و عشق به کودکان است که بتواند محیط یادگیری مثبت را در کلاس ایجاد کند.

ایجاد محیط فیزیکی خلاق، رنگارنگ، جالب و آراسته به تصاویر، پیام‌های زیبا، مثبت و نشاط آفرین و انگیزه‌بخش برای پیشرفت و ابراز اندیشه‌ها و احساسات سازنده، تأثیر عمیقی بر احساسات و یادگیری کودکان دارد. کودکان هنگامی که می‌بینند معلم‌شان کوچک‌ترین پیشرفت و موفقیت‌شان را جشن می‌گیرد، احساس تازگی می‌کنند. کودکان زمانی احساس قدردانی، عشق و احترام و پذیرش می‌کنند که نه به خاطر پیشرفت‌های تحصیلی یا رفتارشان، بلکه به خاطر اینکه آنها چه افراد گرمی، مهم و با ارزشی هستند با آنها برخورد می‌شود و از بودن در کلاس لذت ببرند و احساسات و دیدگاه‌شان را بدون ترس و تردید و با اعتماد به نفس بیان کنند. کودکان از طریق مشاهده رفتار درک می‌کنند، بنابراین، چهره اخمو و صدای بلند معلم می‌تواند آنها را آشفته و بی‌اعتماد کند.

مدیریت روابط همسالان: روابط همسالان عامل دیگری است که تأثیر زیادی بر محیط کلاس دارد. هنگامی که کودکان روابط خوبی با همسالان خود دارند، آرامش هیجانی بیشتری بر آنها حکمفرما است و از مشارکت با دیگران از تجربه یادگیری بهتر برخوردار می‌شوند و از آن لذت می‌برند؛ اما وقتی همدیگر را آزار می‌دهند و اذیت می‌کنند از نظر هیجانی احساس ناامنی می‌کنند و در نتیجه نمی‌توانند تمرکز کنند. این وضع بر نتایج یادگیری آنها تأثیر منفی می‌گذارد. معلم نباید از مشکلات خشونت و زورگویی بین دانش‌آموزان چشم‌پوشی کند. خشونت و زورگویی، آسیب عمیقی به بچه‌ها وارد می‌کند. این امر می‌تواند به ترک تحصیل، اضطراب، افسردگی و حتی خودکشی منجر شود.

بنابراین، یادگیری نمی‌تواند در فضای مدرسه یا کلاس آشفته و به هم ریخته، پرهیاهو، بدون قوانین و مقررات روشن، اتفاق بیفتد. سازماندهی خوب و داشتن قوانین و مقررات روشن، یکی از ویژگی‌های مدیریت کلاس مؤثر و کارآمد است. برای ایجاد حس احترام به قوانین و پیروی از آن، باید دانش‌آموزان را در ایجاد و برقراری قوانین مشارکت داد. قوانین باید به صورت مثبت بیان شوند نه منفی. مثلاً به جای عباراتی مانند «آزار و اذیت و زورگویی ممنوع»، از عبارت «به یکدیگر احترام بگذارید» استفاده کنید. قبل از اجرای قوانین و مقررات از درک کودکان نسبت به آنها مطمئن شوید و زمان کافی برای بررسی و تحلیل به آنها بدهید و از کودکانی که از قوانین پیروی می‌کنند، قدردانی کنید و بر تشویق و ترغیب به جای تنبیه تأکید نمایید تا منجر به عزت نفس و افزایش آن در کودکان شود. کودکان را برای کنترل بهتر خودشان و روابط بهتر با یکدیگر، راهنمایی و کمک کنید. برای بد رفتاری و عدم پیروی از قوانین کلاس، نتایج روشنی ارائه دهید. هنگامی که کودکان می‌دانند معلم چه انتظاری از آنها دارد، مثلاً اگر برای ورود و خروج از کلاس یا حفظ نظافت و بهداشت کلاس و یا رعایت نوبت هنگام پرسش سؤال در سرکلاس مقررات روشن وجود داشته باشد؛ دانش‌آموز احساس اطمینان و امنیت می‌کند و وقتی احساس کنند معلم از آنها راضی است، احساس خوبی نسبت به خودشان می‌یابند. لبخند ساده یا اشاره و حرکت رضایت‌بخش معلم برای کودکان اهمیت زیادی دارد.



معلمان باید به کودکان بیاموزند که با هم همدل و مهربان باشند و از رفتارهای خشن، تمسخر و توهین‌آمیز نسبت به هم پرهیز کنند. برای ترغیب به این کار اهمیت مهربان بودن با هم و دیگران و کارهایی که منجر به مهربانی با یکدیگر می‌شود و همچنین نتایج رفتارهای خشن و ناپسند را برای بچه‌ها توضیح دهند و رفتارهای مهربانانه مانند گوش کردن به یکدیگر، کمک به یکدیگر در انجام تکالیف آنها را تشویق کند و برای دانش‌آموزانی که رفتارهای مهربانانه داشته‌اند، جشن بگیرند. معلم می‌تواند کودکان را به بحث در باره محیط منفی کلاس و اذیت و آزارهای آن در مقابل با محیط مثبت کلاس و همدلی و ایمنی آن، دعوت کند تا آنها آثار آن را بررسی و نتیجه‌گیری کنند.

در صورت رعایت این نکات، کلاس ویژگی‌های فضای فیزیکی و انسانی مطلوب را به دست خواهد آورد. در نتیجه اگر دانش‌آموز که به دلیل مشکلات خانواده دچار غم و اندوه است یا دچار بی‌رغبتی به درس شده وارد چنین کلاسی شود تا زمانی که در این فضا قرار دارد غم خود را از یاد خواهد برد و میل به یادگیری و پیشرفت در اوتقویت خواهد شد و سلامت و آرامش روانی و عاطفی به او باز خواهد گشت و زمینه برای حفظ رشد و سلامت او فراهم خواهد شد.



مدیریت کلاس درس :

در یک کلاس درس، هزاران رفتار کلامی و غیر کلامی با ترکیب‌های مختلف و متنوع به وقوع می‌پیوندد. هر مقدار معلمان، کلاس‌ها را با شوق و علاقه و توانایی بیشتر اداره کنند، بر تعداد تعاملات مفید و مؤثر کلاس افزوده‌تر و زمینه مساعدتری برای یادگیری فراهم خواهد شد. نقش معلمان پیشگیری نیز در مدیریت کلاس درس پدید آوردن محیطی است که بتوانند درک متقابل خوبی میان خود و دانش‌آموزان به وجود آورند و ارتباط مناسبی با آنها برقرار کنند و با ارائه رفتارهای عاطفی - روانی سالم و سازنده به شکل‌گیری شخصیت سالم و مطلوب در دانش‌آموزان و پرهیز از رفتارهای ناسالم و پرخطر مانند گرایش به اعتیاد کمک کنند. برای رسیدن به این هدف، معلم پیشگیری لازم است ویژگی‌های زیر را دارا باشد.

یکی از موضوعات مرتبط با مدیریت کلاس درس، اقتدار معلم است. که استفاده نامحدود از آن باعث احساس عدم امنیت در دانش‌آموزان و در نهایت به مقاومت آنها در برابر معلم منجر می‌شود. یک مدیر موفق برای رسیدن به نتایج مورد انتظار لازم است از حداقل قدرت خود استفاده کند. موضوع دیگر، آگاهی معلم نسبت به محیط کلاس درس است. یک کلاس درس از طریق رفتارهای کلامی و غیر کلامی وضعیت خود را در اختیار معلم قرار می‌دهد. علاوه بر این، معلم با تک‌تک دانش‌آموزان و با کل کلاس در ارتباط است. معلمان چگونه این ارتباطات را به هم آمیخته و از آن در راستای مدیریت کلاس استفاده می‌کنند؟

معلمی که از کلاس خود گله دارد، ابتدا باید مشخص کند که رفتارهای مورد انتظار او چیست و سپس بگوید چه رفتارهایی باعث نارضایتی او شده است.

علاوه بر این، لازم است معلم مشخص کند که دانش‌آموزان از رفتارهای مناسب و مطلوب، چگونه الگو بگیرند. عامل دیگری که بر مدیریت کلاس نقش دارد «برنامه‌ریزی» است. تعیین برنامه‌های دقیق و روشن برای کلاس اهداف و انتظارات باعث موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان می‌شود. مانند اینکه چه موضوعی برای چه کسی باشد و چگونه تدریس شود، مواد آموزشی مورد نیاز برای فعالیت‌های یادگیری دانش‌آموزان کلاس چیست؟ و برای دانش‌آموزانی که کارشان را زودتر یا دیرتر به پایان می‌رسانند، برنامه‌ای خاص را در نظر می‌گیرند و دانش‌آموزانی را که دارای مشکل هستند، از نظر دور نمی‌دارند.

موضوع دیگر مدیریت کلاس، «مقررات» است. تعیین مقررات، موفقیت‌های علمی اجتماعی دانش‌آموزان را افزایش می‌دهد و از بروز مشکلات رفتاری آنها جلوگیری می‌کند. معلمین کارا چگونه کاربرد مقررات را می‌دانند؛ مانند مقررات شروع و پایان کلاس، کسب اجازه برای خروج از کلاس یا تراشیدن مداد و غیره.

از ویژگی‌های مقررات خوب، سادگی روشنی و قابلیت اجرا بودن آن است، مانند شیوه اجرای کلاس در ابتدای سال تحصیلی

همچنین رهنمودهای معلم، چه آموزشی و چه اجرایی، لازم است روشن، مثبت و کامل باشد. رهنمودهای دستوری مناسب نیستند، بلکه باید دانش‌آموز را با انتخاب سازنده مواجه کند. مثلاً فعالیت‌های یادگیری مثبت را جایگزین برای تغییر رفتار دانش‌آموزی که دارای رفتار مزاحم است، کند.



راهکار دیگر برای مدیریت مطلوب کلاس درس، ایجاد خودتنظیمی در دانش‌آموز است. خودتنظیمی به رعایت ارادی پیروی از مقررات و قوانین دلالت دارد که خود علاقمندی را در دانش‌آموز تقویت می‌کند. خودتنظیمی، به مقدار زیادی بر روابط کارا و سودمند میان معلم - شاگرد و شاگرد - استوار است. معلمان برای ایجاد خودتنظیمی در دانش‌آموزان، لازم است نگرش‌ها را بپذیرند و رعایت کنند. این نگرش‌ها عبارت اند از زیرکی و هوشمندی، پذیرش، اعتماد و همدردی نسبت به دانش‌آموزان. همچنین معلمان باید بدانند که دانش‌آموزان برای کسب موفقیت‌های بزرگ، لازم است موفقیت‌های کوچک را تجربه کنند. عدم توجه به این نکته، باعث بروز احساسات منفی در آنها می‌شود و بدین ترتیب، دانش‌آموزان موفقیتی کسب نخواهند کرد و احتمال شکست تحصیلی آنها افزایش می‌یابد.

معلم پیشگیری برای مدیریت کلاس درس علاوه بر توانایی‌ها و صلاحیت‌های آموزش (تدریس)، لازم است با توانایی‌ها و راهبردهای پیشگیری آشنا باشد و ضمن توجه به مسائل و مشکلات آموزشی به مسائل و مشکلات روانی - عاطفی فردی، خانوادگی و محیطی دانش‌آموزان توجه نمود و برای حل آنها به دانش‌آموزان کمک کند. دانش‌آموزان نوجوان به دلیل ناپختگی و کمی تجربه در برابر مشکلات، ممکن است قادر به حل آنها نباشند و یا از روش مناسب استفاده نکنند. در نتیجه، این ناتوانی به پیچیده‌تر شدن مشکلات آنها منجر شود و سلامت روانی آنها را به خطر اندازد.

مثلاً کودکی را در نظر بگیرید که در خانواده‌ای زندگی می‌کنند که پدر و مادر به دلیل طلاق از هم جدا شده‌اند؛ یا پدر خانواده دچار اعتیاد است؛ یا به دلیل مشاجره والدین، محیط خانه فاقد جو عاطفی مناسب و آرام است و یا با نامادری یا ناپدری نامهربان، زندگی می‌کنند. چنین دانش‌آموزانی به احتمال زیاد، دچار مشکلاتی مانند پرخاشگری، اضطراب، افسردگی و استرس هستند که بر سلامت روانی - عاطفی آنها تأثیر می‌گذارد. ادامه این وضعیت بر یادگیری و موفقیت تحصیلی آنها در مدرسه تأثیر منفی می‌گذارد و رفته رفته به دلیل کسب نتایج ضعیف یا نامطلوب از درس، یادگیری و تحصیل، احساس بی‌زاری از مدرسه به او دست می‌دهد. دانش‌آموزان برای رهایی از این شرایط، ممکن است که از مدرسه غیبت یا ترک تحصیل کند. در بعضی موارد نیز ممکن است به طرف مصرف مواد، کشیده شود.

همچنین دانش‌آموزانی که در محله‌های معتادنشین، زندگی می‌کنند به دلیل مشاهده رفتار افراد معتاد و یا به علت خرید و فروش مواد در محل زندگی‌شان با الگوی رفتار ناسالم معتادان آشنا می‌شوند و ممکن است در اثر بی‌اطلاعی و یا معاشرت با این افراد، اقدام به مصرف مواد کنند.

۶-۲ ساختار هر درس

آشنایی با ساختار هر درس به معلمان کمک می‌کند تا با تحلیل مطالب آمده در هر درس بتوانند طرح درس مناسبی برای خود در نظر بگیرند و آن را به اجرا در آورند. اجزای هر درس در جدول (۶-۱) آمده است. هر کدام از این اجزاء در طول تدریس و در فرایند یادگیری کمک می‌کند تا هدف اصلی درس تحقق یابد. بدیهی است دانش و تجربیات هر معلم می‌تواند مطالب آمده را غنا بخشد و منجر به تدریس مطلوب یک درس بشود.

جدول (۶-۱)

ردیف	اجزای درس
۱	● عنوان
۲	● هدف
۳	● ضرورت آموزش این درس
۴	● روند اجرا
۵	● متن اصلی : (درس، فعالیت‌ها و تمرین‌ها)
۶	● مطالب مکمل : دانستنی‌های معلم
۷	● توصیه‌های اجرایی

۱- عنوان :

معمولاً عناوین درس‌ها به صورت مستقیم به موضوع و هدف کلی هر درس اشاره می‌کند. اما در این کتاب علاوه بر عناوین مستقیم مانند «دوست شدن» و «مصرف دارو»، از عناوین غیر مستقیم مانند «قصه ما» و «با هم نقاشی کنیم» استفاده شده است. کارکرد اثر بخش عناوین مستقیم و غیر مستقیم، ایجاد انگیزه و آغاز فرایند تفکر منطقی دانش‌آموز درباره هدف می‌باشد. به همین منظور بهتر است دبیران محترم پیش از آغاز خواندن متن درس و نحوه اجرای آن، پیرامون عنوان و موضوع اصلی درس به گفت‌وگو بپردازند. در واقع عنوان درس می‌تواند یک پیش‌سازمان دهنده مناسب، برای آغاز تدریس باشد.

۲- هدف :

هدف هر درس همچون چراغی غایت کار (حد یادگیری) و آموزش درس را بیان می‌دارد. همچنین ماهیت هدف پرتو افکن انتخاب روش‌هاست. توجه به هدف‌های هر درس مشخص می‌کند که ما دنبال چه هستیم و اگر از چه راهی برویم، آسان‌تر به مقصد خواهیم رسید، لذا توجه به این مهم می‌تواند معلم و دانش‌آموز را در درک بهتر آنچه کتاب برای آن به نگارش درآمده یاری کند.

۳- ضرورت آموزش درس :

در این قسمت چرایی آموزش این مطالب متناسب با سن دانش‌آموزان به طور مبسوط بیان شده تا معلم را در نیل به هدف اصلی یاری کند. این قسمت دقیقاً مشخص می‌کند که خواسته ما از دانش‌آموز چیست و چه تغییر رفتاری یا فکری را از او انتظار داریم. همچنین کمک می‌کند تا از پرداختن به حواشی خودداری کنیم و بدانیم کدام مهارت، آگاهی‌ها و دانش‌ها قرار است توسط دانش‌آموز فرا گرفته شود؟

۴- روند اجرا :

در این قسمت فعالیت‌های معلم جهت رسیدن به هدف، گام به گام مطرح شده است. این گام‌ها می‌تواند بر اساس تجربه و دانش معلم اضافه یا کم شوند. چگونگی به کارگیری فعالیت‌ها، متن درس، سؤالات، کارهای گروهی و مانند آنها در هر گام به صورت جزئی مطرح شده است تا معلم را در رسیدن به هدف یاری کند.

۵- متن اصلی (درس، فعالیت‌ها و تمرین‌ها) :

در بعضی از دروس متنی مانند درس یا قصه آمده است و با طرح سؤالات و فعالیت‌هایی هدف درس را محقق می‌کند. در بعضی دروس مانند «قصه ما»، «با هم نقاشی کنیم» یا «مصرف دارو» متن خاصی مشاهده نمی‌شود، بلکه مراحل ذکر شده است تا معلم با کمک دانش‌آموزان و پیمودن آنها هدف درس را عملی کنند. در بعضی موارد معلم نیز می‌تواند بر اساس تجربه و خلاقیت خود، مطالبی به متن درس اضافه کند و از آن در آموزش هر چه بهتر مطالب، بهره‌مند شود.

۶- مطالب مکمل : دانستنی‌های معلم

مطالب این قسمت به معلم کمک می‌کند تا در صورت لزوم از آنها در حصول هر چه بهتر اهداف درس استفاده کند و به آنها بیفزاید. این مطالب ممکن است داستان، فیلم، کتاب، عکس، خاطره باشد. البته این قسمت در همه دروس نیامده است و به مرور و با پیشنهادها و کمک شما معلمان گرامی می‌تواند پر بارتر شود.

۷- توصیه‌های اجرایی :

این توصیه‌ها پیشنهادی است و معلم گرامی می‌تواند در صورت لزوم از آنها بهره‌جوید یا بنابه صلاح‌دید خود روش دیگری را برای آموزش آن انتخاب کند.

۳-۶- مباحث کتاب در یک نگاه

در جدول زیر سعی شده است تا با اشاره به نام هر درس، دانش و مهارت مورد نظر و نیز هدف هر درس، گشتالتی در ذهن معلم گرامی ایجاد نماید. تا با اشراف پیدا کردن نسبت به کل مطالب، در یابد چه دانش‌ها و مهارت‌هایی را در اختیار دانش‌آموز قرار خواهد داد.

جدول دروس متوسطه دوم در یک نگاه

هدف درس	مهارت و دانش مورد نظر	نام درس	ردیف
آشنایی با ارزش‌ها و باورهای شخصی آشنایی با عوامل مؤثر در شکل‌گیری این باورها	خودآگاهی	ارزش‌ها	درس اول
درک فراز و نشیب‌های هیجانی ویژه نوجوانی	خودآگاهی آشنایی از هیجانات و احساسات دوره نوجوانی و تأثیر آن بر رفتار	هیجانات ۱	درس دوم
تشخیص و بازشناسی روش‌های مفید و غیرمفید مدیریت هیجانات	خودآگاهی شناخت شیوه‌های مؤثر مدیریت خُلق (هیجان)	هیجانات ۲	درس سوم
حساس شدن نسبت به استفاده درست از داروها	شناخت خطر داروها آشنایی با مصرف درست و ایمن دارو	مصرف درست و ایمن دارو	درس چهارم
آگاه شدن دانش‌آموزان از زبان‌های مصرف دخانیات به شکل‌های متفاوت، به ویژه سیگار	شناخت خطرات سیگار کشیدن	دخانیات، خطری برای سلامت	درس پنجم
آشنایی با عواقب اعتیاد به سیگار تقویت مهارت برقراری ارتباط مؤثر تقویت مهارت کار گروهی	شناخت عواقب سیگار کشیدن + ارتباط مؤثر + کار گروهی	پیامدهای مصرف سیگار	درس ششم

درس هفتم	اینترنت، هدف یا وسیله	تفکر انتقادی + حل مساله + کار گروهی	تقویت مهارت حل مسئله تقویت مهارت کار گروهی تقویت تفکر انتقادی
درس هشتم	تفکر انتقادی	تفکر انتقادی	آشنایی با مهارت تفکر انتقادی
درس نهم	تفکر انتقادی - قهرمان من	تفکر انتقادی	ارتقاء مهارت های تفکر انتقادی
درس دهم	نه گفتن (۱)	مهارت امتناع ورزیدن + سبک های ارتباطی	آشنایی با سبک های مختلف ارتباطی در زمینه پاسخ به درخواست های دیگران آشنایی با سبک ارتباطی قاطعانه (جرات مندانه) و استفاده از آن در موقعیت های مختلف
درس یازدهم	نه گفتن (۲)	مهارت امتناع ورزیدن + قاطعیت	تحلیل و آشنایی با مفهوم فشار روانی و تاکتیک هایی که دیگران یا گروه همسالان برای قبولاندن خواسته هایشان به کار می برند آشنایی با نحوه نه گفتن و مقاومت در مقابل فشار های روانی برای پذیرش در خواست های نابجا.
درس دوازدهم	نه گفتن (۳)	مهارت امتناع ورزیدن + قاطعیت	آشنایی و تحلیل پیامد های کار های خطرناک و غیر متعارف و مقاومت در برابر درخواست انجام آن ها. آشنایی با نه گفتن به موقعیت های خطر آفرین (افرادی که به آن ها چیز های نا آشنا یا مشکوک یا مضر یعنی مواد مخدر و اعتیاد اور تعارف می کنند و ...) آشنایی با شیوه های نه گفتن و امتناع ورزی در پاسخ به درخواست هایی که سلامتی آن ها و دیگران را به خطر می اندازد



۶-۴- ارزشیابی

ارزشیابی یکی از بخش‌های مهم در فرایند آموزش پیشگیری است و مانند آینه‌ای می‌تواند پیشرفت دانش‌آموزان و معلمان را در تحقق اهداف برنامه درس نشان دهد.

ارزشیابی درس پیشگیری برای تعیین وضعیت یادگیری دانش‌آموزان و برای تعیین برنامه‌ها و فعالیت‌های یادگیری - یاددهی بعدی و نه کشف و نمایان ساختن نقایص یادگیری دانش‌آموزان انجام می‌شود. ارزشیابی شروع کار تلقی می‌شود و نقطه پایان نیست. در واقع با ارزشیابی می‌خواهیم جریان یادگیری را به سمت رفع کمبودها و کاستی‌ها هدایت کنیم و ارزشیابی باید راه جبران را باز کند.

ارزشیابی لازم است اطلاعات موثق و معتبری از وضعیت دانش‌آموز را دربارهٔ تحقق نتایج یادگیری در اختیار معلم قرار دهد.

ارزشیابی در درس پیشگیری همچنین باید وسیله‌ای برای تحریک و تشویق دانش‌آموزان به یادگیری بیشتر به ویژه باور به ارزشمندی خود و مراقبت از خود در برابر خطر اعتیاد باشد.

ارزشیابی در این درس لازم است در تناسب با اهداف، رویکرد و دیدگاه حاکم بر برنامه درس پیشگیری باشد. همان‌طور که گفته شد، اهداف اصلی برنامهٔ درسی پیشگیری، تربیت فردی مجهز شدن به مهارت‌های پیشگیری، مهارت‌های مراقبت و محافظت از خود در برابر خطر اعتیاد است.

ارزشیابی درس پیشگیری بیش از هر چیز بر میزان علاقه، مشارکت و همکاری و فعال بودن دانش‌آموزان در فعالیت یادگیری تأکید دارد و در صدد تقویت آنها است.

ارزشیابی نباید باعث احساس ناخوشایندی نسبت به درس پیشگیری شود؛ به عبارت دیگر دانش‌آموزان نباید در این درس که به منظور توانمند کردن آنها برای پرهیز از مواد و کسب نگرش منفی نسبت به مواد و اعتیاد برنامه‌ریزی شده است، احساس ناتوانی و شکست بکنند. بلکه به عکس انتظار می‌رود که دانش‌آموزان به‌طور

سرزنده و پویا در کلاس‌های درس پیشگیری شرکت کنند و از آموختن درس‌ها و انجام فعالیت‌ها لذت ببرند. ارزشیابی در درس پیشگیری به شیوه‌ی مستمر مورد تأکید است و باید بازخورد مناسبی از وضعیت علاقه، همکاری و مشارکت و فعال بودن به معلم بدهد تا بتواند فعالیت‌های بعدی مناسب‌تری برای دانش‌آموز طراحی کند. ارزشیابی مستمر نباید به رتبه‌بندی و دسته‌بندی دانش‌آموزان بینجامد یا معلم از طریق آن دانش‌آموز را به ناتوانی متهم کند، بلکه باید به معلم و دانش‌آموز بفهماند که دانش‌آموز در کجا قرار دارد و برای پیشرفت او در یادگیری، چه تمهیداتی باید اندیشیده شود.

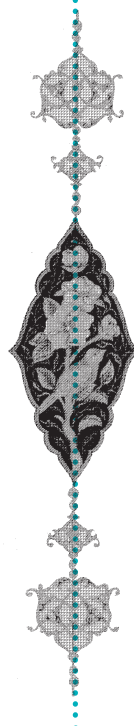
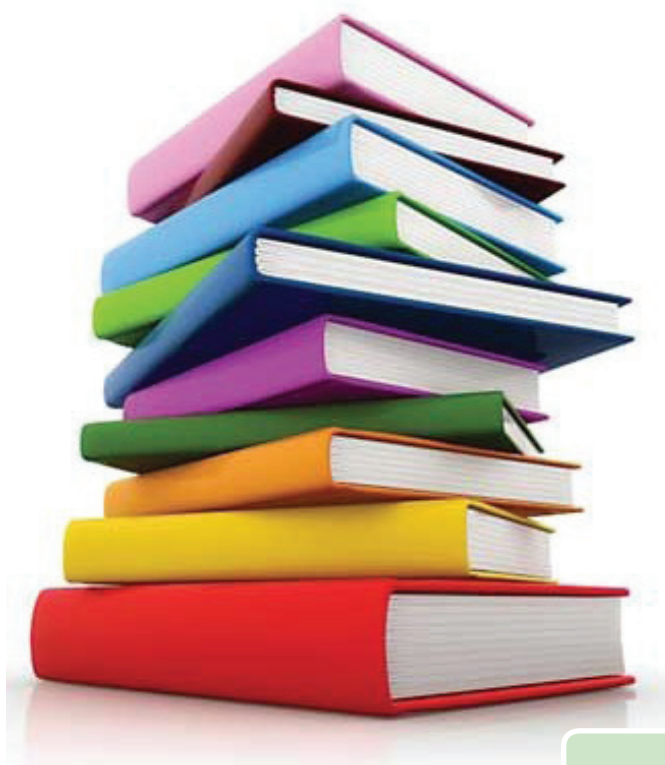
ارزشیابی مستمر می‌تواند براساس فعالیت‌هایی که دانش‌آموز در کلاس یا خارج از کلاس در طی یک دوره آموزشی انجام می‌دهد، صورت گیرد و هدف آن این باشد که به معلم نشان دهد که نقاط قوت و ضعف دانش‌آموز چیست و برای مراحل بعدی تدریس، چه کارهایی لازم است انجام شود و چگونه باید به دانش‌آموز کمک شود تا نقاط ضعف خود را رفع کند.

اگر چه فعالیت‌هایی که دانش‌آموزان در درس پیشگیری انجام می‌دهند، متعدد و گوناگون است؛ ولی ارزشیابی مستمر در این درس چنانکه اشاره شد، بر محورهای علاقه، مشارکت، همکاری و فعال بودن دانش‌آموز صورت می‌گیرد.

معلمان می‌توانند با انتخاب شیوه‌ها و ابزارهای مناسب اطلاعات لازم درباره وضعیت یادگیری و فعالیت‌های دانش‌آموزان به دست آورند و به کمک اطلاعات جمع‌آوری شده از عملکرد دانش‌آموزان در انجام فعالیت‌های یادگیری و فعالیت‌های کلاسی دانش‌آموزان مطلع شوند و برای کمک به دانش‌آموزان در رفع کاستی‌ها و مرحله‌بندی آموزش تصمیم‌گیری کنند.



دروس ها



بخش دوم

درس‌ها



دروس پیشگیری متوسطه دوم



درس اول

خودآگاهی

ارزش‌ها

● هدف :

- آشنایی با ارزش‌ها و باورهای شخصی
- آشنایی با عوامل مؤثر در شکل‌گیری این باورها
- ضرورت آموزش این درس :

تحول هویت از مسائل اصلی نوجوانان ۱۴ تا ۱۸ ساله است. خودشناسی در این مقطع سنی، تثبیت هویت جنسی، شغلی، اجتماعی، اخلاقی، سیاسی و دینی را در برمی‌گیرد. نوجوان با آزمودن نقش‌ها و مسئولیت‌ها، بحث کردن، مشاهده همسالان و بزرگسالان، زیر سؤال بردن خود، اکتشاف می‌کند. یکی از مباحث مهم در هویت‌یابی نوجوان این است که چه چیزی برای او مهم است. از آنجا که نفوذ همسالان در این مرحله شدید است، روشن شدن ارزش‌ها و باورهای شخصی او، نقش مهمی در زندگی وی ایفا می‌کند و بدین ترتیب مانع نفوذ منفی همسالان می‌گردد.



زمان مورد نیاز : یک جلسه

● وسایل مورد نیاز :

یک نسخه از کاربرگ «درجه‌بندی چه چیزی برای من مهم است»؟

● روش اجرا :

- ۱- از دانش‌آموزان بخواهید چند نمونه از باورها یا ارزش‌های مهم خود را مطرح کنند (با طرح اینکه اگر قرار باشد به کره دیگری بروید، ۳ باوری که حتماً با خود می‌برید و در ذهن شما مهم است، کدام‌اند؟).
- ۲- توضیح اینکه گاهی اوقات باورها و ارزش‌های نوجوانان در نتیجه فشار همسالان، واکنش ناگهانی در برابر بزرگسالان (والدین)، کنجکاوی و میل به آزمایش کردن، زیر سؤال می‌رود و در این درس می‌خواهیم به آنها کمک کنیم باورهای خود را درک نموده و بر آنها استوار بمانند.
- ۳- به هر دانش‌آموز یک نسخه از کاربرگ «درجه‌بندی چه چیزی برای من مهم است»؟ را بدهید و به آنها بگویید موارد ذکر شده در برگه را به ترتیب اولویت از مهم‌ترین تا کم اهمیت‌ترین درجه‌بندی کنند.
- ۴- سپس آنها را برای بحث و تبادل نظر درباره درجه‌بندی‌هایشان، به گروه‌های ۴ نفره تقسیم کنید.
- ۵- سؤالات محتوایی و شخصی را به بحث بگذارید.

بحث

سؤالات محتوایی :

- ۱- درجه‌بندی موارد چقدر دشوار بود؟
- ۲- آنها را بر چه اساس درجه‌بندی کردید؟
- ۳- در میان گذاشتن درجه‌بندی‌ها با دیگران، چه احساسی در شما ایجاد کرد؟
- ۴- در چه مواردی درجه‌بندی‌هایتان با سایر اعضای گروه خیلی شبیه و در چه مواردی متفاوت بود؟
- ۵- آیا از برخی اولویت‌هایتان متعجب شدید؟ (تشویق به بحث کنید)

سؤالات شخصی :

- در این سؤالات لازم نیست پاسخ‌ها را اعلام کنند.
- ۱- چقدر به آن باوری که برایتان مهم است عمل می‌کنید؟
 - ۲- آیا تاکنون به چیزهایی که برای شما مهم بوده‌اند شک کرده‌اید؟ در چه شرایطی؟
 - ۳- آیا چیزهایی که برایتان مهم هستند (باورها)، به مرور تغییر می‌کنند؟ (اگر سال گذشته این موارد را درجه‌بندی می‌کردید باز همین نتیجه را می‌گرفتید؟)
 - ۴- با انجام این فعالیت چه چیزی را در مورد خود دانستید؟

پیگیری فعالیت در منزل

- ۱- از دانش‌آموزان بخواهید ۱۰ مورد از باورهای دیگری را که در زندگی خود دارند در لیستی بنویسند و آن را درجه‌بندی کنند و به دوستان گروه‌شان بدهند تا آنها هم آن موارد را درجه‌بندی کنند و سپس نتایج را با هم مطرح کنند.
- ۲- از دانش‌آموزان بخواهید برگه «درجه‌بندی چه چیزی برای من مهم است؟» را تا پایان سال تحصیلی نزد خود نگاه دارند و در آن هنگام دوباره ترتیب اهمیت آنها را برای خود، درجه‌بندی کنند و اگر تغییراتی صورت گرفته، چه عواملی را در این تغییرات مؤثر می‌دانند؟



کاربرگ «درجه‌بندی چه چیزی برای من مهم است؟»

تاریخ (۱):

تاریخ (۲):

(انجام مجدد در پایان سال تحصیلی)

دستورالعمل: ۱۵ مورد زیر را بخوانید و آنها را به ترتیب اهمیت برای شما، از ۱ تا ۱۵ نمره‌گذاری کنید. (موردی که بیشترین اولویت و اهمیت را دارد نمره ۱، و موردی که کمترین اولویت را دارد نمره ۱۵ دهید).

- مهربانی
- وقت‌گذراندن با دوستان
- آبرو
- خوب درس خواندن
- رابطه خوب با اعضای خانواده (پدر و مادر)
- آزاد بودن برای انجام هر کاری
- خوب بودن در ورزش، موسیقی یا تئاتر
- مصرف نکردن سیگار، قلیان و کلیه موارد اعتیادآور
- انصاف
- داشتن پول زیاد
- محبوب و مشهور بودن
- انجام فرایض مذهبی
- داشتن دوستان خوب
- کمک کردن به محرومان
- سلامتی و تندرستی
- سعادت در زندگی

درس دوم

خودآگاهی

هیجان‌ات (۱)

هدف

– آشنایی با هیجان‌ات و احساسات دوره نوجوانی و تاثیر آن بر رفتار
 – درک فرازونشیب‌های هیجانی ویژه نوجوانی
 ضرورت آموزش این موضوع: شناخت هیجان‌ات و احساسات خود، بخشی از خودآگاهی است و ضرورت دارد نوجوانان با فرازونشیب‌های هیجانی خود آشنا بوده و بدانند که مقدار زیادی از این افت و خیزها به خاطر تغییرات هورمونی است. این نوسانات هیجانی در اوایل نوجوانی زیاد پررنگ نیست ولی در اواسط این دوره عادی است و بسیاری از نوجوانان چنین نوساناتی را تجربه می‌کنند. آگاهی از این موضوع، موجبات آرامش روانی و فکری دانش‌آموزان را فراهم می‌سازد و از پناه بردن ناگهانی نوجوانان به سمت مصرف مواد و الکل جلوگیری می‌نماید.

همچنین طبیعی دانستن این تغییرات هورمونی و جسمی و خلقی، از نگرانی نوجوانان می‌کاهد و می‌توانند با استفاده از تفکر منطقی از رفتارهای پر خطر اجتناب نمایند.





زمان مورد نیاز : یک جلسه

- وسایل مورد نیاز : یک نسخه از متن داستان راه آهن پریچ و خم هیجان، کاغذ و مداد
- روند اجرا :

- ۱- از دانش آموزان بخواهید فکر کنند و بگویند راه آهن چه کلماتی را به یادشان می آورد.
- ۲- سپس توضیح دهید که برخی از افراد، نوجوانی را به راه آهن پریچ و خمی تشبیه می کنند، زیرا فرازونشیب های هیجانی زیاد دارد.
- ۳- به هر دانش آموز نسخه ای از داستان راه آهن پریچ و خم هیجان را بدهید تا بخوانند.
- ۴- سپس از آنها بخواهید به سؤالات آخر داستان جواب دهند.
- ۵- سؤالات محتوایی و شخصی را به بحث بگذارید.

داستان راه آهن پریچ و خم هیجان

داستان را بخوانید و به سؤالات انتهایی آن جواب دهید.

تاریخ:

پانزده ساله هستم، در چند ماه گذشته نوسان خلق زیادی داشته‌ام. صبح‌ها با شور و هیجان خاصی از خواب بیدار می‌شوم تا به مدرسه بروم و دوستانم را ببینم. ولی قبل از اینکه از در بیرون بروم، از بعضی مسائل جزئی دماغ می‌شوم. مرتب نبودن موهایم یا چروک بودن لباس‌هایم، زیادی ناراحت می‌کند، گاهی هم بی دلیل بی حوصله می‌شوم یعنی نمی‌دانم چرا و به چه علت اینقدر حالتم تغییر کرده. گاهی اوقات با دوستانم دعوا می‌کنم یا از مادرم که طبق میل من عمل نکرده عصبانی می‌شوم، و کسانی که شاهد رفتار من هستند به من می‌گویند یک دفعه از این رو به آن رو می‌شوی. گاهی اوقات وقتی مدرسه می‌روم حالم یک کمی بهتر می‌شود ولی اگر حالم بهتر نشود، با هیچ کس حرف نمی‌زنم و دوستانم از من ناراحت می‌شوند.

قسمت بد ماجرا این است که وقتی دماغ می‌شوم ترس وجودم را می‌گیرد، فکر می‌کنم حالم هیچ وقت خوب نمی‌شود، احساس می‌کنم می‌خواهم تسلیم شوم و البته به چیزهایی فکر می‌کنم که مرا بیشتر ناراحت می‌کند و حالم بدتر می‌شود. گیج شده‌ام، زمانی حالم بد است و کمی بعد اوضاع عوض می‌شود و سنگول و سر حال می‌شوم و می‌توانم با دوستانم بخندم و آنها را بخندانم و احساس خوبی داشته باشم.

گاهی وقتی کلافه‌ام، شروع می‌کنم به بگومگو با مادرم. سر مادرم داد می‌کشم، بی دلیل از خانه بیرون می‌زنم و با دوستانم در خیابان‌ها می‌چرخم. بعداً از کارم پشیمان می‌شوم و احساس عذاب وجدان پیدا می‌کنم. آخرین باری که با خانواده‌ام به رستوران رفته بودیم، سر یک موضوع بی‌اهمیت، صدایم را بالا بردم، مردم همه به من نگاه کردند. از خجالت آب شدم. من دوست ندارم چنین کارهایی انجام بدهم ولی گاهی کنترلم را از دست می‌دهم. خودم می‌دانم بعضی وقت‌ها هم که زانوی غم بغل می‌کنم فکرهای بیهوده به سراغم می‌آید. برای همین سعی می‌کنم خودم را با چیز دیگری مشغول کنم که

البته موقتی به من کمک می‌کند. انجام برخی کارها با دوستانم هم مفید است. نمی‌گویم زندگی من وحشتناک است یا همیشه غمگین یا افسرده‌ام. این طور نیست. فکر می‌کنم یک نوجوان عادی هستم که فقط گاهی اوقات دماغ و بداخلاق می‌شوم. بعضی از دوستانم هم همین‌طورند.
من فکر می‌کنم، باید سوار قطار هیجان‌شوم و از مسیر پریچ و خم ریل‌های راه‌آهن بگذرم. مرتب به خودم یادآوری می‌کنم که این حالت تا ابد ادامه پیدا نمی‌کند و این یادآوری به من کمک می‌کند.

به سؤالات مربوط به داستان به صورت فردی پاسخ دهید :

- ۱- آیا احساسات این نوجوان طبیعی است؟
- ۲- چرا او از احساساتش می‌ترسد؟
- ۳- آیا تا به حال احساساتی شبیه نوجوان داستان، داشته‌اید؟ در این صورت چگونه با آنها کنار آمده‌اید؟

بحث و گفت و گو

سؤالات محتوایی :

- ۱- احساسات شخصیت نوجوان داستان چه بود؟
- ۲- چه عاملی سبب شد او چنین احساساتی داشته باشد؟
- ۳- برای اداره کردن مؤثرتر احساساتش چه کار کرد؟
- ۴- چه عواملی می‌توانند برای عبور سالم از این نوسانات عاطفی به شما کمک کنند؟

من از این درس آموختم که :

.....

.....

.....

.....



درس سوم

خودآگاهی

هیجانان (۲)



• اهداف

- شناخت شیوه‌های مؤثر مدیریت خُلق (هیجان)
- تشخیص و بازشناسی روش‌های مفید و غیرمفید مدیریت هیجانان

• ضرورت آموزش این درس

نوجوانان در این دوره، فراز و فرودهایی در زمینه هیجانان خود را تجربه می‌کنند. آنها معمولاً نمی‌توانند نوسان خُلق خود را تنظیم کنند و به همین دلیل در مانده و دلسرد می‌شوند. درماندگی و دلسردی ناشی از عدم موفقیت در تنظیم هیجانان خود، سبب بروز احساسات ناسالم دیگر یا اعمال تکانشی می‌شود که پیامدهای بلندمدت منفی دارد. برای همین، آموزش راه و رسم اداره کردن خُلق به نوجوانان، بسیار مهم است و در صورت تجربه چنین هیجاناتی از رفتن آنها به سمت رفتارهای پرخطر مواد جلوگیری می‌نماید.

L

زمان مورد نیاز: یک جلسه

• وسایل لازم

- کاغذ، مداد، برگه سفید، ماژیک برای هر گروه ۴ نفری
- تکثیر برگه «صفحه دسته‌بندی مدیریت هیجان» و پاکت نامه حاوی کارت‌های بازی مدیریت هیجان برای هر گروه

• روند اجرا :

- ۱- فعالیت را با طرح ضرورت درس آغاز کنید.
 - ۲- دانش‌آموزان را به گروه‌های ۴ نفره تقسیم کنید و به هر گروه، یک برگه سفید «۳» و یک ماژیک بدهید.
 - ۳- از دانش‌آموزان سوال کنید برای کنترل هیجان غمگین بودن خود چه کار می‌کنند و آن را روی برگه ثبت کنند (هر گروه در برگه خود یادداشت کند).
 - ۴- برگه‌های گروه‌ها در جایی روی تخته کلاس یا تابلویی که در معرض دید دانش‌آموزان است نصب شود.
 - ۵- به هر گروه یک نسخه از صفحه مدیریت هیجان و پاکت نامه‌ای که حاوی کارت‌های مدیریت هیجان است، بدهید. توضیح دهید که اعضای گروه باید کارت‌های داخل پاکت را خوانده و آنها را روی فضاها مناسب در صفحه مدیریت هیجان بگذارند.
- به دانش‌آموزان فرصت دهید با تبادلی نظر در هر گروه این بازی را انجام دهند. همچنین به گروه‌ها سر بزنید و از صحت کار آنها اطمینان حاصل نمایید.



بحث

سوالات محتوایی

- ۱- آیا درک کارهایی که برای تنظیم هیجان‌ها خود می‌کنید، برای اعضای گروه‌تان سخت بود؟ آیا نظر شما شبیه نظر بقیه اعضای گروه‌تان بود؟
- ۲- آیا تصمیم‌گیری در مورد پیدا کردن محل مناسب کارت‌ها در صفحه دسته‌بندی، دشوار بود؟ پیدا کردن کدام کارت‌ها آسان‌تر بود؟ کدام کارت‌ها سخت‌تر بود؟ در مورد محل مناسب کارت‌ها با اعضای گروه هم‌نظر بودید؟
- ۳- به کارت‌هایی که در محل پیامدهای منفی گذاشته‌اید، فکر کنید؟ چرا بعضی از انسان‌ها برای بهتر کردن حال خودشان از این کارها استفاده می‌کنند؟ آیا این شیوه‌ها در بلندمدت مؤثرند؟

سوالات شخصی

- ۱- تا به حال برای تنظیم هیجان خود از این روش‌ها استفاده کرده‌اید؟ کدام روش‌ها مفیدتر بودند؟
- ۲- کدام نظرات دوستان‌تان منطقی‌ترند و بعداً از آنها استفاده خواهید کرد؟
- ۳- آیا برایتان اتفاق افتاده برای تنظیم هیجان خود، عملی را انجام داده باشید که در کوتاه‌مدت مؤثر بوده ولی در بلندمدت پیامدهای منفی داشته باشد؟ (در مورد آنها تبادل نظر کنید)
- ۴- برای اجتناب از اعمالی که در کوتاه‌مدت می‌توانند حال شما را بهتر کند ولی در بلندمدت پیامد منفی دارند چه کاری می‌توانید بکنید؟

پیگیری فعالیت

تا هفته بعد، ببینید دانش‌آموزان کدام نظرات را آزموده‌اند و از کدام آنها، بیشترین نتیجه را گرفته‌اند.



صفحه دسته‌بندی مدیریت هیجان

دستورالعمل: کارت‌های داخل پاکت را در گروه بخوانید و آنها را در محل‌های مناسب زیر بگذارید.

				خیلی مفید
				تا حدودی مفید
				بی‌فایده (خنثی)
				مضر و دارای پیامدهای منفی

کارت‌های بازی مدیریت هیجان (تنظیم هیجان)

توضیح: از این صفحه به تعداد لازم (تعداد گروه‌ها)، کپی تهیه کنید و قطعاتش را بریده به هر گروه ۴ نفری یک دسته از کارت‌ها را که داخل پاکت نامه گذاشته‌اید، بدهید.

غذا نخورید
و به خودتان
گرسنگی
بدهید.

به کسانی که از
آنها ناراحتید،
نامه بنویسید.

بدون تجویز پزشک،
داروهای اعصاب
همچون داروهای
ضد افسردگی
مصرف کنید.

به موسیقی،
بلند گوش
بدهید.

دیگران را
مقصر بدانید.

به بدن خود
آسیب بزنید.

با دیگران قهر
کنید.

به تماشای
مناظر سبز و
طبیعت بروید.

سیگار بکشید
و مواد
مصرف کنید.

توپ و تشر
بزنید.

صحنه را
ترک کنید.

پر خوری کنید
ویکسره غذا
بخورید.

با معلم یا
مشاورتان
حرف بزنید.

به چیزی مثل
دیوار یا در،
مشت بکوبید.

با پدر و
مادرتان حرف
بزنید.

یک نفر را با
متکا یا بالش
بزنید.

با پدر و
مادرتان
مشاجره کنید.

با دوستانتان
مشاجره کنید.

با دوستتان
حرف بزنید.

با تماشا کردن
تلویزیون یا
خواندن کتاب،
حواس‌تان را
پرت کنید.



من از این درس آموختم که :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

درس چهارم



شناخت خطر داروها

مصرف درست و ایمن دارو

• هدف

- آشنایی با مصرف درست و ایمن دارو
- توجه نسبت به استفاده درست از داروها

• ضرورت آموزش این درس

۱- گسترش فرهنگ تشویق به مصرف دارو

امروزه با تبلیغات گسترده شرکت‌هایی مواجه هستیم که به هر شیوه‌ای سعی می‌کنند ما را قانع کنند تا از محصولاتشان استفاده کنیم. و در برابر پیام‌هایی قرار می‌گیریم که برای رفع مشکلات جسمی، روحی و روانی، رسیدن به اندام و شکل دلخواه، دارو یا ماده‌ای را به ما پیشنهاد می‌کنند. صرف‌نظر از خطرات احتمالی این داروها، فرهنگی در حال شکل‌گیری است که نتیجه آن مصرف غیر اصولی و نادرست دارو، عدم تلاش برای تقویت اراده و مدیریت سلامت خود و عدم تلاش برای تقویت و ارتقای توانمندی‌هایی است که به طور طبیعی در نهاد هر فردی وجود دارد.

نتیجه شکل‌گیری چنین فرهنگی این است که افراد با مشاهده کوچک‌ترین علائم سرماخوردگی، به استفاده از قرص سرماخوردگی یا حتی آنتی‌بیوتیک روی می‌آورند، یا برای کاهش وزن به جای تغییر در تغذیه و سبک زندگی، به تبلیغات شرکت‌های سازنده داروهای لاغری اعتماد می‌کنند و بدون مراجعه به پزشک، از چنین داروهایی که ممکن است حتی مرگ‌آور باشند، استفاده می‌کنند.

۲- آسیب به رشد و سلامت بدن با مصرف نادرست دارو

بدن دانش‌آموزان به ویژه دستگاه عصبی آنها در این دوره همچنان در حال شکل‌گیری و رشد است. بنابراین، مصرف نادرست دارو می‌تواند، عوارض جبران‌ناپذیری در سلامت جسمی و روانی دانش‌آموزان داشته باشد و در نتیجه باعث ناکارآمدی آنها در اجتماع و آینده شغلی‌شان شود.

۳- مصرف نادرست دارو زمینه‌ای برای اعتیاد به مواد

انواعی از داروها از مواد شیمیایی درست شده‌اند که مصرف نادرست آنها باعث وابستگی به آن داروها می‌شود. داروهای مسکن و ضد درد از این نوع‌اند. چنین داروهایی معمولاً بدون نسخه به فروش می‌رسند و به راحتی در بیشتر خانه‌ها در دسترس کودکان قرار دارند. مصرف نادرست چنین داروهایی از عوامل زمینه‌ساز گرایش افراد به سمت مصرف مواد اعتیادآور است.



● زمان مورد نیاز: یک جلسه

● روند اجرا

۱- برای انجام فعالیت ۱- یک دارو مانند شربت سرفه را انتخاب کنید و به کلاس ببرید و در مورد برگه اطلاعات آن براساس فعالیت ۱ مراحل را پیش ببرید.

۲- برای انجام فعالیت ۲- «پیشگیری از مصرف خود سرانه دارو» به دانش‌آموزان ۱۰ دقیقه برای خواندن پرسش‌ها فرصت دهید. سپس از آنها بخواهید که پاسخ را در برگه‌ای بنویسند. توجه داشته باشید، برگه‌ها بدون نام باشد تا دانش‌آموزان نگران قضاوت شما یا همکلاسان نباشند. افراد می‌توانند در صورت تمایل نظرات خود را برای کلاس بخوانند. سپس پاسخ‌های دانش‌آموزان را برای کلاس بخوانید و از آنها بخواهید تا درباره درستی یا نادرستی این پاسخ‌ها با ارائه دلیل گفت‌وگو کنند.

۳- برگه فعالیت ۳ را در اختیار بچه‌ها قرار دهید و پس از تکمیل آن در فرصت تعیین شده در باره پاسخ سوالات گفت‌وگو کنید.

۴- در فعالیت ۴ «شما نظر بدهید» موقعیت را برای دانش‌آموزان بازگو کنید و از آنها بخواهید در باره کار افراد نظر دهند و سپس درباره پاسخ‌های آن و پیامدهایش گفت‌وگو کنید.

دارو چیست؟

داروها مواد شیمیایی‌اند که بر عملکرد بدن تأثیر می‌گذارند. پزشکان دارو را برای درمان یا پیشگیری، تجویز می‌کنند. مثلاً ویتامین «C» دارویی است که برای پیشگیری از سرماخوردگی مصرف می‌شود. قرص کلسیم هم برای پیشگیری و هم برای بهبود پوکی استخوان تجویز می‌شود. قرص سرماخوردگی، در بهبود سرماخوردگی مؤثر است.



عوارض جانبی دارو

داروها بر بدن ما تأثیرات مثبت و منفی دارند. به تأثیرات منفی دارو، عوارض جانبی دارو می‌گویند. عوارض جانبی ممکن است مشکلات جدی و اساسی برای سلامت فرد، ایجاد کنند. مصرف بعضی داروها برای افرادی که شرایط یا بیماری خاص دارند، تأثیرات منفی دارد. مثلاً استفاده از داروهای کورتونی برای افرادی که دیابت دارند، می‌تواند خطرناک باشد. بنابراین، پزشک به علت تخصصی که دارد، تنها فردی است که قانون به او اجازه تجویز دارو می‌دهد. پزشک با توجه به شرایط فرد مراجعه‌کننده، در صورت لزوم دارو و مقدار مناسب آن را تجویز می‌کند. به علت عوارض منفی داروها، معمولاً برگه‌ای مبنی بر اطلاعاتی درباره دارو در جعبه‌های حاوی دارو وجود دارد. ترکیبات دارو، عوارض جانبی آن و هشدارها از این اطلاعات‌اند. به همین علت حتی هنگام مصرف دارویی که پزشک تجویز کرده است، باید عوارض جانبی دارو را مطالعه کرد تا در صورت بروز هر نوع مشکل جدی بعد از مصرف دارو، به پزشک اطلاع داد.



مصرف خودسرانه دارو

منظور از مصرف خودسرانه دارو این است که دارویی را بدون تجویز پزشک مصرف کنیم یا اینکه مطابق مقدار و نوبت‌هایی که پزشک دستور داده است، مصرف نکنیم.

سوالات محتوایی

- افرادی را نام ببرید که اجازه تجویز دارو یا دادن دارو به افراد را دارند؟
- نکاتی را بنویسید که باید در مصرف دارو رعایت کرد؟
- توضیح دهید که چرا نباید با احساس کوچک‌ترین مشکل، دارو مصرف کرد؟
- از ایده‌های خود با استدلال دفاع کنند و ایده‌های درست را بپذیرند.
- چگونه می‌توان نکات مهم در برگه اطلاعات دارو را تشخیص داد؟

فعالیت ۱ :

مقدار مصرف دارو و عوارض جانبی آن

پیام آموزشی : داروها می‌توانند عوارض و پیامدهای خطرناکی برای سلامت فرد داشته باشند و مقدار مصرف دارو به سن و شرایط هر فرد بستگی دارد.

- دارویی را انتخاب کنید و با خود به کلاس ببرید. این دارو از داروهای رایج مانند شربت ضد سرفه یا سرماخوردگی باشد. قبلاً برگه اطلاعات دارویی را مطالعه کنید. این برگه را در اختیار گروه‌های دانش‌آموزان قرار دهید و از آنها بخواهید زیر مواردی از عوارض جانبی را خط بکشند که برای آنها معنا دار است (مثلاً احساس خواب آلودگی). از آنها بخواهید در صورتی که در مصرف دارو چنین عوارضی را تجربه کرده اند، در کلاس بازگو کنند.
- سپس از گروه‌ها بخواهید که به مقدار مصرف مناسب این دارو برای سنین متفاوت توجه کنند و توضیح دهند چرا میزان مصرف دارو بر اساس سن یا وزن فرق می‌کند.
- به دانش‌آموزان فرصت دهید تا تجربه‌های شخصی که احتمالاً در این باره دارند را بیان کنند.
- سپس از آنها سوال شود که برای حفظ سلامتی خودتان در رابطه با مصرف دارو چه تصمیمی دارید؟

یک آزمایش ساده :

در ارتباط با مقدار مصرف دارو بر اساس سن و وزن می‌توانید مشاهده ساده‌ای زیر را انجام دهید.

مشاهده : کدام پررنگ‌تر است؟

مواد و وسایل لازم : دو لیوان شیشه‌ای ساده در اندازه‌های کوچک و بزرگ، قطره چکان، محلول رنگ خوراکی، آب.



فعالیت ۲ :

پیشگیری از مصرف خودسرانه و نادرست دارو
پیام آموزشی : پزشک تنها فردی است که می‌تواند برای ما دارو تجویز کند. پدر، مادر یا بزرگ‌تر باید
براساس دستور پزشک به ما دارو بدهند.

روش اجرای فعالیت :

دانش آموزان را گروه بندی کنید و سپس از آنها بخواهید این فعالیت را در گروه‌ها انجام دهند.

پرسش‌های زیر را به طور مناسبی در اختیار دانش‌آموزان قرار دهید.

برای این کار هر گروه می‌تواند از یکی از راه‌های زیر استفاده کند :

- نوشتن پرسش‌ها روی تابلو
- نوشتن پرسش‌ها روی برگه‌ای بزرگ و نصب آن در کلاس
- نوشتن پرسش‌ها روی برگه‌های کوچک و پخش آن بین دانش‌آموزان
- استفاده از رایانه و ویدئوپروژکتور



پرسش‌ها :

- ۱- چه زمانی دارو مصرف می‌کنید؟
- ۲- منظور از مصرف خود سرانه دارو چیست؟
- ۳- براساس توصیه چه فرد یا افرادی، دارو مصرف می‌کنید؟
- ۴- چه افرادی دانش و تخصص لازم برای تجویز دارو به دیگران را دارند؟
- ۵- در مصرف دارو، چه نکاتی را رعایت می‌کنید؟



این فعالیت را به تعداد گروه‌ها تکثیر کنید و در اختیار آنها قرار دهید تا پس از گفت و گو اعضا به آن پاسخ دهند.

فعالیت ۳:

در هر کدام از سوالات زیر تصمیم درست چیست؟

(ابتدا سوالات را پاسخ داده و سپس گفتگو کنید.)

- ۱- در خانه دوستان هستید و سردرد دارید. مادر دوستان به شما دارو می‌دهد:
 - ابتدا از والدین خود اجازه می‌گیرید
 - دارو را می‌خورید
- ۲- دکتر دارویی برای شما تجویز کرده است. بعد از خوردن دارو احساس خواب‌آلودگی دارید:
 - به والدین خود می‌گویید
 - بدون آگاه کردن والدین از این حس خود، می‌خوابید
- ۳- تعدادی قرص پیدا کرده‌اید. قرص‌ها خوش‌رنگ و شبیه آب‌نبات‌اند:
 - مزه آن را امتحان می‌کنید یا آنها را بو می‌کشید
 - به آنها دست نمی‌زنید
- ۴- گلودرد دارید. دوستان به شما دارویی می‌دهد که هنگام گلودرد، پزشک به او داده است:
 - به دوستان اعتماد می‌کنید و دارو را می‌خورید
 - از او تشکر می‌کنید و به او می‌گویید که ممکن است گلودرد من با گلودرد شما فرق داشته باشد و دارو را نمی‌خورید
- ۵- گویشتان عفونت کرده است. دکتر برای شما دارو تجویز کرده است. بعد از خوردن مقداری دارو، احساس بهبودی می‌کنید؛ اما هنوز مدت مصرف دارو که پزشک به شما توصیه کرده، تمام نشده است:
 - خوردن دارو را قطع می‌کنید
 - مصرف دارو را تا زمانی که دکتر توصیه کرده است، ادامه می‌دهید
- ۶- خواهر یا برادر کوچک‌تر شما با شیشه پر از قرص بازی می‌کند:
 - بی‌توجه به این موضوع به کار خود ادامه می‌دهید
 - بزرگ‌تر را خبر می‌کنید تا شیشه قرص را از او بگیرد

فعالیت ۴ :

شما نظر دهید

هر یک از موقعیت‌های زیر را برای دانش‌آموزان بازگو کنید و از آنها بخواهید در مورد کار مهناز و سعید نظر بدهند.

۱) مهناز هنگام کمک به مادرش در مرتب کردن خانه، تعدادی قرص پیدا می‌کند. او احساس خستگی و سردرد می‌کند، یکی از قرص‌ها را می‌خورد.

اگر شما به جای او بودید :

- همین کار را می‌کردید
- به قرص‌ها دست نمی‌زدید و به مادرتان اطلاع می‌دادید



۲) سعید شب گذشته دل درد داشته است و پدرش به تجویز پزشک مقداری دارو به او داده است. خوردن این دارو و مزه آن برایش خوشایند بوده است و با آنکه خوب شده است، باز هم دوست دارد از آن دارو بخورد. سعید به پدرش می‌گوید که هنوز درد دارد و دوباره از آن دارو می‌خورد.

اگر شما به جای او بودید :

- به این حس خود توجه نمی‌کردید و به پدرتان دروغ نمی‌گفتید
- خود را قانع می‌کردید که یک بار دروغ گفتن اشکالی ندارد
- بدون اطلاع، به سراغ دارو می‌رفتید و دوباره از دارو می‌خوردید



توصیه‌های اجرایی

– در فعالیت ۱ و ۲ برای جمع بندی هر فعالیت ابتدا سؤال «از این فعالیت می‌آموزیم که...»، مطرح شود و دانش‌آموزان به تنهایی آن را پاسخ دهند. سپس در صورت لزوم با کمک معلم توضیح داده شود.

درس پنجم

شناخت خطرات سیگار (۱)

دخانیات، خطری برای سلامت



هدف

آشنایی با زیان‌های مصرف دخانیات به شکل‌های متفاوت، به ویژه سیگار

ضرورت آموزش این درس

۱- رواج سیگار و مصرف دخانیات : در کشور ما مصرف انواعی از مواد اعتیادآور، غیرقانونی است و قانون‌گذار برای آن مجازاتی پیش‌بینی کرده است. اما توتون/ تنباکو ماده اعتیادآوری است که مجازاتی برای مصرف آن پیش‌بینی نشده است و در واقع غیرقانونی نیست. بنابراین بسیاری از دانش‌آموزان با مصرف توتون و تنباکو از همان بدو تولد در محیط خانوادگی آشنا می‌شوند. کودکان، گاه به علت تمایل به تقلید کارهای بزرگ‌ترها به مصرف سیگار روی می‌آورند. به همین علت ضرورت دارد تا از پیامدهای مصرف توتون/ تنباکو آگاه باشند و بدانند که مصرف این ماده و یا قرار گرفتن در برابر دود آن، چه زیان‌هایی برای سلامت آنها دارد.

۲- ضرورت حفظ سلامت بدن : از مسئولیت‌های ما به عنوان انسان، حفظ سلامت خود است. طبق آموزه‌های دینی ضرر یا زیان رساندن به بدن، فعلی حرام محسوب می‌شود و بدن ما امانتی است که باید در حفظ سلامت آن کوشا باشیم. بنابراین نسبت به رفتاری که با بدن خود انجام می‌دهیم، مسئول هستیم. از طرفی

دانش‌آموزان در این دوره در شرایطی قرار دارند که هنوز دستگاه‌های بدن آنها در حال رشد و نمو و در واقع شکل‌گیری است و ورود هرگونه ماده مضر می‌تواند آسیب جدی و جبران‌ناپذیری به رشد جسمی و عقلی آنها وارد کند.

۳- سیگار دروازه‌ای به سوی مصرف مواد اعتیادآور: پژوهش‌ها نشان می‌دهد که سیگار، دروازه ورود به مصرف مواد اعتیادآور دیگر است. بسیاری از افراد معتاد، اولین تجربه مصرف مواد را با سیگار کشیدن آغاز کرده‌اند. انتظار می‌رود که عدم مصرف دخانیات به‌ویژه سیگار، احتمال گرایش به سمت مواد اعتیادآور را کاهش دهد.

۴- سیگار عامل مرگ و میر و سرطان: سالانه تعداد زیادی بر اثر مصرف سیگار و دخانیات، جان خود را از دست می‌دهند. سیگار احتمال ابتلا به انواعی از بیماری‌ها مانند تنگی نفس، آسم و انواعی از سرطان‌ها را افزایش می‌دهد. همچنین سیگار از عوامل آتش‌سوزی‌هایی است که سالانه رخ می‌دهد. مصرف سیگار، به صورت مستقیم و نیز غیرمستقیم، تبعات منفی زیادی بر سلامت و اقتصاد خانواده، جامعه و کشور دارد. پرسش‌ها و فعالیت‌های این درس، فرصتی برای ایجاد توجه نسبت به حفظ سلامت بدن در برابر زیان‌های دخانیات و کمک به دانش‌آموزان در پیشگیری از گرایش به سمت سیگار و دخانیات طراحی شده‌اند.



زمان مورد نیاز: یک جلسه

مواد شیمیایی موجود در سیگار





روند اجرا :

دانش مورد نیاز
سیگار و سلامتی

دانش‌آموزان بخش عمده ای از وقت مفید خود را در مدرسه می‌گذرانند. مدرسه با آگاه‌سازی دانش‌آموزان از خطرات مصرف دخانیات، جایگاه مهمی در کمک به نوجوانان در پیشگیری از مصرف دخانیات دارد.

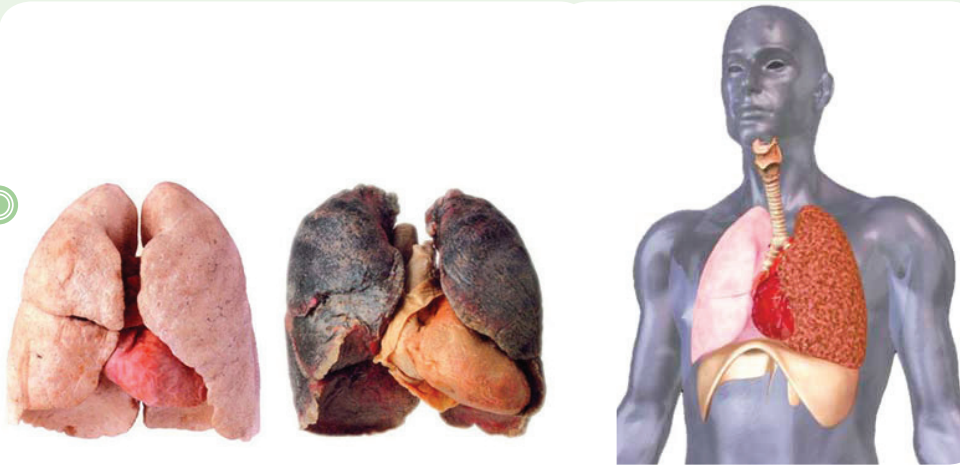
بهترین سنین برای آموزش پیشگیری از مصرف دخانیات یازده تا دوازده سالگی است، زیرا مطالعات نشان می‌دهد که بیشتر افراد، مصرف دخانیات به ویژه سیگار را در این سنین آغاز کرده‌اند. شواهد نشان می‌دهد که هرچه مصرف سیگار از سنین پایین‌تر شروع شود، احتمال وابستگی به آن بیشتر و ترک آن دشوارتر است.

توتون/ تنباکو که در سیگار و قلیان به کار می‌روند از برگ‌های گیاهی با همین نام (نیکوتینا توباکو) به دست می‌آیند. مطالعات علمی نشان می‌دهد که گرچه گیاه تنباکو هزار ماده شیمیایی دارد، اما اصلی‌ترین ماده آن، که بر مغز اثر می‌گذارد و سبب اعتیاد و وابستگی به دخانیات می‌شود، ماده‌ای به نام نیکوتین است. تحقیقات نشان می‌دهد که نیکوتین به اندازه هروئین، اعتیادآور است.

برگ‌های گیاه توتون/ تنباکو در سیگار آتش زده می‌شوند و با پک زدن، دود حاصل از آن وارد بدن فرد می‌شود. دود حاصل از سیگار و قلیان از طریق دهان وارد دستگاه تنفسی و گوارش می‌شود و این دو دستگاه را به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد.

دمای این دود به حدی است که سلول‌های پوششی در دهان و مجاری نای و مری را می‌سوزاند و به تنهایی علت بعضی از سرطان‌ها در این اندام‌ها اعلام شده است.





مصرف‌کننده دست‌دوم

افرادی که سیگاری نیستند اما در معرض دود سیگار قرار می‌گیرند، در واقع مصرف‌کننده دست‌دوم سیگار محسوب می‌شوند. دودی که بعد از پُک زدن به سیگار یا قلیان از دهان و بینی افراد سیگاری خارج می‌شود، ترکیبی از دود حاصل از سوختن دخانیات و هوای بازدم فرد مصرف‌کننده است. در این حالت هوایی که افراد غیرسیگاری تنفس می‌کنند، همان مواد خطرناک را دارد و می‌تواند بر سلامت آنها اثر منفی بگذارد.

تنگی‌نفس، سوزش چشم و سردرد از نتایج قرار گرفتن در برابر چنین دودی است که به سرعت ایجاد و حس می‌شود. البته بعضی از نتایج منفی قرار گرفتن در برابر دود سیگار دیگران به این سرعت بروز نمی‌کند، گرچه خطرات جدی برای سلامت ایجاد می‌کنند. قرار گرفتن در برابر دود سیگار دیگران از عوامل سرطان ریه، تنگی‌نفس و آسم در کودکانی است که در معرض آن قرار دارند.



فعالیت ۱

سوالات

- ۱- برای زنده و سالم ماندن به چه چیزهایی نیاز داریم؟
- ۲- آیا سیگار نقشی در زنده ماندن ما دارد؟
- ۳- ظاهر افراد سیگاری را توصیف کنید؟ (ظاهر آنها چه تفاوتی با دیگر انسان‌ها دارد؟ از نظر بوی دهان، صدا، رنگ چشم‌ها و...)
- ۴- در افراد مسن این تفاوت چگونه دیده می‌شود؟



فعالیت ۲

– از آنان بخواهید اگر اطلاعاتی دربارهٔ میزان مصرف سیگار یک فرد سیگاری در یک روز دارند، بگویند. مثلاً ممکن است فردی سیگاری را بشناسند که روزی یک یا دو پاکت سیگار می‌کشد. از آنها بخواهید قیمت آن را در روز، ماه و سال محاسبه کنند. با این محاسبه دانش‌آموزان به ضرر اقتصادی سیگار خصوصاً در افراد کم‌درآمد، حساس می‌شوند. ممکن است دانش‌آموزان به این نتیجه برسند که سیگار ارزان است و تأثیری بر اقتصاد خانواده ندارد. در این حالت ضروری است تا بیماری‌های حاصل از سیگار به ویژه سرطان و هزینهٔ بسیار زیاد درمان آن از نظر اقتصادی، روانی و عاطفی اشاره شود.

نام فرد سیگاری	میزان مصرف در روز	هزینه مصرف روزانه سیگار	هزینه ماهانه	هزینه سالانه	کارهایی که با این پول می‌توان انجام داد

فعالیت ۳

با توجه به آثار منفی سیگار، پرسش اساسی این است که افراد چرا سیگار می‌کشند. نظر آنها را دربارهٔ این پرسش بی‌رسید. نظرها را روی تابلو بنویسید. ممکن است بعضی از دانش‌آموزان که از زیان‌های سیگار ناآگاهند، تفریح و سرگرمی، اجبار به سیگار کشیدن در جمع همسالان، تقلید رفتار بزرگسالان و ناتوانی در ترک سیگار را بیان کنند.

سؤال: برای پیشگیری از سیگار کشیدن افراد، چه کارهایی می‌توان انجام داد؟



درس ششم

شناخت خطرات سیگار (۲)

پیامدهای مصرف سیگار



اهداف

- آشنایی با پیامدهای اعتیاد به سیگار
- تقویت مهارت برقراری ارتباط مؤثر
- تقویت مهارت کار گروهی

ضرورت آموزش این درس

از آنجا که مصرف سیگار در بین گروه‌های نوجوانان و جوانان جاذبه زیادی دارد و از سوی دیگر در بسیاری از موارد استفاده از مواد اعتیاد آور با مصرف سیگار و مشروبات الکلی آغاز می‌شود. آشنایی با عوامل مؤثر در مصرف سیگار، مضرات و پیامدهای اعتیاد آور آن برای نوجوانان ضروری است. در این درس با ایجاد نگرش صحیح و کامل از مصرف سیگار، دانش‌آموزان به مهارت‌های لازم برای پیشگیری از ابتلا به اعتیاد دست می‌یابند.

L

زمان مورد نیاز: دو جلسه

وسایل مورد نیاز :

- ماژیک قرمز و آبی به تعداد گروه‌ها
 - کاربرگ شماره ۲ (فعالیت ۲ ویژه دانش آموزان) به تعداد گروه‌ها
 - کاربرگ شماره ۱ (فعالیت ۱) به تعداد دانش آموزان
- فرایند اجرا :

فعالیت ۱

- ۱- دانش آموزان در گروه‌های چهار/ پنج نفره قرار داده می‌شوند. (۵ دقیقه)
- ۲- به هر گروه یک کاربرگ شماره ۱ داده می‌شود و اعضا هر گروه با مشورت با یکدیگر عوامل مؤثر در شروع مصرف سیگار را در افراد مختلف یادداشت می‌کنند و سپس نظرات گروه‌ها روی تابلو کلاس ثبت می‌شود.

فعالیت ۲

- ۱- دانش آموزان در گروه‌های چهار/ پنج نفره قرار داده می‌شوند. (۵ دقیقه)
- ۲- به هر گروه یک فرم خام کاربرگ شماره ۲ و دو رنگ ماژیک قرمز و آبی داده می‌شود.
- ۳- فرایند کار توسط معلم به صورت زیر توضیح داده می‌شود که داخل دایره‌های اطراف، پیامدهای مصرف سیگار را بنویسید. و تا جایی که می‌توانید آن را ادامه دهید.
- ۱- دانش آموزان در گروه‌های خود پس از بحث گروهی، نمودار را تکمیل می‌کنند. از ماژیک قرمز برای نشان دادن خطرهای مهم‌تر استفاده می‌کنند. (۲۰ دقیقه)
- ۲- گروه‌ها کارهای خود را به دیوار کلاس نصب کرده و از کار سایر گروه‌ها بازدید می‌کنند (۲۰ دقیقه)
- ۳- سپس هر گروه در باره آسیب‌هایی که از نظرشان خطرناک و غیرقابل جبران است و اینکه کدام پیامد در کوتاه مدت و کدام در بلندمدت بروز پیدا می‌کند در کلاس به بحث و گفت و گو می‌کنند.



کسانی که سیگار را ترک می‌کنند...

پس از بیست دقیقه: فشار خون، حرارت بدن و نبض شما به سطح طبیعی می‌رسد.



پس از هشت ساعت: بوی بد دهان فرد سیگاری از بین می‌رود، میزان مونوکسیدکربن در خون کاهش پیدا می‌کند و میزان اکسیژن خون به حد عادی می‌رسد.

پس از ۲۴ ساعت: خطر سکته قلبی کاهش پیدا می‌کند.



پس از ۴۸ ساعت: پایه‌های آزاد عصبی گروه بندی جدید را آغاز می‌کنند. قدرت چشایی و بویایی افزایش پیدا می‌کند و طعم‌هایی جدید احساس می‌شوند.

پس از سه روز: تنفس ساده‌تر می‌شود و فرد می‌تواند بدون تنگی نفس بدود.



پس از دو تا سه ماه: چرخش خون بهبود پیدا می‌کند، راه رفتن راحت‌تر می‌شود، گنجایش شش‌ها تا ۳۰ درصد افزایش پیدا می‌کنند.

پس از یک تا ۹ ماه: گرفتگی سینوسی و تنگی نفس کاهش می‌یابد. موک‌های ویوی دوباره رشد می‌کنند و توانایی شش‌ها را در کنترل مخاط‌ها و تمیز کردن شش‌ها و کاهش عفونت افزایش یافته و انرژی فرد افزایش پیدا می‌کند.



پس از یک سال: خطر ابتلای فرد به بیماری‌های قلبی عروقی نسبت به افراد سیگاری به تیم کاهش می‌یابد.

پس از دو سال: میزان خطر بروز سکته قلبی در فرد تا حد طبیعی کاهش می‌یابد.



پس از پنج سال: خطر مرگ ناشی از ابتلا به سرطان ریه برای فردی که تا پیش از این روزی یک پاکت سیگار می‌کشیده به نیم کاهش پیدا می‌کند. خطر سکته مغزی کاهش پیدا می‌کند. خطر ابتلا به سرطان-های دهان، گلو و مری نسبت به افراد سیگاری به نیم می‌رسد.

پس از ۱۰ سال: میزان ابتلا به سرطان ریه در فرد با فردی که هرگز لب به سیگار نزده برابر خواهد شد. سلول‌های پیش سرطانی توسط سلول‌های سالم جایگزین می‌شوند.



پس از ۱۵ سال: شانس ابتلا به بیماری‌های قلبی در فرد برابر با فردی خواهد شد که هرگز لب به سیگار نزده‌است.

توصیه‌های آموزشی

کاربرگ شماره ۲ را قبل از کلاس مطالعه کنید و در صورت نیاز به تکمیل اطلاعات دانش آموزان از آن استفاده کنید. این نمودار فقط یک نمونه است و می‌تواند توسعه پیدا کند. این فعالیت را می‌توانید درباره موضوعات دیگری مانند داشتن دوست ناباب، مصرف دارو به توصیه افراد ناشناس و یا همکلاسی‌ها، دیدن فیلم‌های غیراخلاقی، گرفتن مواد خوراکی از افراد ناشناس و... به کار ببرید.

پیامدها به طور نمونه مطرح شده است و ممکن است دانش‌آموزان پیامدهای دیگری را مطرح کنند و برای آن دلیل بیاورند.



فعالیت در منزل / فعالیت تکمیلی

از اعضای گروه‌ها خواسته می‌شود تا هر یک با مراجعه به افرادی که در خانواده و یا آشنایان آنها سیگار می‌کشند، درباره عواملی که اولین بار سبب شد تا آنها سیگار بکشند، سؤال کنند و کاربرگ شماره ۱ را تکمیل کرده برای جلسه بعدی با خود به کلاس بیاورند. (در صورتی که چند نفر به یک عامل اشاره کردند، تعداد تکرار آنها را با عدد در قسمت فراوانی نمایش دهند)

کاربرگ شماره ۱ (ویژه فعالیت ۱)

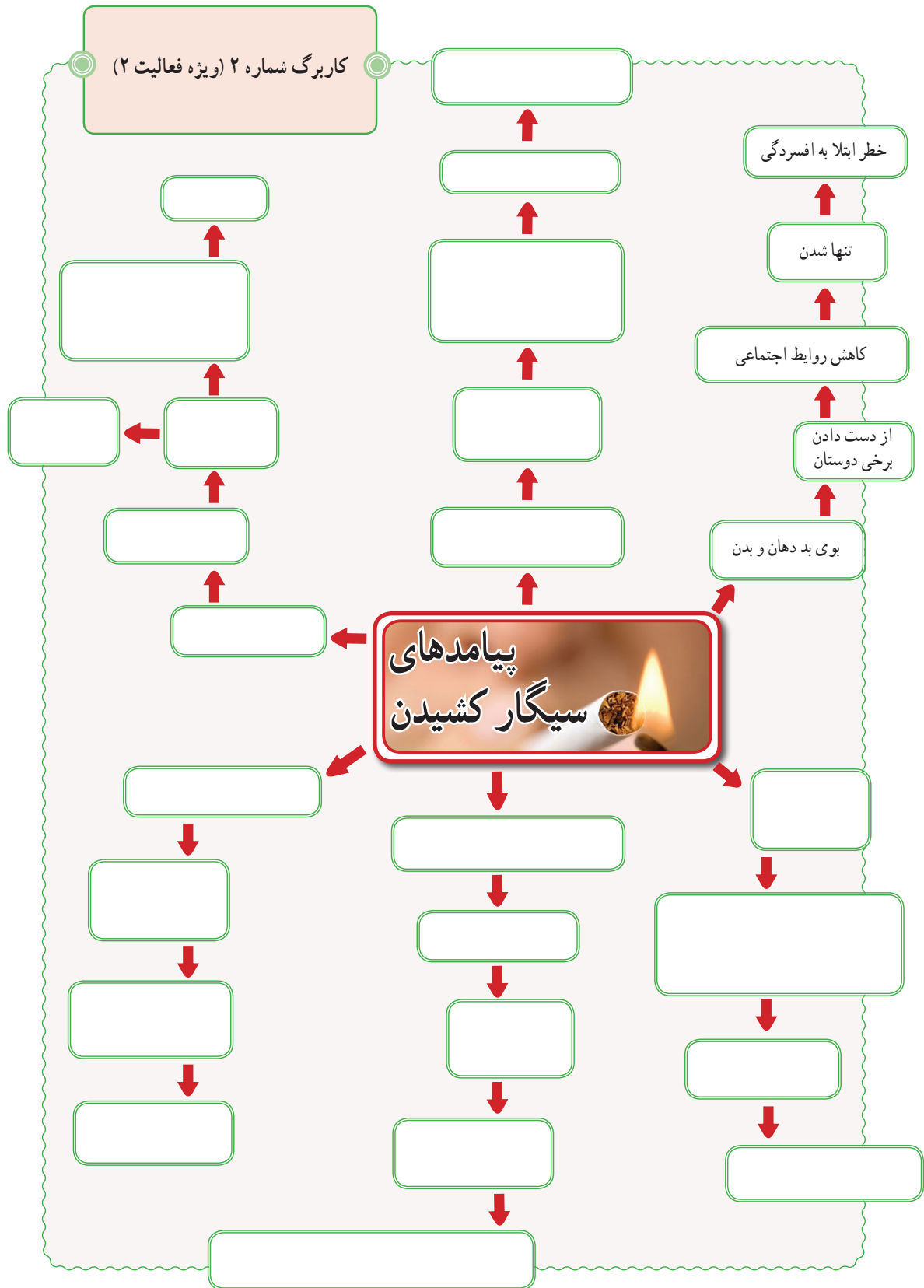
ردیف	عوامل مؤثر در شروع مصرف سیگار	فراوانی
۱	اصرار دوستان	
۲	کنجکاوی	
۳	احساس بزرگی و شخصیت	
۴	تصور کاستن از هیجان‌های منفی از قبیل عصبانیت و خشم...	
۵		
۶		
۷		
۸		

در جلسه بعد

- در صورتی که در انجام فعالیت تکمیلی در منزل، به نتایج جدیدی دست یافته‌اند در کلاس مطرح کنند.
- در این مرحله طرح سؤال توسط معلم انجام می‌شود که اگر شما در چنین موقعیت‌هایی که در جدول ذکر شد قرار بگیرید چکار می‌کنید؟
- پاسخ‌ها روی تابلو نوشته می‌شود و معلم بایان پاسخ‌های مرتبط بچه‌ها توضیح می‌دهد که این فعالیت مقدمه‌ای بود برای آموزش مهارت‌هایی که لازم است بدانید و کسب کنید مثل راه‌های نه گفتن، شیوه‌های تنظیم هیجانات خود..... که در درس‌های بعد به آنها می‌پردازیم.







درس هفتم

حل مسئله

اینترنت، هدف یا وسیله

گروه سنی: متوسطه اول و دوم

اهداف:

آشنایی با فواید و مضرات استفاده از اینترنت

تقویت مهارت حل مسئله

تقویت مهارت کار گروهی

تقویت تفکر نقاد

ضرورت آموزش این درس:

امروزه یکی از سرگرمی‌های فوق‌العاده جذاب برای نوجوانان و جوانان استفاده از اینترنت است. متأسفانه برخی از آنان آنقدر جذب این پدیده شده‌اند که دیگر فعالیت‌های ضروری خود را فراموش کرده و اکثر وقت مفید خود را به وب‌گردی اختصاص می‌دهند. واضح است که این امر زیان‌های زیادی داشته و آنان را در معرض اطلاعات قرار می‌دهد که با سن آنها همخوانی نداشته و ممکن است آنها را به بیراهه بکشاند؛ از این رو، ضروری است که دانش‌آموزان با این پدیده به صورت انتقادی برخورد کرده و فواید و زیان‌های آن را بررسی کنند تا در



راستای زندگی بهتر بصورتی مفید و مؤثر آن را به کار گیرند و به آن اعتیاد پیدا نکنند. همچنین، این فعالیت موجب رشد تفکر انتقادی که از جمله مهارت‌های اساسی برای روبرو شدن با خطرات احتمالی است که در عصر حاضر نوجوانان و جوانان را تهدید می‌کند، می‌باشد.



زمان مورد نیاز: یک جلسه

وسایل مورد نیاز:

کاغذ A4 به تعداد گروه‌ها (کاربرگ فواید و زیان های اینترنت)

فرایند اجرا:

- ۱- دانش‌آموزان در گروه‌های چهار یا پنج نفره قرار داده می‌شوند.
- ۲- از گروه‌ها خواسته می‌شود تا موارد سود و زیان استفاده از اینترنت را پس از بحث گروهی فهرست کنند و آن را در یک برگ کاغذ A4 ثبت کنند.
- ۳- دو گروه نتیجه کار خود را به کلاس ارائه می‌دهند.
- ۴- سایر گروه‌ها اظهار نظر می‌کنند و در صورت لزوم به فهرست آن دو گروه مواردی را اضافه می‌کنند.
- ۵- از دانش‌آموزان خواسته می‌شود تا راه‌هایی را که برای مقابله با جنبه‌های منفی استفاده از اینترنت به نظرشان می‌رسد را بیان کنند. تمامی پاسخ‌ها (بدون قضاوت درست یا نادرست بودن) بر روی تخته کلاس ثبت می‌شود.
- ۶- با هدایت معلم و همفکری دانش‌آموزان پاسخ‌ها جمع‌بندی و نتیجه‌گیری می‌شود.

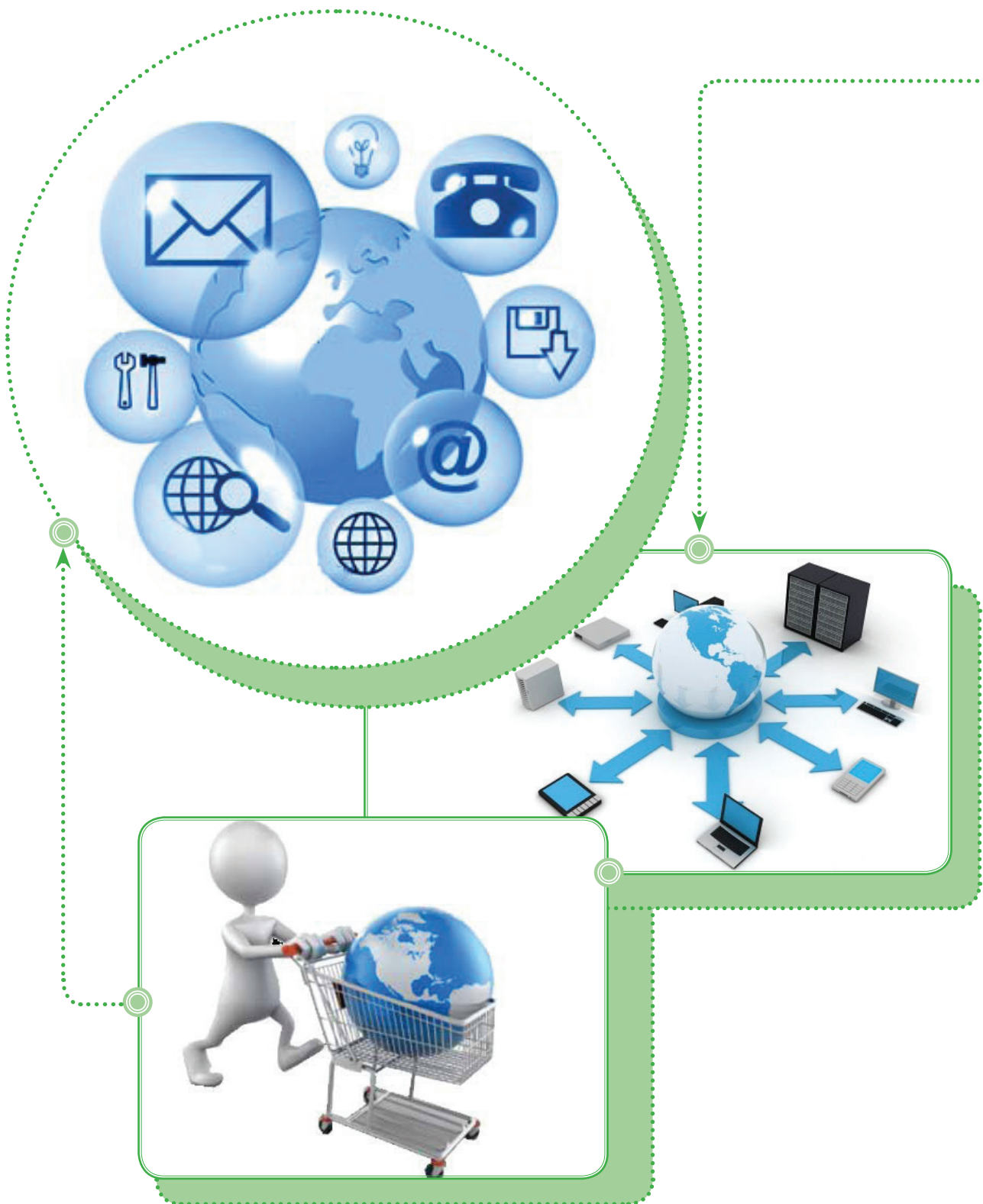
توصیه‌های اجرایی

در اجرای بند ۵، لازم است معلم به فرایند اجرای بارش فکری توجه داشته و نکات مورد نظر را رعایت کند. این فعالیت می‌تواند با موضوع نکات مثبت و منفی استفاده از موبایل نیز مورد استفاده قرار گیرد و همچنین توجه دانش‌آموزان به مفهوم اعتیاد به اینترنت یا موبایل جلب و در مورد زیان‌های آن سؤال شود.



کاربرگ فواید و زیان‌های اینترنت

زیان‌ها	فواید





درس هشتم

تفکر انتقادی

تفکر انتقادی

هدف:

آشنایی با مهارت تفکر انتقادی

ضرورت آموزش این درس

در جهان امروز کودکان و نوجوانان در معرض اطلاعات گوناگونی قرار دارند که از راه‌های مختلفی از جمله دوستان، رسانه‌ها و اجتماع به آنها می‌رسد. گرچه بسیاری از بزرگسالان در خانواده و اجتماع، در تلاش‌اند که با کنترل و نظارت، مانع رسیدن اطلاعات نادرست و ناسالم به فرزندانشان شوند، ولی این روش همیشه موفقیت‌آمیز نیست.

از آنجا که همیشه و در همهٔ موقعیت‌ها، امکان حضور و کنترل والدین و بزرگسالان قابل اعتماد و دلسوز، وجود ندارد، ضروری است که مهارت‌هایی در کودکان و نوجوانان پرورش داده شود که امکان ارزیابی و بررسی اطلاعات، پیام‌ها و پیشنهادها را در یافتی را فراهم سازد تا موارد سالم را از ناسالم و نادرست تشخیص دهند. از این طریق، کودکان و نوجوانان کمتر در معرض آسیب‌های عاطفی - اجتماعی ناشی از تبلیغات نادرست، ضد ارزش‌ها، نقطه نظرات منفی و رفتارهای پرخطر همسالان و دیگران، قرار می‌گیرند.

گرچه تعامل با کودک و نوجوان مطیع و حرف‌شنو برای والدین و معلمان راحت‌تر است ولی باید متذکر شد که اگر کودکان و نوجوانان در همه شرایط، مطیع و پیرو محض باشند، در تعامل با غریبه‌ها از پیشنهادات ناسالم آنها نیز اطاعت و پیروی خواهند کرد.

تفکر انتقادی یکی از مهارت‌هایی است که کودک و نوجوان را آماده‌ی رویارویی با معضلات و موقعیت‌های دشوار زندگی ساخته و او را قادر می‌سازد تا ایده‌ها و راه‌حل‌های موجود را ارزیابی کرده و بهترین آنها را انتخاب نماید و با همراهی مهارت‌های حل مسئله و تصمیم‌گیری، از بسیاری از آسیب‌های عاطفی و اجتماعی، پیشگیری می‌کند.



زمان مورد نیاز: یک جلسه

وسایل لازم:

کاربرگ‌های طرح موقعیت (سناریو) به تعداد گروه‌های دانش‌آموزان

روش اجرا:

فعالیت (۱)

۱- به دانش‌آموزان توضیح دهید که می‌خواهم مسئله‌ای را برایتان مطرح کنم و بعد از شما می‌خواهم درباره آن نظر بدهید.

موقعیت الف:

دوستتان می‌خواهد تبلت (گوشی...) خود را به نصف قیمت به شما بفروشد و اصرار دارد که شما آن را از او بخرید.

۲- از دانش‌آموزان پرسید: نظرتان چیست؟ چند نفر بیان کنند.

۳- روی تابلوی کلاس، سه ستون بکشید. و توضیح دهید برای بررسی هر موقعیتی باید سه مرحله را طی کنند.

مرحله اول: طرح سؤال	مرحله دوم: جمع‌آوری اطلاعات	مرحله سوم: ارزیابی اطلاعات به دست آمده

مرحله اول :

- از دانش‌آموزان بخواهید برای مسئله مورد نظر، سؤال طرح کنند و ابتدا خودتان چند مثال بزنید :
- دوستم چرا می‌خواهد تبلت خود را به نصف قیمت به من بفروشد؟
 - چرا قیمت آن این قدر ارزان است؟
 - آیا خرابی دارد؟.....
 - و بچه‌ها سؤالات بیشتری مطرح کنند و شما در ستون «طرح سؤال» روی تابلو، یادداشت کنید.

مرحله دوم :

- به بچه‌ها بگویید مرحله دوم بررسی موقعیت‌مان، این است که برای پاسخ گفتن به هر یک از سؤالات طرح شده در مرحله اول، اطلاعاتی جمع‌آوری کنیم : از یکدیگر بپرسند، از شما، یا از چه کسانی دیگری می‌توانند بپرسند؟ و ابتدا خودتان چند مثال در پاسخ به سؤال‌های ذکر شده، بدهید :
- مدل آن وسیله، سال ساخت و...، آن را بپرسید.
 - قیمت جدید آن تبلت را در بازار، ارزیابی کنید.
 - علت ارزانی آن را از دوست‌تان بپرسید...
 - و بچه‌ها اطلاعات بیشتری را برای پاسخ ارائه کنند و اگر نمی‌دانند، از چه کسانی می‌توانند بپرسند؟
 - روی تابلو در ستون «جمع‌آوری اطلاعات»، پاسخ‌ها را بنویسید.

مرحله سوم :

- به دانش‌آموزان بگویید در مرحله سوم برای بررسی این موقعیت، اطلاعات به دست آمده را ارزیابی می‌کنیم. خودتان هم چند مثال در مورد ارزیابی بگویید :
- مدلش، خیلی قدیمی است.
 - دوست‌تان برای کار مهمی، پول لازم دارد.
 - دوست‌تان صادقانه در مورد تبلت به شما اطلاعات داده است.
 - سپس روی تابلو در ستون «ارزیابی اطلاعات» پاسخ‌های دانش‌آموزان را بنویسید.



فعالیت (۲)

- ۱- دانش‌آموزان را به گروه‌های ۳ یا ۴ نفره، گروه‌بندی کنید.
- ۲- کار برگ موقعیت‌ها (سناریو) را بین گروه‌ها پخش کنید (به هر گروه ۱ سناریو بدهید).
- ۳- به دانش‌آموزان بگویید در گروهشان داستان موقعیت را خوانده، با هم مشورت کنند و متناسب با داستان، سه مرحله ذکر شده را انجام داده و بنویسند.
- ۴- بعد از اتمام کار، همه گروه‌هایی که سناریوی مشترکی داشته‌اند را دعوت کنید که نماینده گروه، داستان‌شان را برای کلاس مطرح کرده و مراحل انجام شده را عنوان کنند (مثلاً گروه ۱، ۴ و ۷ که سناریوی ۱ را داشته‌اند).
- ۵- در آخر برگه‌های گروه‌هایی با سناریوی مشترک، روی دیوار کلاس نصب شود. به این ترتیب، نتایج مکتوب همه گروه‌ها نصب می‌شود.

بحث

سوالات محتوایی :

- ۱- آیا تا به حال در وضعیتی که شخصیت نوجوان داستان در آن قرار گرفته، قرار داشته‌اید؟
 - ۲- آیا این درس به شما کمک نموده که در موقعیت‌های دشوار و جدیدی که در آن قرار می‌گیرید با شیوه منطقی و کامل‌تری، فکر کنید؟
- این عبارت را کامل کنید.

از این درس آموختم که:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

موقعیت ۱ -

بدترین نمره‌های بهداد، مربوط به درس زبان است. او تا امتحان آخر ترم، ۲ هفته فرصت دارد. به همین دلیل پدر و مادرش از او خواسته‌اند تا به مدت دو هفته، تفریح با دوستان، رفتن به باشگاه ورزشی و... را کنار بگذارد. آیدین به او پیشنهاد می‌کند بیا این مدت به تفریحمان برسیم، روز امتحان از روی دست من، تقلب می‌کنی.

مرحله سوم: ارزیابی اطلاعات به دست آمده	مرحله دوم: جمع‌آوری اطلاعات	مرحله اول: طرح سؤال



موقعیت ۲

سینا در محله جدیدی که در آن زندگی می‌کنند، دوستان جدیدی پیدا کرده است که بسیار پرشور و نشاط‌اند. آنان به او سیگار تعارف می‌کنند. سینا سیگار کشیدن را دوست ندارد ولی خیلی دوست دارد در گروه دوستان جدیدش باشد و نگران است که اگر پیشنهادشان را قبول نکند دیگر با او دوست نشوند.

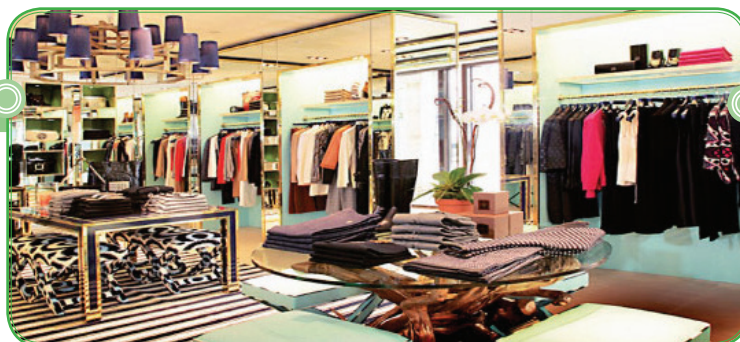
مرحله سوم: ارزیابی اطلاعات به دست آمده	مرحله دوم: جمع‌آوری اطلاعات	مرحله اول: طرح سؤال



موقعیت ۳

مریم و مینا، با هم از مدرسه به خانه برمی‌گردند. روزی مینا به مریم گفت: من شنیده‌ام فروشگاه جدیدی در خیابان بالایی مدرسه باز شده که لباس‌های جالبی دارد. بیا با هم بریم و تماشا کنیم. اگر مادرت سؤال کرد بگو که در مدرسه کلاس تقویتی برایمان گذاشته بودند...

مرحله سوم: ارزیابی اطلاعات به دست آمده	مرحله دوم: جمع‌آوری اطلاعات	مرحله اول: طرح سؤال



توصیه‌های اجرایی

همکاران محترم می‌توانند براساس اهمیت مطالب و نیز تسلط خویش موقعیت‌های دیگری را در نظر بگیرند که رسیدن به هدف درس را آسان تر نماید.



۹

درس نهم

تفکر انتقادی

قهرمان من



هدف:

ارتقاء مهارت های تفکر انتقادی

ضرورت درس:

در سنین نوجوانی و جوانی بیشتر افراد به دنبال قهرمان‌سازی هستند و اشخاصی را بدون دلیل و تفکر ستایش کرده و با آنها همانندسازی می‌کنند. این قهرمان‌ها معمولاً از بین کسانی که صاحب پول، مقام یا شهرت هستند، انتخاب می‌شوند. هر چه افراد از اعتماد به نفس کمتری برخوردار باشند و یا احساس کمبود بیشتری بکنند، بیشتر به دنبال قهرمان‌سازی و تقلید کورکورانه از قهرمانان خود هستند.

نوجوانان بدون در نظر گرفتن کاستی‌ها یا خطاهای فردی که به عنوان قهرمان انتخاب کرده‌اند، تمامی رفتارهای وی را الگوی خود قرار داده و بدون ارزیابی و توجه به پیامدهای نامناسب رفتار آن شخص، از او تبعیت می‌کنند و در چنین شرایطی با تقلید کور کورانه از دیگران ممکن است بدون توجه به ارزش‌های خود به رفتارهای پر خطر روی آورند.

فعالیت‌های این درس به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا با نتایج مثبت و منفی الگو برداری آشنا شوند و آگاهی یابند که هیچ انسانی کامل نیست و هر شخص، ویژگی‌های مثبت و منفی دارد و ممکن است در زمان‌هایی

رفتارهای نامناسب داشته باشد. تفکر انتقادی در تعامل با دیگران، نوجوانان را در مقابل لغزش‌ها و آسیب‌های اجتماعی و رفتارهای پرخطری همچون روی آوردن به اعتیاد مصون ساخته و محافظت می‌کند.



زمان مورد نیاز: یک جلسه

وسایل مورد نیاز:

فرایند اجرا:

۱- از دانش‌آموزان خواسته می‌شود تا چشم‌هایشان را ببندند و به کسانی فکر کنند که برای آنها خیلی ارزشمند هستند و می‌خواهند مثل آنها باشند. سپس پس از دو دقیقه چشمانشان را باز کنند و نام این افراد را در یک صفحه کاغذ یادداشت کرده و صفاتی را که در آنها می‌پسندند روبه‌روی اسم ایشان یادداشت کنند.

نام افراد مورد علاقه من	صفات را که در آنها می‌پسندم

- ۲- از دانش‌آموزان خواسته می‌شود تا در کلاس حرکت کرده و از دانش‌آموزان دیگر سؤال کنند که چه کسی برای آنها ارزشمند بوده است و چه صفتی را جلوی اسم او یادداشت کرده‌اند.
- ۳- دانش‌آموزان در گروه‌های چهار نفره قرار می‌گیرند.
- ۴- اعضای گروه، صفاتی را که خود یادداشت کرده‌اند و صفاتی را که از دوستان خود شنیده‌اند، برای اعضای گروه بازگو می‌کنند.
- ۵- اعضای گروه پس از گفت‌وگو با یکدیگر ۵ تا از مهم‌ترین صفت‌هایی که درباره آن گفت‌وگو کرده‌اند را انتخاب می‌کنند.
- ۶- سه گروه نتیجه کار خود را به کلاس ارائه داده و دلایل خود را برای انتخاب این صفات بیان می‌کنند.

سوالات محتوایی :

دانش‌آموزان به سوالات زیر پاسخ می‌دهند.

- پیروی از رفتار یک فرد چه نتایج مثبت و منفی می‌تواند داشته باشد؟
- پیروی از چه افرادی می‌تواند ما را با خطر مواجه کند؟
- چرا افراد به دنبال قهرمان می‌گردند؟

توصیه‌های اجرایی :

پس از پاسخ دانش‌آموزان به سوالات محتوایی، توجه دانش‌آموزان را به این نکته جلب کنید که الگو قرار دادن افراد در صورتی که آن افراد واجد شرایط شخصیتی و رفتاری متناسب با ارزش‌های جامعه باشند، مفید است ولی هرگز نباید کسی را بی‌عیب و نقص دانست. همه افراد ممکن است در مراحل دچار لغزش شوند و یا رفتارهای غیرقابل پیش‌بینی از آنها سر بزنند. لذا پیروی کورکورانه ممکن است به خود فرد و دیگران آسیب‌های جدی برساند.







درس دهم

نه گفتن (۱)

سبک‌های ارتباطی

اهداف

- آشنایی با سبک‌های مختلف ارتباطی در زمینه پاسخ به درخواست دیگران
- آشنایی با سبک ارتباطی قاطعانه (جرات‌مندانه) در موقعیت‌های مختلف

ضرورت آموزش این درس

یکی از مشکلاتی که نوجوانان با آن روبرو هستند و آنها را در برابر درخواست‌های نابجای دیگران و افتادن به دام رفتارهای ناسالم اجتماعی همچون اعتیاد آسیب‌پذیری می‌کند، نداشتن مهارت قاطعیت یا جرات‌ورزی است. این امر به خصوص در مورد نوجوانانی که در محیط خانواده و آموزش بیشتر مورد تحقیر، سرزنش و مقایسه قرار گرفته‌اند مشاهده می‌شود از سویی دیگر بعضی از نوجوانان نیز در روابط دیگران رفتارهای پرخاشگرانه دارند که آن‌ها هم مشکلاتی را به دنبال دارد.

قاطعیت یا جرات‌ورزی، فرد را قادر می‌سازد ضمن تشخیص مصالح خود، افکار و احساسات خود را در هر موقعیت به طور آزادانه و مستقیم و با احترام بیان کند و قاطعانه به درخواست‌هایی که فکر می‌کند مناسب نیستند، نه بگوید. لذا آموزش و تمرین، به منظور کسب مهارت‌های لازم برای جرات‌ورزی و پرهیز از رفتارهای منفعلانه و پرخاشگرانه در برابر درخواست‌های نامناسب، ضروری است.

مواد مورد نیاز:

طراحی موقعیت‌هایی برای بحث و گفت‌وگو، کار برگ، وایت برد و ماژیک، سه برگه که بر روی آن خصوصیات سه سبک ارتباطی نوشته شده و تکثیر می‌شود و در اختیار دانش‌آموزان قرار می‌گیرد، پرسش‌های مربوط به بحث و گفت‌وگو.

روند اجرا:

فعالیت ۱:

یک موقعیت را طرح کنید.

مثال: علی از فرهاد می‌خواهد که یکی از دوستانش را مسخره کند و بعد کتاب او را بردارد و تا زنگ آخر در جایی مخفی کند. فرهاد می‌داند که این کار درست نیست و می‌خواهد به گونه‌ای به این تقاضا پاسخ دهد. او ممکن است بگوید:

- باشه... ولی آخه... بدش نمیداد مسخرش کنم...؟ (منفعلانه)
- برو بابا... خود تو مسخره کن... می‌خوای با من بد بشه؟ (پرخاشگرانه)
- نه، هم تو و هم او دوست من هستید. من اصلا دوست ندارم کسی را مسخره کنم. (قاطعانه)

به تفاوت این عبارات‌ها اشاره کنید و آنها را روی تخته بنویسید.
 به دانش‌آموزان توضیح دهید که ما برای بیان احساسات و خواسته‌های خود یا پاسخ به درخواست دیگران از شیوه‌های مختلف استفاده می‌کنیم و زمانی که ما از یک سبک ارتباطی خاص، که غیر مؤثر و نامناسب است استفاده کنیم مشکل بوجود می‌آید.

فعالیت ۱ :

سپس مثال‌های دیگری عنوان کنید :

- مهرانه به دوستش قول داده که امروز با هم درس بخوانند و دختر خاله‌اش به او زنگ می‌زند و اصرار دارد که او به خانه‌شان برود. او ممکن است بگوید :
- .. باشه .. میام .. خوب .. حالا چطوری به دوستم بگم .. (منفعلانه)
 - نه با چرا نمی‌فهمی نمی‌تونم بیام؟ (پرخاشگرانه)
 - نه متاسفم. دلم می‌خواهد بیایم ولی به دوستم قول داده‌ام و باید درس بخوانیم. (قاطعانه و جرأت‌مندانه)



سه سبک ارتباطی زیر را که بر روی سه برگه نوشته‌اید تکثیر کنید در اختیار آنها قرار دهید :

- سبک منفعلانه
- سبک پرخاشگرانه
- سبک قاطعانه (جرأت‌مندانه)

سبک منفعلانه

انفعال یعنی پذیرفتن مداوم خواسته‌های دیگران بدون توجه و اهمیت دادن به نظرات و خواسته‌های خود.

ویژگی‌های افراد منفعل :

- به حقوق خود بی‌توجه هستند
- احساسات، افکار و عقاید خود را بیان نمی‌کنند.
- به دیگران اجازه می‌دهند به حریم خصوصی آنها تجاوز نمایند.
- به دیگران اجازه می‌دهند به راحتی حقوق و احساساتشان را نادیده بگیرند. (مورد سوء استفاده دیگران قرار می‌گیرند).
- خود را دست کم می‌گیرند و اعتماد به نفس ندارند.
- می‌خواهند به هر قیمت شده دیگران را راضی نگاه دارند.
- مضطرب و نگران هستند.

نتایج رفتار منفعلانه : دیگران معمولاً شخص منفعل را موجود ضعیفی می‌دانند که به سادگی می‌توانند او را فریب بدهند. و تقاضاهای خود را به او تحمیل کنند.

خصوصیات کلامی و غیر کلامی افراد منفعل

- سرگردانی و از این شاخ به آن شاخ پریدن : در بیان منظور خود ناتوان هستند.
- صدای آرام و لرزان : آهسته و با صدای لرزان و شرمندگی صحبت می‌کنند.
(باشه... برام فرقی نمی‌کنه... هر چی شما بگویید...)
- من و من کردن : صراحت ندارند.
- خودداری از تماس چشمی : به فرد مقابل نگاه نمی‌کنند.
- وضعیت بدنی نامناسب : قامت خمیده، شانه‌های افتاده... سر به زیر...

سبک پر خاشگرانه

ابراز عقاید و نظرات خود یا دفاع از حقوق خود به شیوه‌های پر خاشگرانه و توام با خشم.
 ویژگی‌های افراد پر خاشگر:
 خودخواهی
 بی توجهی به حقوق و خواسته‌های دیگران
 برتر و بزرگتر دانستن خود
 رنجاندن دیگران
 برچسب زدن و تحقیر دیگران یا تنبیه و اذیت آنها
 قشقرق به پا کردن در هر موضوعی

نتایج رفتار پر خاشگرانه: شاید افراد پر خاشگر در کوتاه مدت با اعمال زور به خواسته‌های خود برسند ولی در دراز مدت این رفتار قابل تحمل نیست. مردم افراد پر خاشگر را افراد ناسازگار می‌دانند و آنها را از خود طرد می‌کنند. به علاوه پر خاشگری‌های زبانی ممکن است به کتک کاری و آسیب‌های جسمی و درگیری‌های خطرناک بیانجامد که عواقب جبران ناپذیری دارد.

خصوصیات کلامی و غیر کلامی افراد پر خاشگر

- صحبت کردن با صدای بلند و ناهنجار.
- طعنه زدن و متلک گفتن
- نا امید کردن دیگران
- تهدید دیگران
- استفاده زیاد از کلمات زور گویانه... (حتما... باید...)
- وضعیت بدنی صورت عصبانی با چشمان گرد شده و، اخم در چهره، یا مشتان گره کرده



سبک قاطعانه (جرات مندانه)

جرات ورزی یا قاطعیت یعنی بیان نظرات و احساسات خود و توانایی دفاع از حقوق خود باشیوه ای آرام ولی محکم.

ویژگی‌های افراد جرات مند :

- بیان نظرات و عقاید خود و ابراز احساسات خود به شیوه منطقی
- دفاع از حقوق خود
- احترام گذاشتن به حقوق دیگران
- رفتار حاکی از اعتماد به نفس بالا
- خود پنداره مثبت و خود را حقیر و ناچیز نشمردن
- پذیرش مسئولیت رفتارهای خود و آمادگی برای پذیرفتن اشتباهات خود و جبران آنها
- متکی بودن به خود و در عین حال کمک گرفتن و مشورت با دیگران

نتایج رفتار جرات مندانه : افرادی که جرات مند هستند کنترل بیشتری بر زندگی خود دارند و اغلب از روابطشان رضایت دارند مردم نیز به آنها احترام می‌گذارند چون عزت نفس بالایی دارند و آسیب‌پذیری شان اندک است.

خصوصیات کلامی و غیر کلامی افراد جرات مند

- لحن صدای محکم و آرام : (بدون فریاد و پرخاش).
- وضعیت بدنی : راست ایستادن و راحت و متعادل بودن
- تماس چشمی مستقیم : در هنگام صحبت با دیگران به چهره آنها نگاه می‌کنند.
- استفاده از ضمیر من : (من دوست دارم... من فکر می‌کنم...)
- احترام گذاشتن به دیگران : از برجسب زدن و تحقیر دیگران خودداری نموده. و احترام فرد دیگر را تا حد امکان حفظ می‌کنند.
- ذکر موضوع مهم و پرهیز از حاشیه روی افراطی : نظر اصلی خود را می‌گویند و از دروغ گفتن و این شاخه به آن شاخه پریدن اجتناب می‌کنند.
- گوش کردن به حرف دیگران. (با دقت به سخن دیگران گوش می‌کند).

فعالیت ۲ :

بحث و گفت‌وگو

چند موقعیت را مثال بزنید. و از دانش‌آموزان بخواهید سبک‌ها را مشخص کنند و برای تفهیم بیشتر درباره هر سبک بحث و گفت‌وگو کنید.

موقعیت ۱ :

مهتاب هر روز با دو نفر از دوستانش که هم مسیر هستند از مدرسه به خانه برمی‌گردد و یکی از دخترها در خیابان رفتارهای نامناسبی از خود بروز می‌دهد و با صدای بلند می‌خندد و توجه دیگران را جلب می‌کند. مهتاب از این موضوع خیلی ناراحت است. مهتاب :

- منفعلانه : هیچ نمی‌گوید و رفتار او را هر روز تحمل می‌کند و به این شرایط تن می‌دهد.
- پرخاشگرانه : عجب آدم بی‌بند و باری هستی... دیگه با ما نیا.
- جرأت‌مندانه : من فکر می‌کنم این رفتار هم برای خودت و هم برای ما خوب نباشد. بهتر است رفتارت را تغییر دهی و گرنه من با آنکه دلم نمی‌خواهد مجبور می‌شوم این مسیر را تنها بروم.

موقعیت ۲ :

کسی در محلی که کشیدن سیگار ممنوع است سیگار می‌کشد و شما و دیگران از دود سیگار او ناراحت می‌شوید.

- منفعلانه : ناراحتی را تحمل کردن. تذکر ندادن و صبر کردن...
- پرخاشگرانه : عجب آدم بی‌توجهی هستی آقا. برای چی سیگار می‌کشی؟ خاموش کن.
- جرأت‌مندانه : بیخشید آیا می‌دانید اینجا کسی نباید سیگار بکشد؟ ممنون می‌شوم اینجا سیگار نکشید.

توصیه‌های اجرایی

- اصولاً دانش‌آموزانی که در خانواده یا مدرسه به‌طور مداوم تحت فشارهای روانی مختلف بوده و یا پیوسته تحقیر یا سرزنش شده‌اند اعتماد به نفس ضعیفی دارند. لذا سبک‌های منفعلانه در تعدادی از دانش‌آموزان بسیار به وضوح دیده می‌شود. این گروه از دانش‌آموزان نیاز به کار و توجه بیشتری دارند. هرچند نمی‌توان خصوصیات شخصیتی افراد را به یکباره تغییر داد اما با تمرینات مداوم و شناسایی نقاط ضعف شخصیتی و استفاده از راهکارهای مختلف مانند گفتگو با خانواده دانش‌آموز و نظایر آن و همچنین تمرینات کافی می‌توان فرد را به خود آگاهی و کسب مهارت لازم رساند.
- پس با دانش‌آموزانی که حس می‌کنید سبک منفعلانه و اعتماد به نفس ضعیف دارند و به عبارت دیگر بیشتر در معرض خطر آسیب‌های اجتماعی هستند بیشتر تمرین کنید.
- در صورت امکان موقعیت‌های واقعی ایجاد کنید تا پس از آموزش این مباحث بتوانید رفتار منفعلانه یا قاطعانه بچه‌ها را محک بزیند و ارزیابی کنید.

گام ۱:

کار برگ

از دانش‌آموزان بخواهید به‌طور گروهی و با همفکری یکدیگر کار برگ‌های ۱ و ۲ را که قبلاً تکثیر و در میان آنها توزیع کرده‌اید، در کلاس کامل کنند. هر گروه پاسخ‌ها را بخواند و روی آموزش سبک‌های قاطعانه بحث و تأکید کنید.

گام ۲:

ایفای نقش

از دانش‌آموزان بخواهید یکی از موقعیت‌های مطرح شده در کلاس یا در کار برگ‌ها را انتخاب کنند و به صورت نمایشنامه بنویسند. سپس سه سبک منفعل، پرخاشگر و جراتمند را در یک موقعیت، یک صحنه را ایفای نقش و اجرا کنند.

گام ۳:

تکلیف منزل

از دانش‌آموزان بخواهید به مدت یک هفته رفتارهای منفعلانه خود را در پاسخ به موقعیت‌هایی که می‌دانند کاری یا چیزی نادرست است اما به پذیرش آن تن می‌دهند، شناسایی کنند. سپس فکر کنند علت این رفتار منفعلانه چیست و چگونه می‌توانند سبک ارتباطی قاطعانه را در آن موارد به کار گیرند.

دانش‌آموزان داوطلب می‌توانند بصورت مکتوب و خصوصی یا بیان در کلاس گزارش بدهند.

کار برگ سبک‌های ارتباطی (۱)

همفکری کنید و انواع نحوه پاسخ به هر موقعیت را در ستون‌های مربوط به آن بنویسید:

موقعیت	منفعلانه	پرخاشگرانه	قاطعانه (جرات‌مندانه)
شما در یک مسابقه برنده یک بلوز و شلوار ورزشی شده‌اید. یک نفر دیگر نیز که برنده شده جلو می‌آید و به شما اصرار می‌کند که لباس خودتان را با لباس او عوض کنید اما شما از همین رنگ خوشتان می‌آید. ...			
فرید در حال خرید لوح فشرده فیلم از مغازه‌ای است. فروشنده اصرار می‌کند که او زودتر یکی از آنها را بردارد و بخرد و می‌گوید به خاطر او تعداد زیادی را از قفسه بیرون آورده اما فرید همچنان برای انتخاب مردد است و تصمیم نگرفته ...			
شما و یکی از دوستانتان می‌خواهید به مهمانی بروید. دوستانتان به شما اصرار می‌کند که از مدل موی عجیب و غریبی پیروی کنید و مثل او لباس بپوشید. شما آن مدل را مناسب نمی‌دانید ولی دوستانتان به شما می‌گویند باید این مدل مو را درست کنی تا مورد قبول بقیه قرار بگیری...			

کار برگ سبک‌های ارتباطی (۲)

همفکری کنید و انواع نحوه پاسخ به هر موقعیت را در ستون‌های مربوط به آن بنویسید :

موقعیت	منفعلانه	پر خاشگرانه	قاطعانه (جرات مندانه)
حسین در پارک با دوستانش در حال قدم زدن و صحبت کردن است. یکی از بچه‌ها سیگاری را در می‌آورد و به او تعارف و اصرار می‌کند و او را تحت فشار قرار می‌دهد که بچه نباشد و یک پک بکشد. حسین.....			
نسترن به یک مهمانی دعوت شده و پدر و مادرش او را از معاشرت با دو نفر از بچه‌ها که رفتارهای نامناسبی دارند منع کرده‌اند. یکی از آنها به نسترن تلفن می‌کند و اصرار دارد که او در مهمانی شرکت کند و به او می‌گوید بدون اینکه خانواده‌اش بفهمند برود. نسترن.....			
یکی از افراد فامیل از شما کتابی را قرض گرفته و هر دفعه می‌گوید نخوانده و باز هم به او مهلت بدهید. شما هم آن کتاب را از کتابخانه گرفته‌اید و باید تحویل بدهید و موعد تحویل هم گذشته و شما جریمه می‌شوید. به او می‌گویید....			





درس یازدهم

نه گفتن (۲)

فشار روانی همسالان

اهداف

- آشنایی با مفهوم فشار روانی و تحلیل شیوه‌هایی که گروه همسالان یا سایر افراد برای قبولاندن خواسته‌هایشان به کار می‌برند
- آشنایی با شیوه‌های مقاومت در مقابل فشارهای روانی درخواست‌های نابجا.

ضرورت آموزش این درس

بسیار از افراد گاهی در شرایطی قرار می‌گیرند که در ارتباط با درخواست دیگران از قبیل دوستان، آشنایان یا غریبه‌ها به سختی می‌توانند نه بگویند و دلایل مختلفی مانند احساس خجالت، ترس از ناراحت شدن دیگران، رعایت احترام و... همچنین فشارهای روانی مانع از آن می‌شود که عقیده واقعی خود را ابراز کنند. از سوی دیگر بعضی از افراد به سادگی از درخواست‌های خود منصرف نمی‌شوند و با استفاده از شیوه‌های مختلف افراد را تحت فشار قرار می‌دهند که با خواسته آنها موافقت کنند.

نفوذ دوستان و همسالان همچنان افزایش می‌یابد. نوجوانان و جوانان احساس می‌کنند که دوستانشان آنها را بهتر درک می‌کنند و چون ایده‌ها و افکارشان شبیه است دوست دارند اوقات بیشتری با هم باشند. تأثیر گروه همسالان بر افراد ممکن است مثبت یا منفی باشد. از سوی دیگر نوجوانان از اینکه از گروه همسالان طرد شوند بسیار واهمه دارند و می‌خواهند مورد پذیرش آنها قرار بگیرند. در نتیجه تحت تأثیر فشارهای مستقیم و غیرمستقیم

دوستان ممکن است به درخواست‌های نادرست پاسخ مثبت بدهند. لذا شناخت فشارهای روانی و تمرین مقاومت در برابر آنها از آموزش‌های پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی همچون اعتیاد است.



زمان مورد نیاز: ۲ جلسه

مواد مورد نیاز: چند کارت با تصاویری که زیر هر یک موقعیتی نوشته شده است، پرسش‌های مربوط به بحث و گفت‌وگو، کار برگ، شیوه‌های نه گفتن که روی یک کاغذ نوشته شده، وایت برد و ماژیک



روند اجرا:

فعالیت ۱:

طرح موضوع

برای دانش‌آموزان این موضوع را مطرح کنید:
گاهی دوستان یا افرادی که از ما درخواست‌هایی نابجا دارند با به کار بردن جملات و عباراتی سعی می‌کنند روی ما اثر بگذارند تا نظر خودمان را تغییر و هر طور شده درخواست آنها را بپذیریم.
به این نوع رفتارها روش‌های نفوذ می‌گویند.

چند مثال:

موقعیت الف)

دو نفر از دوستان مجید از او می‌خواهند که فردا به مدرسه نروند و برای خوشگذرانی و تفریح به اطراف شهر بروند. مجید مخالفت می‌کند اما این جمله‌ها را می‌شنود:

- نترس بیرون نمی‌کنند برای یکروز غیبت.
- می‌ترسی مامانت ببیند.
- بچه ننه‌ای.
- اصلا تو بهتره دیگه با ما راه نری. همراه که نیستی

مجید به فکر فرو می‌رود و.....



موقعیت ب)

یکی از دوستان پرنیان به خانه کسی دعوت شده که چندان او را نمی‌شناسد و در پارک با او آشنا شده و قرار است از او کتابی بگیرد. از پرنیان درخواست می‌کند همراهش برود و چون پرنیان نمی‌پذیرد او را تحت فشار قرار می‌دهد:

- مگه تو دوست من نیستی...؟
- اگر اتفاقی بیفته تو هم مقصری... راضی می‌شوی من تنها بروم؟
- من و بگو که فکر می‌کردم تو دوست واقعی من هستی.
- حالا مگر بیایی چی میشه؟ زود برمی‌گردیم.

پرنیان.....
.....



از دانش‌آموزان بپرسید: چرا برای مجید و پرنیان سخت است به دوست خود نه بگویند با آنکه هر دو می‌دانند نظر خودشان درست است؟ مجید و پرنیان با چه شیوه‌هایی تحت فشار قرار گرفته‌اند؟ پاسخ‌ها را جمع‌بندی کنید و روی تابلو بنویسید:

چرا افراد با آنکه می‌دانند چندان موافق یک کار نیستند ولی نمی‌توانند براساس نظر و عقیده خود عمل کنند؟

- احساس گناه می‌کنند
- تهدید می‌شوند
- از قطع شدن دوستی می‌ترسند
- از تحقیر شدن می‌ترسند بچه یا کوچک جلوه کنند
- می‌ترسند دیگران تلافی کنند.
- می‌ترسند از گروه طرد شوند.
- نمی‌خواهند کسی از آنها دلخور و ناراضی شود
- ... و ...



فعالیت ۲ :

بحث و گفت‌وگو

پیرسید :

– به نظر شما آیا همیشه باید به هر قیمتی شده دیگران را از خود راضی نگه داریم؟
 – اگر ما درخواستی را رد کنیم، دوستی مان باید از بین برود؟ این دوستی واقعی است؟
 از دانش‌آموزان داوطلب پیرسید اگر تاکنون از سوی دوستانشان برای انجام کار یا درخواست نایجایی تحت فشار قرار گرفته‌اند. در کلاس توضیح دهند و بگویند چه موضوعی در آن موقعیت بیشتر آنها را ناراحت می‌کرده است.

توصیه‌های اجرایی

- در فعالیت (۲) فقط دانش‌آموزانی که داوطلب هستند و تمایل دارند خاطرات یا تجربه‌های خود را بیان کنند.
- شما می‌توانید علاوه بر موقعیت و مثال بالا، مثال‌های دیگری با توجه به آنچه در مناسبات بین دانش‌آموزان در مدرسه و منطقه زندگی شما مرسوم است، ذکر کنید و آنها را به بحث بگذارید.
- نکته مهم در تدریس این بخش اثر بخشی مقاومت در برابر فشارهای روانی و شکسته شدن برخی تابوها مانند ترسو لقب گرفتن، تهدید به خاتمه دوستی و نظایر آن است. به طوری که دانش‌آموزان در پایان تمرین‌ها و فعالیت‌ها احساس کنند توان مقابله با این فشارها را کسب کرده‌اند.

فعالیت ۳ :

پاسخ‌های دانش‌آموزان و جمع‌بندی

از دانش‌آموزان بخواهید اکنون که موقعیت‌های فشار روانی را بررسی کرده‌اند خود را جای مجید و پرنیان بگذارند و به درخواستی که از آنها می‌شود نه بگویند. پاسخ‌ها را روی تابلو بنویسید.

سپس جمع‌بندی کنید :

گاهی آسان نیست به یک دوست نه بگوییم، اما لازم است.

الف) وقتی دوستی از ما چیزی یا کاری را می‌خواهد که به نظرم نادرست است باید قاطعانه و محکم «نه بگوییم»

ب) از «نه گفتن» خجالت نکشیم اما سعی کنیم محترمانه «نه» بگوییم.

ج) اگر لازم شد دلیل نه گفتن خودمان را هم بگوییم.

درس دوازدهم



نه گفتن (۳)

شیوه‌های نه گفتن در موقعیت‌های خطر آفرین



اهداف

- آشنایی با نه گفتن به موقعیت‌های خطر آفرین (افرادی که به آنها چیزهای نا آشنا یا مشکوک یا مضر تعارف می‌کنند و...)
- آشنایی با نه گفتن به افرادی که از آنها در خواست حمل بسته مشکوک از جایی به جایی می‌کنند.
- آشنایی با انواع شیوه‌های نه گفتن و مهارت‌های امتناع‌ورزی.

ضرورت آموزش این درس

تمایل به خودنمایی و بزرگسال جلوه کردن در رفتارهای اغلب نوجوانان مشاهده می‌شود. یکی از مظاهر منفی این تمایل، دست زدن به کارهای عجیب و غیرمعارف و خطرناک تحت عنوان شجاعت یا قدرت و یا تفریح و شوخی و هم چنین تشویق همسالان به این کارهاست. آموزش تحلیل منطقی چنین موقعیت‌هایی موجب می‌شود تا دانش‌آموزان به پیامدهای درخواست‌های خطرناک توجه نموده و تفکر و تأمل کنند. همچنین نوجوانان ممکن است در موقعیت‌هایی قرار بگیرند که به آنها مواد مشکوکی برای خوردن، آشامیدن یا استنشاق کردن تعارف شود و یا ممکن است مورد سوء استفاده فروشندگان و یا توزیع کنندگان مواد اعتیاد آور قرار بگیرند و ناخواسته یا به دلیل

نیاز مالی به انجام درخواست آنها وسوسه شوند و بالاخره در شرایطی قرار بگیرند که توسط دیگران به استفاده از مواد اعتیادآور یا مخدر تشویق شوند. تحلیل و شناخت چنین موقعیت‌هایی و تمرین و کسب مهارت‌های امتناع ورزی، زمینه‌های پیشگیری از رفتارهای پرخطر از جمله اعتیاد به مواد مخدر را تقویت می‌کند.



زمان مورد نیاز : ۲ جلسه

مواد مورد نیاز : چند کارت با تصاویری که زیر هر یک موقعیتی نوشته شده است، پرسش‌های مربوط به بحث و گفت‌وگو، کار برگ، شیوه‌های نه گفتن که روی یک کاغذ نوشته شده، وایت برد و ماژیک

روند اجرا :

فعالیت ۱ :

از دانش‌آموزان سؤال کنید :

آیا تا به حال شده که دوستانتان شما را تشویق به کاری خطرناک کنند تا ببینند شما شجاع و نترس هستید؟

دانش‌آموزان داوطلب خاطرات خود را بیان می‌کنند. احساس آنها و چگونگی پاسخ آنها را به آن موقعیت جویا شوید.

فعالیت ۲ :

این موقعیت‌ها یا یک موقعیت مشابه را تعریف کنید :

مثال ۱ : حسن و دوستانش در کوچه مشغول گفت‌وگو هستند. یکی از بچه‌ها حسن را تشویق می‌کند که با موتور از چاله‌ای که برای گودبرداری در آن محله کنده شده بپرد. حسن امتناع می‌کند اما دوستانش او را تحت فشار قرار می‌دهند. که او ترسو است و ...

مثال ۲ : شهرزاد و دوستش برای پیدا کردن یک موسسه آموزش زبان به محله‌ای رفته‌اند آنها موسسه را پیدا نکرده‌اند. از شخصی آدرس می‌پرسند. آن شخص از آنها می‌خواهد که سوار اتومبیلش شوند تا باهم بگردند و موسسه را پیدا کنند. شهرزاد مخالفت می‌کند اما دوستش او را به ترسو بودن متهم می‌کند. شهرزاد ...

مثال ۳ : تقی و کامران از دبیرستان برمی‌گردند کامران به دوستش پیشنهاد می‌دهد برای شوخی موتوری را که روی باربند آن وسایل زیادی بسته‌بندی شده واژگون کرده و فرار کنند تقی می‌گوید نه اما کامران او را به دست و پا چلفتی بودن و ترسو بودن متهم می‌کند. تقی ...

فعالیت ۳ :

از دانش‌آموزان بخواهید پاسخ‌های مربوط به امتناع‌ورزی این افراد را بیان کنند و شما آنها را روی تابلو بنویسید.

- نه، خطرناکه
- نه هر چه دوست دارید بگویید.
- نه، سلامتی‌ام مهم‌تره .
- نه، این که شجاعت نیست.
- نه، چرا باید هر کاری شما بخواهید انجام بدهم.
- نه، من دیرم شده باید بروم خونه.
- نه من کارهای بیهوده نمی‌کنم.



فعالیت ۴ :

روش سه مرحله‌ای.

به دانش‌آموزان بگویید که یک روش سه مرحله‌ای برای درخواست‌هایی که از ما می‌شود (به ویژه دست زدن به کارهای عجیب و غریب و خطرناک) وجود دارد و این سه مرحله را باید به خاطر بسپارند. این سه مرحله را روی کاغذی نوشته و کپی و تکثیر نموده و در اختیار آنها قرار دهید. شما می‌توانید این سه مرحله را روی تخته نیز بنویسید.

مرحله ۱- چه نوع کاری است؟

نسبت به کارهایی که غلط است حساس باشید و نامی روی آن کار بگذارید مثلاً:
کار خطرناک
کار بی‌معنی... کار بیهوده
کار احمقانه
...

مرحله ۲- این کار چه پیامدهایی دارد؟

درباره پیامدهای کاری که از شما در خواست می‌شود از خودتان چند سؤال پرسید و با صدای بلند به پرسش‌ها پاسخ دهید:
این کار چه ضرر یا آسیبی به سلامتی جسم یا روان من می‌زند؟
این کار چه دردسرهایی برای من یا اعضای خانواده‌ام بوجود می‌آورد؟
این کار چه دردسرهایی برای دوستانم ایجاد می‌کند؟
آیا این کار عاقلانه است؟
...

مرحله ۳- این کار را با چه کار درست و بهتری می‌توان جایگزین کرد؟

گاهی می‌توانید وقتی با درخواست‌های نابجا روبه‌رو می‌شوید پیشنهاد یک کار درست به دوستانتان بدهید.
مثلاً بگویید:
به جای این کار بیایید برویم یک بستنی بخوریم.
به جای این کار فردا در حیاط مدرسه مسابقه‌ای بگذاریم.
...
و در صورتی که نتوانستید آنها را از کار نادرست منصرف کنید، آن موقعیت را ترک کنید.

فعالیت ۵ :

با کمک دانش‌آموزان سه مرحله را روی مقوایی با خط خوش بنویسید و روی دیوار کلاس نصب کنید.

مرحله ۱- چه نوع کاری است؟

مرحله ۲- این کار چه پیامدهایی دارد؟

مرحله ۳- این کار را با چه کار بهتری می‌توان جایگزین کرد؟

۶: تیل‌عذ

از دانش‌آموزان بخواهید به‌طور گروهی برای اجرای پدram سناریوی سه مرحله‌ای بنویسند و سپس با ایفای نقش آن را نمایش دهند.

مثلاً:

- در مرحله ۱- پدram بگوید: کار خطرناکيه. کار احمقانه‌ايه و...
 - در مرحله ۲- پدram با خودش بگوید: اگر بیفتم و مهره‌های کمرم آسیب ببیند؟ اگر بیفتم نمی‌تونم برم مدرسه و از درس‌هام عقب می‌افتم. اگر بیفتم و دست و پایم بشکند چقدر پدر و مادرم ناراحت می‌شوند. خیلی به زحمت می‌افتند باید منو ببرن دکتر و...
 - در مرحله ۳- پدram پیشنهاد جایگزین بدهد: نه بچه‌ها به جای این کار بیایید با قدم‌های تند به طرف خانه برویم که گرم شویم و ورزش کرده باشیم....
- یا نه بچه‌ها به جای این کار فردا در حیاط مدرسه مسابقه بدهیم و هر کس سه بار گل پنالتی زد برنده است.



توصیه‌های اجرایی

- از دانش‌آموزان بپرسید آیا دست زدن به کارهای خطرناک نشانه شجاعت یا قدرتمندی است؟ پاسخ‌ها را هدایت کنید.
- به دانش‌آموزان توضیح دهید که ما به طور طبیعی نسبت به کارهای خطرناک و بیهوده احساس ناخوشایندی داریم و عقل به ما می‌گوید که: این کار درست نیست، اما به دلیل فشارهای روانی دوستان و اطرافیان گاهی ندای درونی خود مان را زیر پا می‌گذاریم و ممکن است دست به آن کار بزنیم.
- از خاطرات و دیده و شنیده‌های خودتان بگوئید و پیامد ماجراهایی را که در آنها به دلیل شوخی یا خودنمایی، در دسرهایی برای افراد به وجود آمده، در کلاس بیان کنید.
- ممکن است برخی دانش‌آموزان به افراد و مشاغلی که خطر کردن در آنها اجتناب‌ناپذیر است (مانند آتش‌نشان‌ها) اشاره کنند. باید توضیح داده شود که این افراد به دلیل تعقیب اهداف والا و ارزشمندی مانند نجات جان انسان‌ها چنین کارهایی می‌کنند و این با خطر کردن‌هایی که گفته شد تفاوت دارد. فرق این دو را برای دانش‌آموزان روشن و تبیین کنید. مثال‌هایی از ایثار، فداکاری و شجاعت شهدا، ایثارگران و افرادی که برای اهداف و آرمان‌های ارزشمندشان انجام داده‌اند بیاورید.



فعالیت ۷:

دانش‌آموزان را گروه‌بندی کنید. هر سه تصویر را با توضیحی که زیر آنها نوشته شده کپی و تکثیر کنید و در اختیار گروه‌ها قرار دهید. سپس بگویید که در این موقعیت‌ها نوجوانی که در تصویر مشاهده می‌کنید به درخواستی که از او می‌شود «نه» می‌گوید. همفکری کنید و بگویید چرا باید در این موقعیت‌ها نه گفت؟

موقعیت الف)

نیما از خانواده‌ای بی‌بضاعت است و خانواده‌اش نمی‌توانند همه نیازهای او را به طور مناسب برآورده کنند. چند روزی است که مردی را در کوچه‌شان می‌بیند آن مرد سر صحبت را با محمدعلی باز می‌کند و می‌گوید اگر می‌خواهی من برای تو کار جور می‌کنم که پول در بیاوری. خیلی آسان است فقط کافیست این بسته‌های کوچک را ببری جایی تحویل بدهی. بی‌سر و صدا...

آن مرد دسته اسکناسی را از جیبش در می‌آورد و نشان می‌دهد و می‌گوید دستمزد می‌گیری نیما
 به فکر فرو می‌رود و.....



موقعیت ب)

حمید در ایستگاه اتوبوس با آقایی برخورد می کند و آن مرد سر صحبت را با حمید باز کرده و از او درخواست می کند برای دیدن کلکسیونی که دارد به اتفاق به خانه اش بروند و با هم نوشیدنی بخورند و



موقعیت ج)

فریده به خانه الهام رفته تا باهم درس بخوانند. دختر همسایه به خانه آنها می آید، او شکلاتی را به آنها نشان می دهد و می گوید. بیایید امتحان کنید و ببینید چه مزه ای می دهد. این هارا یک نفر برای برادرم آورده و وقتی می خوری سر آدم گیج میره و حال آدم عوض می شه فریده به فکر فرو می رود و



بحث و گفت و گو

از هر گروه بخواهید برداشت خود را از موضوع بیان کند و به پرسشی که در ابتدا طرح شده پاسخ دهد.

توصیه‌های اجرایی

- اجازه بدهید هر گروه نتیجه گفت‌وگوی خود و پاسخ به سؤالات را ابتدا در مورد موقعیت الف بگویند. پس از بحث و گفت‌وگو درباره این موقعیت، مورد ب را مطرح کنید و به ترتیب ادامه دهید. صبورانه بحث‌ها را به سوی اهداف هدایت کنید.
- دانش‌آموزان را از پیامدها و خطرات خوردن، چشیدن و بو کردن مواد مشکوک و یا چیزهایی که متعلق به دیگران است، رفتن تنها با کسانی که نمی‌شناسید و همچنین حمل و جابه‌جا کردن بسته‌های مشکوک و مقاصد مختلفی که افراد فریبکار ممکن است داشته باشند آگاه کنید. میزان توضیحات و شفافیت بیشتر هر مورد را با توجه به مقتضیات بومی و محلی که دانش‌آموزان در آن زندگی می‌کنند و میزان در معرض خطر بودن و بالاخره سطح دانستنی‌های آنها در نظر بگیرید.
- از دانش‌آموزان بپرسید در هر موقعیت چه عاملی ممکن است موجب شود فرد «نه» نگوید. (یعنی درخواست را بپذیرد و تصمیم غلط بگیرد) مثلاً در موقعیت (الف) نیازی که آن نوجوان به پول دارد، در موقعیت (ب) علاقه‌مندی به برخی اشیاء مانند سی‌دی بازی و در موقعیت (ج) کنجکاوی
- دانش‌آموزان را نسبت به انواع سوء استفاده قاچاقچیان مواد اعتیادآور از افراد و همچنین غیر قانونی بودن هر گونه حمل و توزیع مواد اعتیادآور و مجازات شدید این عمل (حتی در صورت نا آگاهی افراد) مطلع کنید.

توضیح دهید

منظور از موقعیت‌های پرخطر موقعیت‌هایی است که امکان دارد فرد رفتارهایی انجام دهد که به سلامتی او یا دیگران لطمه بزند و یا برای خود او یا خانواده‌اش دردسر ایجاد کند.

ابتدا طرح سوال کنید

به نظر شما چه موقعیت‌هایی پر خطر هستند؟

سپس با استفاده از نظرات بچه‌ها موقعیت‌های پر خطر را فهرست کنید و روی تابلو بنویسید و با جملات خود تکمیل کنید:

- در هوای نیمه تاریک از خانه بیرون آمدن یا تا دیر وقت در خیابان بودن
- رفتن به خانه یا محل کار افرادی که آن‌ها را چندان نمی‌شناسیم
- ارتباط با افراد غریبه و ناشناس
- دوستی با افرادی که خطرات را دست کم می‌گیرند
- دوستی با افرادی که رفتارهای ناسالم دارند
- سوار اتومبیل شخصی افراد ناشناس شدن
- خوردن یا بو کردن مواد مشکوک
- حمل یا جابجا کردن مواد یا اشیاء مشکوک برای دیگران
- هر موقعیتی که نسبت به آن احساس خوبی نداریم
- مصرف مواد اعتیاد آور
-



فعالیت ۸ :

- به دانش‌آموزان بگویید در موقعیت‌های مشابه چند سؤال از خود بپرسند :
- آیا این کار بر خلاف ارزش‌های من است؟
 - آیا این کار بر خلاف قوانین و مقررات است؟
 - آیا این کار به سلامتی‌ام لطمه می‌زند؟
 - آیا این کار من یا دیگران را به درد سر می‌اندازد؟
 - آیا با این کار مشکلی حل می‌شود؟ یا مشکلاتی به وجود می‌آید؟
- در این مرحله از دانش‌آموزان بخواهید در هر موقعیت به جای شخصیت داستان نه بگویند و درخواستی که از آنها می‌شود را رد کنند.
- پاسخ هر گروه درباره شیوه «نه» گفتن به هر موقعیت را روی تخته بنویسید. سپس با گزینه‌های دیگر تکمیل کنید. مثال :
 - نه، من نمی‌توانم این کار را برای شما انجام بدهم.
 - بی‌اعتنایی و پاسخ ندادن و دور شدن
 - نه، نمی‌توانم.
 - نه، من عجله دارم باید بروم خانه.
 - نه، خوشم نمی‌آید. نه، پدر و مادرم مخالفند و نظرشان برایم مهم است.
 - شما می‌توانید موقعیت‌های مشابه دیگری برای این موارد طراحی کنید و در کلاس بخوانید.
 - بر قاطعانه «نه» گفتن تأکید کنید.



فعالیت ۹ :

فهرستی از شیوه‌های نه گفتن را که فهرست کرده‌اید کپی و تکثیر کنید و در اختیار آنها قرار دهید.

شیوه‌های نه گفتن

- نه گفتن ساده (نه ممنون ، نه ، نه نمی‌تونم...)
- نه گفتن و دلیل آوردن (نه من این کار را نادرست می‌دانم... نه این کار برای سلامتی ام مضره)
- بهانه آوردن (نه عجله دارم باید بروم...)
- تبدیل به شوخی
- عوض کردن موضوع یا از موضوع دیگر حرف زدن (نه ، راستی دیشب فوتبال را دیدی...)
- تکرار کردن مداوم یک جمله در هر بار اصرار (نه نمی‌خوام... نه نمی‌خوام... نه نمی‌خوام...)
- بی‌اعتنایی و نشنیده گرفتن (از موضوع دیگر حرف زدن و به اصرار یا تحقیر کردن یا تهدید افراد توجه نکردن...)
- ترک محل (نه گفتن و رفتن و دور شدن از محل...)
- پرهیز از موقعیت (سعی کنیم به جایی یا نزد افرادی که درخواست‌های نامناسب از ما دارند نرویم...)
- کمک گرفتن از دیگران (در صورتی که فردی ما را تهدید می‌کند یا خطری پیش‌بینی می‌شود از بزرگترها کمک بگیریم...)

فعالیت ۱۰ :

کار برگ‌ها را که تکثیر کرده‌اید در اختیار دانش‌آموزان قرار دهید و از آنها بخواهید انواع نه گفتن را برای رد کردن درخواست نامناسب به کار ببرند. سپس بگذارید پاسخ‌ها را در کلاس بخوانند.

کار برگ ۱

شیوه‌های مختلف نه گفتن را به کار ببرید :

بهر روز و فرید مشغول گفت‌وگو هستند. فرید به زیر زمین خانه می‌رود تا کتابی را بیاورد اما یک بطری هم با خود می‌آورد و به بهروز می‌گوید بیا از این بخوریم بینیم چیه؟
بهر روز می‌گوید: ...

—
—
—



شما به یک مهمانی دعوت شده‌اید. یکی از بچه‌ها سیگاری در می‌آورد و به شما اصرار می‌کند که پکی بزنید. او با جملاتی مثل بچه ننه نباش. یک بار عیبی نداره ... شما را تحت فشار قرار می‌دهد.
شما می‌گویید :

—
—
—



سعید چند روزی است به خاطر دعوی پدر و مادرش خیلی گرفته و ناراحت است. یکی از بچه‌ها به او قرصی را تعارف می‌کند و می‌گوید بخور اعصابت آرام می‌شه. سعید امتناع می‌کند او می‌گوید: مگر نمی‌خواهی حالت خوب بشه؟ یک بار امتحان کن. سعید می‌گوید :

—
—
—

شما با دوستانتان برای هواخوری و گردش به باغی رفته‌اید. یکی از بچه‌ها قلیان درست می‌کند و شروع به کشیدن می‌کند و به شما اصرار می‌کند که همراه شوید. شما می‌دانید که کشیدن قلیان حتی از مصرف سیگار هم مضرت‌تر و سرطان‌زاتر است و نمی‌خواهید به آن آلوده شوید. یکی از دوستان شما را به بچه ننه بودن و مقرراتی بودن متهم می‌کند. شما می‌گویید:

—
—
—



فاطمه با دوستش از مدرسه برمی‌گردند. خانمی به آنها پیشنهاد می‌کند در کوچه روبرو در خانه‌ای نمایشگاه لباس برگزار می‌شود و حراج لباس است. دوست فاطمه اصرار می‌کند که بروند آنجا را ببینند. فریده می‌گوید:

—
—
—



سهیلا و دختر خاله‌اش در حیاط خانه قدم می‌زنند. دختر خاله سهیلا از او می‌خواهد که عکس خودش را با تلفن همراه به شماره تلفن فردی که می‌گوید ارسال کند. سهیلا این کار را درست نمی‌داند و صاحب آن شماره را هم نمی‌شناسد. سهیلا می‌گوید:

—
—
—

فعالیت ۱۱:

این کارت را تکثیر کنید و در اختیار همه دانش‌آموزان قرار دهید:



فعالیت ۱۲ :

تکلیف گروهی

از دانش‌آموزان بخواهید به‌طور گروهی عبارات تأکیدی را کامل نموده با خط خوش بنویسند و به دیوار کلاس نصب کنند.

به افرادی که به ما چیزهای مضر یا نا آشنا تعارف می‌کنند..... می‌گوییم.

– به افرادی که پیشنهاد کارهای خطرناک می‌دهند،..... می‌گوییم.

– من مسئول سلامتی و هستم.

– من حق دارم به تقاضاهایی که به نفع من یا دیگران نیست

– ما هرگز دعوت افراد نا آشنا یا دوستان ناباب را برای رفتن به جایی

– من حق دارم تغییر عقیده بدهم و نه بگویم حتی اگر قبلاً تقاضایی را

معلمان محترم، صاحب نظران و متخصصین عرصه پیشگیری از اعتیاد می‌توانند نظر اصلاحی خود را درباره مطالب این کتاب از طریق نامه به نشانی تهران - صندوق پستی ۱۵۸۷۵/۴۸۷۴ یا پیام‌نگار (Email)

talif@talif.sch.ir ارسال نمایند.

دقت‌نالیف کتاب‌های درسی ابتدایی و متوسط‌نظری

