




# بسم الله الرحمن الرحيم



پیشگیری اولیه از اعتیاد و رفتارهای پرخطر  
(دوره ابتدایی)



## 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 ابتدایی)  
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 شرف بیانی، الهه علوی، نادر منصورکیایی  
مؤلفان: سعید راصد، الهه علوی، حمید رضا شرف بیانی، 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

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)  
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](http://www.chap.sch.ir) و [www.irtextbook.ir](http://www.irtextbook.ir)

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  
شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران «سهامی خاص»  
چاپ اول ۱۳۹۵  
ناشر:  
شناسه افزوده آماده‌سازی:  
نشانی سازمان:  
چاپخانه:  
سال انتشار و نوبت چاپ:

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.

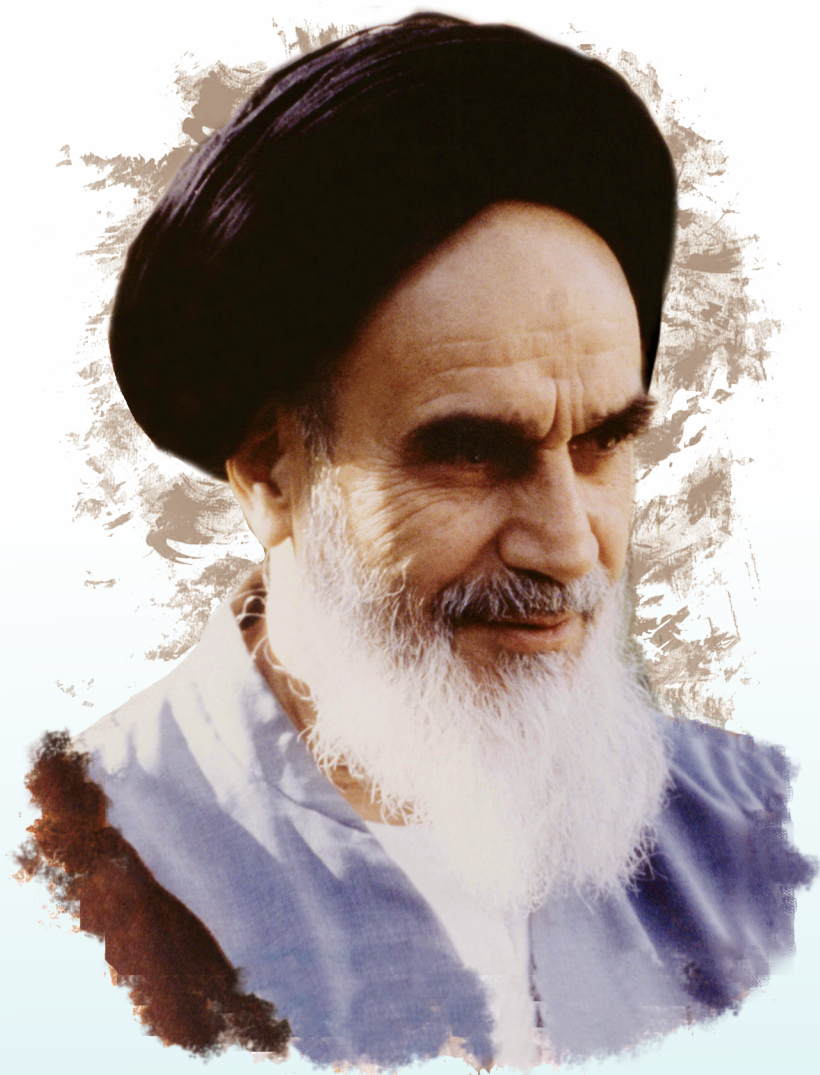
ISBN 978-964-05-2726-9

شابک ۹۷۸-۹۶۴-۰۵-۲۷۲۶-۹

دانلود سوالات آزمون

راهنمای کامل آزمون





روح الله و روح خمینی

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
- ۱-۲- رویکردهای پیشگیری از اعتیاد ..... ۱۳
- ۱-۳- اهمیت و ضرورت پیشگیری از اعتیاد و رفتارهای پر خطر ..... ۱۴
- ۱-۴- اصول شانزده گانه پیشگیری از اعتیاد ..... ۱۶
- ۱-۵- نقش مدرسه در پیشگیری از اعتیاد و رفتارهای پر خطر ..... ۱۹

### فصل ۲- عوامل خطر و عوامل محافظت کننده

#### (آشنایی با سبب شناسی گرایش کودکان به رفتارهای پر خطر و عوامل محافظت کننده آنان)

- ۲-۱- رفتارهای پر خطر چیست؟ ..... ۲۴
- ۲-۲- علل گرایش به رفتارهای پر خطر (عوامل مؤثر بر اعتیاد) چیست؟ ..... ۲۵
- ۲-۳- با مصرف مواد چه اتفاقی در مغز رخ می دهد؟ ..... ۲۶
- ۲-۴- چه کودکان و نوجوانانی بیشتر در معرض خطر هستند؟ ..... ۲۸
- ۲-۴- عوامل خطر آفرین ..... ۳۳
- فردی ..... ۳۴
- بین فردی ..... ۳۵
- اجتماعی ..... ۳۷
- علائم و نشانه‌های هشدار دهنده درباره خطرپذیری نوجوانان ..... ۳۹
- عوامل مخاطره آمیز دانش آموزان در مدرسه چیست؟ ..... ۴۰
- ۲-۵- عوامل محافظت کننده ..... ۴۱
- فردی ..... ۴۲
- محیطی اجتماعی ..... ۴۳
- چگونه می توانیم از کودکان و نوجوانان خود مراقبت کنیم؟ ..... ۴۴
- مدرسه چگونه می تواند به دانش آموزان 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 ویژگی های رشدی کودکان و نوجوانان

- ۳-۱- آشنایی با ویژگی های رشد کودکان و نوجوانان ..... ۵۰
- ۳-۲- آشنایی با ویژگی های رشد کودکان ۶ تا ۹ سال ..... ۵۲
- ۳-۳- آشنایی با ویژگی های رشد کودکان ۹ تا ۱۲ سال ..... ۵۴

#### فصل ۴- نکات ضروری در آموزش پیشگیری از رفتارهای پر خطر مصرف مواد در کودکان و نوجوانان

- ۴-۱- کودکان ۶ تا ۹ سال و مواد ..... ۶۰
- ۴-۲- نکات ضروری در آموزش پیشگیری از مصرف مواد برای کودکان ۶ تا ۹ سال ..... ۶۱
- ۴-۳- کودکان ۹ تا ۱۲ سال و مواد ..... ۶۳
- ۴-۴- نکات ضروری در آموزش پیشگیری از مصرف مواد برای کودکان ۹ تا ۱۲ سال ..... ۶۵

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

- ۵-۱- اهداف برنامه آموزش مهارت‌های خود مراقبتی ..... ۶۹
- ۵-۲- مؤلفه‌های مهم مهارت‌های خود مراقبتی و اجزای آن ..... ۷۱

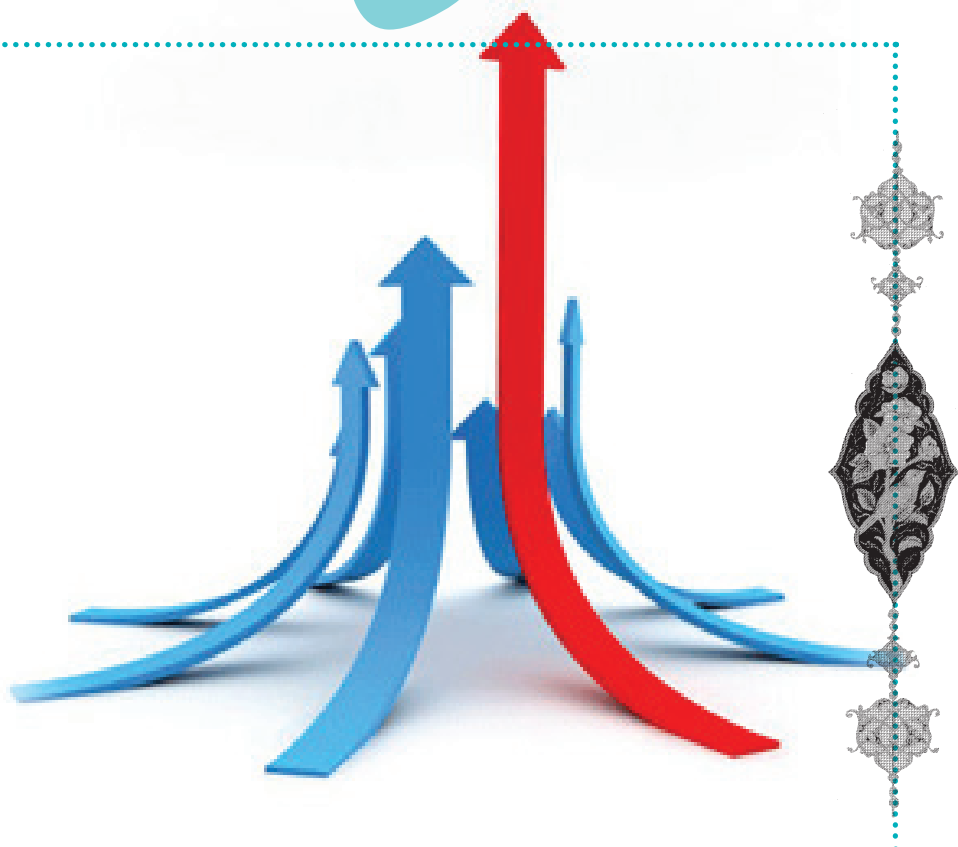
#### فصل ۶- صلاحیت‌های معلمی، ساختار دروس، مباحث دروس و ارزشیابی

- ۶-۱- ویژگی‌های معلم پیشگیری ..... ۷۸
- ۶-۲- ساختار هر درس ..... ۸۶
- ۶-۳- مباحث کتاب در یک نگاه ..... ۸۸
- ۶-۴- ارزشیابی ..... ۹۰

#### بخش دوم: نمونه درس‌ها

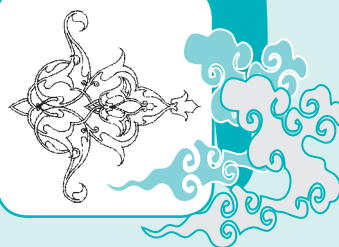
- ۱- درس اول : منحصر به فرد بودن ..... ۹۴
- ۲- درس دوم : دوست دارم خودم باشم ..... ۱۰۲
- ۳- درس سوم : رشد خود ..... ۱۱۲
- ۴- درس چهارم : مصرف درست و ایمن دارو ..... ۱۲۴
- ۵- درس پنجم : مصرف دارو ..... ۱۳۴
- ۶- درس ششم : مواد پاک کننده ..... ۱۳۸
- ۷- درس هفتم : قصه ما ..... ۱۴۲
- ۸- درس هشتم : با هم نقاشی کنیم ..... ۱۴۶
- ۹- درس نهم : دوست خوب کسی است که ... ..... ۱۵۰
- ۱۰- درس دهم : دوست شدن ..... ۱۵۴
- ۱۱- درس یازدهم : دوست شدن و نگهداشتن دوستی‌ها ..... ۱۵۸
- ۱۲- درس دوازدهم : نه گفتن (۱) ..... ۱۶۴
- ۱۳- درس سیزدهم : نه گفتن (۲) ..... ۱۷۲
- ۱۴- درس چهاردهم : نه گفتن (۳) ..... ۱۷۸

# 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 دوجندان 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 خطیر 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 علیهم السلام 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 مانع گرایش آنان به سوی رفتارهای پرخطر و مصرف مواد و اعتیاد می‌شود. راهکارهای مختلفی در زمینه پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی، رفتارهای پرخطر و بویژه 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 تأثیرگذاری 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.

برهمن 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 نگرارش در آمده 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 در آید.

«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 درباره 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.

### ۱-۳- اهمیت و ضرورت پیشگیری از اعتیاد :

رفتارهای پر خطر 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 پر خطر، 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 پر خطر، مدارس را قادر می‌سازد تا از تمرین‌های مؤثر موجود بهره گیرند 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 پر خطر 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 براین 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؛ موفق‌تر 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 راه کارهای 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 می‌یابد.

### 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.



### ۵-۱- 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. برنامه 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.







## فصل ۲



### عوامل خطر و عوامل محافظت کننده

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





## ۱-۲- 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
- کنجکاوی
- گرایش به تفریح و لذت
- یادگیری از رسانه‌ها، محصولات و صنایع فرهنگی
- فشارهای ناشی از مشکلات مربوط به بهداشت روان

## چرا بعضی از کودکان و 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 دوپامین‌ها را 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 با نشاط 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 سلول های مغزی است. توهم، بدبینی، خوش بینی بیش از حد، بی قراری، خستگی، افسردگی، خشم و ترس بعضی از آثار روانی مصرف مواد اعتیادآورند که گاه فرد را تا مرز خودکشی می برند. عفونت های 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 توهم های مرگبار می شوند. در جدول ۲-۱ اثر بعضی مواد اعتیادآور را مشاهده می کنید.

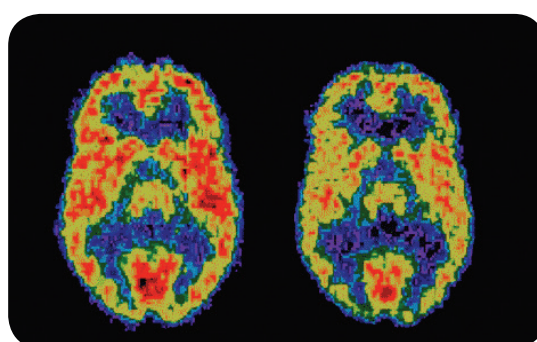
جدول ۲-۱ بعضی مواد اعتیادآور و اثر آنها

ماده اعتیادآور	توضیحات	ساز و کار	اثرات مغزی و روانی	عوارض
الکل	حاصل فرایند تخمیر ترکیبات قندی به وسیله میکروارگانیسم هادر نبود اکسیژن است.	ماده ای مخدر است. به سرعت و به سادگی از طریق انتشار ساده وارد سلول های مغز می شود. مانع از فعالیت انواعی از سلول های عصبی در مغز و نخاع می شود.	کاهش هوشیاری، حس سرخوشی، از دست دادن تمرکز	عدم توانایی در قضاوت و تصمیم گیری درست، کاهش زمان عکس العمل، عدم توانایی در کنترل حرکت. معتادان به الکل توانایی های ذهنی خود را از دست می دهند. تخریب کبد از عوارض مصرف الکل است. مرگ سلول های مغزی و در نتیجه کوچک شدن مغز.
آمفتامین ها	از داروهایی است که با تجویز پزشک در چاقی، آسم و بیماری خواب مصرف می شود. بنابراین مصرف آن قانونی است. به طور طبیعی در گیاه افدرا وجود دارد و به طور مصنوعی در آزمایشگاه ساخته می شود. تمام آمفتامین نوع غیر قانونی آمفتامین است و شکل بلور مانند آن یخ و شیشه نامیده می شود و به صورت دود مصرف می شود.	محرک مغز و نخاع، افزایش فعالیت های بدن. مانند بعضی از پیام رسان های عصبی و نیز هورمونی که هنگام استرس تولید می شود، عمل می کنند.	احساس پرنرژی بودن، افزایش سطح هوشیاری و اعتماد به نفس	اثرات به ظاهر مثبت این مواد به سرعت از بین می رود و سبب می شود 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 می انجامد. تنگ شدن رگ ها و تشکیل لخته، نارسایی خون به قلب، تجمع آب در شش ها و در نهایت مرگ.

کوکاین	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 کوکاین همراه با افسردگی شدید، خشم و عصبانیت است. فرد بدون کوکاین هیچ حس مثبتی ندارد.
اکس تیسی	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.	سرخوشی، افزایش هیجان و انرژی، حس اوج گرفتن، حساس به لمس و افزایش فعالیت جنسی
ال اس دی	این ماده از نوعی قارچ به دست می آید.	توهم زا، افزایش پاسخ مغز به بعضی واسطه های عصبی	تغییر در افکار و عواطف، افزایش تحریک پذیری
ماری جوانا (ماده گل)	از برگ ها، گل و ساقه نوعی گیاه شاهدانه به دست می آید.	تأثیر بر مرکز مربوط به حافظه، اشتها، درد	تغییر در درک زمان، افزایش احساس صمیمیت، افزایش حساسیت به 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
تریاک و مشتقات آن	از گیاه خشخاش به دست می آیند. هروئین، کراک افغانی و 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	حس خوشی همراه با رخوت و خواب آلودگی
			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:** موادی‌اند 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 کشش، چسب.

**توهم زها:** 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).



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



## ۱- عوامل مخاطره آمیز فردی :

— دوره نوجوانی : مخاطره آمیز ترین 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 پر خاشگری 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 دورهٔ 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 دربارهٔ 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 خشونت و اعمال خلاف، وفور مشاغل کاذب، آشفته‌گی و ضعف همبستگی بین افراد و حاشیه نشینی از جمله این عوامل اند.

### ۳- عوامل مخاطره آمیز 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. کم سواد، 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 هشداردهنده

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 می توانند حمایت های لازم را همانگونه که در اصول شانزده گانه نیز بر آن تأکید شده، از افراد برای پیشگیری از اعتیاد به عمل آورد. این عوامل و مولفه های حمایتی را که نقش بازدارندگی درخصوص گرایش به مصرف مواد اعتیادآور دارند، می توان در دو حوزه عوامل فردی و عوامل محیطی اجتماعی که در جدول (۲-۵) آمده، تقسیم کرد.

جدول (۲-۵) عوامل محافظت کننده

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



### عوامل فردی محافظت کننده

**عوامل شخصیتی:** داشتن اعتماد به نفس بالا و مهارت های اجتماعی همراه با کاهش استرس های محیطی ناشی از ارتباط با دیگران، باعث توانایی مقاومت در مقابل خواسته های خلاف دیگران و اصرار دوستان برای مصرف می شود. همچنین، مهارت های انطباقی موجب می شود که فرد هنگام برخورد با استرس، برای حل مشکلات و تطابق با آنها از شیوه های مناسب استفاده کند.

**نگرش افراد:** از میان عوامل خطر آفرین و عوامل بازدارنده، نگرش افراد نسبت به مواد اعتیادآور از مهم ترین عوامل همبسته با مصرف یا عدم مصرف مواد به حساب می آید که مورد تایید روان شناسان و جامعه شناسان است. نتایج مطالعات بیان گر 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 می کند.

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

**موفقیت ها:** موفقیت های تحصیلی، شغلی و اجتماعی با افزایش اعتماد به نفس، ایجاد ثبات و هدفمندی در مسیر زندگی و کسب حمایت های لازم، فرد را از خطر مواد اعتیادآور حفاظت می کند.

## 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 :

پیوند 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 محیط ها و جوامعی که به وضوح هرگونه مصرف مواد نهی 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 بیماران) 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 فضاهاى 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.

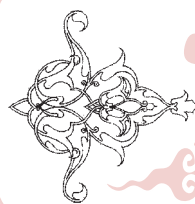
جدول (۲-۷) دانش، نگرش و مهارت‌های مورد نیاز نوجوانان برای خود مراقبتی

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





## فصل ۳



آشنایی با ویژگی‌های رشدی  
کودکان و 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 اعتیادآور در این گروه سنی ابتدا باید اطلاعات زمینه ای در مورد آنها را در اختیار داشت.

### ۳-۱- آشنایی با ویژگی های رشدی دانش آموزان :

کودکان 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 کودکان آشنایی با زمینه های رشد آنان در مراحل مختلف ضروری است. آگاهی از ویژگی های مشترک و عمومی کودکان و نوجوانان در هر مرحله، زمینه ساز مهمی برای رشد و بالندگی بیشتر آنان است. اینکه چه ویژگی ها و رویدادهایی در سال های کودکی و 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 کودکان و 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 کودک و نوجوان، می‌توانند انتظارات و توقعات خود را تنظیم کنند و امکان رشد همه جانبه شخصیت کودکان و نوجوانان را فراهم سازند.

همچنین باید بدانیم که اگر چه مراحل رشد و خصوصیات رشدی با توجه به بافته‌های پژوهشی در طول چند دهه گذشته کامل شده ولی چندان تغییر نکرده‌اند؛ اما عوامل فرهنگی و اجتماعی مؤثر بر زندگی کودکان و نوجوانان بسیار تغییر کرده است. امروزه کودکان 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 کودکان و 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 کودکان و 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 کودکان 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 کودکان ۶ تا ۹ سال :

جدول (۱-۳) ویژگی‌های کودکان ۶ تا ۹ سال

ویژگی‌های جسمی و نکاتی که در آموزش باید به آن توجه کرد	
• بیش از حد فعال هستند.	فعالیت‌های تدریس باید به گونه‌ای انتخاب شوند که اجازه فعال شدن کودک را از نظر جسمی فراهم کند. فعالیت‌هایی را برای آنها در نظر بگیریم که انرژی آنها را تخلیه کند. فعالیت نیاز به تحرک و جنب و جوش داشته باشد.
• عدم تمرکز برای مدت طولانی و نیاز به زمان‌هایی برای استراحت	کودکان در این دوره در نتیجه فعالیت‌های بدنی و فکری زود خسته می‌شوند و برای مدت زمان زیادی امکان تمرکز بر یک مطلب را ندارند.
• محدودیت کنترل عضلات کوچک	در این کودکان کنترل عضلات بزرگ بر عضلات کوچک برتری دارد و هماهنگی عضلات کوچک برای انجام کارهای ظریف دشوار است
• عدم انطباق کامل چشم‌ها	انطباق چشم‌ها تا حدود هشت سالگی کامل نمی‌شود. به همین دلیل کودکان این دوره در تمرکز بر اشیا یا نوشته‌های کوچک محدودیت‌هایی دارند.
• بیماری‌های عمومی	بیماری‌های عمومی دوران کودکی غالباً در این سنین پیش می‌آید و ممکن است با غیبت‌های طولانی خود از کلاس درس موجب ایجاد اختلال در آموزش خود شوند و لازم است توجه خود را به دانش‌آموزان بیمار بیشتر کنیم.
• کنترل بدنی خوب	بسیاری از کودکان در این سنین، اطمینان قابل ملاحظه‌ای به مهارت‌های خود دارند که سبب می‌شود تا خطرات ناشی از فعالیت‌های جسورانه خود را کمتر از آنچه که هست، پیش‌بینی کنند؛ لذا میزان سوانح در کلاس سوم به حداکثر می‌رسد.
ویژگی‌های ذهنی و نکاتی که در آموزش باید به آن توجه کرد	
• علاقه به حرف زدن (ارتباط نزدیک زبان و تفکر)	فعالیت‌های کلاسی اجازه صحبت کردن به کودک را فراهم سازد. از این طریق به نادانسته‌ها و مجهولات و توانمندی‌های خود پی می‌برد.
• علاقه زیاد به یادگیری	انگیزه‌های درونی و پاک و بی‌آلایش کودکان به حدی است که برای یادگیری مطالب و مفاهیم نیاز چندانی به برانگیختن کودکان به فعالیت‌های داوطلبانه نیست.
• کشف قدرت لغات و استفاده از کلمات رکیک	آنها می‌دانند که دیگران در مقابل این طرز صحبت کردن عکس‌العمل نشان می‌دهند، ولی دقیقاً نمی‌دانند که چرا چنین است.
• تفکر عینی	تفکر کودک به تجارب عملی او محدود است؛ لذا قادر به تعمیم دادن و مواجهه با موقعیت‌های فرضی نیست. او در درک مفاهیم انتزاعی محدودیت‌هایی دارد.

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

● انتخاب دوست با سخت‌گیری بسیار (داشتن یک دوست صمیمی)	باید مراقب کودکانی که در دوست‌یابی مشکلاتی دارند و منزوی هستند، بود.
● بازی‌های سازمان‌یافته در آخرین دوره	بازی دنیای کودک است و مربیانی که از طریق بازی مفاهیم لازم را به کودکان آموزش می‌دهند در کار خود توفیق دارند کودک در بازی، رابطه امنی با همسالان خود و بزرگسالان برقرار می‌کند و مجال می‌یابد که با شیوه مخصوص خود و عبارات خاص خود، احساسات، نگرش‌ها و افکار خویش را مطرح کند. کودکان در این دوره به بازی‌های سازمان‌یافته در گروه‌های کوچک علاقه‌مندند از طریق بازی می‌توان قواعد و قوانین اجتماعی از قبیل رعایت نوبت، احترام به حقوق دیگران، نظم و... را به آنها آموزش داد.
● افزایش رقابت با همسالان (البته بیشتر به صورت لاف زدن)	در این دوره میل به رقابت با دیگران افزایش می‌یابد. با وجود اینکه رقابت در حد مطلوب آن برای ایجاد انگیزش مناسب و مفید است؛ اما باید مراقب نتایج منفی رقابت‌های آنان بود.
● دعوای بسیار	بسیار دعوای می‌کنند و در دعوای آنها کلمات بیشتر از تهاجم بدنی کاربرد دارد، ولی بیشتر پسرها همچنان به مشت زدن، گلاویز شدن و هل دادن می‌پردازند.
● آغاز تفاوت بین علایق دختران با پسران	پسران و دختران در کارهای مدرسه و بازی علایق متفاوتی نشان می‌دهند. مقدار این تفاوت به طور قابل ملاحظه‌ای متغیر است. در بعضی از کلاس‌ها، وقتی کودکان به روشنی تشخیص دهند که در جامعه برای پسران و دختران نقش‌های متفاوتی تعیین شده است؛ کشمکش بین دو جنس آغاز می‌شود.

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

● واقع‌گرایی اخلاقی	از نظر این کودکان، قواعد و قوانین لازم‌الاجرا و غیر قابل تغییرند و درک و پذیرش و انطباق دادن قواعد بازی متناسب با شرایط و موقعیت‌های خاص برای آنها دشوار است.
● توجه به نتیجه عمل	از نظر کودک، مسئولیت اعمال افراد مربوط به انگیزه‌ها و نیت آنها نیست. در این مرحله کودک نیت و قصد کارها را نمی‌تواند در نظر بگیرد. بلکه تنها نتیجه و پیامد رفتار دیگران مهم و قابل توجه است.
● خودمداری	خودمداری مانع از آن می‌شود که بفهمند دیگران دیدگاه‌های متفاوتی دارند و روی سخن و خواسته خود بسیار اصرار دارند.

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

● آگاهی تدریجی از احساسات دیگران	ممکن است به دلیل نقطه ضعف بعضی از همکلاسی‌هایشان از لحاظ قیافه، ثروت، معلومات و... آنان را مورد تمسخر و آزار قرار دهند. لذا معلمان باید متوجه چنین وضعیت‌هایی در کلاس باشند و آنها را هدایت کنند.
● حساس بودن	به انتقاد و تمسخر دیگران حساس‌اند و ممکن است در پذیرفتن شکست با مشکلاتی روبه‌رو شوند.
● تمایل به خشنود کردن معلم والدین با انجام کار	کودکان در این دوره علاقه‌مندند که معلم خود را خشنود کنند و از اینکه از جانب وی مسئولیتی به آنها سپرده شود، لذت می‌برند.

## ۳-۳- آشنایی با ویژگی‌های رشد کودکان و نوجوانان ۹ تا ۱۲ سال :

جدول (۲-۳) ویژگی‌های کودکان ۹ تا ۱۲ سال

ویژگی‌های بدنی و نکاتی که در آموزش باید به آن توجه کرد.	
● کامل نبودن رشد استخوان‌ها	استخوان‌ها هنوز رشد کاملی نیافته‌اند. استخوان‌ها و رباط‌ها توان تحمل فشار زیاد را ندارند.
● هماهنگی ظریف حرکتی	برای کودکان این دوره هماهنگی ظریف حرکتی در حد قابل قبولی، میسر است. کار کردن با اشیای کوچک برای بسیاری از کودکان آسان و لذت بخش است و از عهده انجام کارهای ظریف و دقیق بر می‌آیند.
● رشد بیشتر دختران و آن عده از پسرنانی که بلوغ را زودتر آغاز کرده‌اند	رشد غالب کودکان در اواخر سال‌های دبستان، مخصوصاً در دختران زود تر آغاز می‌شود و ممکن است نگرانی و سؤالاتی برای این کودکان از جهت قد و وزن ایجاد کند.
● خصوصیات ثانوی جنسی تدریجاً ظاهر می‌شود	غالب دخترها به بلوغ جنسی می‌رسند. خصوصیات ثانوی جنسی تدریجاً ظاهر می‌شود. توجه و کنجکاوای در مورد جنسیت، مخصوصاً بین دخترها تقریباً همگانی است.
● پسرها قدرت زیادی پیدا می‌کنند و از بازی‌های خشن چنان لذت می‌برند که اغلب به خود صدمه می‌زنند	تمایل به نمایش مردانگی ممکن است پسرها را به فعالیت‌های بسیار خطرناکی سوق دهد و بعضی مواقع هیجاناتی به آنها دست دهد که موجب بروز خطراتی شود.
ویژگی‌های ذهنی و نکاتی که در آموزش باید به آن توجه کرد.	
● کنجکاوای درباره همه چیز	بزرگسالان به جای پاسخ‌گویی بی‌درنگ سؤال‌های کودکان، ابتدا نظر آنها را جویا شوند، سپس آنها را تشویق و به سویی هدایت کنند تا پاسخ‌ها را خودشان بیابند (لذتی که در کشف هست، در شنیدن نیست).
● گذر از تفکر عینی به انتزاعی	تفکر کودک در این مرحله هنوز به تجارب مستقیم و عملی بستگی دارد. کودک در زمینه‌هایی که به درک مستقیم نرسیده است، از طریق شباهت موضوع جدید با آنچه قبلاً تجربه کرده است به مقایسه می‌پردازد. بهتر است درباره مفاهیم انتزاعی از جمله مفاهیم دینی فرصت داده شود کودک افکارش را بیان کند تا از این طریق بتوان سطح آگاهی او را در مورد مفاهیم گوناگون تشخیص داد و میزان درک او را فهمید. به کودک اجازه دهید تا به روش خود و در حد توانایی خود، آن مفهوم را توضیح دهد. کوشش‌هایی که صرف سریع‌تر رسیدن کودک به تفکر انتزاعی انجام می‌شود، احتمالاً بی‌حاصل است و باعث سردرگمی و اضطراب او می‌شود.

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

<p>جامعه‌پذیری و آموختن همزیستی مسالمت‌آمیز از طریق الگوگیری</p> <p>تربیت اجتماعی در تنهایی و انزوا امکان‌پذیر نیست، پیدایش بخش عمده‌ای از رفتار اجتماعی کودکان از طریق مشاهده و تقلید از الگوها صورت می‌گیرد، این الگوها می‌توانند والدین، معلم، هم‌بازی‌ها، شخصیت‌های کاتونی و قهرمان‌های اجتماعی باشند. از این رو معرفی الگوهای مناسب که توجه کودک را به خود جلب کند و در رفتار او تأثیر می‌گذارد، مناسب است. بزرگ‌ترها می‌توانند با تقویت عمل انجام شده در اثر تقلید از الگو، اعمال و رفتار کودک را جهت دهند.</p>	
<p>توجه به بازی‌های گروهی</p> <p>در این مرحله کودکان بیشتر علاقه دارند در فعالیت‌های تیمی و سرگرمی‌های گروهی شرکت کنند و با همکاری با دوستان خود در یک تیم، به رقابت با تیم دیگری بپردازند. از این طریق کودک از فردی منفرد و خودگرا به موجودی اجتماعی و هماهنگ با اجتماع تبدیل می‌شود. در تجربه بازی کودکان می‌آموزند تا استقلال، امنیت، آزادی و احساس مسئولیت را درک کنند، خود و دیگران را قبول داشته باشند و به آنها احترام بگذارند.</p>	
<p>رشد تکلم و روحیه اجتماعی</p> <p>کودکان این دوره به تدریج قادر به درک عقاید دیگران و برقراری ارتباط با آنها می‌شوند در صورتی که کودکان از نیروی ابتکار و اعتماد به نفس مناسبی بهره‌مند نباشند، کمبود ارتباط جمعی مفید با دیگران، موجبات کمبود رشد اجتماعی آنها می‌شود. لذا برای افزایش اعتماد به نفس آنها باید از روش‌های مناسب استفاده کرد و مسئولیت‌ها و کارهایی از او در گروه درخواست کرد که توانایی انجام آن را داشته باشد و مقدمات تقویت اعتماد به نفس او را فراهم آورد.</p>	
<p>کمال‌گرایی (شروع از کارهای کوچک و موفق شدن در آنها)</p> <p>کودکان تمایل به کمال‌گرایی دارند و در بسیاری از موارد به علت ناتوانی در رسیدن به اهداف و استانداردهای بالایشان، احساس حقارت می‌کنند. آنها باید تشویق شوند که از فعالیت‌های ساده شروع کنند، تا تجارب موفقیت‌آمیزی به دست آورند و احساس کفایت کنند؛ سپس به سراغ کارهای مشکل‌تر بروند.</p>	
<p>نیاز به استقلال (نیاز به راهنمایی دارند و دمدمی مزاج‌اند و رفتارهای غیرمنظم و غیرقابل پیش‌بینی دارند)</p> <p>نیاز به استقلال بیشتر و رها شدن از تسلط مستقیم والدین و رسیدن به تشخیص فردی از ویژگی‌های این کودکان است. به دلیل احساس نیاز به استقلال و شکل‌گیری رفتار گروهی و همچنین علاقه به تحت تأثیر قرار دادن دوستان، ممکن است کودکان تمایل به رفتارهایی در جهت جبران ممنوعیت‌های بوجود آمده از سوی معلم، پیدا کنند و همچنین به دلیل تمایل کودکان به نشان دادن خود در گروه، برای اثبات جرات و شجاعت خود اقدام به دعوا با افراد گروه دیگر و یا اعمال غیر قانونی مثل برداشتن وسایل دیگران دست بزنند.</p>	

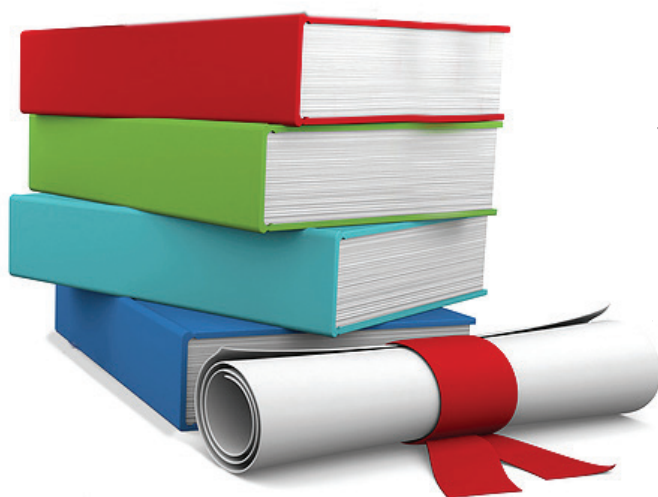
ویژگی‌های اخلاقی و نکاتی که در آموزش باید به آن توجه کرد.	
<p>● کودکان از ۹ سالگی به بعد صرفاً به پیامدهای رفتار توجه ندارند بلکه کم‌کم انگیزه‌ها، نیت و احساسات دیگران را مد نظر قرار می‌دهند. و درک می‌کنند که قوانین مطلق نیستند، و حاصل توافق افراد است بنابراین می‌تواند تغییر کند و به صورتی دیگر در آیند.</p>	<p>● قادرند نسبی بودن موقعیت‌ها را در نظر بگیرند و بپذیرند که قوانین مطلق نیستند بلکه سلسله اعمال پیشنهادی هستند که می‌توانند تغییر کنند.</p>
ویژگی‌های عاطفی و نکاتی که در آموزش باید به آن توجه کرد.	
<p>● کودکان این دوره نیاز دارند که از سوی همکلاسان تأیید شوند. اگر در کلاس به این نیاز کودکان برای ابراز وجود مثبت توجه شود، دیگر نیازی به رفتارهای معارض با مقررات کلاس وجود نخواهد داشت.</p>	<p>● نیاز به ابراز وجود و نشان دادن خود</p>
<p>● قوانین را به کودکان دیکته نکنیم، بلکه برای وضع آن از آنها کمک بگیریم.</p>	<p>● مایلند در تصمیم‌گیری‌ها شرکت کنند.</p>







# آموزش



## فصل ۴



نکات ضروری در آموزش پیشگیری  
از مصرف مواد در کودکان و 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 آشنا می‌شوید.

#### ۴-۱- کودکان ۶ تا ۹ سال و مواد:

کودکان در این سنین معمولاً هیچ تماس مستقیمی با مواد ندارند، یا تماس آنها بسیار محدود است. البته برخی کودکان در محیط‌های زندگی می‌کنند که در آنجا مواد اعتیادآور استفاده می‌شود و به تبع آن با مشکلات جدی مرتبط با مواد، مانند خلاف کاری و فقدان نظارت مسئولانه والدین مواجه‌اند. در چنین شرایطی نیز، کودکان کم سن معتقدند که بزرگسالان اساساً خوب‌اند و بهترین چیزها را برای کودکان می‌خواهند. با آنکه اکثر کودکان کم سن، تجارب بسیار محدودی در زمینه مواد دارند؛ اما نسبت به آنها آگاهی دارند و کنجکاوی می‌کنند. آنها ممکن است بزرگ‌ترهایی را بشناسند که الکل می‌نوشند یا سیگار می‌کشند؛ یا ممکن است چنین اعمالی را در رسانه‌ها تصویر می‌بینند.



کودکان در پایه‌های تحصیلی پیش دبستانی تا سوم ابتدایی عموماً دانش محدودی درباره مواد دارند یا به میزان اندکی با مسئله مواد مواجه می‌شوند، لیکن سه دلیل مهم برای آموزش درباره پیشگیری از مواد در این پایه‌های تحصیلی وجود دارد :

۱- اطلاعاتی که کودکان در این زمان کسب می‌کنند، پایه و اساس تمام تلاش‌های آتی در زمینه پیشگیری از مواد را تشکیل می‌دهد.

در این سنین کودکان، زمینه مساعدی برای یادگیری

مهارت‌های زندگی دارند؛ مهارت‌هایی که بعداً برای مسئولیت‌پذیری

در قبال اعمالشان، مقاومت در برابر فشار گروه همسال، و کمک برای حل مشکلات خود و احترام گذاشتن به خود و دیگران، به آنها نیاز خواهند داشت.

۲- در این سنین کودکان ممکن است در خانواده با الکل، سیگار و دیگر مواد مواجه شوند و آثار منفی ناشی از مصرف را تجربه کنند.

۳- اگر چه آموزش پیشگیری از مواد باید در محیط خانه آغاز شود، کودکان به دریافت تقویت در کلاس‌ها و فعالیت‌هایی نیاز دارند تا به آنها در ایجاد ارزش‌ها کمک کند، به گونه‌ای که اطمینان حاصل شود که آنها مواد مصرف نمی‌کنند و نخواهند کرد.

#### ۲-۴- نکات ضروری در آموزش پیشگیری از مصرف مواد برای کودکان ۶ تا ۹ سال

کودکان کم سن با توجه به آنچه از طریق اخبار رسانه‌ها و احتمالاً در خانه یا مدرسه شنیده‌اند، از مواد می‌ترسند و ممکن است درباره اینکه چگونه ممکن است درگیر آن شوند، دچار گیجی و سردرگمی گردند. تعلیم دهندگان باید صادقانه و مستقیماً و رو راست به دانش‌آموزان کمک کنند تا با تصمیمات منطقی و غیر هیجانی از درگیر شدن با مواد جلوگیری کنند. نکاتی که در آموزش لازم است رعایت شود در جدول (۴-۱) آمده است.



جدول (۴-۱)

ردیف	نکات ضروری در آموزش پیشگیری از مصرف مواد برای کودکان ۶ تا ۹ سال
۱	اطلاعات ارائه شده ساده باشد.
۲	با توجه به اطلاعات و تجربیات کودکان کم سن در این باره باید بر زمان حال متمرکز باشد.
۳	درباره میزان یادآوری اطلاعات کمتر ارزشیابی و بر آن تأکید شود (کمی و نمره‌ای دیده نشود).
۴	بر تحول و ایجاد اعتماد به نفس تأکید و به کودک کمک شود که برداشت مثبتی از خود داشته باشند.
۵	بر مهارت‌های زندگی مانند تصمیم‌گیری و حل مسئله متمرکز شوند.
۶	باید کودکان را یاری کرد تا مهارت‌های ارتباطی خود را به خصوص با خانواده و همسالان توسعه و ارتقا دهند.
۷	بر ایجاد و بسط مسئولیت‌پذیری در قبال خود و دیگران تأکید شود.
۸	ایجاد محیط مناسب برای یادگیری تا کودکان برای پرسش سؤال و تصمیم‌گیری احساس راحتی و آسودگی کنند.
۹	باید به کودکان کمک کرد تا بفهمند که همه گاهی اوقات به کمک یا راهنمایی نیاز دارند. در خواست (دریافت) کمک کردن، رفتاری نیرومند و مثبت است و همه باید در این مورد اقدام کنند.
۱۰	کودکان این گروه سنی، باید بتوانند داروها را از مواد غیر قانونی تشخیص دهند و ضمناً بدانند داروها را از کجا و از چه افرادی می‌توانند تهیه کنند.
۱۱	نباید آنها را به شکلی نامتناسب از مواد ترساند، یا آن را فریبده جلوه داد.
۱۲	باید تأکید شود که اکثر مردم مواد اعتیادآور مصرف نمی‌کنند.
۱۳	باید به کودکان کمک کرد که اعتبار یا قابل اعتماد بودن منابع اطلاعاتی را ارزیابی کنند.



### ۳-۴- کودکان ۹ تا ۱۲ سال و مواد :

کودکان در این سنین ممکن است به طور گسترده با سیگار، قلیان و یا دیگر مواد مواجه شوند و حتی نسبت به مصرف آنها کنجکاوی کنند. بنابراین نیاز دارند تا اطلاعات بیشتری نسبت به مواد اعتیادآور کسب کنند. همچنین برای اجتناب از مواد به انگیزه قوی نیاز دارند؛ چون اگر افراد در سنین پایین مصرف مواد اعتیادآور را امتحان کنند، احتمال بیشتری دارد که به مصرف کنندگان مزمن تبدیل شوند. در این دوره کودکانی که در معرض خطر مصرف مواد اعتیادآور قرار دارند، بیشتر نسبت به مشکلات خانواده هشیارند و حساسیت دارند.

این دوره بحرانی است. به خصوص درباره تصمیماتی که کودکان درباره آینده می گیرند. معلمان و دیگر بزرگسالان باید بدانند که کودکان در این سنین بیش از حد آسیب پذیرند. کودکان مشکل دار به سادگی ممکن است به خرید و فروش مواد اعتیادآور سوق پیدا کنند؛ به ویژه آنکه چنین وضعیتی ممکن است به اشکال گوناگون احساس رضایت آنی آنها را فراهم کند؛ مثلاً برای به دست آوردن پول، یا فرار موقتی از مشکلاتی که در زندگی دارند.



اولین وسوسه برای گرایش به مواد اعتیادآور ممکن است به دلیل موقعیت های اجتماعی باشد که نوجوانان با قرار گرفتن در آن، تحت فشار قرار می گیرند. از آنجا که آنها می خواهند بزرگتر از آنچه هستند خود را نشان دهند، از رفتار بزرگسالان یا خواهران یا برادران خود تقلید می کنند، (رفتارهایی مانند سیگار کشیدن، نوشیدن مشروب و....).

با آنکه اکثر کودکان در این سنین با خطر بزرگ و جدی مصرف مواد مواجه نیستند، اما مدیران، مسئولان و معلمان باید جمعیت دانش‌آموزان مدارس خود را مورد توجه قرار دهند و تلاش کنند دانش‌آموزان در معرض خطر احتمالی را شناسایی و به آنها رسیدگی کنند. با شناسایی این کودکان، مسئولان و مدیران باید تلاش کنند به آنها کمک کنند تا احساس و باورهای مثبت را نسبت به خود پرورش دهند، به خصوص پیش از آنکه آنها مسیری به غیر از تحصیل را برگزینند.

در این دوره معمولاً کودکان استفاده از مواد را خطا می‌دانند، اما از آنجا که هنوز معتقدند آنچه بزرگسالان می‌گویند حقیقت محض است، آسیب‌پذیرند. لذا ممکن است مورد سوء استفاده (مصرف یا فروش مواد) قرار گیرند. انتخاب‌ها یا تصمیمات اخلاقی ممکن است معماهای جدی برای این کودکان مطرح کند. مثلاً اینکه با موقعیتی مواجه شوند که در آن فرد بزرگسالی درگیر فعالیت‌های غیر قانونی یا مضر و آسیب‌زننده است، و کودکان مجبورند تصمیم بگیرند که آیا او را همراهی کنند یا نه. برای آنکه این باور که انتخاب مواد اشتباه است در آنها تداوم یابد، باید دلایل عمیق‌تر مسئله را کشف کنند. تنها بعد از اینکه آغاز به جمع‌آوری اطلاعات کردند، می‌توانند در این باره تصمیم بگیرند.

گاهی ممکن است کودکان اطلاعات ناقص و یا غیر دقیق در مورد مواد داشته باشند؛ و برای تکمیل اطلاعات نیازمند کمک تخصصی باشند که در این صورت باید بدانند از کجا کمک دریافت کنند. به همین دلیل باید فهرستی از منابع تخصصی موسسات مانند مشاوران مدرسه، درمانگاه‌های بهداشتی برنامه‌های مداخله‌گر برای مواد و سرویس‌های مشاوره خانواده، در دسترس آنها قرار گیرد. در این موارد، باید از پزشکان، مشاوران یا دیگر متخصصان تعلیم یافته دعوت کرد تا با نوجوانان صحبت کنند. این عمل و روش می‌تواند اثر بخشی این دوره را تقویت کند.

از آنجا که کودکان مواد را می‌شناسند و ممکن است استفاده از آنها را آغاز کنند، باید از ارتباط مواد و ایدز آگاه شوند. در آموزش جلوگیری از گسترش ایدز باید برنامه جامع آموزش بهداشت در مدارس را بخشی از برنامه کلی قرار داد.





۴-۴- نکات ضروری در آموزش پیشگیری از مصرف مواد برای کودکان ۹ تا ۱۲ سال  
این موارد در جدول (۴-۲) اشاره شده است.

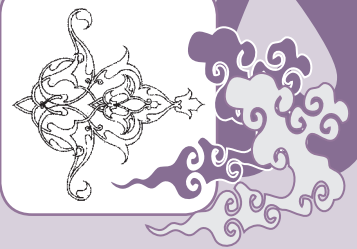
جدول (۴-۲)

ردیف	نکات ضروری در آموزش پیشگیری از مصرف مواد برای کودکان ۹ تا ۱۲ سال
۱	داشتن اطلاعات درباره اعتیاد و چگونگی تأثیر آن بر افراد و خانواده‌هایشان.
۲	دانستن اینکه چرا و چگونه آثار مواد اعتیادآور در اشخاص مختلف متفاوت است (به ویژه بلافاصله پس از مصرف).
۳	اطلاع از چگونگی تداخل مواد در عملکرد جسمانی و مغز و ایجاد اختلال در آنها.
۴	اطلاع از اثر احتمالی منابع نفوذ اجتماعی (آگهی‌های رسانه‌ها، فشارهای همسالان، نفوذ خانواده و معیارهای جامعه) در تبلیغ به مصرف مواد یا انتشار آنها.

دانش



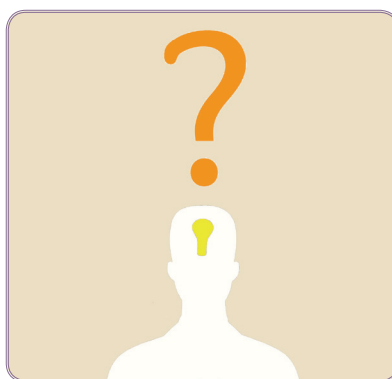
# فصل ۵



آشنایی با لزوم آموزش دانش و  
مهارت‌های لازم







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 مصون سازی 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 مداخله‌ای 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 زیر بنای 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 و خشم و 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 (۵-۲) 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 انزجار است. رشد خودآگاهی به فرد کمک می‌کند تا دریابد 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"> <li>• آگاهی از نقاط قوت</li> <li>• آگاهی از نقاط ضعف</li> <li>• تصویر خود واقع بینانه</li> <li>• آگاهی از حقوق و مسئولیت‌ها</li> <li>• توضیح ارزش‌ها</li> <li>• انگیزش برای شناخت</li> </ul>
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، بپذیرد و به آنها احترام گذارد. همدلی روابط اجتماعی را بهبود می‌بخشد و به ایجاد رفتارهای حمایت کننده و پذیرنده، نسبت به انسان‌های دیگر منجر می‌شود.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• علاقه داشتن به دیگران</li> <li>• تحمل افراد مختلف</li> <li>• دوست داشتنی تر شدن (دوستیابی)</li> <li>• احترام قائل شدن برای دیگران</li> </ul>
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"> <li>• ارتباط کلامی و غیر کلامی مؤثر</li> <li>• ابراز وجود</li> <li>• مذاکره و گفتگو</li> <li>• غلبه بر خجالت</li> <li>• گوش دادن</li> </ul>
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"> <li>• همکاری و مشارکت</li> <li>• اعتماد به گروه</li> <li>• تشخیص مرزهای بین فردی مناسب</li> <li>• دوستیابی</li> <li>• شروع و خاتمه ارتباطات</li> </ul>
۵	تصمیم گیری	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"> <li>• تعیین اهداف واقع بینانه</li> <li>• برنامه‌ریزی و پذیرش مسئولیت اعمال خود</li> <li>• تصمیم‌گیری فعالانه بر مبنای آگاهی از حقایق</li> <li>• تصمیم‌گیری بر مبنای ارزیابی دقیق موقعیت‌ها</li> <li>• آمادگی برای تغییر دادن تصمیم‌ها برای انطباق با موقعیت‌های جدید</li> </ul>

۶	حل مسأله	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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>تشخیص مشکلات علل و ارزیابی دقیق</li> <li>انتخاب فرضیات مختلف برای حل مشکل</li> <li>بررسی و جمع‌آوری شواهد</li> <li>ترکیب ایده‌ها و فرضیات</li> <li>انتخاب راه حل مناسب و حل مشکل</li> </ul>
۷	تفکر خلاق	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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>تشخیص راه حل‌های جدید برای مشکلات</li> <li>یادگیری فعال (جستجوی اطلاعات جدید)</li> <li>تشخیص حق انتخاب‌های دیگر (برای تصمیم‌گیری)</li> <li>داشتن ابتکار و انعطاف در مسائل</li> <li>تشخیص راه حل‌های جدید برای مشکلات</li> </ul>
۸	تفکر انتقادی	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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>ادراک تأثیرات اجتماعی و فرهنگی بر ارزش‌ها، نگرش‌ها و رفتار</li> <li>آگاهی از نابرابری، پیشداوری‌ها و بی‌عدالتی‌ها</li> <li>طرح سؤال مناسب</li> <li>واقف شدن به این مسئله که دیگران همیشه درست نمی‌گویند.</li> <li>آگاهی از نقش یک شهروند مسئول</li> <li>جمع‌آوری شواهد و دلایل برای رد یا قبول یک موضوع</li> </ul>
۹	توانایی مقابله با هیجانات	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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>شناخت هیجان‌های خود و دیگران</li> <li>ارتباط هیجان‌ها با احساسات، تفکر و رفتار</li> <li>مقابله با ناکامی، خشم، بی‌حوصلگی، غمگینی، ترس و اضطراب</li> <li>مقابله با هیجان‌های شدید دیگران</li> </ul>
۱۰	توانایی مقابله با استرس	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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>مقابله با موقعیت‌هایی که قابل تغییر نیستند.</li> <li>استراتژی‌های مقابله‌ای برای موقعیت‌های دشوار (فقدان، طرد، انتقاد)</li> <li>مقابله با مشکلات بدون توسل به مصرف مواد</li> <li>آرام ماندن در شرایط فشار</li> </ul>



۱۱	توکل	توانمندی که در آن فرد همه امور را مستند به حضرت آفریدگار بداند و از برای دیگری در هیچ امر مداخلیتی 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• به عنایت و کفایت خداوند اطمینان داشتن.</li> <li>• در برابر او مانند کسی بودن ، که از خود اراده ای ندارد</li> </ul>
۱۲	صبر (تاب آوری)	توانایی که فرد در آن از خود ثبات نفس و اطمینانی نشان می دهد که مانع مضطرب شدن شده و او را در بلا یا و مصائب و نیز در برابر حوادث و شدائد مقاوم می کند . صبر باعث گشایش در کارهاست .	<ul style="list-style-type: none"> <li>• صبر در بلا یا و مصائب ( حفظ آرامش و عدم بی تابی )</li> <li>• خودداری از مغرور شدن</li> <li>• صبر بر طاعت و عبادت ( بندگی )</li> <li>• صبر بر معصیت ( خودداری از گناه )</li> </ul>
۱۳	عفو و بخشش	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 .	<ul style="list-style-type: none"> <li>• عفو ی که با قدرت بر انتقام همراه است ( مانند عفو و گذشت حضرت یوسف در حق برادرانش )</li> <li>• عفو ی که از انتقام جویی و کینه ورزی جلوگیری می کند .</li> </ul>

# پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی



معلمة



# فصل ۶



صلاحیت‌های معلمی، ساختار  
دروس، مباحث دروس و ارزشیابی





## ۶-۱- ویژگی های 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 صلاحیت ها و شایستگی هایی که معلم پیشگیری باید واجد آن باشد، اهمیت زیادی دارد. بر این اساس معلم پیشگیری چه ویژگی هایی باید داشته باشد؟

معلم درس پیشگیری نیز مانند معلمان سایر دروس باید صلاحیت های عام حرفه ای مانند تسلط به دانش و اطلاعات تخصصی موضوع تدریس و توانایی و مهارت های تدریس و اداره کلاس را داشته باشد و هم دارای صلاحیت های عاطفی مانند علاقه به امر تعلیم و تربیت دانش آموزان 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 دانش آموزان در برابر خطر مواد اعتیادآور باشد. در این زمینه، فضای حاکم بر روابط متقابل عاطفی میان معلم و دانش آموزان از

یک سو و دانش آموزان با هم از سوی دیگر در کلاس درس پیشگیری، از اهمیت ویژه ای برخوردار است. همچنین فراهم آوردن فضای مناسب برای ارائه نظرها و ایده های دانش آموزان 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 حرف های آنها، برای تقویت اعتماد به نفس و خودباوری آنها، از ویژگی ها و مسئولیت های 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 ارزش‌قایل 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 سروکار 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 حادثه 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 سروکار 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 دانش آموزان 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 سر کلاس مقررات روشن وجود داشته باشد؛ دانش آموز 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 رضایت بخش معلم برای کودکان اهمیت زیادی دارد.



معلمان باید به کودکان بیاموزند که با هم همدل و مهربان باشند و از رفتارهای خشن، تمسخر و توهین آمیز 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 بار رفتارهای مهربانانه مانند گوش کردن به یکدیگر، تقسیم اسباب بازی، کمک به یکدیگر در انجام تکالیف آنها را تشویق کند و برای دانش آموزانی 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 بی‌ رغبتی 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 وغیره.

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 خود تنظیمی در دانش آموز است. خودتنظیمی به رعایت ارادی پیروی از مقررات و قوانین دلالت دارد که خود علاقمندی را در دانش آموز تقویت می کند. خودتنظیمی، به مقدار زیادی بر روابط کارا و سودمند میان معلم – شاگرد و شاگرد – استوار است. معلمان برای ایجاد خودتنظیمی در دانش آموزان، لازم است نگرش ها را بپذیرند و رعایت کنند. این نگرش ها عبارت اند از زیرکی و هوشمندی، پذیرش، اعتماد و همدردی نسبت به دانش آموزان. همچنین معلمان باید بدانند که دانش آموزان برای کسب موفقیت های بزرگ، لازم است موفقیت های کوچک را تجربه کنند. عدم توجه به این نکته، باعث بروز احساسات منفی در آنها می شود و بدین ترتیب، دانش آموزان موفقیتی کسب نخواهند کرد و احتمال شکست تحصیلی آنها افزایش می یابد.

معلم پیشگیری برای مدیریت کلاس درس علاوه بر توانایی ها و صلاحیت های آموزش (تدریس)، لازم است با توانایی ها و راهبردهای پیشگیری آشنا باشد و ضمن توجه به مسائل و مشکلات آموزشی به مسائل و مشکلات روانی – عاطفی فردی، خانوادگی و محیطی دانش آموزان توجه نمود و برای حل آنها به دانش آموزان کمک کند. دانش آموزان دوره ابتدایی 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 پیچیده تر شدن مشکلات آنها منجر شود و سلامت روانی آنها را به خطر اندازد.

مثلاً کودکی را در نظر بگیرید که در خانواده ای زندگی می کنند که پدر و مادر به دلیل طلاق از هم جدا شده اند؛ 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 می کنند. چنین دانش آموزانی به احتمال زیاد، دچار مشکلاتی مانند پرخاشگری، اضطراب، افسردگی و استرس هستند که بر سلامت روانی – عاطفی آنها تأثیر می گذارد. ادامه این وضعیت بر یادگیری و موفقیت تحصیلی آنها در مدرسه تأثیر منفی می گذارد و رفته رفته به دلیل کسب نتایج ضعیف یا نامطلوب از درس، یادگیری و تحصیل، احساس بیزاری از مدرسه به او دست می دهد. دانش آموزان 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 دانش آموزانی که در محله های معتاد نشین، زندگی می کنند به دلیل مشاهده رفتار افراد معتاد و یا به علت خرید و فروش مواد در محل زندگی شان با الگوی رفتار ناسالم معتادان آشنا می شوند و ممکن است در اثر بی اطلاعی و یا معاشرت با این افراد، اقدام به مصرف مواد کنند.

## ۲-۶ 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 پیش‌سازمان‌دهنده 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 پربارتر 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 (۶-۲) سعی شده است با اشاره به نام هر درس، دانش و مهارت مورد نظر و نیز هدف هر درس، گشایشی در ذهن معلم گرامی ایجاد کند تا با اشراف پیدا کردن نسبت به کل مطالب، دریابد چه دانش‌ها و مهارت‌هایی را در اختیار دانش‌آموز قرار خواهد داد.

جدول (۶-۲) دروس ابتدایی در یک نگاه

ردیف	نام درس	مهارت و دانش مورد نظر	هدف درس
درس اول	من منحصر بفردم	خود آگاهی و اعتماد به نفس	آشنایی با این موضوع که هر یک از انسان‌ها منحصر به فردند. آشنایی با این موضوع که همه انسان‌ها ارزشمندند.
درس دوم	دوست دارم خودم باشم	خود آگاهی	آشنایی با ویژگی‌های خود و دوست داشتن و پذیرفتن آن
درس سوم	رشد خود	خود آگاهی	آشنایی با ویژگی‌های مثبت خود تقویت اعتماد به نفس در خود
درس چهارم	مصرف درست و ایمن دارو	شناخت خطر داروها	آشنایی با مصرف درست و ایمن دارو
درس پنجم	مصرف دارو	مهارت‌های ارتباطی، تفکر خلاق، مهارت حل مسئله و روابط بین فردی	توسعه مهارت‌های ارتباطی رشد تفکر خلاق آشنایی و کسب مهارت حل مسئله توسعه مهارت‌های روابط بین فردی
درس ششم	مواد پاک کننده	شناخت خطرات مرتبط با مواد و کنترل احساسات	آشنایی با مواد پاک کننده و خطرات ناشی از آن تقویت مهارت کنترل احساسات در زمان مواجهه شدن با موقعیت‌های پرخطر
درس هفتم	قصه ما	حل مسئله و خلاقیت و مهارت‌های اجتماعی	تقویت مهارت حل مسئله تقویت خلاقیت پرورش ضمنی مهارت‌های اجتماعی
درس هشتم	با هم نقاشی کنیم	تصمیم‌گیری و همکاری و مشارکت با دیگران	تقویت مهارت تصمیم‌گیری تقویت مهارت کار گروهی



درس نهم	دوست خوب کسی است که...	رشد مهارت‌های ارتباطی خوب	دوست‌یابی آشنایی با ویژگی‌های دوستی سالم کسب مهارت‌های لازم برای حفظ دوستی‌ها
درس دهم	دوست شدن	رشد مهارت‌های ارتباطی خوب	آشنایی با راه‌های ایجاد ارتباط خوب با دیگران
درس یازدهم	دوست شدن و نگه‌داشتن دوستی‌ها	دوست‌یابی و حفظ دوستان	آشنایی با رفتارهایی که به دوست شدن و حفظ دوستی کمک می‌کند آشنایی با رفتارهایی که مانع دوست شدن و حفظ دوستان می‌شود. آشنایی با راه‌های کنار آمدن با بچه‌هایی که رفتارهای منفی دارند.
درس دوازدهم	نه (۱)	مقاومت در برابر فشار همسالان، نه گفتن،	آشنایی با نه گفتن به درخواست‌های ناهنجار گروه همسالان و دوستان یا درخواست‌هایی که تمایل به آن ندارند آشنایی با معنا و مفهوم فشارهای روانی گروه همسالان و تحلیل آن آشنایی با شیوه‌های نه گفتن و امتناع ورزی قاطعانه و محترمانه
درس سیزدهم	نه (۲)	مقاومت در برابر فشار همسالان، نه گفتن، درک پیامدهای هر رفتار	آشنایی با نه گفتن به افرادی که نا آشنا هستند و آنها را به جایی ناشناس دعوت می‌کنند آشنایی با نه گفتن به افرادی که نا آشنا هستند و می‌خواهند اطلاعات شخصی کودک و اعضای خانواده را از آنها بگیرند آشنایی با شیوه‌های نه گفتن و امتناع ورزی.
درس چهاردهم	نه (۳)	شناخت مخاطرات تهدید کننده، نه گفتن، درک پیامدهای هر رفتار	آشنایی با نه گفتن به افرادی که به آنها چیزهای ناآشنا یا مشکوک تعارف می‌کنند آشنایی با نه گفتن به افرادی که از آنها درخواست حمل بسته مشکوک از جایی به جایی می‌کنند. آشنایی با شیوه‌های نه گفتن و امتناع ورزی



## ۴-۶- 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 شیوه 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.

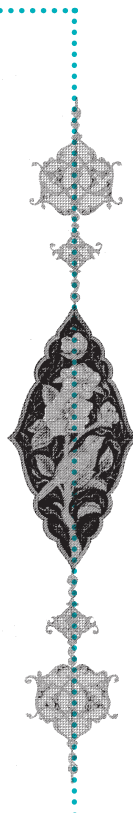
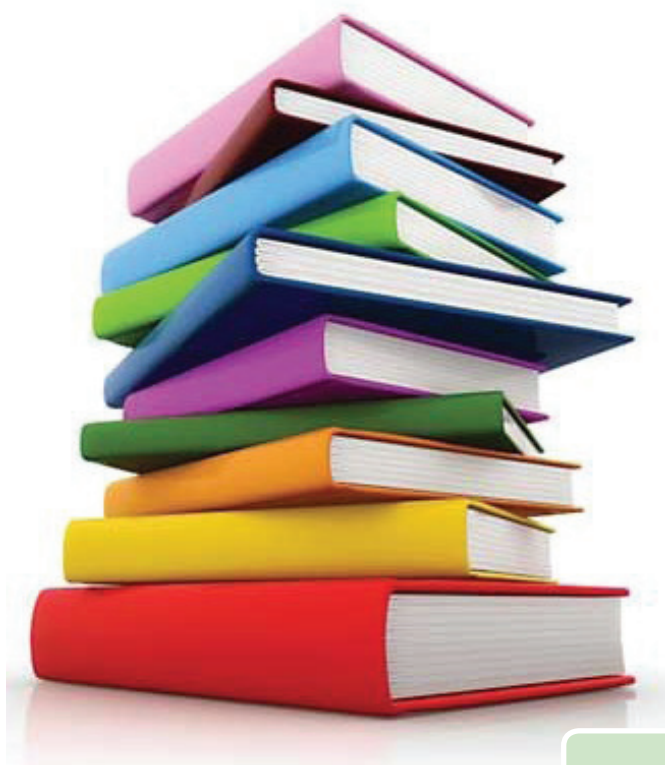
ارزشیابی مستمر می‌تواند براساس فعالیت‌هایی که دانش‌آموز در کلاس یا خارج از کلاس در طی یک دوره آموزشی انجام می‌دهد، صورت گیرد و هدف آن این باشد که به معلم نشان دهد که نقاط قوت و ضعف دانش‌آموز چیست و برای مراحل بعدی تدریس، چه کارهایی لازم است انجام شود و چگونه باید به دانش‌آموز کمک شود تا نقاط ضعف خود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

معلم می‌تواند با انتخاب شیوه‌ها و ابزارهای مناسب اطلاعات لازم درباره وضعیت یادگیری و فعالیت‌های دانش‌آموزان به‌دست 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 کند.

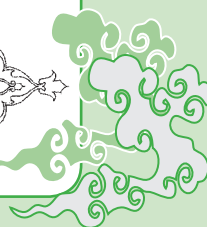


# درس ها



بخش دوم

# درس‌ها



## دروس پیشگیری ابتدایی

### درس اول



#### خودآگاهی

#### منحصر به فرد بودن

#### • هدف

آشنایی با این موضوع که هر یک از انسان‌ها منحصر به فردند.  
آشنایی با این موضوع که همه انسان‌ها ارزشمندند.  
تقویت اعتماد به نفس در دانش‌آموزان

#### • ضرورت آموزش این درس

شناخت خود و سپس آگاهی از ارزشمند بودن خود، یکی از مهم‌ترین بخش‌های خودآگاهی است. برای اینکه دانش‌آموزان به ارزشمند بودن خود پی ببرند، ابتدا باید بدانند که هر فردی، موجودی منحصر به فرد است و خداوند از آفریدن او هدفی دارد. احساس ارزشمند بودن به کودکان کمک می‌کند تا از آسیب‌های روانی و اجتماعی در امان باشند. آموزش این موضوع به کودکان، که در جهان بی‌مانندی زندگی می‌کنند و هر چه که هستند با ارزش‌اند، مهم‌ترین قسمت خودآگاهی است.

L

• زمان مورد نیاز: یک جلسه ۵۰ دقیقه‌ای

• روند اجرا:



## فعالیت (۱):

آینه ای یا آینه‌هایی کوچک در اختیار بچه‌ها قرار گیرد. سپس از دانش‌آموزان بخواهید با دقت به موهای خود نگاه کنند و برگه فعالیت «موهای من» را تکمیل کنند. سپس نتیجه کار خود را با دیگران مقایسه و درباره حالت و رنگ موهایشان با یکدیگر گفت و گو کنند.

- از دانش‌آموزان بپرسید :
- چه کسانی رنگ موهایشان قهوه‌ای است؟
- چه کسانی رنگ موهایشان مشکی است؟

## برگه فعالیت "موهای من"

«موهای من»

در آینه، خوب به موهایت نگاه کن.

موهایم چه شکلی است؟

● صاف

● فر

● موج‌دار

موهایم چه رنگی است؟

● سیاه

● قهوه‌ای

● طلایی



## فعالیت (۲):

از دانش‌آموزان بخواهید در آینه به چشم‌های خود نگاه کنند.

- از دانش‌آموزان بپرسید:
- چه کسانی رنگ چشم‌هایشان قهوه‌ای است؟
- چه کسانی رنگ چشم‌هایشان مشکی است؟
- چه کسانی رنگ چشم‌هایشان روشن است؟



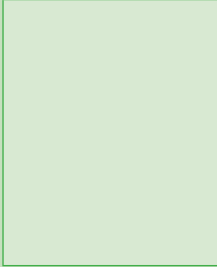
## توضیح:

در بعضی از ویژگی‌ها شبیه بعضی از دوستان‌تان هستید و در بعضی با دیگران متفاوت‌اید. سپس بخواهید برگه فعالیت «این من هستم» را تکمیل کنند.

— چنان چه بتوانید ترازو و متر با خود به کلاس ببرید می‌توانید قبل از پر کردن برگه، برای ایجاد شور و هیجان بیشتر از بچه‌ها بخواهید ابتدا قد و وزن خود را مشخص و یادداشت کنند.

### برگه فعالیت «این من هستم»

یکی از عکس‌های خودت را این‌جا بچسبان



این من هستم

نام :

نام خانوادگی :

قد من :

وزن من :

رنگ چشم‌هایم :

شکل بینی‌ام :

شکل چشم‌هایم :

## فعالیت (۳):

من منحصر به فرد و ارزشمندم

وسایل مورد نیاز

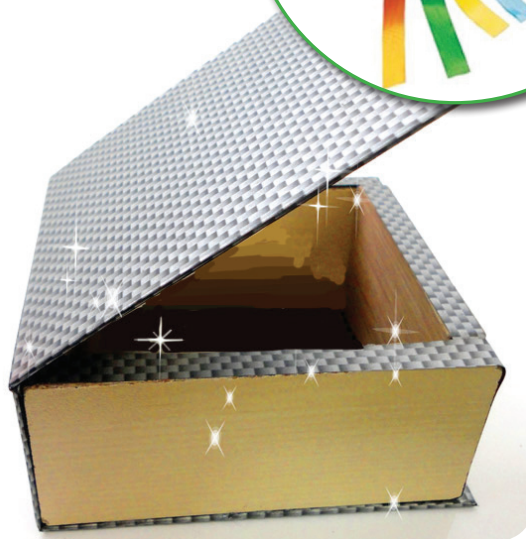
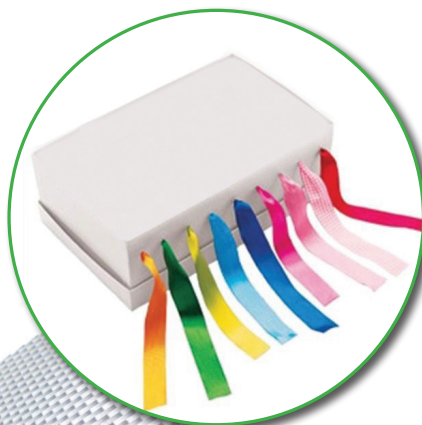
● جعبه اسرارآمیز (یک جعبه که درون آن آینه قرار دارد)

توضیح:

۱- به دانش‌آموزان بگویید این جا یک جعبه اسرارآمیز است که درونش عکس یک فرد خیلی با ارزش وجود دارد: فکر می‌کنید او کیست؟ جواب‌های دانش‌آموزان را بشنوید و تشویق کنید جواب‌های بیشتری بدهند. سپس یکی‌یکی، در این جعبه را باز کنید و عکس آن شخص مهم را ببینید. او انسان منحصر به فردی است؛ یعنی در این دنیا خداوند هیچ‌کس را کاملاً مانند او نیافریده است و هیچ‌کس مانند او وجود ندارد. ولی وقتی عکس او را دیدید چیزی به دیگران نگویید. جعبه را به دست دانش‌آموزان بدهید و از آنها بخواهید جعبه را دست به دست به یکدیگر بدهند تا همه، عکس را ببینند.

۲- سپس از آنها پرسید: این شخص مهم و با ارزش چه کسی بود؟

۳- از آنها پرسید: از اینکه انسان مهم و با ارزشی‌اند و کاملاً منحصر به فرد هستند و هیچ‌کس کاملاً مانند آنها نیست، چه احساسی دارند؟ احساس خود را بیان کنند.



## فعالیت (۴):

## یک اثر استثنایی

وسایل مورد نیاز

- یک ظرف کوچک جوهر
- ماژیک و وایت‌برد/ (گچ برای تخته‌سیاه)

## توضیح:

۱. یک برگه سفید کاغذ بردارید و از دانش‌آموزان بخواهید که هریک انگشت شست خود را روی جوهر بزنند و سپس روی کاغذ فشار دهند و زیر آن نام خود را بنویسند.
  ۲. سپس برگه کامل شده را که اثر انگشت همه دانش‌آموزان را دارد، نشان بدهید و بخواهید دست به دست برگه را به هم بدهند و اثر انگشت خود را با دیگری مقایسه کنند. سؤال کنید آیا اثر انگشت‌ها شبیه به هم هستند.
- در خاتمه توضیح دهید که اثر انگشت هیچ فردی در دنیا مانند دیگری نیست.

## سؤال کنید

حالا که ما منحصر به فرد هستیم و خداوند فقط ما را به این صورت آفریده است؛ یعنی هریک با ارزش و مهم هستیم.

از دانش‌آموزان بپرسید:

- چه احساسی در این باره دارید؟
- چگونه باید از خود مراقبت کنید؟ جواب‌های دانش‌آموزان را روی تابلو بنویسید.





## فعالیت (۵):

به صورت گروه‌های ۳ نفری، فهرستی از مراقبت‌های ضروری از خود را مطرح کنند و روی یک برگه بنویسند و هر گروه نظر خود را برای کلاس بخوانند (مثل مسواک زدن، تغذیه خوب، ورزش، نظافت و بهداشت، دوری از کارهای خطرناک و غیره).

## توصیه‌های اجرایی

تا جایی که امکان دارد دانش‌آموزان را در جریان فعالیت‌ها و کارها فعال کنید و خودتان نقش کارگردان و مدیر را بازی کنید و فقط در زمانی که لازم است، یک موضوع یا نکته را توضیح دهید. در ارتباط با برگه فعالیت موهای من بسته به اینکه مدرسه پسرانه یا دخترانه، ملاحظات اخلاقی را در نظر بگیرید.

## • دانستنی‌های معلم

– معرفی کسانی که در هیکل، وزن، قیافه و مانند آن استثنایی‌اند.

– توجه به این آیه از قرآن کریم که می‌فرماید:

بَلَىٰ قَادِرِينَ عَلَىٰ أَنْ نُسَوِّيَ بَنَانَهُ (آیه ۴ سوره قیامت)

البته که ما قادریم که خطوط سر انگشتانش را بر جای خود منظم قرار دهیم.





# خود آگاهی





## درس دوم

خودآگاهی

دوست دارم خودم باشم



### • هدف

– آشنایی با ویژگی های خود و دوست داشتن و پذیرفتن آن

### • ضرورت آموزش این درس

خودشناسی یکی از مهم ترین بخش های مهارت خود آگاهی است. «خود آگاه» کسی است که از ویژگی های فردی خود، آگاه باشد و توانایی های خود را بشناسد. آگاهی از ویژگی های فردی باعث می شود که انسان در برابر مسائل گوناگون، ساده تر تصمیم بگیرد. فرد خود آگاه در برخورد با افکار و پیشنهادهای دیگران، کمتر دچار تردید و تزلزل می شود و به سادگی می تواند در برابر آنها تصمیم گیری کند. بسیاری از دانش آموزان شناخت درستی نسبت به خود ندارند. آنان در باره مسائل مختلف نظر دقیقی ندارند و درباره هر موضوعی نظر دیگران را می پذیرند. گویا ذهن دانش آموزان مانند ظرفی خالی است که با گفته ها و نظرات دیگران پر می شود.

ناآگاهی نسبت به خود، باعث می‌شود فرد در بسیاری از موارد تسلیم خواسته‌ها و پیشنهادهای ناسالم دیگران شود. مهارت خودآگاهی به تفکر نیز کمک می‌کند و باعث می‌شود انسان در فرایند حل مسئله بهتر بتواند راه‌حل‌های خود را ارزیابی و انتخاب کند.

ممکن است دانش‌آموز باور داشته باشد که نظر متفاوت داشتن نسبت به دیگران اشتباه است و باید با جمع هم عقیده باشد. این نگرش به ویژه هنگامی خطرناک است که اکثریت دربارهٔ یک رفتار ناسالم و اشتباه هم عقیده باشند. شرايطی که اصطلاحاً به آن فشار هم‌سالان گفته می‌شود. کسانی که باور دارند نظر متفاوت داشتن نسبت به دیگران بد است و باید با دیگران هم عقیده بود، به راحتی تسلیم درخواست‌ها و پیشنهادهای ناسالم می‌شوند. با توجه به آنچه گفته شد، بسیار مهم است که فرد از همان ابتدای کودکی، بیاموزد که انسان‌ها با یکدیگر شباهت‌ها و تفاوت‌هایی دارند و هر شخص موجودی متفاوت از دیگران است. بنابراین ضرورتی ندارد که ما در همهٔ کارها همانند دیگران باشیم و این حق هر انسانی است که افکار، علاقه‌ها، سلیقه‌ها و دیدگاه‌های متفاوتی نسبت به دیگران داشته باشد. متفاوت بودن لزوماً به معنای خوب یا بد بودن نیست.



#### ● زمان مورد نیاز : یک جلسه

#### ● روند اجرا :

- ۱- از دانش‌آموزان بپرسید آیا تاکنون سعی یا آرزو کرده‌اند مانند فرد دیگری باشند؟  
آیا آرزو کرده‌اند آدمی که هستند نباشند؟
- ۲- به دانش‌آموزان بگویید می‌خواهید داستان پسری را بخوانید که دوست داشت انسان دیگری باشد.
- ۳- داستان زیر را با صدای بلند برای بچه‌ها بخوانید و سپس در مورد سؤالات بحث کنید.



### آفتاب‌پرست جورج

جورج داخل اتوبوس نشسته بود و از مدرسه به خانه می‌آمد. جورج تصویر خودش را در شیشه اتوبوس می‌دید و به خودش فکر می‌کرد. خیلی غمگین بود. با خودش می‌گفت: «نمی‌فهمم چرا همه در یک کار تخصص دارن، جز من». از اتوبوس پیاده شد و در حالی که تکه سنگی را لگد می‌زد و به سمت خانه می‌رفت، به خودش گفت: «جیمی‌یه فوتبالیست بی نظیره. برایان مخ حسابیه. پیترو داستان‌های فکاهی اش حرف نداره؛ ولی من هیچ‌کاری ازم برنمی‌آد. ای کاش منم مثل اونا بودم. من فقط جورج گنده‌ی خوبم؛ همون چیزی که اونا بهم می‌گن: جورج گنده خوب...».

وقتی وارد خانه شد، ناگهان «جا خورد!». جورج یادش رفته بود امروز روز تولدش است! پدر، مادر، برادر بزرگ‌تر و خواهر کوچک‌ترش جلوی میز شام که روی آن چند کادو چیده شده بود، ایستاده بودند. جورج ته دلش امیدوار بود یکی از کادوها همان چیزی باشد که چند ماه است دلش می‌خواهد. پدر جورج گفت: «عجله کن جورج کادوهات رو باز کن». جورج هم جعبه کادوهاش را پاره کرد. یک دستکش گرم برای زمستان، یک کتاب فکاهی و یک شلوار. ولی کادویی که دوست داشت، بین کادوها نبود. جورج لبخندی ساختگی زد و گفت: «واقعاً کادوهای خوبی‌اند». در این لحظه، مادرش دستش را به طرف پشت مبل برد و گفت: «جورج، یک چیز دیگه هم هست». بعد قفسی را از پشت مبل برداشت و آن را به جورج داد. داخل قفس یک آفتاب‌پرست بود؛ همان چیزی که جورج دنبال آن بود: یک آفتاب‌پرست! مادرش گفت: «جورج، نمی‌دونم چرا آفتاب‌پرست می‌خواهی. اینم یه آفتاب‌پرست؛ تولدت مبارک!».



جورج خوشحال بود! او کتابی دربارهٔ آفتاب‌پرست‌ها خوانده بود و به این حیوان علاقه‌مند شده بود. جورج به این موضوع که آفتاب‌پرست‌ها پوست خود را هم‌رنگ محیط می‌کنند، علاقه‌مند بود. برای آنکه مطمئن شود، پشت صفحهٔ قفس را از رنگ آبی به سبز تغییر داد و آفتاب‌پرست هم رنگ پوستش را از آبی به سبز تبدیل کرد. وقتی پشت صفحهٔ قفس را خال‌خالی کرد، آفتاب‌پرست هم خال‌خالی شد.

جورج اسم آفتاب‌پرستش را کامی گذاشت و آن را به اتاق خوابش برد. او همین‌طور به تغییر رنگ دادن کامی، نگاه می‌کرد. بلافاصله بعد از شام خوردن و انجام دادن تکالیفش و حمام کردن به اتاقش رفت تا با کامی بیشتر بازی کند. وقتی آن‌شب پدرش به جورج سر زد، دید جلوی قفس کامی خوابش برده است. پدرش جورج را برداشت و روی تخت‌خواب گذاشت.



آن شب، جورج خواب دید در مدرسه است. قبل از به صدا درآمدن زنگ صبحگاه، داخل حیاط مدرسه بود. بعد صحنهٔ عجیبی را دید. وقتی به دوستش ادوارد که بلندقد و چهارشانه بود، نزدیک شد، احساس کرد هم‌قد و هیکل او شده است. لباس‌هایش نیز تقریباً شبیه لباس‌های ادوارد شدند. صورتش هم مثل صورت او شد. اولش کمی عجب بود—جورج همیشه قیافهٔ ادوارد را تحسین می‌کرد. جورج متوجه شد فوتبالش خیلی بهتر از قبل شده ولی کمی ترسیده بود؛ چون هیچ‌کس او را نمی‌شناخت. دوستش جیمی به او نگاه کرد و پرسید: «جورج کجاست؟».



قبل از آنکه جورج جواب جیمی را بدهد، زنگ مدرسه خورد و بچه‌ها به کلاس خود رفتند. جورج روی نیمکت خودش، کنار برایان نشست. دوباره همان اتفاق افتاد. بدن، لباس‌ها و صورتش شبیه برایان شد. به مسائل حساب خودش نگاه کرد و دید سؤالات برایش خیلی آسان شده‌اند. دوباره ناراحت شد چون هیچ‌کس او را نمی‌شناخت. همه او را به عنوان فردی دیگر می‌شناختند و نمی‌دانستند که او جورج است. جورج داشت مدادش را می‌تراشید که پیترا دید. فوراً بدن، لباس‌ها و صورتش مثل بدن، لباس‌ها و صورت پیترا شد. مدادش را تراشید و یک فیل در حال پرواز را نقاشی کرد. تا حالا به این خوبی نقاشی نکشیده بود. کلارک نگاهی به نقاشی جورج انداخت و گفت: «پیترا چه نقاشی قشنگی کشیده‌ای!».

ترس جورج بیشتر شد چون هرچه سعی می‌کرد بچه‌ها را متقاعد کند که جورج است، هیچ‌کس حرفش را باور نمی‌کرد. هریک از دوستانش را که می‌دید، مثل آنها می‌شد. وحشت وجودش را گرفت و آرزو کرد مثل هیچ‌کس نباشد. جورج گریه‌کنان گفت: «این من هستم! من هستم!».

همکلاسی‌هایش با حیرت به صورت جورج نگاه می‌کردند. جورج سرش را با دو دستش گرفته بود، هق‌هق گریه می‌کرد و می‌گفت: «ای کاش خودم بودم، ای کاش همان جورج بودم، جورج، جورج،...».

مادرش در حالی که او را آرام تکان می‌داد، گفت: «جورج جان، جورج جان، پسرم بیدار شو. صبح شده، باید بری مدرسه».





جورج گفت: «مامان!».

مادرش گفت: «جورج توی خواب غلت می‌زدی و به خودت می‌پیچیدی. مگر خواب بدی دیدی؟».

جورج گفت: «آره! خیلی خواب بدی بود».

مادرش گفت: «هرچی بود تمام شد. باید بیدار شی. یادت نره به کامی غذا بدی».

جورج از جا برخاست. یک کم می‌لرزید، خوابش به نظرش خیلی واقعی می‌رسید. او به کامی که بی‌حال داخل قفس دراز کشیده بود، نگاهی انداخت. کامی مثل همیشه هم‌رنگ پشت صفحه قفس بود.

جورج وقتی وارد مدرسه شد، دقت کرد تا مبدا بدن، لباس‌ها و صورتش عوض شده باشند. روی نیمکت خودش نشست و به خواب شب گذشته فکر کرد. برایان به طرف او خم شد و گفت: «جورج به چی فکر می‌کنی؟».

جورج پرسید: «من رو چی صدا زدی؟».

برایان جواب داد: «خوب جورج. مگر اسم تو جورج نیست؟».

جورج گفت: «درسته خودم هستم». سپس از اینکه خودش بود خوشحال شد.

نوشته: دیوید مارتینو

## بحث

- ۱- چرا جورج می‌خواست آدم دیگری باشد؟
- ۲- جورج از اینکه در خواب دائم تغییر می‌کرد، چه احساسی داشت؟
- ۳- آیا جورج در پایان داستان از اینکه خودش بود، خوشحال بود؟ اگر بود، چرا نظرش عوض شده بود؟
- ۴- به نظر شما آیا آدمی باید در خود تغییرات مثبت ایجاد کند یا نه؟
- ۵- به نظر شما تغییر مثبت در خود ایجاد کردن یا خود را به جای دیگری گذاشتن چه تفاوتی دارد؟

## سوالات شخصی

- ۱- آیا تا حالا آرزو کرده‌اید کس دیگری باشید؟ دوست دارید چه کسی باشید؟ چرا؟
- ۲- چه چیز خودتان را دوست دارید؟
- ۳- جدای از برخی خصوصیات‌تان که دوست دارید عوض شوند، آیا به طور کلی خودتان را قبول دارید؟ آیا مثل جورج از اینکه خودتان هستید، خوشحال اید؟

## نکته :

باید مخاطب را متوجه کرد که آدمی باید «درخود» تغییر ایجاد کند (تغییر از درون)، نه این که خود را تغییر دهد (تغییر ظاهری و بیرونی).



## پیگیری فعالیت

از دانش‌آموزان بخواهید به صورت فردی سرودی، شعری با عنوان «دوست دارم خودم باشم» بسازند. به آنها اجازه بدهید سرودشان را با آهنگ و صدایی که مایل هستند، برای بچه‌های دیگر بخوانند.

### توصیه‌های اجرایی

- برای خواندن متن درس می‌توان از قبل با دو یا سه نفر از دانش‌آموزان هماهنگ کرد و هر کدام یک نقش را انتخاب کنند و آن قسمت را با لحن و صدای آن فرد مثلاً نقش مادر جورج یا پدر جورج بخوانند.
- در صورت امکان می‌توانید داستان زاغ و کبک را برای بچه‌ها تعریف کنید و درباره آن نیز یکی دو سؤال مانند سؤالات درس طرح و آن را با کمک بچه‌ها پاسخ دهید...

دوست دارم  
خودم باشم!...



## دانش‌های معلم

زاغ و کبک (از شاعر بزرگ ایران جامی)



زاغی از آنجا که فراغی گزید  
 رخت خود از باغ به راغی کشید  
 زنگ زدود آینه باغ را  
 خال سیه گشت رخ راغ را  
 دید یکی عرصه به دامن کوه  
 عرضه ده مخزن پنهان کوه  
 سبزه و لاله چو لب مهوشان  
 داده ز فیروزه و لعلش نشان  
 نادره کبکی به جمال تمام  
 شاهد آن روضه فیروزه فام  
 فاخته گون جامه به بر کرده تنگ  
 دوخته بر سدره سجاف دورنگ  
 تیهو و دراج بدو عشقباز  
 بر همه از گردن و سر سرفراز  
 پایچه‌ها برزده تا ساق پای  
 کرده ز چستی به سر کوه جای  
 بر سر هر سنگ زده قهقهه  
 پی سپرش هم ره و هم بیره  
 تیزرو و تیزدو و تیزگام  
 خوش‌روش و خوش‌پرش و خوش‌خرام  
 هم حرکاتش متناسب به هم  
 هم خطواتش متقارب به هم  
 زاغ چو دید آن ره و رفتار را  
 و آن روش و جنبش هموار را



بادلی از دور گرفتار او  
 رفت به شاگردی رفتار او  
 باز کشید از روش خویش پای  
 در پی او کرد به تقلید جای  
 بر قدم او قدمی می کشید  
 وز قلم او رقمی می کشید  
 در پی اش القصه در آن مرغزار  
 رفت بر این قاعده روزی سه چار  
 عاقبت از خامی خود سوخته  
 رهروی کبک نیاموخته  
 کرد فرامش ره و رفتار خویش  
 ماند غرامت‌زده از کار خویش







## درس سوم

خودآگاهی

رشد خود

### • هدف

- آشنایی با ویژگی‌های مثبت خود
- تقویت اعتماد به نفس در خود

### • ضرورت آموزش این درس

«فشار نفوذ همسالان» از عواملی است که بر رشد «خود» تأثیر دارد. وقتی کودکان به مهارت‌های جدید دست می‌یابند، نه تنها خود را ارزیابی می‌کنند، بلکه تحت تأثیر ارزیابی همسالانشان نیز قرار می‌گیرند. کودکان دبستانی از یک سو به قابلیت‌ها و ناتوانایی‌های خود واقف می‌شوند و از سوی دیگر ممکن است اعتماد به نفس‌شان را از دست بدهند.

به دانش‌آموزان تأکید کنید که هیچ‌کس کامل نیست و به آنها بگویید هرکس نقاط قوت و ضعفی دارد. به آنها یادآور شوید که ما معمولاً به ناتوانی‌ها و ویژگی‌های نامطلوب خود توجه می‌کنیم، به همین دلیل احساس خوشحالی نمی‌کنیم. اما هدف این فعالیت تمرکز بر ویژگی‌های مثبت خودمان است.

• زمان مورد نیاز : یک جلسه





### ● وسایل لازم :

- پاکت نامه‌ای حاوی جملات نیمه‌تمام موجود در «برگه در جست‌وجوی بچه‌ای مثل من» برای هر دانش‌آموز
- چند مداد رنگی، مداد شمعی، چسب مایع، قیچی، مقوا، چوب لباسی، نخ و برگه «A۳» به تعداد دانش‌آموزان



### ● روند اجرا :

- ۱- ابتدا تاکید کنید که «هیچ کس کامل نیست» و به آنها بگویید فقط روی نقاط مثبت خود تمرکز کنند.
- ۲- پاکت نامه‌های حاوی جملات نیمه‌تمام را بین دانش‌آموزان توزیع کنید. به آنها بگویید کاغذهای داخل پاکت نامه خود را بخوانند، آنها را تکمیل و با ۱۰ مورد از آنها پوستری تهیه کنند.
- ۳- به دانش‌آموزان فرصت دهید پوسترهای خود را به یکدیگر نشان دهند و سپس سؤالات محتوایی و شخصی زیر را به بحث بگذارید.

### بحث

#### سؤالات محتوایی

- ۱- چه بخش‌هایی از این فعالیت را دوست داشتید و چه بخش‌هایی از آن را دوست نداشتید؟ چرا؟
- ۲- درباره معرفی ویژگی‌های مثبت‌تان به دیگران چه احساسی دارید؟

#### سؤالات شخصی :

- ۱- آیا بیشتر به ویژگی‌های منفی خود فکر می‌کنید یا به ویژگی‌های مثبت؟ چرا؟
- ۲- این موضوع که بعضی دانش‌آموزان در برخی زمینه‌ها از شما بهترند؛ چه چیزی را نشان می‌دهد؟ شما چه احساسی در این باره دارید؟
- ۳- از این درس چیزی آموخته‌اید؟

### دستورالعمل :

جملات را ببرید و داخل پاکت نامه بگذارید و به هر کودک یک پاکت حاوی این جملات را بدهید.

## «برگه در جست‌وجوی بچهای مثل من»

- من واقعاً در..... خوب هستم.
- کاری که به تازگی یاد گرفته‌ام..... است.
- واقعاً از..... خودم خوشم می‌آید.
- من می‌توانم..... (مثلاً به سرعت بدوم،  
بپریم یا.....).
- فرق من..... است.
- من در..... پیشرفت کرده‌ام.
- ویژگی..... به من کمک می‌کند با بزرگ‌ترها (پدر و مادرم،  
معلمانم و...) به خوبی کنار بیایم.
- کاری که با مغزم می‌توانم انجام دهم..... است.
- من از..... قیافه‌ام خوشم می‌آید.
- دیگران..... مرا دوست دارند.
- به پیشرفت خودم در..... افتخار می‌کنم.
- ..... من نشان می‌دهد با انسان‌ها و  
حیوانات، مهربان هستم و با آنها خوب رفتار می‌کنم.
- سه کلمه‌ای که به خوبی مرا توصیف می‌کنند..... هستند.
- آنچه درباره‌ی شوخ‌طبعی خودم دوست دارم..... است.
- به خوبی می‌توانم از دستانم برای..... استفاده  
کنم.
- ویژگی..... به من کمک می‌کند به خوبی  
با همسالانم کنار بیایم.
- کاری که من با زبانم به خوبی انجام می‌دهم این است که.....

## توصیه‌های اجرایی

- لازم است قبل از پر کردن برگه توسط دانش‌آموزان حتماً یک بار خودتان برگه را کامل کنید تا با سؤالات دانش‌آموزان در هنگام پر کردن برگه آشنا شوید.
- در هنگام پر کردن جملات نیمه تمام ممکن است دانش‌آموزان سؤالاتی بپرسند از قبیل اینکه، فرق من با کی؟ یا با چی؟ را بنویسم و کافی است شما راهنمایی کنید هر کدام را دوست دارید بنویسید؛ یعنی یا خودتان را با دیگری مقایسه کنید و یا فرق خودتان را با اشیا مورد توجه قرار دهید.
- در پایان می‌توانید در ارتباط با سؤال سوم که از این درس چه چیزی آموخته‌اید از دانش‌آموزان بخواهید روی کاغذ بنویسند و آن را در جای مناسب که دیگر دانش‌آموزان بتوانند آنها را بخوانند نصب یا قرار دهید (مثلاً طنابی در کلاس قرار داده و کاغذها را با گیره به آن وصل کنید).

## دانستنی‌های معلم :

می‌توانید با بررسی کلمه نیک وی آچیچ به فارسی یا انگلیسی در اینترنت فیلم‌های کوتاه این فرد یا تصاویر گوناگون این شخص را انتخاب کنید و در آموزش مطالب این درس در جای مناسب به نمایش بگذارید و نشان دهید.

## زندگی‌نامه نیک وی آچیچ (مرد بی‌دست و پا)

من بدون دست و پا به دنیا آمدم. اما هرگز در حصار شرایط خود نماندم. من به سراسر دنیا سفر می‌کنم و به میلیون‌ها نفر الهام می‌بخشم تا با ایمان، امید، عشق و شجاعت خویش بر ناملایمات زندگی چیره شوند و به آرزوهای خود برسند.



برای یک لحظه چشمانتان را ببندید و فکر کنید هیچ دستی ندارید. نمی‌توانید چیزی را با انگشتانتان لمس کنید یا با دوستانتان دست دوستی بدهید و یا حتی مادرتان را در آغوش بگیرید. حال تصور کنید هیچ پایی برای راه رفتن ندارید. نمی‌توانید با دوستانتان پیاده‌روی کنید. دوچرخه‌سواری کنید یا پا به پای فرزندان بدوید. هر کدام از این شرایط بسیار دشوارند؛ اما همیشه شرایط بدتری هم وجود دارد، فقط کافی است یک لحظه به این فکر کنید که نه دست دارید و نه پا! حتی فکر کردن به این موضوع تن آدم را به لرزه می‌اندازد. نیک وی آچیچ از معدود افرادی است که به دلیل سندروم تترآملیا، بدون دست و پا به دنیا آمد و در زندگی محدودیت‌های زیادی داشته است، اما توانسته با این محدودیت‌ها کنار بیاید و حتی از بسیاری افراد سالم نیز موفق‌تر باشد.

نیک در سال ۱۹۸۲ در استرالیا به دنیا آمد. در آن زمان به دلیل نبود امکانات تصویربرداری از جنین هیچ کس از وضعیت نیک خبر نداشت. می‌توانید شوک بزرگی که پدر و مادر نیک در هنگام تولد او داشته‌اند را تصور کنید؛ اما کسی حتی نمی‌توانست تصور کند که این کودک زیبای معلول با این همه ناتوانی روزی به یکی از موفق‌ترین افراد جهان تبدیل شود و بتواند به جایی برسد که به افراد سالم درس امید و روش زندگی آموزش دهد. او از اولین افرادی بود که پس از حذف قانون ممنوعیت ورود افراد معلول حرکتی به مدارس معمولی، مانند دیگر کودکان سالم به ادامه تحصیل پرداخت.

اما در سن ۸ سالگی به دلیل تمسخرهای شدید همکلاسی‌هایش دچار افسردگی شد و اقدام به خودکشی کرد. این هیجان احساسی باعث شد تا تصمیم بگیرد خود را در آب غرق کند اما خودش می‌گوید به دلیل علاقه به پدر و مادرش از این کار منصرف شده است.



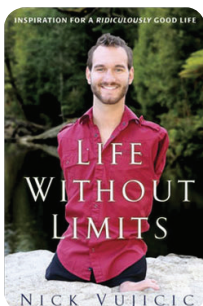
او با تلاش بسیار زیاد و به کمک مادرش یاد گرفت با دو انگشتی که در انتهای اندامی مانند پا در سمت چپ پائین‌تنه‌اش وجود دارد، بنویسد. همچنین کارهای روزانه دیگری مانند نوشیدن آب با لیوان، تایپ، پرتاب توپ بیس‌بال و ... را آموخت.

در دبیرستان به عنوان رهبر گروه برای موسسه خیریه اعانه جمع می‌کرد و در سن ۱۷ سالگی موسسه خود با عنوان «زندگی بدون دست و پا» را به منظور امید دادن به افراد افسرده و ناتوان تأسیس کرد. نیک وی آچیچ جوان در سن ۲۱ سالگی از دانشگاه گرفتیت با دو مدرک لیسانس در رشته‌های حسابداری و برنامه‌ریزی مالی فارغ‌التحصیل گردید.

او با ادامه فعالیت‌های خود در نهایت تبدیل به شخصی شد که سخنرانی‌هایش برای میلیون‌ها شنونده در سراسر جهان امید به زندگی و انگیزه به ارمغان می‌آورد. نیک وی آچیچ سخنران انگیزشی و مدیر سازمان غیرانتفاعی زندگی بی‌حدومرز است. او اکنون در جنوب کالیفرنیا زندگی می‌کند.



از دیگر مهارت‌های او شنا، موج‌سواری و بازی گلف است.



او کتاب «زندگی بی‌حد و مرز» را در شرح زندگی خود به نگارش در آورده است. این کتاب در ۲۱ فصل نوشته شده و گوشه گوشه آن نشان‌دهنده روحیه و انگیزه یکی از عجیب‌ترین انسان‌هایی است که امروز در عنفوان جوانی به سر می‌برد و با نیرویی روانی و انگیزشی، به دیگران روحیه و امید می‌بخشد.

«زندگی بی‌حد و مرز» با عنوان فرعی حکایت الهام‌بخش یک زندگی خوب و بامزه نوشته نیک وی آچیچ و ترجمه مسیحا برزگر از سوی نشر ذهن آویز روانه بازار نشر شده است. کتابی خاص که به شرح زندگی و موفقیت‌های انسانی خاص اختصاص دارد که با وجود محدودیت‌ها و نقص‌های جسمی، به پیشرفت‌های خیره‌کننده دست یافته است. او درباره خودش می‌نویسد: «من بدون دست و پا به دنیا آمدم. اما هرگز در حصار شرایط خود نماندم. من به سراسر دنیا سفر می‌کنم و به میلیون‌ها نفر الهام می‌بخشم تا با ایمان، امید، عشق و شجاعت خویش بر ناملایمات زندگی چیره شوند و به آرزوهای خود برسند.» آچیچ در این کتاب تجربه‌های خود را در مواجهه با مشکلات و موانع زندگی با خوانندگان در میان می‌گذارد؛ مشکلاتی که بخش اصلی آن‌ها ناشی از نقایص جسمی اوست ولی این‌ها مانع نشده است تا او امید و عشق و توانایی‌های دیگرش را نادیده بگیرد. این کتاب در ۱۲ فصل نوشته شده و گوشه گوشه آن نشان‌دهنده روحیه و انگیزه یکی از عجیب‌ترین انسان‌هایی است که امروز در عنفوان جوانی به سر می‌برد و با نیرویی روانی و انگیزشی، به دیگران روحیه و امید می‌بخشد.

نویسنده در بخشی از مقدمه کتاب آورده است: «من ایمان دارم که زندگی‌م حد و مرزی ندارد. دلم می‌خواهد تو نیز، صرف نظر از دشواری‌های زندگیت، چنین احساسی داشته باشی. ما همسفریم. در آغاز سفرمان، لطفا قدری درنگ کن و درباره تمامی محدودیت‌هایی فکر کن که بر زندگی خویش تحمیل کرده‌ای و یا به دیگران اجازه



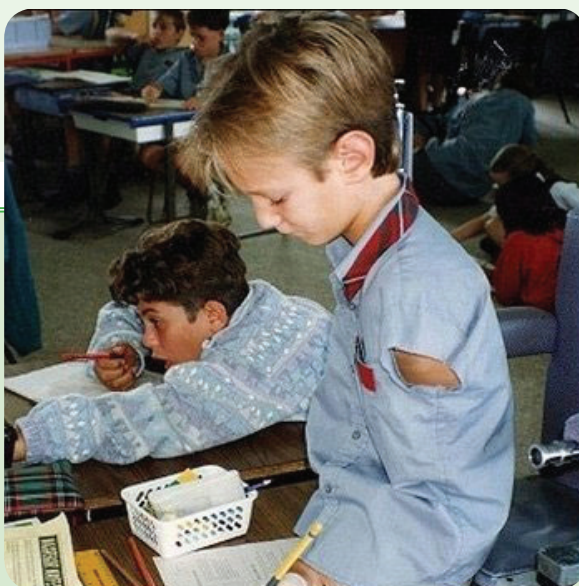
داده‌ای بر زندگیت تحمیل کنند. اکنون به این بیندیش که رهایی از این محدودیت‌ها چه حس و حالی دارد. زندگی تو چگونه می‌بود اگر همه چیز برایت ممکن می‌شد؟»

بخشی از کتاب که نویسنده در مورد دوران کودکی خود نوشته است را با هم می‌خوانیم:

«وقتی به دنیا آمدم، پدرم که در اتاق زایمان حضور داشت، از دیدنم بدحال شد و بیرون رفت. پزشکان و پرستاران شوکه شده بودند و به سرعت مرا از مادرم دور کردند. مادرم که پرستار همان بیمارستان بود، متوجه شد که اتفاق بدی افتاده است. پرسید چه شده؟ بچه مرا کجا بردید؟ راستش را بگویید؟ کسی توان نداشت ماجرا را به مادرم بگوید. واقعیت این بود که من بدون دو دست و بدون دو پا به دنیا آمدم، فقط یک تنه بودم.

سونوگرافی‌های دوران بارداری مادرم هیچ‌وقت نشان نداده بود که من چنین شرایطی دارم. تصور کنید که زوج جوانی منتظر به دنیا آمدن فرزندی سالم هستند اما یک‌باره با این شرایط مواجه می‌شوند پرستاران تصمیم گرفتند مرا به مادرم نشان دهند. مادرم وقتی مرادید، حیرت‌زده شد، جیغ کشید و گفت این را از جلوی چشمانم دور کنید. وقتی به دنیا آمدم هیچ کس مرا بغل نکرد. مدت زمانی طول کشید تا پدرم بر احساس شوک اولیه‌اش غلبه کند و مرا مهربان‌تر نگاه کند. مادرم افسرده شده بود اما بالاخره حس مادری بر احساسات اولیه او هم غلبه کرد و مرا پذیرفت. از وقتی پا به این جهان گذاشته بودم، یک دنیا غم، مشکل، سؤال، اضطراب و اندوه را برای والدینم آوردم: عاقبت این بچه چه می‌شود؟ از کجا زندگی‌اش را تأمین کند؟ شغل؟ تحصیلات؟ آینده؟ همه چیز در مورد من در هاله ابهام قرار داشت؛ و البته شاید به نوعی واضح بود: هیچ آینده‌ای در انتظارم نبود.

پدر و مادرم در سال‌های اولیه زندگی‌ام تصمیم داشتند مرا به خانواده‌ای دیگر بسپارند. پدر بزرگ و مادر بزرگم در فهرست اولین افراد برای بزرگ کردن من قرار داشتند اما نهایتاً والدینم از این تصمیم منصرف شدند. مسلماً من هرچه بزرگ‌تر می‌شدم، جای بیشتری در دل آن‌ها باز می‌کردم. دیگر به سادگی نمی‌توانستند مهر مرا از دلشان بیرون کنند.



من کم‌کم بزرگ می‌شدم و نگرانی مادر و پدرم در مورد سرنوشت، با من بزرگ‌تر می‌شد. تا وقتی خردسال بودم، هنوز متوجه تفاوت میان خودم و دیگران نمی‌شدم؛ اما از وقتی به مدرسه رفتم، واقعیت تلخ معلولیت را بیشتر از هر زمانی احساس کردم. کسی جرئت نمی‌کرد به پسری نزدیک شود که روی ویلچر نشسته بود، دست و پا نداشت و فقط با دو انگشت کوچک که به جای پای چپ روییده بود، مداد را به دست می‌گرفت. کسی با من حرف نمی‌زد. زنگ ناهار تک‌وتنها بودم. بچه‌ها مسخره‌ام می‌کردند. به من می‌گفتند «موجود فضایی» یا صفت‌های دیگری به من می‌دادند که مرا در هم می‌شکست. کم‌کم فهمیدم که خودم باید با آن‌ها سر صحبت را باز کنم. گاهی در راهروهای مدرسه با بچه‌ها حرف می‌زدم. تمام تلاشم این بود که به ایشان نشان بدهم که در درون، یکی هستم عین آن‌ها، یک آدمیزاد، با همان احساس‌ها و نیازها و فقط بیرونم متفاوت است و من تقصیری ندارم.

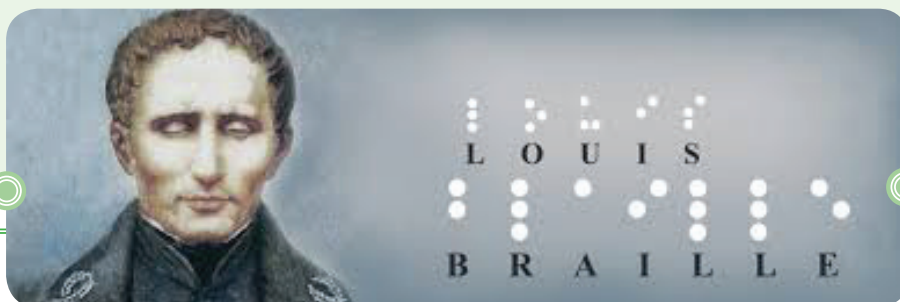
سال‌های کودکی‌ام در رنج می‌گذشت. شب‌های زیادی به درگاه خدا التماس می‌کردم، گریه می‌کردم که معجزه کند و یک دست، فقط یک دست به من بدهد. هر صبح وقتی بیدار می‌شدم، به شانه‌ام نگاه می‌کردم ببینم آیا بازویی جوانه زده است؟ اما هیچ خبری نبود! هر صبح افسرده‌تر، ناراحت‌تر و ناامیدتر روز را آغاز می‌کردم و شب‌ها دوباره دعا و مناجات را از سر می‌گرفتم به امید یک معجزه.

کم‌کم این اندیشه در ذهنم جان گرفت که شاید خداوند از خلقت من هدفی داشته است. والدینم نیز که افرادی مذهبی هستند، به مرور زمان به این باور رسیده بودند و می‌گفتند حتماً هدفی در آفرینش تو هست. از وقتی این فکر در من جوانه زد، دیگر منتظر جوانه زدن دست و پایم نشدم. تلاش کردم هدف از آفرینش را پیدا کنم و سرانجام آن را پیدا کردم. من معجزه‌ای را که از خداوند طلب می‌کردم، خودم در زندگی‌ام رقم زدم.»



او در سال ۲۰۰۸ با (کانایی میاهارا) ازدواج نموده و این زوج خوشبخت از صمیمت خود می‌گویند و اینکه کاملاً از زندگی زناشویی خود راضی هستند و هر آنچه نیک نیاز دارد در اختیارش است. پس از ازدواج آن‌ها در کالیفرنیا جنوبی زندگی خود را آغاز کردند. نیک مشغول نویسندگی و تنظیم سخنرانی‌های خود است و همسرش خانه‌داری و نگهداری از او را به عهده دارد. خداوند یک نعمت بزرگ دیگر به نیک داد. کارایی در اوایل سال ۲۰۱۵ باردار شد و یک فرزند پسر کاملاً سالم و زیبا به دنیا آورد.

این است پاداش یک بنده مؤمن و شاکر، هر چند با درجه بالایی از نقص عضو؛ یک همسر و فرزند زیبا و زندگی کاملاً شاد و مهیج.



### لویی بریل مخترع خط بریل

لویی بریل نخستین واضع و مبتکر خط مخصوص نابینایان که آنرا به شیوه قابل آموزش عرضه کرد در چهارم ژانویه ۱۸۰۹ در شهر کوچکی در نزدیکی پاریس بنام کاوپ وری متولد شد پدرش کارگاه کوچکی داشت که در آنجا به ساختن زین اسب مشغول بود و خانواده کوچک خود را اداره می کرد.

متأسفانه هوش سرشار لویی برایش بسیار گران تمام شد تنها سه سال داشت که هنگام کنجکاوای زیاد در مورد ابزار کار پدرش، در اثر برخورد يك درفش به یکی از چشمانش دچار کم بینایی شدید شد و به خاطر گسترش عفونت، يك سال بعد بکلی نابینا شد. این حادثه تاثیر بسیار بدی بر زندگیش گذاشت بشکلی که مسیر منطقی زندگي خانوادگیش دستخوش تغییرات اساسی شد هنگامی که نابینا شد، مادرش با گریه به پدر لویی گفت: او هم مانند گدای کور دهکده خواهد شد اما پدرش که مردی خودساخته و قوی بود گفت: من دو برابر کار می کنم سه برابر کار می کنم گدای کور دهکده پدر و مادر نداشت اما لویی پدری مثل من و مادری مثل تو دارد از این گذشته لویی دارای هوش سرشاریست. در مورد هوش لویی، اشتباهی صورت نگرفته بود در سن ۶ سالگی هنگامی که پدرش او را برای سرگرمی به کارگاهش برد، از او خواست قطعات چرمی کوچک و بزرگ و متوسط را از هم جدا کند اما هنگامی که برای سرکشی نزد پسرش آمد، نتوانست آنچه را که می دید باور کند پسر بچه ۶ ساله، علاوه بر جدا کردن قطعات کوچک و بزرگ و متوسط، رنگ ها را هم از هم جدا کرده بود وقتی در این مورد از پسر توضیح خواست، لویی گفت: سیاه ها زبرترند قرمزها برآمدگی های منظم دارند و قهوه ای ها نرم ترند پسرک انگار با انگشتانش می دید و هنگامی که یکی از همسایگانش از او پرسید چرا همیشه موقع راه رفتن آواز میخواند، لویی گفت: وقتی به دیوار نزدیک می شوم صدایم تغییر می کند آواز خواندن راهی است برای جلوگیری از برخوردنم به موانع این دقت باعث می شد که مغز لویی به دقت و تمرکز عادت کند و این لازم بود زیرا میلیون ها کودک نابینا در تمام سالهای قبل و بعد از او چشم انتظار اراده خستگی ناپذیر او بودند.

بخاطر نابینایی دیگر نتوانست در مدرسه شهر کوچکش درس بخواند لذا در ۱۰ سالگی وارد انستیتیوی رویال که مخصوص کودکان نابینا بود شد این انستیتو سالها پیش توسط شخص خیرخواهی تاسیس شده بود اما تنها امکانات آن، ۱۴ کتاب به زبان فرانسوی بود که تنها حروفش برجسته بودند و استفاده از آنها برای کودکان نابینا بسیار خسته کننده و زجر آور بود از طرف دیگر مقررات خشک و غیر انسانی این موسسه و رفتار معلمین بی

سوادش، به انزوای کامل کودکان نابینا کمک شایانی می کردند لویی مطمئن بود که باید راه بهتری وجود داشته باشد اما شروع چنین کار بزرگی برای يك نوجوان نابینا، به ظاهر غیر ممکن می نمود. شاید طبیعت منتظر تولد این مرد آهنین بود تا بدون اهمیت دادن به محدودیت های جسمانش پای در راهی بگذارد که تمامی نابینایان تاریخ را در روشنایی شریک کند نخستین جرعه اختراع بزرگ او، ملاقات يك کهنه سرباز فرانسوی بنام کارلوس باربیر بود کارلوس باربیر بخاطر ارائه روشی بنام نوشتن در شب تا حدی شهرت کسب کرده بود این روش استفاده از ۱۲ نقطه برجسته بود که سربازان را در برقراری ارتباط در مواقع بحرانی جنگ، کمک می کرد ترتیب های مختلف این دوازده نقطه در واقع يك سیستم کدگذاری سری بود که تنها افرادی که از رمز آن باخبر بودند می توانستند پیامش را درک کنند.

اما مشکلی که لویس داشت این بود که یادگیری ترکیب های مختلف ۱۲ نقطه برای کسانی که نابینا به دنیا آمده بودند بسیار سخت بود. این بود که با تلاشی خستگی ناپذیر ۱۲ نقطه را به شش نقطه کاهش داد لویس در این هنگام تنها ۱۵ سال داشت. هنگامی که در ۱۸۲۹ نخستین کتابش را با الفبای ابداعی خود نوشت، هرچند مخالفت های زیادی از جانب کهنه پرستان موسسه های نابینایان صورت گرفت، اما به سهولت جریان آب راه خود را در میان نابینایان تشنه علم و دانش باز کرد.

در واقع اولین کاربران روش لویی بریل، همکلاسی های باهوش وی امکاناتش بودند لویی تنها به الفبا قانع نبود این بود که در ۱۸۳۷ علایم مربوط به ریاضیات و نت های موسیقی را هم به الفبای خود اضافه کرد شاید تیر خلاص بر پیکر تفکر متحجرانه مسوولین شکم پر معاصر لویی، نکوداشتی بود که در زمان حیاتش برای او گرفته شد در این مراسم لویی از يك دختر بچه نابینای ۶ ساله خواست که سالن را ترك کند بعد از یکی از حضار خواست متنی را با صدای بلند بخواند و همزمان کودک نابینای دیگری متن را با الفبای ریل بازنویسی کرد بعد از اتمام متن،



لویس از دختر بچه نابینا خواست که وارد سالن شود و متن تهیه شده را بخواند دختر با اعتماد به نفس کامل وارد سالن شد و متن را با شیوایی کامل از روی الفبای بریل بدون هیچ مکث یا اشتباهی خواند اینجا بود که صدای کر کننده تشویق حضار، اعتراضات جاهلانه مخالفین را برای ابد خاموش کرد. با این حال، کودکان نابینایی که از الفبای بریل اطلاع داشتند، مجبور بودند این الفبا را نزد خود فرا بگیرند زیرا به خاطر عدم اعتماد عموم مردم و مسئولین، این الفبا هنوز اجازه آن را نیافته بود که بطور رسمی تدریس شود. دو سال بعد از مرگ بریل در سال ۱۸۵۴ طرح ابتکاری او در تمام موسسات تعلیم و

تربیت نابینایان فرانسه به رسمیت شناخته شد و به یادبود وی به نام خود او معروفیت یافت. و در سال ۱۸۶۸ یعنی دقیقاً ۱۶ سال بعد از مرگش، بصورت يك الفبای جهانی از طرف همه کشور های دنیا پذیرفته شد لویی بریل که برای همیشه نامش بر روی الفبای ساده و ابداعیش به یادگار ماند، در سال ۱۸۵۲، در سن ۴۳ سالگی درگذشت.



### زندگینامه هلن کلر

هلن کلر، در ۲۷ ژوئن ۱۸۸۰ در «تاسکامبیا» در ایالت آلاباما، متولد شد. او هنگامی که ۱۸ ماه بیشتر از زندگی‌اش نمی‌گذشت، در اثر ابتلا به بیماری مننژیت، بینایی و شنوایی خود را از دست داد و ارتباطش با دنیای بیرون قطع شد. هنگامی که کلر شش سال داشت، او را به الکساندر گراهام بل نشان دادند و گراهام بل پس از معاینه، یک معلم ۲۰ ساله به نام آن سالیوان (میس) را که در مؤسسه آموزش نابینایان پرکینز در بوستون فعالیت می‌کرد، برای آموزش او فرستاد. چنان‌که کلر بعدها درباره خود می‌نویسد، زندگی واقعی او در یک روز از ماه مارس سال ۱۸۸۷ وقتی که تقریباً ۷ ساله بود، با ورود معلمش به زندگی او آغاز شد. او از این روز به عنوان مهم‌ترین روزی که در زندگی به خاطر دارد، یاد می‌کند. سالیوان معلمی سخت کوش و فوق‌العاده بود که از مارس ۱۸۸۷ تا پایان عمر خود در اکتبر ۱۹۳۶، در کنار کلر ماند.

سالیوان با فشار دادن علاماتی توسط انگشتان خود، به عنوان حروف، بر کف دست هلن با او ارتباط برقرار می‌کرد و از این راه برای آموزش کلمات به او استفاده می‌نمود. در عرض چند ماه کلر فرا گرفت که چگونه اشیایی را که لمس می‌کند، به آن حروف ربط دهد و آنها را هجی کند. او همچنین، موفق شد تا به وسیله لمس کارتهایی که حروف برجسته بر آنها نوشته شده بود، جمله‌هایی را بخواند و با کنار هم چیدن حروف در یک لوح، خود جمله بسازد. بین سالهای ۱۸۸۸ و ۱۸۹۰، کلر زمستان‌ها را در مؤسسه پرکینز، برای آموزش خط بریل گذراند، سپس زیر نظر «سارا فولر» در بوستون، برای آموختن صحبت کردن، دوره‌ای آموزشی و تدریجی را آغاز کرد. او همچنین لب‌خوانی از طریق لمس دهان و گلوئی شخص صحبت کننده را فرا گرفت.

### تحصیلات

هلن حتی وقتی که دخترک کوچکی بود بسیار مشتاق ورود به دانشگاه بود. در سن ۱۴ سالگی، وی در یک مدرسه ناشنوایان در نیویورک ثبت نام کرد و در ۱۶ سالگی به «مدرسه کمبریج بانوان جوان» در ماساچوست راه یافت. کلر در سال ۱۹۰۰ توسط کالج رادکلیف پذیرفته شد و ۴ سال پس از آن، به کمک آنی سالیوان معلم خود،



که سخنرانی‌ها را در کف دست او می‌نوشت، از آنجا فارغ‌التحصیل شد. در این مدت او توانست با فشار دادن انگشت بر گلولی آبی و تقلید ارتعاشات صوتی او صحبت کردن را بیاموزد؛ بنابراین او اولین فرد نابینا-ناشنوایی بود که از دانشگاه فارغ‌التحصیل شد.

### نویسندگی

هلن کلر از زمانی که در دانشگاه «رادکلیف» دانشجو بود، نگارش را آغاز کرد و این حرفه را ۵۰ سال ادامه داد. علاوه بر «زندگی من»، ۱۱ کتاب و مقالات بیشماری در زمینه نابینایی، ناشنوایی، مسائل اجتماعی و حقوق زنان به رشته تحریر در آورده است.



در سال ۱۹۳۶، هلن کلر به «ایستن، کنتیکت» رفت و تا پایان عمر در آنجا ساکن بود. او در ۱ ژوئن ۱۹۶۸ در سن ۸۷ سالگی درگذشت.

## 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 ساده زیر را انجام دهید.

مشاهده : کدام پررنگ تر است؟

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



## روش اجرای فعالیت :

لیوان‌ها را از آب پر کنید. به هر لیوان دقیقاً یک قطره رنگ خوراکی اضافه کنید. دانش‌آموزان را به تفاوت رنگ آب لیوان‌ها توجه دهید.

از این مشاهده چه نتیجه‌ای می‌توان گرفت؟.....

سپس معلم در صورت عدم پاسخ درست دانش‌آموزان بگوید: اگر میزان دارو برای بزرگسالان و کودکان یکسان باشد، با توجه به تفاوت جثه‌ای که دارند، مقدار دارویی که بزرگسالان استفاده می‌کنند، برای کودکان خطرناک است.

## از این فعالیت می‌آموزیم که

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## توضیح :

- دارو را براساس دستور پزشک سر وقت و به مقدار لازم مصرف کنیم.
- هنگام مصرف دارو حتماً عوارض جانبی در برگه اطلاعات دارو را بخوانیم تا در صورت ایجاد مشکل بزرگ‌ترها را در جریان قرار دهیم.
- به هشدارهای نوشته شده در برگه اطلاعات دارویی توجه کنیم.

## 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 گروه ها 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؟



### از این فعالیت می‌آموزیم که

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

#### توضیح :

- بدون تجویز پزشک دارو مصرف نکنیم و دارو را به شکل درست (مثلاً همراه با مقدار آب توصیه شده) مصرف کنیم
- از آنجا که شایع‌ترین مشکل جسمی در این دوره از زندگی، بیماری‌هایی مانند سرماخوردگی است، تمرکز بر رفتار سالم هنگام سرماخوردگی به عنوان نمونه‌ای از مواجهه با بیماری، مناسب است. مثلاً در بسیاری از سرماخوردگی‌ها، تغذیه مناسب، استراحت کافی، استفاده از مایعات گرم، میوه و سبزی می‌تواند در بهبود آن مؤثر باشد و نیازی به مصرف دارو نباشد.
- مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها در سرماخوردگی‌های ویروسی، نه تنها تأثیر مثبت ندارد، بلکه با از بین بردن میکروب‌های مفید به سلامت بدن آسیب می‌رساند.
- با احساس هر مشکل کوچکی به مصرف داروهایی مانند مسکن‌ها روی نیاوریم، بلکه به بدن فرصت بدهیم تا با بیماری مقابله کند.

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 سؤالات زیر تصمیم درست چیست؟

(ابتدا سؤالات 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، می‌خواهید ☐

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 موقعیت های زیر را برای دانش آموزان 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 می کند. او احساس خستگی و سردرد می کند، یکی از قرص ها را می خورد.

اگر شما به جای او بودید :

- همین کار را می کردید ☐
- به قرص ها دست نمی زدید و به مادرتان اطلاع می دادید ☐



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 می گوید که هنوز درد دارد و دوباره از آن دارو می خورد.

اگر شما به جای او بودید :

- به این حس خود توجه نمی کردید و به پدرتان دروغ نمی گفتید ☐
- خود را قانع می کردید که یک بار دروغ گفتن اشکالی ندارد ☐
- بدون اطلاع، به سراغ دارو می رفتید و دوباره از دارو می خوردید ☐



## توصیه های اجرایی

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

## درس پنجم

### شناخت

### مصرف دارو

#### • هدف

- آشنایی با شرایط مصرف دارو
- برحذر داشتن دانش آموزان از مصرف خودسرانه دارو
- رشد مهارت‌های ارتباطی، تفکر خلاق و حل مسئله

#### • ضرورت آموزش این درس

گاه اتفاق می‌افتد که کودکان به دلیل استفاده نابه‌جا و یا زیاد دارو دچار مشکلات جدی شده‌اند و سلامتی آنها به خطر افتاده است. این درس، به آنان می‌آموزد که اگر شرایط مصرف دارو رعایت نشود، می‌تواند به سادگی سلامتی انسان را به خطر بیندازد. همچنین به دلیل اجرای نمایش و کار گروهی در این فعالیت توان همکاری، انعطاف‌پذیری، پذیرش مسئولیت، گوش دادن و توجه به نظرات یکدیگر ارتقاء می‌یابد.

دانش آموزان با تمرین این مهارت‌های اساسی در صورت مواجه شدن با موقعیت‌های دشوار در زندگی، کمتر آسیب دیده و توانایی حل بهتر مسائل را پیدا می‌کنند.



### ● زمان مورد نیاز : یک جلسه

#### ● روند اجرا

- ۱- دانش‌آموزان در گروه‌های چهار یا پنج نفره قرار می‌گیرند.
- ۲- معلم دو موضوع را برای نمایش مطرح می‌کند.
- ۳- از اعضای گروه‌ها بخواهید تا با یکدیگر گفت و گو کنند. یکی از دو موضوع مطرح شده را انتخاب کنند و نمایشی را طراحی و نقش هر فرد را مشخص کنند. (۲۰ دقیقه)
- ۴- گروه‌ها، نمایش خود را اجرا می‌کنند.

#### موضوع ۱ :

برادر و خواهری هستند که برادر کوچک تر دچار تب شدید شده و والدین آنها در خانه نیستند. خواهر بزرگ تر بدون مشورت با والدین تصمیم می‌گیرد دارویی را که مادرش قبلا در موقع تب استفاده می‌کرده، به برادرش بدهد، بعد

.....

.....

.....



## موضوع ۲:

حسین ۸ سال دارد. هفته گذشته او سرما خورده و سرفه می‌کرد. مادرش به او شربت سرفه داد. پس از مدتی، سرفه‌هایش قطع شد. امروز وقتی حسین از مدرسه به خانه برگشت، گلو درد داشت و دوباره سرفه می‌کرد. مادر او سر کار بود. حسین می‌دانست شیشه شربت سرفه کجاست. او با خود فکر کرد اگر این دفعه مقدار بیشتری از شربت بخورم حتماً زودتر خوب می‌شوم. بعد .....

.....



## توصیه‌های آموزشی

در زمان اجرای بند ۳ به دانش‌آموزان یادآوری کنید که نمایش آنها باید کوتاه باشد. همچنین در هنگام طراحی نمایش در گروه‌ها شرکت و در صورت لزوم آنها را هدایت کنید. پس از پایان نمایش، از دانش‌آموزان بپرسید:

- ۱- پس از اجرای نمایش چه احساسی داشتید؟
- ۲- کدام قسمت کار مشکل بود؟ چگونه آن را حل کردید؟

پس از پایان نمایش از دانش‌آموزان بپرسید:

- ۱- در اجرای نمایش چه احساسی داشتید؟
  - ۲- کدام قسمت کار مشکل بود؟ چگونه آن را حل کردید؟
- سپس پرسشهایی را مطرح کنید تا دانش‌آموزان در باره آن نظر بدهند.



پرسش‌های مربوط به موضوع ۱ :

- ۱- از این فعالیت چه چیزی آموختید؟
- ۲- خوردن دارو به این شکل چه عواقب یا مشکلاتی می‌تواند در پی داشته باشد؟
- ۳- برادر بزرگتر چه کارهای دیگری می‌تواند انجام دهد؟
- ۴- تغییر در مقدار مصرف دارو چه تاثیراتی می‌تواند داشته باشد؟

پرسش‌های مربوط به موضوع ۲ :

- ۱- از این فعالیت چه چیزی آموختید؟
- ۲- آیا حسین باید دارو را بخورد؟
- ۳- حسین چه کار دیگری می‌تواند بکند؟



مصرف بی رویه دارو؟!...



مصرف بی رویه دارو؟!...



## درس ششم

### شناخت

### مواد پاک کننده

#### • هدف

- آشنایی با مواد پاک کننده و خطرات ناشی از آن
- تقویت مهارت کنترل احساسات در زمان مواجه شدن با موقعیت های پرخطر

#### • ضرورت آموزش این درس

امروزه اشیاء، داروها، خوراکی ها و محصولات دیگر در بسته بندی های زیبایی عرضه می شوند که حس کنجکاوی و اشتیاق کودکان را برای مصرف آنها بر می انگیزند. یکی از ویژگی های رشدی کودکان، کنجکاوی، کشف و دست کاری وسایل موجود در محیط است. همچنین محدودیت شناختی، عینی نگری و توجه به تنها یک بُعد (بعد زیبایی و جالب بودن اشیاء) سبب می شود آنها به موقعیت ها و اشیاء، تنها از یک جنبه توجه کنند و به سختی می توانند جنبه های دیگر (مثلاً خطر زدن) آنها را در نظر بگیرند.

با توجه به چنین ویژگی‌هایی کودکان امروزه در معرض خطرات بسیاری قرار دارند؛ بنابراین آموزش استفاده درست از مواد پاک‌کننده و توجه به خطرات ناشی از کاربرد نادرست آنها ضروری است. از سوی دیگر کودکان باید آموزش ببینند که وقتی در شرایط غیر عادی قرار می‌گیرند، چگونه رفتار خود را کنترل کنند و موقعیتشان را به تنهایی یا با کمک دیگران مدیریت کنند. آنها باید بتوانند پیامدهای رفتارهایشان را پیش‌بینی کنند و به عواقب رفتارهای نادرستشان آگاه باشند.



### ● زمان مورد نیاز : یک جلسه



### ● روند اجرا :

- ۱- موقعیت مطرح شده را برای دانش‌آموزان بخوانید.
- ۲- دانش‌آموزان راه‌حل‌های خود را ارائه می‌کنند. راه‌حل‌های آنها روی تابلوی کلاس ثبت شود (روش بارش فکری).
- ۳- با کمک دانش‌آموزان و هدایت شما، راه‌حل‌های مناسب انتخاب و جمع‌بندی شود.
- ۴- با طرح این سؤال که به نظر شما کدام یک از این راه‌حل‌ها ممکن است سریع‌تر جواب دهد، آنها را تشویق کنید که راه‌حل مناسبی انتخاب کنند.
- ۵- پرسش‌ها را از دانش‌آموزان بپرسید و با بحث و گفتگو و دادن اطلاعات لازم بحث را با کمک دانش‌آموزان تکمیل کنید.

### طرح یک موقعیت :

علی نه سال دارد. مادرش برای خرید از خانه بیرون رفته است و از او خواسته است که مراقب خواهر دو ساله‌اش باشد. علی در حال تماشای تلویزیون است که متوجه می‌شود مادرش تلفن همراهش را در خانه جا گذاشته و خواهرش در اطاق نیست. او به دنبال خواهرش به آشپزخانه می‌رود و می‌بیند که او روبه‌روی کابینت نشسته و در کابینت باز است. در دست خواهرش یک بطری مواد تمیزکننده است. در بطری باز است و خواهرش آن را در دهانش گذاشته است. علی چه کار باید بکند؟



### پرسش‌ها

- برای جلوگیری از چنین اتفاقاتی، بزرگ‌ترها باید چه کار کنند؟
- آیا تاکنون با چنین وضعیتی روبه‌رو شده‌اید؟ چه کرده‌اید؟
- هنگام رو به رو شدن با خطر، چه کسانی می‌توانند به ما کمک کنند؟
- چه شماره تلفن‌های ضروری ای را باید بدانیم که هنگام مواجه شدن با خطر، از آنها استفاده کنیم؟

## توصیه‌های اجرایی

- در مرحله ۲ معلم یا دیگر دانش‌آموزان درباره راه حل مطرح شده، از ارزیابی خودداری کنند.
- تا جایی که ممکن است پاسخ‌ها توسط دانش‌آموزان ارائه شود.
- باید به دانش‌آموزان تذکر داد که فقط وقتی به هیچ فرد بزرگ‌تر در خانواده یا فرد قابل اعتمادی دسترسی نبود باید، از این شماره‌ها برای کمک گرفتن استفاده کنند.

## دانستنی‌های معلم

- ۱- دانستن شماره تلفن‌های ضروری مانند :  
اورژانس ۱۱۵، آتش‌نشانی ۱۲۵، اطلاعات تلفن ۱۱۸، پلیس ۱۱۰
- ۲- آگاهی از خطرات مواد شوینده و پاک‌کننده





## درس هفتم

حل مسئله

قصه‌ی ما



## • هدف

- تقویت مهارت حل مسئله
- تقویت خلاقیت
- پرورش ضمنی مهارت‌های اجتماعی

## • ضرورت آموزش این درس

کودکان نیاز دارند که به حرف‌های یکدیگر گوش دهند؛ نظرات مختلف را بپذیرند؛ به عقاید یکدیگر احترام بگذارند و در صورت لزوم، یکدیگر را قانع کنند. این مهارت‌ها کمک می‌کند که کودک بر خودمحوری غلبه پیدا کند و بتواند زندگی مسالمت‌آمیز و سالمی را تجربه کند. این درس از دروسی است که غیر مستقیم و ضمنی زمینه رشد مهارت‌های اجتماعی را برای کودکان فراهم می‌کند و مستقیماً به موضوع پیشگیری اشاره نمی‌کند. یعنی کودک می‌آموزد که فکر او محترم است، حرف‌ها و نظرات او شنیده می‌شود و این‌ها همگی ارزشمندند و دیگران آنها را مورد توجه قرار می‌دهند.

L

• زمان مورد نیاز : یک جلسه



● روند اجرا :

- ۱- نوآموزان به گروه‌های چهار یا پنج نفره بندی می شوند.
- ۲- برگه قصه ما را در اختیار هر گروه قرار می دهیم.
- ۳- از اعضای گروه می خواهیم تا با توجه به تصاویر یک داستان بسازند.
- ۴- نماینده هر گروه، داستان گروه خود را می خواند و دانش آموزان دیگر داستان را گوش کرده و سپس آن گروه را تشویق می کنند.

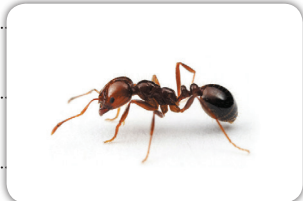
## قصه ی ما



## اجرای فعالیت

این فعالیت، دانش‌آموزان را تشویق می‌کند که با توجه به تصاویر یک قصه بسازند. از آنجا که دانش‌آموزان باید با کمک یکدیگر این قصه را بسازند، لذا این فرایند، مهارت حل مسئله، کار گروهی و تفکر خلاق را در آنان توسعه می‌دهد.

### برگه (قصه‌ما)



پس از اجرای فعالیت توجه دانش‌آموزان را به این موضوع جلب کنید که تصاویر یکسان بود ولی قصه‌ها متفاوت شد و از آنها سؤال کنید چرا قصه‌ها متفاوت است؟ آیا می‌توان گفت قصه کسی اشتباه است سپس در ادامه سؤالات زیر را مورد گفت و گو قرار دهید.

### پرسش‌ها

- ۱- کدام قسمت کار جالب بود؟
- ۲- کدام قسمت کار مشکل بود؟ چگونه آن را حل کردید؟
- ۳- از این فعالیت چه چیزی آموختید؟
- ۴- اگر بخواهیم نام دیگری بر قصه شما بگذاریم، چه نامی را پیشنهاد می‌کنید؟



چرا؟

### توصیه‌های اجرایی

- ۱- در اجرای این فعالیت ممکن است همه گروه‌ها مستقیماً به موضوع پیشگیری و موارد صحیح استفاده از دارو و کمک از افراد دیگر اشاره نکنند و هدف قصه را چیز دیگری غیر از اهداف این کتاب معرفی کنند. این موضوع نه تنها اشکالی ندارد بلکه ضمن ارج نهادن به خلاقیت و احترام به نوآوری‌های فکری دانش‌آموزان زمینه رشد اعتماد به نفس و بیان نظرات خود در جمع و رشد مهارت‌های اجتماعی را برای دانش‌آموزان فراهم می‌کند.
- ۲- یکی دیگر از اهداف فعالیت این است که توجه نوآموزان/ دانش‌آموزان به این نکته جلب شود که افراد تفسیرهای گوناگونی از وقایع دارند و ممکن است همه آنها درست باشد. مهم این است که قصه ما آغاز و پایان مناسبی داشته باشد.

### دانستنی‌های معلم :

برای این درس خوب است معلم مراحل حل مسئله را به خوبی بداند و با ملاحظه آن در قسمت مبانی و کلیات و نیز مطالعه این موضوع در کتاب‌ها و پایگاه‌های معتبر داده دامنه آگاهی‌های خود را بالا ببرد.

## درس هشتم

### تصمیم‌گیری

### باهم نقاشی کنیم

#### • هدف

- تقویت مهارت تصمیم‌گیری
- تقویت مهارت کار گروهی

#### • ضرورت آموزش این درس

کودکان و نوجوانانی که در کار گروهی از خود توانمندی‌هایی نشان می‌دهند، به تدریج از حمایت دوستان و شبکه‌های حمایتی، بهره‌مند می‌شوند و در موقعیت‌های سخت و دشوار زندگی احساس تنهایی و انزوا نمی‌کنند. آنها می‌توانند نیازهای عاطفی و روانی خود را در این روابط برآورده کنند و کمتر در معرض آسیب‌های اجتماعی مثل مصرف سیگار و مواد قرار گیرند.

فعالیت این درس به گونه‌ای طراحی شده است که دانش‌آموزان را ترغیب به همکاری با یکدیگر، انعطاف‌پذیری، تصمیم‌گیری و حل مسئله می‌کند؛ زیرا در این فعالیت هر کس باید طرح نفر قبل خود را تکمیل کند. از طرف دیگر، چون دانش‌آموزان طرح‌های اتفاقی را تکمیل می‌کنند، این امر به توسعه خلاقیت در آنها کمک می‌کند.

گفتنی است فردی که مجهز به این مهارت‌ها است، از اعتماد به نفس بیشتری برخوردار می‌شود و برای حل بسیاری از مسائل زندگی به شیوه‌های نادرست دست نمی‌زند.






#### ● زمان مورد نیاز : یک جلسه

● وسایل مورد نیاز : جعبه مداد رنگی شش رنگ به تعداد گروه‌ها، کاغذ A۴ به تعداد گروه‌ها

#### ● روند اجرا

- ۱- دانش‌آموزان در گروه‌های چهار نفره گروه بندی شوند.
- ۲- به هر گروه ۱ بسته مداد رنگی و یک کاغذ A۴ داده می‌شود.
- ۳- اعضای گروه هر کدام به ترتیب یک مداد رنگی انتخاب می‌کنند و هر خط یا طرح ساده‌ای را که تمایل دارند، در هر محل از کاغذ رسم می‌کنند؛ به صورتی که در آخر، یک نقاشی داشته باشند.
- ۴- یک نفر تا زمانی که معلم پایان آن را اعلام کند دو یا سه بار می‌تواند در تکمیل کردن نقاشی دوستانش سهیم باشد.
- ۵- کارگروه‌ها تا آنجایی ادامه پیدا می‌کند که معلم پایان زمان را اعلام کند.
- ۶- اعضای گروه، کارهای خود را به دیوار کلاس نصب و از کار گروه‌های دیگر بازدید می‌کنند.



- 
- پس از انجام فعالیت معلم از دانش‌آموزان می‌پرسد :
- ۱- برای انتخاب موضوع با چه مشکلی روبه‌رو بودید؟
  - ۲- چگونه آن را حل کردید؟
  - ۳- پس از انجام کار چه احساسی داشتید؟
  - ۴- نقاشی گروهی چه خوبی‌ها و چه مشکلاتی دارد؟
  - ۵- چه پیشنهادی برای بهتر انجام دادن نقاشی دارید؟





### توصیه‌های آموزشی

در اجرای بند ۳ در گروه‌ها حضور پیدا کرده و در صورت لزوم آنها را هدایت کنید. قبل از اجرای بند ۳، اعضای گروه درباره آن که نقاشی آنها چه خواهد بود، هیچ‌گونه گفت و گویی با یکدیگر نمی‌کنند و هر فرد با توجه به طرحی که نفر قبلی رسم کرده، خط یا طرح ساده‌ای را به شکل اضافه می‌کند. هر عضو گروه پس از استفاده از هر مداد رنگی، دوباره آن را به جای خود برمی‌گرداند تا نفر بعدی هم بتواند از آن رنگ استفاده کند. هر فرد ممکن است طرح نفر قبلی را تکمیل کند یا به صورت جداگانه در همان کاغذ خط یا طرح ساده‌ای رسم کند. منظور از طرح ساده، طرحی است که جزئیات زیادی ندارد و رسم آن یک تا دو دقیقه بیشتر طول نمی‌کشد.

## ۹

## درس نهم

## رشد اجتماعی

## دوست خوب کسی است که....



## • اهداف

- آشنایی با ویژگی‌های دوستی سالم
- کسب مهارت‌های لازم برای حفظ دوستی‌ها

## • ضرورت آموزش این درس

کودکان در دوره ابتدایی با هم کلاسی‌هایشان دوست می‌شوند. این دوستی‌ها گسترش می‌یابد و زمینه رشد اجتماعی آنها را فراهم می‌کند. بنابراین آنها به مهارت‌های لازم برای دوست‌یابی و حفظ دوستی‌های سالم و مفید نیاز دارند.

کودکان اگر در انتخاب دوست و حفظ رابطه دوستی آموزش ببینند، می‌توانند روابطشان را بهبود بخشند و از تحول اجتماعی شخصیت خود بهره‌مند شوند. از همین طریق می‌توان از مشکلات و آسیب‌های اجتماعی که نتیجه دوستی‌های ناسالم است، پیشگیری کرد.



● وسایل لازم :

- ۴ برگه سفید «A۴» که روی هر برگه یکی از جملات ناتمام زیر با ماژیک و خط درشت نوشته شده باشد :

- ۱- دوست خوب کسی است که.....
- ۲- دوست خوب..... نمی‌کند.
- ۳- مشکلاتی که یک دوست ممکن است داشته باشد..... هستند.
- ۴- دوستان می‌توانند با..... مشکلات را حل کنند.



- چند عدد در پلاستیکی بطری آب برای هر دانش‌آموز
- یک جعبه مقوایی خالی برای هر دانش‌آموز ویا (هر چیزی که بتوان در بطری آب را در آن قرار داد).



● زمان مورد نیاز : یک جلسه

● روند اجرا :

- ۱- اولین کاغذ را روی تابلوی کلاس نصب کنید و از دانش‌آموزان بخواهید در باره نوشته آن، بحث کنند. ویژگی‌های مورد نظر دانش‌آموزان را روی آن برگه بنویسید. سپس درباره سه موضوع دیگر نیز همین کار را انجام دهید.
- ۲- پس از بحث و گفت‌وگو، جعبه‌های مقوایی خالی و در پلاستیکی بطری آب را بین دانش‌آموزان توزیع کنید. توضیح بدهید جملاتی را می‌خوانید که درباره حقایق دوستی است. دانش‌آموزان باید با دقت به این جملات گوش دهند و درباره آن فکر کنند که آیا مطالب مطرح شده، از ویژگی‌های یک دوست واقعی است (یعنی درست است یا خیر؟) اگر هست، برای هر جمله درست، یک در بطری آب داخل جعبه خود بیندازند. بعد از بیان هر جمله، کمی به آنها وقت بدهید تا بعد از فکر کردن به نتیجه برسند و تصمیم بگیرند.



## جملات «حقایق دوستی»

- دو دوست هیچ وقت با هم دعوا نمی کنند.
- دوست شما باید مثل شما باشد (رنگ مو، رنگ چشم، رنگ پوست و ویژگی های اخلاقی ..... مثل شما باشد).
- دو دوست می توانند در بعضی موارد اختلاف نظر داشته باشند.
- شما می توانید به طور هم زمان، چند دوست خوب داشته باشید.
- دو دوست همیشه دوست هم می مانند.
- دوستان گاهی اوقات با هم دچار مشکل می شوند.
- شما همیشه باید طبق میل دوست خود، رفتار کنید.
- دو دوست می توانند کارهای خوبی برای هم انجام دهند.
- دو دوست همیشه کارهای شبیه به هم انجام می دهند.



۳. تا جایی که ممکن است به دانش آموزان فرصت دهید تا برای هریک از موارد مطرح شده، مثالی را طرح کنند.

## بحث

### سوالات محتوایی

- ۱- چند در بطری آب، داخل جعبه تان انداختید؟ آیا تصمیم گیری درباره برخی از «حقایق دوستی» سخت بود؟ چرا؟ (بحث کنند)
- ۲- از نظر شما کدام یک از جملات خوانده شده، اصلاً درباره دوستی درست نبودند؟
- ۳- جمع بندی و تأیید کنید :
  - دوستان ما نباید دقیقاً مثل ما باشند.
  - آنها می توانند در هر سطح، چند دوست خوب داشته باشند.
  - دوستان مجبور نیستند همیشه مطابق خواسته و میل یکدیگر رفتار کنند.
  - دوستان گاهی اوقات با هم اختلاف دارند.



### سؤالات شخصی :

- ۱- از نظر شما، مهم‌ترین ویژگی یک دوست چیست؟
- ۲- شما چگونه می‌توانید برای دیگران دوست بهتری باشید؟ دوستان‌تان چگونه می‌توانند دوست بهتری برای شما باشند؟
- ۳- آیا این درس کمکی به دوستی‌های شما می‌کند؟ در چه مواردی؟

### فعالیت در منزل

از دانش‌آموزان بخواهید کارت تبریک‌هایی درست کنند که حقایق دوستی‌ها، روی آنها نوشته شده‌اند و سپس آنها را به دوستان خود هدیه بدهند. آنها می‌توانند در کلاس نمایشگاهی از کارت‌های دریافتی برگزار کنند.

#### حقایق دوستی‌ها



### توصیه‌های اجرایی

بهتر است به همراه آوردن در بطری آب و یک جعبه مقوایی کوچک به عهده خود بچه‌ها گذاشته شود تا برای این درس، آنها را به کلاس بیاورند. در ضمن این کار از نوع تکالیف آماده سازی ذهنی است و کنجکاوی لازم را در دانش‌آموزان برای شنیدن بهتر بحث به وجود می‌آورد.





## درس دهم

رشد اجتماعی

دوست شدن

### • هدف

– آشنایی با راه‌های ایجاد ارتباط خوب با دیگران (دوستی).

### • ضرورت آموزش این درس

رابطه با همسالان، اهمیت زیادی برای کودکان دارد. آنها در جریان تعامل با دیگران، ارزش‌ها، رفتارها و باورهایی را که به موقعیت آنان در اجتماع کمک می‌کند، می‌آموزند. دوستی‌ها نقش بسیار مهمی در زندگی کودکان دارد؛ بنابراین آموختن راه و رسم ایجاد روابط خوب، یکی از بخش‌های بسیار مهم رشد کودکان و نوجوانان است.

### • وسایل لازم

– دو برگه کاغذ «A۴» (رنگ‌های متفاوت باشد بهتر است) و چند مداد شمعی برای هر دانش‌آموز  
– نوارچسب

L

• زمان مورد نیاز: یک جلسه

### ● روند اجرا :

۱- از دانش‌آموزان پرسید آیا دیوار آجری دیده‌اند؟ برای آنها توضیح دهید که دیوار یا ساختمان آجری، از آجرهای جداگانه ساخته شده است. توضیح دهید که در این درس می‌خواهید «دیوار دوستی» بسازید.

۲- به هر دانش‌آموز یک برگه کاغذ بدهید و به او بگویید این برگه، «آجر» شماست. سپس از آنها بخواهید با مداد شمعی‌ها، روی کاغذهایشان که به صورت افقی قرار داده‌اند، یکی از موارد زیر را نقاشی کنند :

- دعوت از یک نفر برای بازی
- همکاری یا صحبت کردن با یک دوست
- تقاضای دوست شدن با یک نفر
- انجام دادن یک کار خوب برای یک دوست



۳- بعد از اینکه دانش‌آموزان نقاشی هایشان را کشیدند، به نوبت از آنها بخواهید «آجر دوستی» خود را به دیگران نشان بدهند. بعد آجرها را به هم بچسبانند تا «دیوار دوستی» ساخته شود.



۴- با طرح سؤالات محتوایی و شخصی درس را به بحث بگذارید.

#### ● بحث :

#### سؤالات محتوایی :

- ۱- آیا در نقاشی هایتان «عمل یا کاری» را ترسیم کرده‌اید؟
- ۲- آیا راه دیگری هم برای دوست شدن هست که در تصاویر این تمرین نباشند؟ (مثال بزنند)
- ۳- به نظر شما چه چیزهایی به دوستی آسیب می‌رساند؟ (مثال بزنید : کارهایی مثل کتک زدن، مسخره کردن، حرف زدن و...).



### سوالات شخصی :

- ۱- برای آنکه دوستی خود را نشان دهید، چه کار می کنید؟
- ۲- آیا از نقاشی دوستانتان نکته ای درباره دوست شدن آموخته اید؟ چه بوده است؟
- ۳- برای اینکه دوست بهتری باشید، از چه راه و روشی استفاده می کنید؟







## درس یازدهم

رشد اجتماعی

دوست شدن و نگاه داشتن دوستی‌ها

### • هدف

- آشنایی با رفتارهایی که به دوست شدن و حفظ دوستی کمک می‌کند
- آشنایی با رفتارهایی که مانع دوست شدن و حفظ دوستان می‌شود.
- آشنایی با راه‌های کنار آمدن با بچه‌هایی که رفتارهای منفی دارند.

### • ضرورت آموزش این درس

کودکان در اواسط کودکی از لحاظ رشد اجتماعی، تغییرات زیادی می‌کنند. دامنه دوستی‌های آنها گسترش می‌یابد و بیش از پیش به مهارت‌های لازم برای دوست شدن و حفظ دوستی‌ها نیاز دارند. خودمحموری آنها در این دوره سنی کمتر می‌شود و مفاهیمی مثل دادوستد (بده‌بستان) را بیشتر درک می‌کنند. آنها در همکاری و تبادل نظر ماهرتر می‌شوند و نشانه‌های اجتماعی را دقیق‌تر تفسیر می‌کنند، البته مهارت‌های آنها باید پیوسته تقویت شود. از آنجا که در این سن مشاجره، توهین، مسخره کردن یکدیگر و کلمات زشت (فحاشی) بیشتر می‌شود، توجه کردن به تأثیر منفی این رفتارها بر رشد اجتماعی کودکان اهمیت می‌یابد.

## ● وسایل لازم

تخته، چند صندلی، چند برگه کاغذ سفید، چند فرش یا موکت چهارگوش، ضبط (وسیله‌ای برای پخش صدای موسیقی کودکان)، یک پاکت بزرگ کاغذی، مداد شمعی و چند ورق کاغذ که به شکل یک کتاب تاخورده و منگنه شده (برای هر دانش‌آموز جهت پیگیری فعالیت)



## ● زمان مورد نیاز: یک جلسه

### ● روند اجرا

- ۱- به دانش‌آموزان بگویید کسانی که کارهای زیر را دوست دارند دست خود را بلند کنند:
  - دوستم به من حرف زشت بگوید.
  - دوستم با من همدردی و مشورت کند.
  - دوستم با من بگومگو کند.
  - دوستم مرا به بازی دعوت کند.



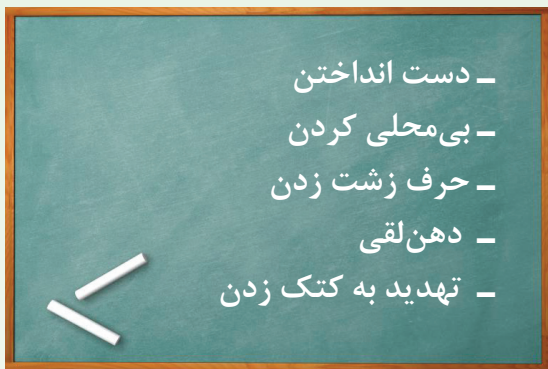
سپس کمی درباره پاسخ بچه‌ها گفت‌وگو کنید و توضیح دهید که هدف این درس، آشنایی با رفتارهایی است که به دوست شدن و حفظ دوستان خوب کمک می‌کند.

۲- از دانش‌آموزان بخواهید صندلی‌ها را به صورت دایره کنار هم قرار دهند و روی آنها بنشینند یا اگر فضا مناسب نبود می‌توان به جای صندلی از کاغذهای روزنامه یا چند موکت برای ایستادن روی آنها نیز استفاده کرد. سپس با صدای موسیقی از روی صندلی‌ها بلند شده یا از روی روزنامه‌ها کنار رفته و دور آنها می‌چرخند و شما یکی از صندلی‌ها را از بازی خارج می‌کنید و با قطع صدای موسیقی همه به سراغ صندلی‌ها یا روزنامه‌ها می‌روند و یکی از بچه‌ها بی صندلی می‌ماند. از او سؤال کنید که درباره یکی از کارهای زیر که شما نام می‌برید نظر بدهد که موافق است یا مخالف؛ و آیا این کارها به دوستی کمک می‌کند یا مانع دوستی است؟ سپس نظر بقیه دانش‌آموزان را بپرسید که آیا با پاسخ همکلاسی خود موافق‌اند یا مخالف؟ و در صورت مخالفت توضیح بدهند دوباره بازی را شروع می‌کنند تا درباره همه موارد دانش‌آموزان نظر بدهند.

کارها و مواردی که دانش آموزان باید دربارهٔ اثر آنها بر دوستی نظر بدهند :

- دست انداختن
- بی توجهی کردن
- مشورت کردن
- درد دل کردن
- حرف زشت زدن
- دروغگویی
- سهمیم کردن در خوراکی
- پشت پا گرفتن
- اجازه گرفتن برای اینکه از وسایل دیگری استفاده کند.
- ابراز خوشحالی از اینکه تکالیف مان را با هم انجام دادیم.
- مزاحمت برای بازی بچه‌های دیگر
- بغل کردن
- شوخ طبعی
- دست دادن
- رعایت نکردن نوبت در صف
- مسخره کردن دیگران
- گفتن اینکه لباس خوبی پوشیده است.
- گفتن این مسئله که آن رفتار چقدر خوب است.
- دعوت کردن بچه‌های دیگر به اینکه موقع استراحت کنار ما بنشین.
- مسخره کردن لباس دیگران
- دعوت کردن دیگران به بازی
- دهن لقی (چُغلی کردن)
- دست انداختن
- هل دادن دیگران
- تهدید به کتک زدن
- به نوبت انجام دادن کارها.





۳- سپس این موارد را روی تخته بنویسید :

از دانش آموزان بپرسید وقتی کسی با آنها چنین رفتاری می کند، چه احساسی پیدا می کنند؟ از آنها بپرسید وقتی با چنین شخصی روبه رو می شوند در مقابل چنین رفتارهایی چه برخوردی با او می کنند؟ و روی تابلو، شیوه های برخورد دانش آموزان را بنویسید. سپس نظریه ها را در مورد مثبت یا منفی (مفید و مؤثر یا غیرمفید بودن) شیوه های برخورد یادداشت شده، بپرسید. در آخر، پیشنهادات مثبت را روی کاغذی بنویسید و روی دیوار نصب کنید.

۴- اکنون پاکتی کاغذی را روی سرتان بگذارید و بگویید وقتی این پاکت روی سر من هست، صداها را نمی شنوم و رفتارها را هم نمی بینم. پنج داوطلب آماده شوند و هریک از پنج رفتار منفی نوشته شده روی تابلو که در مرحله ۳ ذکر شد را انتخاب کنند و همان رفتار را با شما انجام دهند.

به آنها تذکر دهید که صدایشان را نمی شنوید و کارشان را نمی بینید. بنابراین واکنشی نشان نخواهید داد. پس از انجام رفتار آن پنج نفر، پاکت را از روی سر خودتان بردارید و سؤالات را به بحث بگذارید.

● بحث

#### ● سؤالات محتوایی

۱- وقتی پاکت کاغذی را روی سرم گذاشتم چه اتفاقی افتاد؟ آیا می توانستم اعمال داوطلبان را دیده یا صدای آنها را بشنوم؟

۲- آیا من به حرفها و اعمال داوطلبان واکنشی نشان دادم؟

در صورتی که فرض کنید این اتفاق در زندگی شما بیفتد (کسی به شما ناسزا بگوید، تهدید به

کتک زدن کند، ...) و شما وانمود می کنید که پاکت روی سرتان گذاشته اید و

او را نمی بینید و صدایش را هم نمی شنوید. به نظر شما چه اتفاقی خواهد

افتاد؟

۳- فکر می کنید آیا می توانید نگذارید و مانع شوید دیگران به شما

ناسزا بگویند، شما را دست بیندازند یا رفتارهای منفی ذکر شده

در این بازی را انجام بدهند؟

۴- آیا چون بعضی از مردم این کارهای نادرست را انجام

می دهند باید ناراحت شوید؟ آیا فایده ای دارد غمگین یا

عصبانی شوید؟



# دوستی‌ها



## • سوالات شخصی

- ۱- آیا برای شما اتفاق افتاده دیگران بعضی از چنین رفتارهای منفی را نسبت به شما انجام دهند؟
- ۲- اگر پاسخ به پرسش یک مثبت است، از فن نمی‌بینم و نمی‌شنوم که با تمرین پاکت روی سر در این درس گفته شد استفاده کرده‌اید؟ چه نتیجه‌ای داده است؟
- ۳- در این درس چه چیزهایی دربارهٔ دوست شدن و از دست ندادن دوستان آموختید؟
- ۴- در این درس دربارهٔ اینکه چگونه با رفتارهای منفی دیگران برخورد کنید چه آموخته‌اید؟





## • پیگیری فعالیت

از دانش آموزان بخواهید در پوشه‌هایی که توزیع شده، در طول هفته کارهایی را که برای دوست شدن و نگه داشتن دوستی‌هایشان انجام می‌دهند، نقاشی بکشند. سپس آن را در کلاس به دوستان‌شان نشان دهند. در طول هفته با دیگران و در منزل مصاحبه‌ای را انجام دهند که از روش‌های دیگران (اعضای خانواده، ...) در دوست‌یابی و نگه داشتن دوستی‌هایشان اطلاع کسب کنند. آنها را یادداشت کنند و در جلسه بعد در کلاس برای بقیه بخوانند.



## درس دوازدهم



نه گفتن (۱)  
امتناع ورزیدن



به دوستانی که از شما درخواستی دارند و شما این درخواست را درست نمی‌دانید یا تمایل به آن ندارید، نه بگویید.

### • اهداف

- آشنایی با نه گفتن به درخواست های نابجای گروه همسالان و دوستان
- درخواست هایی که تمایل به آن ندارند
- آشنایی با معنا و مفهوم فشار های روانی گروه همسالان و تحلیل آن
- آشنایی با شیوه های نه گفتن و امتناع ورزی قاطعانه و محترمانه

### • ضرورت آموزش این درس

کودکان دوره ابتدایی مانند دیگر افراد – در موقعیت هایی قرار می گیرند که در مواجه شدن با درخواست های نابجای درخواست هایی که به آن تمایل ندارند از سوی افراد بزرگسال یا دوستان و آشنایان به دلایل مختلف مانند احترام یا دوستی و ارتباط نزدیک با آن ها یا احساس ضعف و خجالت و نظایر آن . نمی توانند به راحتی، نه بگویند. تحلیل چنین موقعیت هایی و تمرین و کسب مهارت نه گفتن به درخواست های نابجای دوستان از موارد مهم پیشگیری از رفتارهای پر خطر، از جمله مصرف مواد است.

L

• زمان مورد نیاز : دو جلسه



## ● روند اجرا

مواد مورد نیاز : طراحی موقعیت‌هایی برای بحث و گفتگو و کار برگ، پرسش‌های مربوط به بحث و گفت وگو، وایت برد و ماژیک

## فعالیت ۱ :

برای دانش‌آموزان طرح موضوع (بیان مسئله) کنید :

بچه‌ها... برای همه ما در زندگی موقعیت‌هایی پیش می‌آید که ممکن است نتوانیم به درخواست کسی راحت "نه" بگوییم. ممکن است این فرد بزرگ‌تری باشد که برای احترام قائل هستیم یا خجالت بکشیم و نتوانیم به درخواست او جواب رد بدهیم یا دوستی باشد که به ارتباط با او علاقه مندیم و دوست نداریم از دست ما ناراحت بشود. این طبیعی است...

اما اگر در همه موقعیت‌ها ما طبق خواسته دیگران عمل کنیم و نتوانیم حرف خود را بزنیم و عادت کنیم فقط رضایت دیگران را هر طور شده بدست آوریم، برای ما مشکلاتی پیش می‌آید. هم دچار فشار روحی می‌شویم و هم ممکن است در دسرهای برای خودمان و خانواده مان بوجود بیاوریم.

گاهی ممکن است یک فرد نظرات و عقایدی داشته باشد که می‌داند درست است و می‌خواهد به آن پای بند باشد، اما در هنگام تصمیم‌گیری تحت تأثیر نظرات و صحبت‌های دوستی قرار بگیرد و دوستش با اصرار بخواهد خواسته‌های خود را به او بقبولاند.

اکنون به یک مثال توجه کنید.

## فعالیت ۲ :

بیان یک مثال و موقعیت در باره فشار روانی یک دوست یا همسال

این موقعیت یا یک موقعیت مشابه را که فرد در آن بین دوراهی قرار می‌گیرد بیان کنید :

● یلدا با دوستش از مدرسه به خانه می‌روند. دوستش به او می‌گوید که یک جامدادی موزیکال در مغازه‌ای در یکی از خیابان‌های اطراف دیده است که می‌خواهد برای تولد برادرش که امشب است، بخرد و از یلدا می‌خواهد با هم بروند و او هم جامدادی را ببیند. یلدا می‌گوید نمی‌تواند بیاید چون مادرش منتظر اوست و نگران می‌شود. دوستش اصرار می‌کند و می‌گوید زود برمی‌گردیم و در آخر به یلدا می‌گوید اگر همراهش نرود دیگر دوست او نیست.

یلدا دلش نمی‌خواهد دوستش ناراحت شود و از طرفی او اجازه ندارد از مدرسه به جای دیگری برود و نمی‌خواهد خانواده‌اش را نگران کند. یلدا می‌داند رفتن با دوستش تصمیم درستی نیست.

به نظر شما یلدا چه باید بکند ؟

## فعالیت ۳:

بحث و گفتگو پیرامون موقعیت مطرح شده و پاسخ‌های متفاوت دانش‌آموزان

## توصیه‌های اجرایی

- اجازه بدهید دانش‌آموزان آزادانه نظر خود را بگویند، اما صبورانه بحث را به سوی اهداف هدایت کنید. ممکن است بعضی از آنها پاسخ مثبت یلدا به رفتن با دوستش را مطرح کنند. آن وقت پیامدهای این تصمیم و عدول از مقررات خانه و مشکلاتی را تشریح کنید که پیش می‌آید.
- به دانش‌آموزان تاکید کنید که نه گفتن به کسانی که دوستشان داریم کار آسانی نیست اما گاهی لازم است.
- سپس جمع بندی کنید:
- الف) وقتی کسی 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.

## فعالیت ۴:

## شیوه‌های نه گفتن

به دانش‌آموزان بگویید خود را جای یلدا بگذارید اکنون مؤدبانه و قاطعانه به دوستان نه بگویید.

- پاسخ‌های دانش‌آموزان را روی تخته بنویسید و تکمیل کنید.

- نه! من دوست تو می‌مانم، اما نمی‌توانم با تو بیایم.
- نه! مادرم نگران می‌شود و من اجازه ندارم.
- نه! نمی‌آیم، نظر پدر و مادرم برای من مهم است.
- نه! دلم می‌خواهد با تو بیایم ولی با اجازه مادرم.
- نه! تو دوست منی و برای من مهمی، اما نمی‌توانم هر کاری تو بخواهی انجام بدهم.
- .....





## فعالیت ۵ :

از دانش‌آموزان بخواهید ماجرای یلدا و دوستش را در کلاس نمایش دهند. در حین ایفای نقش، نظارت و تأکید کنید که انواع شیوه‌های نه گفتن قاطعانه و محترمانه با لحن و حرکات بدنی مناسب به کار برده شود.

## جلسه دوم

## فعالیت ۶ :

## فشار روانی چیست؟

توضیح دهیدگاهی دوستان یا افرادی که ازما درخواست نابجایی دارند با به کار بردن عبارات و جملاتی سعی می‌کنند روی ما اثر بگذارند تا نظر خودمان را عوض کنیم و هرطور شده در خواست آنها را بپذیریم. به این مثال توجه کنید : (موقعیت را کپی کنید یا با ویدئو پرو جکشن روی پرده نمایش دهید)

## موقعیت ۱ —

احسان در کوچه با دوستانش مشغول بازی بود. ناگهان متوجه شد یکی از بچه‌ها مقداری مقوا و دیگری کبریتی با خودش آورده است و می‌خواهند آتش روشن کنند و به احسان می‌گویند بیا کمک کن. یکی دیگر از کودکان هم می‌گوید صبر کنید من ترقه و فشفسه دارم بروم بیاورم. احسان می‌گوید : نه، اینجا خطرناکه... ماشین‌های مردم اینجا پارک شده و... و با آنها مخالفت می‌کند.

اما این جمله‌ها را از سوی دوستانش می‌شنود :

- برو بابا تو... بچه‌ای
- بازی ما رو به هم زن
- ما با بچه‌های ترسو دوست نمی‌شویم
- ما دیگه باهات دوست نیستیم
- بیا کمک کن... حالا یک بار عیبی نداره
- چه ترسوایی! شجاع باش

احسان می‌داند که نظر خودش درست است و آن‌ها کار اشتباهی می‌کنند. به نظر شما او چگونه به این موقعیت «نه» بگوید؟





- از دانش‌آموزان سؤال کنید و پاسخ‌ها را به بحث بگذارید :
- دوستان احسان با چه روش‌هایی او را تحت فشار قرار دادند؟ (مسخره کردن، تحقیر کردن، تهدید به قطع دوستی، شجاع نبودن...)
  - آیا به نظر شما دست زدن به کارهای خطرناک نشانه شجاعت است؟ آری؟ نه؟
  - چرا برای احسان سخت بود به آنها نه بگوید؟
  - احسان از چه راه‌هایی می‌توانست به آنها نه بگوید؟ در جای خالی بنویسید.



### فعالیت ۷ :

از دانش‌آموزان پرسید اگر تا کنون از سوی دوستانشان برای انجام کار یا در خواست نابجایی تحت فشار روانی قرار گرفته‌اند، در کلاس توضیح دهند و بگویند چه موضوعی در آن موقعیت بیشتر آنها را ناراحت کرده است.

### توصیه‌های اجرایی

- در فعالیت (۷) فقط دانش‌آموزانی که داوطلب هستند می‌توانند خاطرات یا تجربه‌های خود را بیان کنند.
- شما می‌توانید علاوه بر موقعیت و مثال بالا، مثال‌های دیگری با توجه به آن چه 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 ترس و 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.
  - توجه کنید هدف از مشارکت دادن همه دانش‌آموزان در بحث یادگیری آنها از یکدیگر است. به طوری که بتوانند شیوه‌های نه گفتن و تحلیل موقعیت‌ها را از همسالان الگو برداری کنند و بیاموزند.

### فعالیت ۸ :

از دانش‌آموزان بخواهید کار برگه‌های الف را در کلاس و کار برگه‌ب را در منزل تکمیل کنند.

موقعیت‌های کار برگه الف در کلاس مورد بحث قرار می‌گیرد و پاسخ‌ها پس از تکمیل توسط دانش‌آموزان قرائت می‌شود.

## کاربرگ الف

## تمرین نه گفتن (قاطعانه و محترمانه)

## موقعیت ۱ -

ظهر است و شما به همراه دوستانتان از مدرسه بر می‌گردید. دوستانتان می‌گویند که به پارک آن طرف خیابان بروید و بازی کنید و بعد بروید خانه شما می‌گویید که خانواده‌تان نگران می‌شوند. اما آنها اصرار می‌کنند.

شما می‌گویید: .....

.....

.....

.....

.....



## موقعیت ۲ -

شما و یکی از دوستانتان در ایستگاه اتوبوس ایستاده‌اید. یک پاکت نایلونی روی زمین افتاده. دوستان آن را بر می‌دارد. دو اسکناس ۵۰۰۰ تومانی در آن است. دوستان می‌گویند یکی را تو بردار و یکی را من. شما می‌گویید این حتماً مال مسافری است که گم کرده و ببریم به بلیط فروش بدهیم تا صاحبش پیدا شود. دوستان می‌گویند نه کسی ما را ندیده... و اصرار می‌کند یکی را تو بردار.

شما می‌گویید: .....

.....

.....

.....

.....



## موقعیت - ۳

شما منزل یکی از اقوام مهمان هستید و با بچه‌ها بازی می‌کنید. یکی از بچه‌ها به انباری رفته تا وسیله‌ای را پیدا کند و بیاورد. دو نفر دیگر از شما می‌خواهند در انباری را ببندید و آنها چراغ را خاموش کنند تا او بترسد و همگی بخندید.

شما با آنها مخالفت می‌کنید و می‌خواهید به بزرگترها اطلاع بدهید. آنها می‌گویند که اگر شما با آنها همراه نشوید تا پایان روز جمعه که منزل آنها هستید دیگر با شما بازی نمی‌کنند.

شما می‌گویید: .....

.....

.....

.....

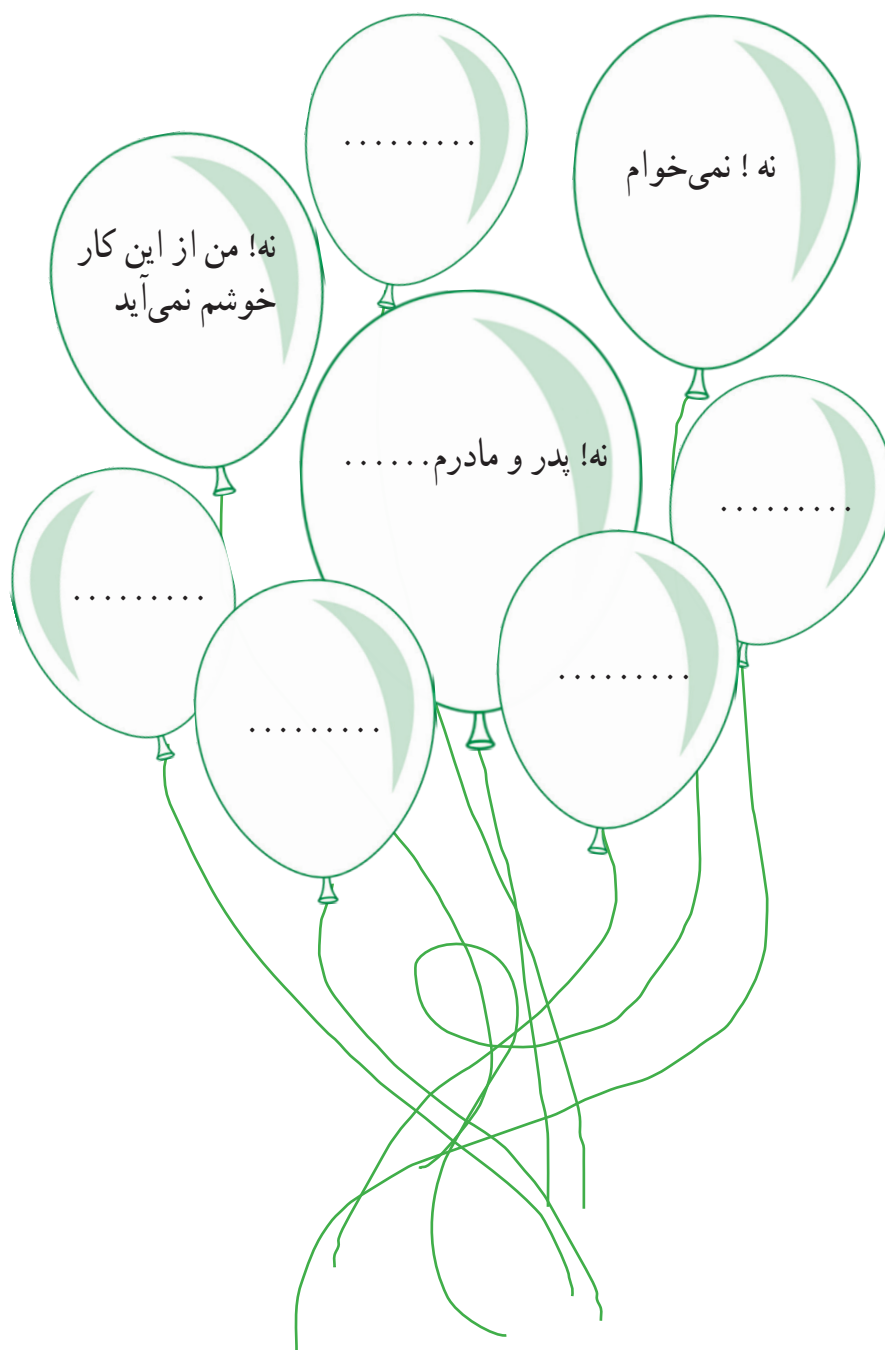
.....



## کاربرگ ب

روی بادکنک‌ها را با عبارت‌های «نه گفتن» بنویسید.  
 راه‌های مختلفی وجود دارد که من می‌توانم در برابر فشار روانی دیگران و یک درخواست نابجا مقاومت کنم.

من می‌توانم بگویم:



## درس سیزدهم



### نه گفتن (۲)

به افرادی که نا آشنا هستند و شما را به جایی دعوت می‌کنند «نه» بگویید.

### • اهداف

- آشنایی با نه گفتن به افرادی که نا آشنا هستند و آنها را به جایی دعوت می‌کنند
- آشنایی با نه گفتن به افرادی که نا آشنا هستند و می‌خواهند اطلاعات شخصی کودک و اعضای خانواده را از آنها بگیرند
- ارتقای توانایی نه گفتن و آشنایی با نه گفتن با شیوه‌های نه گفتن و امتناع ورزی.

### • ضرورت آموزش این درس

دانش‌آموزان دوره ابتدایی از تخیل قوی برخوردارند و گاهی حتی دوستان خیالی دارند. از چیزهای عجیب و غریب مانند ماشین پرنده، دایناسور، فضاپرواز... خوششان می‌آید و به برخی از بزرگسالان یا جانوران احساس و توجه خاصی پیدا می‌کنند. کودکان به همین دلیل ممکن است توسط افراد مختلف و با مقاصد نادرستی – منجمله دست اندرکاران و مصرف کنندگان مواد اعتیاد آور – مورد سوء استفاده قرار گرفته و علاقه مندی‌های آنان به اشیا و اسباب بازی‌ها زمینه فریب خوردن آنها را فراهم می‌کند.

• زمان مورد نیاز: ۲ جلسه





- مواد مورد نیاز : داستان نیمه تمام، نوشتن سناریو برای یک داستان دیگر به منظور ایفای نقش، پرسش‌های مربوط به بحث و گفت‌وگو، وایت برد و ماژیک

### ● روند اجرا :

#### فعالیت ۱ :

داستان نیمه تمام را تعریف کنید  
و از دانش آموزان بخواهید به دقت گوش کنند.

پژمان دانش‌آموز کلاس چهارم ابتدایی بود. او هر روز مسیر خانه تا مدرسه را پیاده طی می‌کرد. تا این که یک روز بعد از تعطیل شدن مدرسه وقتی در خیابان فرعی نزدیک خانه‌شان از دوستش خداحافظی کرد و به سوی خانه می‌رفت، متوجه شد مردی همراه او می‌آید. مرد به او نزدیک شد و پرسید : کلاس چندمی؟

پژمان گفت : چهارم

مرد گفت : بارک الله .. خونه تون کجاست؟

پژمان جواب داد : کوچه مظفری .. ته کوچه ست پلاک ۱۰ در آبی ..

مرد پرسید : کدوم مدرسه میری ؟

پژمان گفت : مدرسه ایشار.

مرد گفت : بابات چیکاره ست ؟ و پژمان جواب داد : مغازه داره.

مرد : ظهرها می‌آد خونه ؟

پیمان : نه مغازه ش دوره همون جا ناهار می‌خوره .. شب میاد.

مرد : تو حتما از این جوجه کوچک ها توی خونتون داری ؟

پژمان : نه. چطور مگه؟

مرد : آخه بیشتر پسرها جوجه می‌خرند بزرگ می‌کنند.

پژمان گفت : نه ما خونمون کوچیکه .. حیاط نداریم مامانم نمی‌ذاره بخرم. جایی

نداریم نگهش دارم

مرد : خوب باید قفس بخری و





میدونی من یک کاسکو دارم، حرف می‌زنه...

پژمان: جدی؟ چی میگه؟ من کاسکو دیدم حرف بزنه، سوپری روبروی خونمون داره، فقط می‌گه... سلام

مرد: نه این که من دارم شعر برات می‌خونه... تازه مسئله حساب حل می‌کنه  
پژمان: راستی؟ چطوری؟

مرد: جدول ضرب بلده از ش هر چی بیرسی ضرب می‌کنه بهت می‌گه...

ولی من دیگه نمی‌تونم نگاهش دارم... دنبال یک نفر می‌گردم

بهش بدم... می‌خوای بریم اونو ببینی... اگر خوشش اومد بدمش به تو...

پژمان گفت: کجاست؟

مرد: دوتا کوچه آن طرف تر... بریم؟

پژمان کمی به فکر فرو رفت و گفت: نه ممنون. من باید برم خونه

مرد: بیا بریم زود برمی‌گردیم. یک لحظه فقط حرف زدنت رو ببین.

پژمان: نه مادرم نگران می‌شه... مادرم اجازه نمی‌ده... باید برم خونه...

مرد: من با موتور سریع بر می‌گردونمت که دیرت نشه... از تو خوشم اومده گفتم بدمش به تو... اون یک کاسکوی عجیبه... معمولی نیست که... با قفسش میدم به تو... اگر دوستهات ببینند تو همچین کاسکویی داری به تو حسرت می‌خورن.

پژمان خیلی دلش می‌خواست کاسکویی که حرف می‌زند و جدول ضرب بلد است را ببیند. به فکر فرو رفت و گفت: آخه

## فعالیت ۲:

داستان را قطع کنید و از دانش آموزان بخواهید آن را تمام کنند. اگر پژمان همراه مرد غریبه برود... اگر نه بگوید و نرود...

پرسش‌های مربوط به بحث و گفت و گو را طرح کنید:

۱- به نظر شما پژمان همراه آن مرد برای دیدن کاسکو برود یا نه؟ چرا؟

۲- به نظر شما اگر پژمان با آن مرد برود چه خطراتی ممکن است او را تهدید کند؟ چه اتفاقاتی ممکن است بیفتد؟

۳- الف) آیا ممکن است حرف‌های آن مرد در باره کاسکو راست باشد؟ ب) آیا اگر حرف‌های او راست باشد باز هم صحیح است پژمان دنبال او برود؟

۴- به نظر شما آیا درست بود که پژمان اطلاعات خصوصی اش مانند این که پدرش ظهرها به خانه نمی‌آید را به آن مرد می‌گفت؟ چرا؟

۵- اگر شما جای پژمان بودید و یک فرد غریبه اطلاعات شخصی‌تان را می‌خواست، مثلاً ساعت ورود و خروج پدر و مادر... شما چه پاسخی می‌دادید؟ به چه کسانی و در چه مواقعی می‌توانیم این اطلاعات را بدهیم؟

۶- اگر شما جای پژمان بودید و می‌خواستید به در خواست آن مرد پاسخ نه بدهید چه می‌گفتید؟

### توصیه‌های اجرایی

- اجازه بدهید همه دانش‌آموزان در بحث شرکت کنند و نظرات خود را بگویند اما صبورانه بحث را به سوی اهداف هدایت کنید.
- دانش‌آموزان را از پیامدهای رفتن با افراد غریبه به جاهای نامعلوم، مقاصد مختلفی که افراد فریبکار ممکن است داشته باشند و خطرات و تهدیدات آگاه کنید.
- تاکید کنید که آنها ممکن است به دیدن یا داشتن بعضی چیزها خیلی علاقه‌مند باشند، اما باید این علاقه خود را کنترل کنند و نباید به دلیل علاقه‌مندی‌های خود فریب بخورند.
- پاسخ‌های دانش‌آموزان به پرسش‌های شماره ۴ و ۵ را روی تخته بنویسید
- روش‌های نه گفتن را با تکمیل آن چه دانش‌آموزان گفته‌اند، جمع بندی کنید و بنویسید :
  - نه! من شما را نمی‌شناسم و به سؤال‌های شما پاسخ نمی‌دهم.
  - نمی‌دانم! از من سؤال نکنید.
  - نه! مزاحم من نشوید
  - نه! من همراه هیچکس به جایی نمی‌روم.
  - نه! من اجازه ندارم با شما به جایی بروم.
  - نه! پدر و مادرم گفته‌اند با کسی که نمی‌شناسم صحبت نکنم.
  - بدون هرگونه پاسخ قدم هایتان را تند تر کنید و از آن فرد دور شوید(بی‌اعتنایی).
  - اگر احساس کردید آن فرد خیلی اصرار می‌کند یا ممکن است آسیبی به شما برساند آنجا را ترک کنید یا فرار کنید و از عابران کمک بگیرید(دور شدن).
- به دانش‌آموزان بگویید در چنین مواردی باید پاسخ شما قاطع باشد و نیاز به توضیح یا مکالمه طولانی نیست.
- به دانش‌آموزان در باره افرادی که صلاحیت پرسش از ما دارند و فقط باید به آنها اطلاعات لازم را بدهیم مانند اولیا مدرسه و پلیس آگاهی بدهید.
- دور شدن و بی‌اعتنایی و اجتناب از پاسخ دادن نیز نوعی نه گفتن است.

### فعالیت ۳: ایفای نقش

از دانش‌آموزان داوطلب بخواهید با ایفای نقش، داستانی را که خوانده‌اید نمایش دهند و در بخش پایانی روی شیوه‌های مختلف نه گفتن تمرین کنند.

یک سناریوی مشابه دیگر بنویسید و بگذارید دانش‌آموزان آن را تکمیل و تمرین و اجرا کنند.



مثال : مضمون اصلی سناریو :

«بعد از ظهر تابستان است. حمید بیشتر روزها برای بازی با دوستانش به پارک سر کوچه می‌رود. او به پارک رفته است، اما هیچ‌یک از دوستانش نیامده‌اند. حمید روی نیمکت منتظر نشسته و ناگهان مردی در کنارش می‌نشیند و از او در باره آدرس خانه‌ای پرس‌وجو می‌کند. بعد به او می‌گوید که از سفر خارجی برگشته و یک ماشین بزرگ پرنده با خودش آورده است. او می‌گوید خانه‌اش در همین نزدیکی است و از حمید می‌خواهد دنبالش برود و باهم آن اسباب بازی را به پارک بیاورند تا او با دوستانش بازی کند. حمید خیلی به ماشین علاقه دارد. او حتی یک مجموعه ماشین دارد و...»







## درس چهاردهم



### نه گفتن (۳)

به افرادی که به شما چیز نا آشنایی تعارف می کنند «نه» بگویید.  
به هرکس یا هر چیزی که شما را به خطر می اندازد «نه» بگویید.

### • اهداف

- آموختن نه گفتن به افرادی که به آنها چیز های نا آشنا یا مشکوک تعارف می کنند
- آموختن نه گفتن به افرادی که از آنها در خواست حمل بسته مشکوک از جایی به جایی می کنند
- آشنایی با شیوه های نه گفتن و امتناع ورزی
- ارتقای توانایی نه گفتن

### • ضرورت آموزش این درس

حواس کودکان در ادامه دوران خردسالی همچنان در حال رشد است و کودکان در حال گسترش دادن مهارت های زبانی و کنترل خود در محیط هستند. از نظر جسمانی به ویژه در دوره اول ابتدایی کودکان قدرت کم و عضلات کوچک دارند. خلق و خوی آنها ثبات کمتری دارد، با این حال از آمادگی ذهنی خوبی برخوردارند تا با قوانین و مقررات و آسیب ها و تهدیدات محیط زندگی خود و پیامدهای رعایت نکردن اصول و مقررات آشنا شوند. کودکان ممکن است به دلیل کنجکاوی، نیاز به پول، روحیه خجالتی و پذیرنده و مواردی از این قبیل مورد سوء استفاده توزیع کنندگان مواد اعتیاد آور قرار بگیرند و یا بدون آگاهی، مصرف چنین موادی را آزمایش کنند.



## زمان مورد نیاز: ۱ جلسه

## ● روند اجرا:

## فعالیت ۱:

مواد مورد نیاز: چند کارت با تصویر که زیر هر یک موقعیتی نوشته شده است، پرسش‌های مربوط به بحث و گفت‌وگو، وایت برد و ماژیک

دانش‌آموزان را گروه‌بندی کنید. هر سه تصویر را با توضیحی که زیر آنها نوشته شده است کپی و تکثیر کنید و در اختیار گروه‌ها قرار دهید. سپس بگویید که در این موقعیت‌ها کودکی که در تصویر مشاهده می‌کنید به درخواستی که از او می‌شود «نه» می‌گوید. همفکری کنید و بگویید چرا باید در این موقعیت نه گفت؟ ثانیاً فرد چگونه و با چه جمله‌ای این درخواست را رد کند؟ بنویسد.



## موقعیت الف)

سعید در کوچه به سمت خانه‌شان می‌رود. مردی به او نزدیک می‌شود و بسته کوچک نایلونی را به او نشان می‌دهد و می‌گوید آقا پسر بیا... این بسته را می‌بری به آقای با این قیافه که در کوچه... ایستاده، بدهی؟ (مشخصات آن مرد و آدرس کوچه‌ای در آن اطراف را می‌دهد) من به تو پول می‌دهم تو با این پول می‌تونی ۵ تا بستنی برای خودت بخری!



## موقعیت ب)

پروین به خانه همسایه رفته تا با دختر همسایه بازی کند، اما احساس می‌کند سرش درد می‌کند و نمی‌تواند به بازی ادامه دهد. افسانه دختر همسایه به اتاق می‌رود و قرصی را می‌آورد و به او می‌گوید برادر من هروقت سرش درد می‌گیرد از این‌ها می‌خورد و به او اصرار می‌کند بخورد تا حالش خوب شود و بتواند بازی کنند.



## موقعیت ج)

رضا به خانه دوستش رفته تا باهم درس بخوانند. دوستش آدامسی را به او نشان می‌دهد و می‌گوید پدرم از این آدامس‌ها می‌جود. فکر کنم به جای سیگار از این‌ها می‌جود چون دیگر سیگار نمی‌کشد. بیا امتحان کن، ببین چه مزه ای می‌دهد؟ این هم یک جور آدامسه...



## فعالیت ۲ :

## بحث و گفت و گو

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

## توصیه‌های اجرایی

- اجازه بدهید هر گروه نتیجه گفت و گوی خود و پاسخ به سؤالات را ابتدا در مورد موقعیت «الف» بگویند. پس از بحث و گفت و گو در باره 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 و همچنین حمل و جابجا کردن بسته‌های مشکوک و مقاصد مختلفی که افراد فریبکار ممکن است داشته باشند و تهدیدات مربوطه آگاه کنید. میزان توضیحات و باز نمودن موارد باید با توجه به مقتضیات بومی و منطقه‌ای که دانش‌آموزان در آن زندگی می‌کنند و در معرض خطر بودن و سطح دانستنی‌های آنها باشد.
- از دانش‌آموزان بپرسید در هر موقعیت چه عاملی ممکن است موجب شود آن کودک «نه» نگوید (یعنی درخواست را بپذیرد و تصمیم غلط بگیرد)، مثلاً در موقعیت «الف» گرفتن پول و خریدن بستنی یا چیزهای مورد علاقه، در موقعیت «ب» ادامه بازی یا اصرار دوست و ...
- پاسخ هر گروه در باره ی شیوه «نه» گفتن به هر موقعیت را روی تخته بنویسید. سپس با گزینه‌های دیگر تکمیل کنید. مثال موقعیت الف :
- 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.
- شما می‌توانید موقعیت‌های مشابه دیگری برای این موارد طراحی کنید و در کلاس بخوانید.
- بر قاطعانه «نه» گفتن تاکید کنید.

## فعالیت ۳ :

## ایفای نقش

از هر گروه بخواهید یکی از موقعیت‌ها را انتخاب کند و در کلاس نمایش دهد. بر بخش نه گفتن و چگونگی آن در این ایفای نقش تأکید و نظارت کنید.

## فعالیت ۴ :

## پیام درس

از دانش‌آموزان بخواهید هر گروه با همفکری یکدیگر پیام مهمی را که از این درس گرفته‌اند، روی مقوا بنویسند. پیام‌ها را کنترل کنید و با توجه به اهداف درس در موارد لازم پیشنهادات اصلاحی بدهید. پیام همه گروه‌ها را روی دیوار کلاس نصب کنید تا به مدت طولانی در معرض دید دانش‌آموزان قرار بگیرد.

من از این درس آموختم :

من به هرکس یا هر چیزی که مرا به خطر می‌اندازد **نه** می‌گویم.





معلمان محترم، صاحب نظران و متخصصین عرصه پیشگیری از اعتیاد می‌توانند نظر اصلاحی خود را درباره مطالب این کتاب از طریق نامه بنشانی تهران - صندوق پستی ۱۵۸۷۵/۴۸۷۴ یا پیام‌نگار (Email) [talif@talif.sch.ir](mailto:talif@talif.sch.ir) ارسال نمایند.

دفتر تألیف کتاب‌های درسی ابتدایی و متوسطه نظری