



پیشگیری از رفتار مخاطره آمیز در

نوجوانان و جوانان

سوء مصرف مواد

ستاد طرح بسیج سلامت دانش آموز

سرشناسه

: قرائت، لیلا، ۱۳۴۸-

عنوان و نام پدیدآور

: پیشگیری از رفتار مخاطره آمیز در نوجوانان و جوانان (سوء مصرف مواد) / نگارش لیلا قرائت.

وضعیت نشر

: اصفهان: انتشارات مؤسسه علمی دانش پژوهان برین، ۱۳۸۶.

مشخصات ظاهری

: ۸۸ ص.

شابک

: ۲۰۰۰ ریال: 7-90-7983-964-978

وضعیت فهرست نویسی

: فیبا

موضوع

: نوجوانان-- سوء استفاده دارویی-- پیشگیری.

موضوع

: نوجوانان-- اعتیاد-- پیشگیری.

موضوع

: جوانان-- مواد مخدر-- پیشگیری.

رده بندی کنگره

: ۱۳۸۶ ۴ق/ن/۵۸۲۴ HV

رده بندی دیویی

: ۳۶۲/۲۹۱۷۲۰۸۳۴

شماره کتابشناسی ملی

: ۱۱۸۰۲۰۴



عنوان

: پیشگیری از رفتار مخاطره آمیز در نوجوانان و جوانان - سوء مصرف مواد

گرد آورنده

: لیلا قرائت، ناهید گرامیان

ناشر

: مرکز بهداشت استان اصفهان- انتشارات مؤسسه علمی دانش پژوهان برین

نوبت چاپ

: اول - بهار ۱۳۸۷

شمارگان

: ۳۰۰۰ جلد

قطع، شمارش صفحات

: وزیری، ۸۸ صفحه

بها

: ۲۰۰۰ ریال

ISBN : 978-964-7983-90-7

شابک : ۷-۹۰-۷۹۸۳-۹۶۴-۹۷۸

آدرس: اصفهان، خیابان شیخ صدوق شمالی، خیابان شیخ مفید، چهارراه شیخ مفید، پلاک ۹ صندوق پستی: ۸۱۴۶۵-۸۹۴

همراه: ۰۹۱۳۱۰۱۳۹۶۲

تلفن: ۰۳۱۱ - ۶۶۳۸۰۲۱

«حق چاپ برای ناشر محفوظ است»

پیشگفتار

زندگی در عصر حاضر در محیطی مملو از تغییر و تحولات بارز و بی نظیر به وقوع می‌پیوندد. تعامل ویژگیهای فردی از کودکی تا سالمندی (به ویژه دوره نوجوانی و جوانی) با محیطی پیچیده و متغیر تعیین کننده نحوه سازگاری و رفتارهای مرتبط با سلامت افراد می‌باشد. وقوع چنین تغییرات گسترده‌ای در معیارهای اجتماعی و فناوری ارتباطات علیرغم پیامدهای مثبت برای رشد و توسعه فردی و اجتماعی، بعنوان عوامل خطر نیز محسوب می‌شوند و احتمال بروز رفتارهای نالایمن و پرخطر را افزایش می‌دهند. چنین رفتارهایی سلامت جسمانی، انجام تکالیف بهنجار و متناسب با سطح رشد افراد، ایفای نقش‌های اجتماعی مورد انتظار، اکتساب مهارت‌های اساسی، دستیابی به احساس شایستگی، کفایت و کسب آمادگی مناسب برای انتقال به مراحل بعدی رشد و مقابله به شرایط جدید را به مخاطره می‌اندازد.

با درک حقایق مذکور لزوم پرداختن به رفتارهای تهدید کننده سلامتی در جوامع پیچیده و در حال تحول اجتناب ناپذیر می‌باشد. استان اصفهان « طرح بسیج سلامت دانش آموز » را با هماهنگی و همکاری بین بخشی برنامه‌ریزی نمود. امید است با تقویت همکاریهای بین بخشی و مشارکت فعال گروه عظیم نوجوانان، جوانان و اولیاء آنان شاهد کاهش رفتارهای پرخطر و ارتقاء سطح سلامت جسمی، روحی و معنوی آنان باشیم.

در این راستا طرح بسیج سلامت دانش‌آموز با هماهنگی، همکاری و پشتیبانی جناب آقای مرتضی بختیاری (استاندار اصفهان)، جناب آقای منوچهر براتی (رئیس سازمان آموزش و پرورش استان اصفهان)، جناب آقای کمال حیدری (معاونت بهداشتی و رئیس مرکز بهداشت استان اصفهان)، سردار غلامعلی حیدری (فرمانده سپاه منطقه اصفهان)، سردار سید حمید صدرالسادات (فرمانده انتظامی استان اصفهان)، جناب آقای بهرام ذالکیان (مدیرعامل سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی شهرداری اصفهان)، جناب آقای سید احمد نواب (مدیرعامل جمعیت هلال احمر استان اصفهان)، جناب آقای علی کلباسی (مدیرکل صدا و سیمای مرکز اصفهان)، جناب آقای محمود محمد زاده (مدیر کل سازمان بهزیستی استان اصفهان)، جناب آقای حسنعلی شمعیان (مدیرکل اداره حمل و نقل پایانه‌های استان اصفهان)، جناب آقای سید مهدی صدری (رئیس سازمان ملی جوانان استان اصفهان)، جناب آقای مصطفی نوریان (معاون حمل و نقل و ترافیک شهرداری اصفهان)، و جناب آقای حبیب ا... تحویلپور (معاونت فرهنگی شهرداری اصفهان)، برنامه‌ریزی گردیده است. که از زحمات این عزیزان سپاسگزاری می‌نماییم.

امید است در این حرکت بنیادی و اساسی گامهای موثر برداشته شود.

ستاد طرح بسیج سلامت دانش آموز استان اصفهان

کعبه دل ممکن شیطان مکن پاک کن این خانه که جای خداست
وقت کرانه و عمر عزیز طعمه سال و مه و صبح و ماست
روشنی اندوز که دل را خوش است معرفت آموز که جان را غذاست

سلامت مفهومی پویا و متأثر از شرایط اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی می باشد به طوری که دیگر، تنها نبود بیماری به معنای سلامت نیست بلکه سلامت را حالتی می دانند که در آن افراد از رفاه کامل جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی برخوردار بوده و زندگی با نشاطی داشته باشند. در سالهای اخیر برنامه های سلامت از شکل بیماری نگر به شکل سلامت نگر تغییر یافته است که در آن توانمند سازی مردم برای تسلط بر سلامت خود جایگاه محوری دارد. فرایندی که ضرورتاً باید از سنین کودکی و نوجوانی آغاز گردد تا برای تمام عمر، فرد را در برابر مخاطرات مهم سلامت حفاظت کند. ارتقای سلامت امروزه به عنوان یک مفهوم کلیدی در راستای توسعه جوامع به حساب می آید. چرا که انسان محور توسعه پایدار محسوب شده و سلامتی نیز ابعاد گسترده ای همچون سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی را در بر می گیرد. بدیهی است که نیل به این هدف نیازمند همکاری و مشارکت گسترده کلیه سازمانها و نهادهای اجتماعی می باشد و از طرفی تأمین، حفظ و ارتقای سلامت مردم و توانمند سازی آنان نیازمند جهادی عظیم برای توسعه رفتارهای سالم، توانمند سازی و حساس نمودن جامعه برای حفظ سلامت خود و خانواده، پیشگیری از رفتارهای مخاطره آمیز در کشور است و در این راستا تفکر بسیجی می تواند زینت بخش این حرکت باشد.

آموزش سلامت به نوجوانان و جوانان کشور از یک سو موجب افزایش دانش، نگرش و مهارتهای خاص در میان آنان شده تا زندگی فردی، خانوادگی و اجتماعی سالمتر داشته باشند و از سوی دیگر آنان را به الگوی عملی و مروج سالم زیستن برای هم سن و سالان، نوجوانان و جوانان مبدل می سازد. کتاب حاضر شامل دو فصل می باشد در فصل اول ضمن معرفی عوامل زمینه ساز سوء مصرف مواد، انواع مواد مخدر و آثار مخرب آن به اختصار بیان شده است در فصل دوم انواع مهارتهای زندگی با ارائه فعالیتهای و الگوهای عملی مورد بحث و بررسی قرار گرفته است. از این کتاب می توان به عنوان کتاب درسی در کلاسهای آموزشی استفاده کرد.

در اینجا لازم است از سرکار خانم لیلا قرائت (کارشناس ارشد روانشناسی) و سرکار خانم دکتر ناهید گرامیان (مسئول واحد سلامت روان حوزه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی استان اصفهان) که در جمع آوری این کتاب همکاری داشته اند سپاسگزاری نمایم.

خلاصه شیوه نامه طرح بسیج سلامت دانش آموز

طرح بسیج سلامت دانش آموزی به عنوان یک طرح ابتکاری در استان اصفهان با هماهنگی و همکاری ۱۴ دستگاه دولتی از سال ۸۵ به اجرا در آمده است که به اختصار به اهداف و برنامه های آن می پردازیم:

هدف کلی:

پیشگیری از رفتارهای پرخطر در سنین مدرسه و آموزش مهارت های زندگی.

اهداف اختصاصی:

- افزایش مشارکت دانش آموزان، به خصوص بسیجیان در برنامه های سلامت جامعه از طریق مدرسه.
- ارتقاء ارتباط والدین با مدرسه برای پیشگیری از رفتارهای پرخطر در سنین مدرسه.
- افزایش سطح مشارکت فرهنگیان در پیشگیری از رفتارهای پرخطر در سنین مدرسه.
- ارتقاء سطح آگاهی، نگرش و مهارت دانش آموزان در پیشگیری از رفتارهای پرخطر در سنین مدرسه.

حیطه عمل:

طرح در رابطه با آموزش و پیشگیری ۷ رفتار پرخطر در سنین مدرسه و آموزشهای مهارت های زندگی در خصوص این ۷ رفتار برای کلیه دانش آموزان مدارس راهنمایی و متوسطه استان به تناسب ضرورت طی ۴ سال تحصیلی (۸۶-۸۵ تا ۸۹-۸۸) به اجرا در می آید.

- سوء مصرف مواد
- سوانح و حوادث
- مصرف دخانیات
- رفتارهای جنسی غیر ایمن
- کم تحرکی
- تغذیه نا مناسب
- خشونت

ستاد طرح

طرح بسیج سلامت دانش آموز توسط ستاد استانی، برنامه ریزی و اجرا می‌گردد. ضمناً طرح بسیج سلامت دانش آموز در هر استان دارای ۳ سطح ذیل می‌باشد:

سطح اول: ستاد شهرستان

اعضای ستاد شهرستان به عنوان هسته علمی آموزشی وظیفه برنامه ریزی، سازماندهی، هماهنگی و اجراء و نظارت بر طرح بسیج سلامت دانش آموز را برای هر رفتار در شهرستان به عهده دارد.

سطح دوم: پیام رسانان

پیام رسانان افراد واجد شرایطی هستند که باید توسط ستاد شهرستانها (هسته علمی آموزشی) در قالب کارگاههای آموزشی بر اساس طرح درس کاملاً توجیه شوند تا توانمندی آموزشی جمعیت هدف را پیدا نمایند.

تبصره: پیام رسانان برای هر رفتار پرخطر در سنین مدرسه و آموزشهای مهارتهای زندگی بر اساس توانمندی و مساعدت دستگاههای همکار در تقویم اجرایی آموزش هر رفتار تعریف می‌گردد.

سطح سوم: جمعیت هدف

جمعیت هدف، کلیه دانش آموزان مقاطع تحصیلی استان و خانواده محترم آنها هستند که باید توسط پیام رسانان، آموزش دیده و نتایج آموزش خود را به صورتهای مختلف فرهنگی، هنری، مسابقه و... باید منعکس نمایند.

تبصره: جمعیت هدف برای هر رفتار پرخطر در سنین مدرسه و آموزشهای مهارتهای زندگی نیز در تقویم اجرایی آموزش هر رفتار مشخص می‌گردد.

شیوه اجرا:

- تشکیل ستاد طرح در استان و شهرستان به صورت مرتب و مستمر.
- توجیه ستاد طرح شهرستان (هسته علمی آموزشی) نسبت به اهداف، برنامه‌ها، مباحث درسی و... در قالب همایش.
- شناسایی، انتخاب و آموزش پیام رسانان توسط ستاد طرح شهرستان.
- سازماندهی و برنامه ریزی برای آموزش جمعیت هدف توسط پیام رسانان.
- برگزاری مسابقات و تدابیر لازم برای جمعیت هدف برای بدست آوردن نتایج و اثر بخشی آموزش.

- نظارت و کنترل بر سیر مراحل اجرا توسط ستادهای استان و شهرستان.
- تهیه و تنظیم گزارش از سیر مراحل اجرا.

وظایف دستگاهها:

وظایف عمومی:

- ایجاد هماهنگیهای لازم در دستگاههای مربوطه.
- ارسال ابلاغیات لازم به زیر مجموعه در استان و شهرستان.
- همکاری در تهیه جزوات و لوازم کمک آموزشی.
- هدایت کلیه امکانات و پتانسیل مربوطه در اجرای کیفی طرح.
- ایجاد وحدت رویه و جلوگیری از کارهای موازی در دستگاه مربوطه.
- هدایت کلیه سیاستها و تدابیر استانی در اجرای کیفی طرح.

وظایف اختصاصی:

وظایف اختصاصی برای هر رفتار از ۷ رفتار پرخطر در سنین مدرسه بر اساس تصمیمات و توافقات ستاد طرح استان مشخص می گردد.

تبصره: دستگاههای همکار جدای از وظایف تعیین شده باید با تعامل و همکاری صد درصد برای تحقق این حرکت بنیادی و اساسی تلاش لازم را بعمل آورند.

در پایان از اعضای ستاد طرح بسیج سلامت دانش آموز استان به پاس زحمات و تلاش

بی شائبه، تقدیر و تشکر بعمل می آید.

جناب آقای سید باقر محمدی (کارشناس دفتر امور اجتماعی و شوراهای استانداری)،
 جناب آقای سعید باقری (کارشناس مسئول بهداشت و تغذیه سازمان آموزش و پرورش)،
 سرکار خانم رضوان پشمی (کارشناس مسئول بهداشت مدارس و مشارکت عمومی مرکز بهداشت)،
 جناب آقای قربانعلی قطبی (مدیریت مشارکت عمومی معاونت اجتماعی و ارشاد نیروی انتظامی)،
 جناب آقای حیدر علی خانبازی (معاونت امور جوانان جمعیت هلال احمر)،
 جناب آقای علی اکبر نعمت اللهی (کارشناس مسئول آموزش سازمان آتش نشانی)،
 جناب آقای فضل ا... صابری (مشاور مدیر کل صدا و سیما)،
 جناب آقای حسن مرادی (کارشناس معاونت پیشگیری سازمان بهزیستی)،
 جناب آقای محمد علی اسماعیل زاده (کارشناس اداره حمل و نقل پایانهها)،

سرکار خانم نرگس یالوردی (کارشناس آموزش معاونت حمل و نقل و ترافیک شهرداری)،
جناب آقای رسول مقبل (مسؤل تشکلهای سازمان ملی جوانان)،
جناب آقای حسن سهرابی (سرپرست روابط عمومی معاونت فرهنگی شهرداری)،
جناب آقای رسول خرمیان (کارشناس فرهنگی و پیشگیری شورای هماهنگی مواد مخدر)،
جناب آقای دکتر مجید منصور وار (کارشناس بهداشت و محیط زیست سازمان بسیج سازندگی)،
جناب سرهنگ پاسدار سید عظیم فاطمی (رئیس سازمان بسیج دانش آموزی سپاه منطقه اصفهان)،

سید عظیم فاطمی

دبیر ستاد طرح بسیج سلامت دانش آموز استان اصفهان

بسمه تعالی

تفاهم نامه همکاری

من می‌خواهم این پیام را به همه مسئولان برسانم که باید همه مسئله جوانان را، آینده جوانان را، برنامه‌ریزی برای جوانان را، یک مسئله درجه یک و جدی به حساب بیاورند، این اجتناب ناپذیر است.

مقام معظم رهبری

ارتقای سلامت امروزه به عنوان یک مفهوم کلیدی در راستای توسعه جوامع به حساب می‌آید. چرا که انسان محور توسعه پایدار محسوب شده و سلامتی نیز ابعاد گسترده‌ای همچون سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی را در بر می‌گیرد، بدیهی است که نیل به این هدف نیازمند همکاری و مشارکت گسترده کلیه سازمانها و نهادهای اجتماعی می‌باشد و از طرفی تامین حفظ و ارتقای سلامت مردم و توانمندسازی آنان نیازمند جهادی عظیم برای توسعه رفتارهای سالم، توانمندسازی و حساس نمودن جامعه برای حفظ سلامت خود و خانواده، پیشگیری از رفتارهای مخاطره آمیز می‌باشد. آموزش سلامت به نوجوانان و جوانان کشور از یکسو موجب افزایش دانش، نگرش و مهارت‌های خاص سلامت در میان آنان شده تا زندگی فردی، خانوادگی و اجتماعی سالمتری داشته باشند و از سوی دیگر آنان را به الگوی عملی و مروج سالم زیستن برای هم سن و سالان، نوجوانان و جوانان مبدل می‌سازد. در این راستا طرح بسیج سلامت دانش‌آموز (طرح ابتکاری استانی) با هدف پیشگیری از رفتارهای پرخطر در سنین مدرسه و آموزش مهارت‌های زندگی با همکاری فی ما بین دستگاهها و نهادهای ذیل در قالب شیوه نامه، تقویم آموزشی، نظام تبلیغی و تشویقی، برنامه ریزی گردیده است. امید است در این حرکت بنیادی و اساسی گامی مؤثر برداشته شود.

سید مرتضی بخشیاری

سر تپ دوم پاسدار سید حمید صدر السادات
فرمانده منطقه مقاومت بسیج سیاه اصفهان

کمال حدادی

معاونت بهداشتی و رئیس مرکز بهداشت استان اصفهان

حسینی اسمعیل

مدیر کل امور حمل و نقل پایانه های استان اصفهان

محمود محمد زاده

مدیر کل سازمان بزرگسالی استان اصفهان

سید مهدی صدری

رئیس سازمان ملی جوانان استان اصفهان

مصطفی نوریان

معاون حمل و نقل و ترافیک شهرداری اصفهان

سر تپ دوم پاسدار غلامعلی حیدری
فرمانده منطقه مقاومت بسیج سیاه اصفهان

منوچهر براتی

رئیس سازمان آموزش و پرورش استان اصفهان

بهرام ذاکرانی

مدیر عامل سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی شهرداری اصفهان و مسئول آشنائیهای استان

سید احمد نواب

مدیر عامل جمعیت کلاچ احمد استان اصفهان

علی کلباسی

مدیر کل صدا و سیما و جمعی مرکز اصفهان

حبیب الله تحویلپور

معاونت فرهنگی و اجتماعی شهرداری اصفهان

فصل اول: سوء مصرف مواد

۳		مقدمه
۴		عوامل زمینه ساز
۴		عوامل فردی
۵		عوامل خانوادگی
۶		عوامل اجتماعی
۷		عوامل تحصیلی
۸		انواع مواد مخدر
۹		حشیش چیست؟
۱۰		هروئین چیست؟
۱۱		اکستازی چیست؟
۱۲		استروئیدهای آنابولیک چیست؟
۱۴		سیگار
۱۵		توهم زا ها چه موادی هستند؟
۱۷		نکاتی در مورد الکل
۱۸		کوکائین چیست؟
۱۹		قرص برنج یا مرگ خاموش
۲۰		کریستال چیست؟
۲۱		برخی داروها
۲۱		پیشگیری

فصل دوم: مهارت های زندگی

۲۵		مقدمه
۲۶		کارکردن در گروه
۲۹		همکاری کردن
۳۳		احساس و هیجان
۴۵		ارتباط
۵۴		مهارت حل مشکل و تصمیم گیری
۵۹		مهارت قاطعیت و نه گفتن
۶۲		خودآگاهی
۶۶		مهارت های تفکر خلاق و انتقادی
۷۱		کودکانی که نیاز به کمک دارند
۷۶		منابع

فصل اول



سوء مصرف مواد

سوء مصرف مواد

مقدمه

سوء مصرف مواد به عنوان یکی از مشکلات بهداشتی، درمانی و اجتماعی قرن حاضر شناخته شده است. همجواری کشور ما با دو کشور اصلی تولید کننده مواد مخدر یعنی افغانستان و پاکستان موجب شده است خاک ایران راه عبور این مواد به کشورهای اروپایی باشد و در این نقل و انتقال ها، مقداری از این مواد نیز در ایران توزیع شود. اعتیاد نه تنها منجر به آسیب های شدید و عمیق جسمی و روانی در فرد معتاد می شود بلکه آسیب های اجتماعی مانند افزایش طلاق، بزهکاری و بیکاری را نیز به دنبال دارد.

بسیاری از جوان ها و حتی پدر و مادرها فکر می کنند که دلیل اعتیاد فرد، اصرار دوستان بوده است در حالی که این مسئله تنها انگیزه ی سوء مصرف مواد در جوانان نیست. کنجکاوی، کسب لذت، تسکین درد، فراموش کردن مشکلات، شوخی و خنده، هیجان طلبی یا میل به خطر کردن، احساس بزرگ شدن، پیوستن به گروهی خاص و ... از جمله علل اعتیاد میلیون ها انسان است. مهمترین علل اعتیاد جوانان در ایران دو عامل کنجکاوی و کسب لذت است.

یکی از مهمترین علل گرایش جوانان و نوجوانان به مصرف مواد اعتیاد آور،

کنجکاوی و هیجان طلبی است.

عوامل زمینه ساز

امروزه متخصصین، یک عامل را زمینه ساز اعتیاد نمی‌دانند و معتقدند عوامل مختلف دست به دست هم می‌دهند و فرد را معتاد می‌کنند. این عوامل عبارت است از: عوامل فردی (عوامل روانی، زیستی و بیولوژیک)، عوامل خانوادگی و عوامل اجتماعی، اگر چه هر کدام از این ۳ عامل به تنهایی نیز قادرند موجب گرایش فرد به اعتیاد شوند.

عوامل فردی

فشارهای عصبی و بیماریهای روحی: کسانی که دائماً در معرض فشارهای عصبی و محیطی قرار دارند، بیشتر از دیگران در معرض خطر گرایش به اعتیاد هستند. موقعیت‌هایی همانند کنکور، از دست دادن نزدیکان، شکست‌های عاطفی، مالی، شغلی، تحصیلی، انتخاب همسر و... ممکن است در زندگی هر جوانی پیش آید و اگر فرد راه صحیح مقابله با آنها را نداند، امکان دارد برای دستیابی به تسکین و آرامش مقطعی راه اشتباه را انتخاب کند. بهتر است که جوانها به جای راه حل‌های مقطعی و نادرست (روی آوردن به مواد اعتیاد آور و ...) به فکر یافتن راه حل‌های مناسب برای رفع مشکلات خود باشند.

سن بحرانی: سنین ۲۴-۱۶ سال، سنین پرخطری برای جوانان محسوب می‌شوند.

شخصیتهای خاص: بعضی از افراد با خصوصیات شخصیتی خاص خودشان، بیشتر در معرض خطر اعتیاد قرار می‌گیرند. به طور مثال کسی که به خاطر خجالت و رودربایستی، توان "نه گفتن" به دوستش را ندارد، ممکن است با هر تعارف ساده به مصرف مواد آلوده شود. ممکن است یک نفر در نتیجه کمبود اعتماد به نفس سراغ مواد برود و یا برعکس اعتماد به نفس بالایی داشته باشد و فکر کند که با مصرف مواد به هیچ وجه معتاد نمی‌شود. حالا فردی را تصور کنید که دائماً در لاک خودش است و با کسی حرف نمی‌زند، این فرد بدنبال مصرف مواد اخلاقیش عوض می‌شود و فکر می‌کند می‌تواند مشکل رفتاری خودش را تا آخر عمر با مصرف مواد برطرف کند، در صورتی که اعتیاد به مرور زمان مشکلات او را چندین برابر خواهد کرد.

مشکلات جسمانی: بعضی‌ها برای تسکین درد از مواد مخدر استفاده می‌کنند، در صورتی که پزشکان با بهره گیری از داروهای مسکن، می‌توانند طوری درد را کنترل کنند که فرد به آن داروها وابسته نشود.

عدم آگاهی از خطرات مصرف مواد مخدر: گروهی برای تأمین منافع مادی خودشان مصرف مواد مخدر را تبلیغ می‌کنند، ولی اگر جوانها از خطرات و عوارض مصرف مواد واقعاً اطلاع درستی داشته باشند، محال است که هر گونه ماده اعتیاد آوری را مصرف کنند.

نگرش مثبت به مواد مخدر: مجموع اطلاعات غلط و باورهای نادرست، موجب می‌شود که فرد، نگرش و دیدگاه مثبتی نسبت به مصرف مواد مخدر پیدا کند و زشتی مصرف برایش از بین برود. اینکه ببینیم اطلاعات درست را از کجا بگیریم و از چه کسی بشنویم، اهمیت زیادی دارد.

مشاغل خاص: بعضی از مشاغل خاص که فعالیت جسمی سنگین و تغییر ساعت‌های خواب و بیداری را به دنبال دارند، فرد را مستعد ابتلا به اعتیاد می‌کنند. کسانی که این مشاغل را دارند، باید بیشتر مراقب خودشان باشند.

اضطراب، افسردگی شدید، پرخاشگری و رفتارهای ضد اجتماعی، زمینه ساز بروز اعتیاد هستند.

عوامل خانوادگی

ممکن است همه خانواده‌ها در همه زمینه‌ها کاملاً موفق نباشند. ساختار خانواده‌ها همیشه یکسان نیست. بعضی از خانواده‌ها، بی سرپرست و یا تک سرپرست هستند، یا در بین افراد خانواده، فردی معتاد وجود دارد، یا تعداد اعضاء خانواده زیاد است و یا روابط خانوادگی متشنج است. اگر چه همه این عوامل مشکل آفرین هستند، اما باید بدانید که برای هر مشکلی، یک راه حل درست و منطقی وجود دارد. استفاده از مواد اعتیاد آور، قطعاً راه حل رفع این مشکلات نیست و بر این دشواری‌ها خواهد افزود.

چنانچه شما با یکی از این مشکلات مواجه هستید، به چگونگی رفع آنها فکر کنید، با مشاور مدرسه یا یک بزرگتر مورد اعتماد، مشورت کنید. مطمئناً راه حل مناسبی برای حل مشکلات خودتان پیدا می‌کنید.

در خانواده‌های پرتنش روابط عاطفی بین اعضاء کاهش می‌یابد و احتمال گرایش آنان به اعمال بزهکارانه و مواد اعتیاد آور بسیار بیشتر است. نظارت صحیح پدر و مادر بر اعضاء خانواده خصوصاً نوجوانان و جوانان در عین حفظ صمیمیت و عزت نفس نوجوانان احتمال ابتلاء به این بلای خانمان سوز را کاهش می‌دهد. جوانان و نوجوانان باید بدانند که نظارت حق پدران و مادران است.

عوامل اجتماعی

در دسترس بودن مواد مخدر: یکی از عوامل اعتیاد در میان جوانان در دسترس بودن مواد است. اما سوال این است که مگر قند و شکر در دسترس بیماران مبتلا به مرض قند (دیابت) نیست، پس چرا آن را مصرف نمی‌کنند؟

چون مواد هست، پس مصرف کنم، این فقط یک بهانه است!

زندگی در محله‌های آلوده: خواه ناخواه همنشینی با معتادان و محله‌هایی که افراد معتاد و بی‌بند و بار در آنجا زندگی می‌کنند، انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. ساکنین این محله‌ها بیشتر از سایرین در معرض خطر هستند. اما در این محله‌ها هم جوانانی هستند که معتاد نمی‌شوند. آنها چکار می‌کنند؟

باورها و آداب نادرست فرهنگی: در بعضی مناطق کشورمان مصرف مواد را کار ناپسندی نمی‌دانند. درحالی‌که این موضوع خطر بزرگی محسوب می‌شود. چقدر خوب است که این باورها را تغییر دهیم.

ضعف فرهنگ مشاوره: معمولاً جوانان وقتی با مشکلی مواجه می‌شوند، مایلند خودشان مشکلاتشان را حل کنند. در حالی که همیشه قادر به این کار نیستند. در این صورت فرد می‌تواند از افراد صاحب‌نظر کمک بگیرد که مسلماً پدر و مادر و یا افراد متخصص در امر مشاوره هستند. اگر چه فرهنگ مشاوره علمی در میان خانواده‌های ایرانی هنوز آن طور که شایسته است پذیرفته نشده، ولی همه باید برای آن اهمیت بسیاری قائل شویم.

مشکلات اقتصادی: بیکاری و فقر از دیگر عوامل اعتیاد در بین جوانهاست، در حالیکه اعتیاد نه تنها درمانی برای فقر و بیکاری نیست، بلکه مشکلات بیشتری را ایجاد می‌کند.

دوستان ناباب: بیش از نیمی از معتادان کشورمان اولین بار مصرف مواد مخدر را به تعارف دوستانشان آغاز کردند. این را هم بدانید که همیشه دوستان ناباب نیستند که مواد تعارف می‌کنند، شاید دوست شما خودش هم آگاهی نداشته باشد و از شما بخواهد که مواد را با هم تجربه کنید. شما چکار می‌کنید؟

با اولین « نه گفتن » به هر پیشنهاد پرخطر مثل مصرف سیگار یا تجربه مواد مخدر و یا هر رفتار پرخطر دیگری، خود را برای همیشه بیمه کنید. یک بار تجربه پنجره‌ای به سوی اعتیاد و تباهی بر روی شما باز می‌کند.

عوامل تحصیلی

گاهی علل تحصیلی، از جمله عوامل گرایش به مواد مخدر مطرح می‌شود که به اختصار به آن اشاره می‌گردد:

- ۱- تعهد کم و بی علاقه بودن به مدرسه و شکست تحصیلی، فرار و یا امتناع از مدرسه رفتن
- ۲- داشتن همکلاسی و یا دوستان معتاد، نداشتن دوست صمیمی.
- ۳- وجود معلمان سیگاری یا معتاد.
- ۴- موقعیت‌های تنش زا در مدرسه، فشار بیش از اندازه معلم، امتحانات مشکل، تأکید زیاد بر نمره بالا، رقابت‌های شدید، ارتباط خشک و مستبدانه مدیر و مسئولان مدرسه با دانش آموزان و یا انعطاف پذیر بودن بیش از حد متعارف اولیاء مدرسه.
- ۵- موقعیت جغرافیایی مدرسه، وجود مدرسه در نواحی آلوده و پرجمعیت، وجود مغازه‌های سیگار فروشی در اطراف مدرسه.
- ۶- استفاده از گردشگاه‌ها و مراکز تفریحی که امکان نظارت بر آنها کم است.

انواع مواد مخدر

مواد افیونی چه موادی هستند ؟

کلیه موادی که مستقیماً از شیر گیاه خشخاش به دست می‌آیند و یا بطور مصنوعی از این ماده تولید می‌شوند، مواد افیونی یا مخدر نام دارند. مواد افیونی شایع ترین مواد غیر قانونی مورد مصرف در کشور ما هستند. تریاک، شیر خشک شده خشخاش است که منشأ مواد اعتیاد آور گوناگونی از جمله سوخته، شیر، مرفین، کدئین، دیفنوکسیلات و هروئین است.

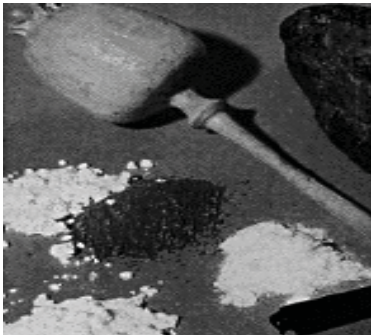
راههای مصرف: تدخین (دود کردن)، خوردن، تزریق

آثار مصرف: احساس گرما و گل انداختن صورت یا برعکس رنگ پریدگی، تنگ شدن مردمک چشمها، گیجی و رخوت، تهوع و استفراغ، ضعیف شدن تنفس، اغماء و یبوست، آثار روانی مثل اختلالات رفتاری، احساس سرخوشی و لذت که به دنبال آن افسردگی و کج خلقی پیش می‌آید. کندی روانی، حرکتی، بی قراری، اختلال در حافظه و تمرکز، اختلال در قضاوت.

عوارض مصرف طولانی مدت

تیره شدن پوست، بی توجهی به وضعیت بهداشتی و سلامت، کاهش وزن، عفونت های خطرناکی همچون ایدز، هپاتیت و آبسه های مختلف به دنبال تزریق.

علائم مسمومیت: کندی تنفس، احساس سرما یا سرد شدن بدن، افت فشار خون و ضربان قلب، مردمک های بسیار تنگ، عدم پاسخ دهی به محیط اطراف، اغماء.



حشیش چیست؟

شایعترین ماده غیر قانونی در سراسر جهان از گیاهی به نام شاهدانه هندی که شبیه گزنه است به دست می‌آید. بخشهای مختلف این گیاه حاوی مواد فعال بوده و بسته به محلی که مورد استفاده قرار می‌گیرد قدرتهای مختلفی دارند. صمغ چسبنده‌ای که از گیاه شاهدانه بدست می‌آید را بصورت قالبی در می‌آورند که به رنگ سبز خاکستری و یا قهوه‌ای مایل به سبز است و به آن حشیش می‌گویند. از برگهای خشک شده نیز ماری جوانا حاصل می‌شود که ضعیفتر است. روغن حشیش قوی ترین فرم این ماده است.

نامهای رایج: ماری جوانا، گراس، علف، بنگ، جرس، سیگاری، حشیش، Joint

راههای مصرف: حشیش معمولاً به روش تدخینی استفاده می‌شود. معمولاً با توتون سیگار مخلوط شده و به عنوان joint یا سیگاری می‌کشند. خوردن حشیش روش رایجی نیست. گاهی نیز حشیش را در غذا یا شیرینی و یا نوشابه می‌ریزند و می‌خورند.

آثار مصرف: افزایش فشار خون، گیجی، افزایش اشتها، قرمز شدن چشمها، تند شدن ضربان قلب، اختلال حافظه، بی توجهی، تغییر در درک و رنگ و صدا، علائم روانی شدید مثل شنیدن صداهای غیر واقعی، رفتارهای غیر عادی، اضطراب و افسردگی در عرض چند دقیقه شروع می‌شود و بسته به میزان مصرف چند ساعت طول می‌کشد. چنانچه خورده شود علائم دیرتر شروع می‌شود، اما مدت طولانی‌تری می‌ماند. حشیش اثر خواب آور خفیفی هم دارد. اما این اثر به شدت به وضعیت خلقی مصرف کننده مربوط می‌شود. به دلیل آنکه حشیش در چربی حل می‌شود تا ۴ هفته پس از مصرف قابل تشخیص است.

از جمله عوارض طولانی مدت مصرف حشیش بی انگیزگی، عدم تمایل برای شروع هر کاری، بی احساسی، بی انرژی بودن و چاق شدن می‌باشد.

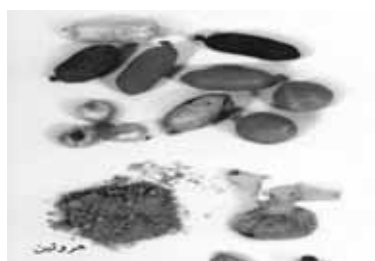


هروئین چیست؟

هروئین یکی از مشتقات نیمه مصنوعی مرفین است. هروئین خالص پودری بسیار نرم و سفید رنگ است، اما هروئینی که معمولاً توسط فروشندگان این ماده عرضه می‌شود ناخالصی زیادی دارد که از مخلوط کردن با مواد مختلف به دست می‌آید (شیرخشک، پودر بیکربنات) و رنگ آن کرم مایل به قهوه‌ای است. هروئین را معمولاً در تکه‌های پلاستیک به شکل مخروطی بسته بندی می‌کنند.

راههای مصرف: تدخین، انفییه، تزریق

آثار مصرف: کاهش ضربان قلب، کاهش تنفس، کم کردن حرکات روده و مهار رفلکس سرفه و احساس گرما. به دنبال اولین مصرف معمولاً تهوع، استفراغ و خارش پیش می‌آید. یکی از ویژگیهای مصرف کنندگان، مردمکهای بسیار ریز است. از دیگر آثار مصرف، آثار روانی، گیجی و احساس سرخوشی است که به دنبال آن افسردگی بارز می‌شود. به دنبال مصرف مداوم تحمل پیش می‌آید (یعنی برای رسیدن به علائم دلخواه هر بار میزان ماده بیشتری مورد نیاز است).



اکستازی (Ecstasy) چیست؟

از دسته آمفتامین‌های جایگزین بوده که علاوه بر خواص محرک دارای خواص توهم زایی نیز می‌باشد. رنگ ظاهری آن تاحد زیادی با میزان خلوص آن مرتبط است و ممکن است از قهوه ای تا سبز، صورتی و شفاف باشد. مصرف آن عوارض غیر قابل برگشتی بر سیستم عصبی می‌گذارد. هیچ مورد درمانی برای آن وجود ندارد.

نام های رایج : X-XTC

راههای مصرف: دهانی، خوراکی (بصورت قرص) ، تدخین و سیگار

آثار مصرف: آثار دارو معمولاً ۶۰-۳۰ دقیقه بعد از مصرف شروع می‌شود و در عرض ۴-۲ ساعت به حداکثر می‌رسد و برای چند ساعت باقی می‌ماند. آثار ناشی از آن به میزان ماده مصرفی، خلق مصرف کننده در زمان مصرف و موقعیتی که در آن ماده مصرف شده است بستگی دارد. بعداز مصرف، رانندگی و کار با ماشین آلات خطرناک است.

آثار جسمی: تعریق، خشکی دهان، قفل شدن چانه، افزایش فشار خون، افزایش درجه حرارت بدن و ضربان قلب، افزایش انرژی و کاهش اشتها و در بعضی مصرف کنندگان امکان بروز عدم ثبات روانی، بیقراری، تهوع و استفراغ وجود دارد.

آثار روانی: در ابتدا احساس شادی و آرامش کاذب و به دنبال آن اضطراب، افسردگی، تحریک پذیری، اختلال حافظه، در مراحل اولیه احساس نزدیکی و صمیمیت با دیگران، ترس، بی‌خوابی و جنون، در مصارف ممتد و طولانی توهم و دوره‌های بازگشت توهم امکان بروز دارد.

خطرات: افزایش فشار خون، مشکلات کبدی، قلبی، آسم، دیابت، صرع و مشکلات هیجانی از عوارض شایع مصرف این ماده است. مصرف اکستازی باعث تخریب کلیه می‌شود که زندگی فرد را با خطر مرگ روبرو می‌کند. به دنبال مصرف آن افزایش دمای بدن و از دست رفتن آب بدن پیش می‌آید که گاه منجر به مرگ می‌شود (خصوصاً زمانی که فرد به فعالیت بدنی شدید همچون رقص و پاپکوبی طولانی مدت بپردازد.)

توجه: قرص‌های X در رنگها و شکلهای متنوع و گاهاً بسیار زیبا، و هر روز به شکل جدیدی عرضه می‌شود تا جوان کنجکاو را بیشتر و بیشتر به سوی اعتیاد بکشاند.



جوانان و نوجوانان عزیز توجه داشته باشند از گرفتن هر چیز مشکوک، از دست افراد ناشناس و افراد دوست نما (به اسم قرص مسکن، قرص ضد استرس، قرص نیروزا یا قرص قوی کننده و) جداً خودداری نمایند و پدر و مادر یا مربیان خود را مطلع سازند.

استروئیدهای آنابولیک چیست ؟

عوامل آنابولیک به مواردی اطلاق می‌شود که باعث افزایش حجم عضله و قدرت آن می‌شوند و مشتمل بر استروئیدهای آنابولیک طبیعی و صناعی و هورمون رشد انسانی هستند که ساختمان شیمیایی مشابه با تستوسترون (هورمون جنسی مردانه) دارند. این مواد باعث تحریک رشد عضلانی و رشد صفات جنسی مردانه (همچون رویش موی صورت، کلفت شدن صدا و...) می‌شوند. به طور غیر قانونی برای افزایش کارایی ورزشی و بهبود وضع ظاهر نیز به کار می‌روند.

راههای مصرف : از راه دهان یا تزریق داخل عضلانی استفاده می‌شود. ممکن است بطور همزمان مصرف خوراکی و تزریقی وجود داشته باشد.

آثار مصرف: اگر مصرف استروئیدها همزمان با رژیم پر کالری، پر پروتئین و فعالیتهای ورزشی سنگین باشد، باعث افزایش قدرت عضلانی به میزان بسیار بیشتر از حد طبیعی خواهد شد. به دلیل آثار مردانه‌ی این داروها باعث تقویت خشونت و روحیه رقابت می‌شود که خود می‌تواند به سخت ترشدن فعالیتهای ورزشی کمک کند. خطرات ناشی از مصرف هورمون رشد انسانی بسیار جدی به روش مصرف و چگونگی تهیه آن بستگی دارد.

عوارض جسمانی: جوشهای چرکی، تحلیل رفتن بیضه‌ها، یرقان، نارسایی کلیه‌ها، افزایش فشار خون، عوارض قلبی، سکنه، مرض قند، تغییر میل جنسی، بزرگ شدن پستانها و کاهش تعداد اسپرم. در زنان عوارض غیر قابل بازگشت به صورت تغییر در اندازه آلت تناسلی و کاهش در اندازه پستان مشاهده خواهد شد. به دلیل بسته شدن زودرس صفحات رشد استخوانی در استخوانهای بلند موجب جلوگیری از رشد در نوجوانان خواهد شد.

عوارض روانی: تغییرات خلقی بصورت شیدایی، افسردگی، بدبینی، خشونت بیش از اندازه. بعضی از مصرف کنندگان به دلیل احساس قدرت و خشونت، بهبودی در ظاهر و کارایی، به استروئیدها وابسته شده و در کاستن مقدار دارو ناتوانند.

سایر اطلاعات: استروئیدها ۶-۳ ماه پس از مصرف در ادرار قابل کشف هستند.



سیگار

در ایران ۱۵٪ از جمعیت عمومی سیگار می‌کشند. در افراد بالای ۱۹ سال، ۲۵٪ مردان و ۵٪ از زنان از سیگار استفاده می‌کنند. مصرف سیگار باعث بیش از ۲۰۰۰ مرگ در هفته می‌شود. شایعترین بیماریهای وابسته به مصرف سیگار سرطانهای ریه، دهان و حنجره، برونشیت مزمن، مشکلات قلبی- عروقی و سکته مغزی هستند. سیگار میزان ناتوانی جنسی در مردان را افزایش و قدرت باروری را در زنان کاهش می‌دهد. مصرف سیگار در طول دوران حاملگی موجب افزایش خطر سقط و تولد نوزاد با وزن کم می‌شود. سیگار راه ورود به مواد مخدر را هموار می‌کند.



آثار مخرب

مواد مخرب سیگار عبارتند از :

نیکوتین: باعث افزایش ضربان قلب و کاهش اشتها می‌شود. در مقادیر بالاتر اثرات خواب آوری نیز دارد. نیکوتین بسیار اعتیاد آور بوده و علائم ترک آن شامل تحریک پذیری، اضطراب، افسردگی، کاهش تمرکز، گرسنگی، سرگیجه و ولع بسیار برای مصرف است.

منو اکسید کربن: گازی سمی است که باعث کاهش اکسیژن خون و مانع از کارایی موثر می‌شود.

تار (TAR): حدود ۷۰٪ به هنگام استنشاق در ریه رسوب می‌کند و در طول مجاری هوایی نیز تخریب به بار خواهد آورد.

فواید ناشی از ترک

- ❖ ۲۰ دقیقه بعد از آخرین سیگار، فشارخون، ضربان قلب و درجه حرارت بدن به سطح طبیعی بر می گردد.
- ❖ در عرض ۴۸ ساعت انتهایهای عصبی شروع به رشد کرده و حس چشایی و بویایی افزایش می یابد.
- ❖ در عرض ۹-۱ ماه سرفه، تنگی نفس و خستگی کاهش و سطح انرژی افزایش می یابد.
- ❖ تقریباً ۵ سال بعد از ترک، خطر بیماریهای وابسته به سیگار به اندازه افراد غیر سیگاری می شود.

مشکلات شایع ترک

- ❖ میل شدید به کشیدن: بیمار را مطمئن کنید که میل شدید زود گذر است و با استفاده از داروها و نیکوتین جایگزین، می توان این میل را تعدیل نمود.
- ❖ افزایش وزن: یکی از دلایل اولیه بازگشت به خصوص میان خانمها افزایش وزن است که به دلیل بازگشت اشتها و بهبودی حس بویایی و چشایی اتفاق می افتد و البته با ورزش و رژیم غذایی قابل پیشگیری است.
- ❖ بی حوصلگی: بسیاری از سیگاریها نه تنها با علائم ترک بلکه با نبودن یک رفتار آرامبخش باید کنار آمده و بیاموزند که به جای کشیدن سیگار، روش دیگری برای آرام کردن خود پیدا کنند.

احساس بلوغ و بزرگی کردن، به خود بالیدن، فریبده شدن و به سهولت دوست یافتن از جاذبه های سیگار است که فرد را متمایل به کشیدن آن می کند. سیگار خود حاوی پیامی اشتباه است جهت نشان دادن موقعیت برتر هر نوجوان و جوان. اغلب سیگاریها می گویند ای کاش ما لب به سیگار نمی زدیم و حدود ۸۰٪ پشیمان هستند. هیچ وقت سیگار کشیدن را یک رفتار پسندیده ندانید!

توهم زها چه موادی هستند؟

موادی هستند که تغییراتی در خلق و ادراکها به خصوص بینایی ایجاد می کنند. البته کلیه حواس پنجگانه را تحت تأثیر قرار می دهند. شناخته شده ترین و قوی ترین توهم زها عبارتند از

ال.اس.دی (LSD) که از قارچی انگلی بنام آرگوت شات که روی گیاه چاودار یا دیگر گیاهان علفی رشد می‌کند تهیه می‌شود. البته به طور مصنوعی نیز قابل تولید است. ال.اس.دی در اشکال مختلف مثل قرصهای بسیار کوچک (نقره ای - خاکستری)، کپسول، پودر و مایع بدون رنگ و بو وجود دارد.

نامهای رایج: اسید (acid)، تریپ (trip)، LSD

راههای مصرف: معمولاً به صورت خوراکی مصرف می‌شوند.

آثار مصرف

آثار جسمانی: افزایش ضربان قلب و فشار خون و درجه حرارت بدن، گشاد شدن مردمکها و لرزش دستها

آثار روانی: ایجاد توهم، تغییرات رفتاری به صورت اضطراب، هول، ترس از دیوانگی، افسردگی، سوء ظن، اختلال در قضاوت، رفتارهای خودآزارانه حتی خودکشی، اختلال ادراک و اختلال تعادل. آثار روانی غیر قابل پیش بینی است، از حالت سرخوشی (سفر خوب Good trip) تا اضطراب و حملات هول (سفر بد Bad trip) متفاوت است.



مصرف هر ماده مخدری می‌تواند سلامت جسمی و روانی شما را به خطر بیندازد. اغلب افراد بار اول با اصرار یا به توصیه دوستان مصرف می‌کنند.

برای لذت بردن، برای تصورات واهی، بخاطر تجارب معنوی، برای بهبود خلاقیت، برای سرحال شدن، برای کاهش اضطراب، تنش، یا سایر احساسات ناخوشایند، برای فرار از مسئولیت‌ها، برای رفع خستگی، برای کمک به ارتباط با دیگران، برای فرار از ناخشنودی، برای داخل جمع رفا شدن، یا برای تجربه جدیدی با رفا داشتن و برای لذت یا کیف بردن، **استفاده از مواد مخدر نه تنها شما را به آنها نمی‌رساند، بلکه فقط روشی است که آسیب‌های وخیمی را به شما وارد می‌کند.**

نکاتی در مورد الککل

الکل یکی از شایعترین مواد مورد سوء مصرف در دنیاست. وابستگی (اعتیاد) به الکل اغلب با عنوان الکلیسم نامیده می‌شود. مشروبات الکلی به صورت بی رنگ یا به رنگ‌های متفاوتی تولید می‌شوند. بعضی از افراد نیز الکل طبی را که مایعی بی رنگ است و مصارف پزشکی دارد با نوشابه‌های مختلف مخلوط می‌کنند. نوع دیگری از الکل که از چوب بدست می‌آید متانول است که الکل صنعتی نامیده می‌شود. با توجه به سهولت دسترسی به این ماده و ارزان بودن به کرات مورد سوء مصرف واقع می‌شود که ممکن است به کوری، اغماء و حتی مرگ منجر گردد.

آثار مصرف

عوارض جسمانی: کاهش فشار خون، احساس گرما، تلو تلو خوردن هنگام راه رفتن.
عوارض روانی: رفتار نامناسب، پرحرفی یا کم حرفی، حرف زدن نامربوط، معاشرتی شدن یا گوشه گیری و پرخاشگری، اختلال تعادل و ناتوانی در انجام حرکات ظریف، اختلال در توجه و حافظه.

عوارض طولانی مدت

اختلال خواب، بیماریهای معده، درگیری مری و کبد، سوء تغذیه، افزایش فشار خون و خطر سکته قلبی و مغزی، ضعف عضلانی، ناتوانی جنسی و تأخیر در انزال، توهّمات شنوایی، فراموشی پایدار، افزایش خطر سرطانهای سر و گردن و دستگاه گوارش.

علائم ترک

چنانچه فردی پس از مصرف طولانی و زیاد الکل ناگهان آن را قطع کند یا مقدار آن را ناگهانی کاهش دهد، بطور متوسط پس از ۸-۶ ساعت علائم زیر بروز خواهد کرد: تعریق، افزایش ضربان قلب، لرزش شدید دستها، بی خوابی، تهوع و استفراغ، اضطراب، تشنج، توهمات شنوایی و بینایی.



کوکائین چیست؟

کوکائین یکی از اعتیاد آورترین و خطرناکترین مواد مورد سوء مصرف است. این ماده از برگ گیاه کاکا که عمدتاً در آمریکای مرکزی و جنوبی می‌روید به دست می‌آید. وابستگی روانی به کوکائین ممکن است حتی پس از یکبار مصرف بوجود آید. کراک خارجی (crack) نوعی از کوکائین است که ناخالصیهای آن جدا گشته و به شکل بلور سفید رنگ است. کراک به شدت اعتیاد آور است. امکان بروز رفتارهای خشن به دنبال مصرف آن بسیار بالاست. کراک موجود در ایران هروئین کریستالیزه و سایر ناخالصی هاست.

راههای مصرف

شایعترین روش مصرف کوکائین استنشاقی است. امکان تزریق زیر جلدی و داخل وریدی هم وجود دارد. کراک به روش تدخینی هم مصرف می‌شود.

آثار مصرف

آثار مصرف کوکائین بلافاصله ظاهر و ۳۰ تا ۶۰ دقیقه بعد برطرف می‌شود. به همین علت افراد وابسته به کوکائین ممکن است هر نیم ساعت یکبار برای مصرف مجدد از محل کار یا جمع خارج شوند.

عوارض جسمانی

افزایش فشار خون و ضربان قلب، گشاد شدن مردمکها، کاهش اشتها، اختلال در خواب، کاهش وزن ناشی از مصرف طولانی مدت، اختلالات گوارشی، خستگی، نارسایی قلبی و کاهش نیروی جنسی، بروز خواهد کرد. چنانچه بیمار به طریق استنشاقی مصرف کند در دراز مدت امکان خونریزی مکرر از بینی و سوراخ شدن تیغه های بینی وجود دارد.

عوارض روانی

سرخوشی، افزایش انرژی، نشاط، توهمات لامسه به صورت احساس خزیدن حشرات در زیر پوست، کاهش تمرکز و افزایش نیروی جنسی. به دلیل آثار سریع تدخین و رسیدن سریع کوکائین به مغز به دنبال مصرف کراک علائم بلافاصله ظاهر شده، اما در عرض ۱۲ دقیقه تحلیل می‌رود.

امکان بروز رفتارهای خشن به دنبال مصرف کوکائین بسیار بالاست.

قرص برنج یا مرگ خاموش

توزیع قرص "برنج" به جای اکستازی

قرص برنج ترکیب خطرناکی از فسفیدهاست که برای جلوگیری از آفت‌زدگی برنج انبار شده مصرف می‌شود. فسفیدها همچنین جهت دفع آفات سایر غلات انبار شده و جلوگیری از کپک زدگی آنها و نیز به عنوان جونده کش و غیره مصرف می‌گردد. خوردن یا استنشاق اتفاقی این ماده می‌تواند عوارض شدید و حتی کشنده‌ای در برداشته باشد. احتمال مرگ در اثر استفاده از این سم بسیار بالا و مانند سیانور است و متأسفانه این سم، هیچ پادزهری ندارد. هر چند که به هر حال درمان قطعی وجود ندارد و حتی پس از اقدامات درمانی باز هم ممکن است

فرد نتواند مرحله حاد را پشت سر بگذارد و ظرف ۲۴ تا ۴۸ ساعت جان‌ش را از دست بدهد. مصرف قرصهایی با نام برنج که به جای قرصهای اکستازی توزیع می‌شود، باعث مرگ بسیاری از جوانان شده است. بررسیهای انجام شده نشان می‌دهد حتی مصرف یک چهارم هر قرص آن باعث مسمومیت شدید افراد و حتی رفتن آنها به حالت کما شده است. خوردن یا استنشاق اتفاقی قرص برنج می‌تواند عوارض شدید و حتی کشنده در برداشته باشد. به طور کلی مصرف قرصهای اکستازی عواقب بسیار وخیمی برای سلامت جسم و روح انسان دارد و بخصوص به جوانان و دانش آموزان هشدار می‌دهیم از مصرف هر گونه قرص اکستازی خودداری کنند، به ویژه آنکه ممکن است مصرف قرصهای سمی دیگر به جای آنها که شبیه قرصهای اکستازی است مانند قرص برنج منجر به مرگ ناگهانی آنها شود.

اثرات تماس با قرص برنج

تحریک شدید دستگاه گوارش، اختلالات قلبی-عروقی، افت فشار خون، شوک، نامنظم شدن ضربان قلب، نارسایی قلبی، ادم ریوی، اسیدوز متابولیک، آسیب کبدی و کلیوی، کاهش عوامل انعقاد دهنده خون و نهایتاً مرگ حتی تا ۷۲ ساعت پس از مصرف.

مداخله های درمانی

درمان این مسمومیت عمدتاً شامل اقدامات احیاء، شستشوی معده و تجویز ذغال فعال و ملین و اقدامات حمایتی و نگهدارنده بر حسب شرایط بیمار است.

کریستال چیست؟

این ماده در حقیقت متامفتامین است که بنام ICE نیز به فروش می‌رسد. ماده مذکور از لحاظ ظاهری به شکل جامد، کریستالی شکل، شیری رنگ و بدون بو می‌باشد و در مواردی هروئین نیز به عنوان ناخالصی همراه آن است.

نکته مهم و حائز اهمیت در خصوص ماده مذکور این است که مصرف این ماده در معتادین شایع است، به گونه ای که آمارها نشان می‌دهد در حدود ۴۵-۴۰ درصد مراجعین به مراکز ترک اعتیاد استان به ماده کریستال وابستگی دارند. بررسی متون علمی مربوط به مواد مخدر مبین آن است که «کریستال» یا «کریستال مت» نام غیر رسمی و اصطلاحاً کوچه بازاری

است که به مواد آمفتامین اطلاق می‌گردد. این مواد پس از حشیش جزو شایعترین مواد مصرفی غیر مجاز در کشورهای انگلستان، استرالیا و چند کشور اروپایی می‌باشند.

برخی داروها

اکثر داروهایی که خطر اعتیاد و سوء مصرف را به دنبال دارند تنها به وسیله نسخه پزشک ارائه می‌شوند تا از این معضل جلوگیری شود. اما داروهایی وجود دارند مثل داروهای ضد سرفه، ضد درد، ضد تب، مسهل و.... که بدون نیاز به نسخه پزشک به مراجعان داروخانه‌ها داده می‌شود و این داروها نیز امکان سوء مصرف دارند.

**باید بدانید که داروهای غیر تجویزی لزوماً غیر سمی و بی خطر نیستند.
هرگونه مصرف داروها نیاز به نظارت پزشک دارد.**

پیشگیری

پیشگیری از اعتیاد، یعنی به کارگیری اقداماتی که منجر به کاهش ابتلای افراد جامعه به اعتیاد می‌شود. شناخت عواملی که افراد جامعه را از بدام انداختن در مهلکه مواد مخدر حفظ و بیمه می‌نماید به مؤثر بودن فعالیت های پیشگیری کمک خواهد کرد.

روشهای پیشگیری

- ❖ آگاه کردن جامعه از خطرات و مضرات مواد مخدر
- ❖ افزایش مهارت های زندگی، مانند مهارت حل مشکلات، مقابله با مشکل و مقاومت در برابر مصرف مواد مخدر، مهارت قاطعیت و نه گفتن
- ❖ ارتقای فرهنگ پیشگیری از اعتیاد
- ❖ تقویت فعالیت‌های جایگزین

برنامه پیشگیری مدرسه مدار

- ❖ افزایش آگاهی دانش آموزان در مورد مواد مخدر و الکل که شامل موارد زیر است:
- ۱- خطرات و عوارض مصرف مواد باید آموزش داده شود.

- ۲- اطلاعات ارائه شده باید صحیح و از نظر علمی معتبر باشد.
- ۳- از ترساندن بیش از حد و بیان مطالب اغراق آمیز خودداری شود.
- ۴- نباید حس کنجکاوی نوجوان را با طرح آثار خوشایند، برانگیزاند.
- ۵- نباید نحوه به دست آوردن و مصرف مواد را آموزش داد.
- ۶- بهتر است بیشتر به مطالبی پرداخت که به خطرات مواد حساس گردند و بدانند حتی یک بار مصرف باعث اعتیاد می‌گردد.
- ۷- بیشتر، عوارض و خطرات کوتاه مدت مواد که فوری و یا در آینده نزدیک رخ می‌دهد مطرح گردد.
- ۸- به عوارضی که معمولاً برای نوجوانان اهمیت بیشتری دارد تأکید گردد.
- ۹- با شناخت نقاط قوت و ضعف خود و با تأکید بر تقویت مبانی دینی و اعتقادی و اخلاقی، احساس مسئولیت در زمینه حفظ خود و اطرافیان را پرورش دهد.
- ۱۰- برنامه ریزی جایگزین برای نوجوانان و بخصوص کسانی که در معرض خطر هستند، انجام گیرد.

اوقات فراغت و فعالیتهای جایگزین

آیا در زندگی برنامه ریزی دارید؟ اوقات بیکاری را چگونه می‌گذرانید؟ اگر برای زندگی، برای اوقات کاری و اوقات بیکاری برنامه ندارید، مواظب باشید، چون این یک زنگ خطر است.

به چیزهایی که علاقه داری فکر کن، استعدادهای خودت را بشناس و سعی کن زندگیت را با چیزهایی که تو را سرگرم می‌کند و دوستشان داری پر کنی. مثلاً عده‌ای از بچه‌ها به ورزش روی می‌آورند، عده‌ای دیگر مطالعه در کتابخانه‌ها و فرهنگسراها را ترجیح می‌دهند، بعضی از جوانها به کارهای هنری مثل تئاتر، موسیقی و ... می‌پردازند و یا به کلاسهای مختلف می‌روند. تو چکار می‌کنی؟ پرداختن به کوهنوردی، شنا، اردو، مسابقات فرهنگی، ورزشی و مطالعه.... می‌تواند تو را از خطر اعتیاد حفظ کند. با کسب اطلاعات صحیح از مشاورین و افراد مورد اعتماد، به حس کنجکاوی خود در مورد مواد مخدر و اثرات آن، پاسخ دهید.

فصل دوم



مهارت های زندگی

مقدمه

عرصه‌های محدودی وجود دارد که پیشگیری اولیه یا ارتقاء در زمینه بهداشت روانی در آنها موفقیت آمیز است. یکی از موارد استثنایی که پژوهش‌های معتبری دلالت بر تأثیر مثبت آن در پیشگیری از بسیاری از مشکلات روانی اجتماعی می‌کند آموزش مهارت‌های زندگی است.

در کشور جوان ما با جمعیت ۱۶/۵ میلیون نفری دانش آموز آن غفلت از ورود به عرصه بهداشت روانی به ویژه در مورد آموزش مهارت‌های زندگی خطای بزرگی محسوب می‌شود. آموزش مهارت‌های زندگی نباید به سرنوشت بسیاری از برنامه‌های آموزشی دیگر تبدیل شود که به تدریج تبدیل به یک واحد درسی خسته کننده شد. این آموزش‌ها باید همواره «مهارتی» باقی بماند و متون آموزشی باید همواره به عنوان ابزارهای کمک آموزشی تلقی گردد.

کارکردن در گروه

فعالیت‌های گروهی، می‌تواند ارتباطات اجتماعی و بین فردی را افزایش دهد، باعث شکوفایی خلاقیت شده و توانایی کمک گرفتن از افکار و نظرات دیگران و جلب همکاری آنها را تقویت نماید. همچنین با در جریان گذاشتن خانواده، اهمیت این مهارت را تبیین نموده و همکاری آنها را جلب می‌نمایند:

فعالیت ۱- یک یا چند گروه ۵ یا ۶ نفره تشکیل می‌دهیم. به تعداد افراد گروه پازل در سبد وجود دارد و اگر همه پازلها تکمیل شود ما در انتهای کار مثلاً ۵ پازل خواهیم داشت. به آنها گفته می‌شود که ۱۰ دقیقه فرصت دارند تا کارشان تمام شود و هرکس پازل خود را زودتر تمام کند، جایزه ای خواهد داشت (پیام فوق به عنوان یک محرک خارجی ممکن است فعالیت و هدف جمعی گروه را بهم بریزد و دانش آموزان را وارد دور رقابت کند). با شمارش معکوس فعالیت آغاز می‌شود. فعالیت‌های رفتاری اعضای گروه توسط سایرین ثبت می‌شود، که ممکن است موارد زیر اتفاق بیفتد:

- همه افراد با هم به سبد هجوم ببرند تا هر کس بتواند سهم بیشتری را برای خود کسب کند و سریع‌تر به قطعات پازل دست یابد.
- ممکن است فردی از گروه قطعاتی بیش از آنچه نیاز دارد، بردارد.
- ممکن است افراد گروه قطعات را از زیر دست یکدیگر بکشند.
- ممکن است فردی قطعات را احتکار کند.
- ممکن است فردی از اعضای گروه، قهر کند، خودش را کنار بکشد و هیچ فعالیتی نکند (بی تفاوتی و کناره گیری).
- ممکن است با یکدیگر دعوا و پرخاشگری کلامی بکنند، یکدیگر را هل دهند و از صندلی پرت کنند، قطعات پازل را تخریب یا پاره کنند (خشم و پرخاشگری).

- ممکن است فردی که قطعات پازل را زودتر تکمیل کرده احساس پیروزی و غرور داشته باشد، در حالی که کار خود را پایان یافته می‌بیند، هیچ کمکی به سایرین نکرده و فقط نگاه کند (احساس پیروزی و غرور).

- فردی که نتوانسته قطعات پازل را تکمیل کند خود را شکست خورده و اندوهگین در نظر می‌گیرد (احساس اندوه و غمگینی).

- و موارد دیگر.

پس از اتمام وقت، از دانش آموزان خواسته می‌شود که کارشان را متوقف نموده و نگاه کنند، چه می‌بینند؟

- قطعات تکمیل نشده، یکی قطعه اضافی دارد و دیگری اصلاً قطعه‌ای ندارد، یکی خوشحال و سرافراز و دیگری غمگین و ناراحت، یکی علاقه‌ای به ادامه فعالیت ندارد، و ...

پس از آن از اعضای گروه خواسته می‌شود که احساس خود را بیان کنند. چه احساسی نسبت به سایر اعضای گروه دارند؟ آیا گروه به هدف خود رسیده است؟ چرا گروه به هدف خود نرسید؟ در پایان این مرحله از افراد مشاهده کننده خواسته می‌شود آنچه را که ثبت کرده‌اند را بیان کنند. احساس آنان نیز پرسیده شود. نسبت به کدام رفتار اعضای گروه احساس بهتری دارند؟ نسبت به کدامیک از رفتارهایی که رخ داده احساس بدی دارند؟ از طریق بارش فکری علت عدم دستیابی به هدف را بررسی کنید، و نتیجه‌گیری کنید که همکاری لازم بین اعضای گروه وجود نداشت. هر کس به فکر تمام کردن کار خود بود. از آنها پرسیده شود که چه چیزهای دیگری علاوه بر همکاری برای دستیابی به هدف لازم است و به این موارد باید رسید:

- یک نفر به عنوان رئیس انتخاب شود و تا انتهای جلسه بر کار گروه نظارت و ریاست کند.

- گروه باید مقررات و قوانینی داشته باشد.

- هیچ‌کس حق توهین و بی‌احترامی به سایر افراد را ندارد و همه باید به هم احترام بگذارند.

- افراد باید به حرف‌های یکدیگر خوب گوش کنند.

- و ...

فعالیت ۲ - در این تمرین همان فعالیت را مجدداً به همان گروه می‌دهیم با این تفاوت که فرد دیگری نیز بطور انفرادی این تمرین را با ۵ پازل همزمان انجام می‌دهد. در پایان زمان (۱۰ دقیقه) ایست می‌دهیم، و این سؤالات پرسیده می‌شود:

- کدام فرد یا گروه فعالیت خود را زودتر تمام کرده است؟ چرا؟
- این بار گروه چه موفقیت‌هایی را کسب کرد؟ اعضای گروه چه احساسی دارند؟
- فعالیت انفرادی بهتر است یا فعالیت گروهی؟

و اینگونه نتیجه‌گیری کنید:

۱. گاهی یک فعالیت را در گروه بهتر می‌توانیم پیش ببریم چون اعضای گروه از نظر فکری به یکدیگر کمک می‌کنند.
۲. ممکن است فعالیتی که به صورت گروهی انجام می‌شود نیاز به زمان کمتری داشته باشد چون چند نفر با همکاری هم کاری را انجام می‌دهند.
۳. ممکن است بر عکس فعالیت گروهی زمان بیشتری را صرف کند، در صورتی که اعضای گروه با هم همکاری نداشته باشند و وقت را صرف تعاملات غیرهدفمند بکنند.
۴. ممکن است فعالیت گروهی مطلوب‌تر باشد چرا که کار به صورت گروهی احساس زیباتری را در ما بوجود می‌آورد.
۵. ممکن است خلاقیت در فعالیت گروهی بیشتر باشد. چون هر فرد در گروه یک فکر و نظری دارد که ممکن است به ذهن فرد دیگر خطور نکرده باشد.
۶. و....

همکاری کردن

همکاری کردن از خصیصه‌های اجتماعی انسان است، که در گروه‌های سنی مختلف به طریق گوناگون بروز پیدا می‌کند. بنابراین هر فردی با توجه به توانایی‌ها و صفات فردی خود، و آموخته‌هایش با مشارکت و همکاری‌های جمعی می‌تواند تعاملات اجتماعی خود را گسترش داده و توأم با موفقیت نماید. مشارکت و همکاری در مدرسه اهمیت بسزایی دارد، که این نوع تعامل در مدارس ما موارد غفلت قرار می‌گیرد. تعامل شایع در مدارس سه گونه می‌باشد که عبارتند از:

- ۱- **رقابت:** که معمولاً برای تعیین بهترین فرد، در دانش آموزان وجود دارد.
- ۲- **تلاش انفرادی بدون توجه به دیگران:** تلاش برای رسیدن به هدف بطور فردی صورت می‌گیرد، و دستیابی دیگران به هدف اهمیتی ندارد.
- ۳- **همکاری:** که فرد برای یادگیری و دستیابی به موفقیت دیگران نیز به اندازه خود علاقه و توجه نشان می‌دهد و اهمیت قائل است.

مطالعات انجام شده حاکی است که آموزش همکاری و مشارکت به کودکان درمقطع ابتدایی اثرات مثبت بسیاری در زندگی اجتماعی آینده آنها خواهد داشت. اما در مدارس ابتدایی ما فعلاً نوع اول رواج دارد. آموزش همکاری باعث افزایش انگیزه یادگیری دانش آموزان و قائل شدن به اهدافشان می‌گردد، مفاهیم آموخته شده را عمیق‌تر درک نموده و سبب تحریک تواناییهای شناختی آنان می‌شود، قادر به توجه به نقطه نظرات اشخاص دیگر می‌گردد، و مهارت‌های اجتماعی و زندگی پرورش می‌یابد؛ از قبیل مهارت‌های حل مسئله، ارتباط مؤثر، بهبود مهارت‌های کلامی، تفکر خلاق و افزایش حس ارزش به خویشتن، و موارد دیگر از جمله اعتماد به نفس. معمولاً افرادی با اعتماد به نفس پایین، در تلاش‌های فردی و رقابتی چندان موفق عمل نمی‌کنند؛ زیرا اهداف خود را کم اهمیت شمرده، در توانایی‌های خود تردید داشته و انتظار شکست را خواهند داشت و به انتقاد و طرد شدن بسیار حساسند. در حالی که در مشارکت و همکاری، مهارت‌های اجتماعی کودکان تقویت شده و در نهایت عزت نفس بالاتر، و پیشرفت و بهره‌وری بیشتری حاصل می‌گردد. معمولاً هر همکاری و تعامل نکات مهم زیر را به همراه دارد:

- ۱- تعهد به یک هدف مشترک: افراد نه تنها برای پیشرفت خود، بلکه برای پیشرفت دیگر همکارانشان کار می‌کنند.
- ۲- احترام متقابل بین افراد ایجاد می‌گردد.
- ۳- اعتقاد متقابل بین افراد: حس اعتماد از طرفی توسط شناخت ارزش‌ها و دیدگاه‌های فرد مقابل و از طرفی با آگاهی از ارزش‌ها و معیارهای خود فرد حاصل می‌گردد.
- ۴- به ارزش‌های خود آگاهی می‌یابد.
- ۵- ارزش‌های دیگران را شناخته و نگرش مثبت نسبت به آنان پیدا می‌کند.
- ۶- عشق و صمیمیت بین افراد بوجود می‌آورد.
- ۷- دوسویه بودن ارتباط: کسی که کمک نیز دریافت می‌کند.

مدارس و کلاس‌های درس در واقع اولین موقعیت اجتماعی برای کودکان است که دانش‌آموزان می‌توانند تجارب خود را مبادله نموده و مهارت‌های مختلف را با هم تمرین کنند. رفتار معلم و نوع ارتباط او با کودکان و افراد بزرگسال، مانند الگویی است که می‌تواند در ایجاد حس اعتماد و امنیت در کودکان نقش مهمی ایفا نماید. در واقع برای همکاری کردن، کودکان نیاز به آموزش دارند. مشاورین مدارس در ارائه تئوری و عملی این آموزش‌ها به والدین و معلمین و دانش‌آموزان از طریق گروهی نقش مهمی به عهده دارند. این آموزش از راه‌های مختلف نظیر ایفای نقش، بازی، بارش فکر و ... می‌تواند انجام گیرد. نمونه‌هایی از فعالیتهای قابل اجرا در مدارس توضیح داده می‌شود.

فعالیت اول - چگونه می‌توانیم با هم همکاری کنیم؟

این فعالیت دو هدف دارد: یکی اینکه دانش‌آموزان بتوانند نکات مثبت و منفی همکاری در مدرسه و کلاس را درک کنند و راه‌های عملی افزایش علاقه به همکاری شناسایی گردد. هدف دوم این است که دانش‌آموز خود را به عنوان فردی ارزشمند در کلاس تلقی نماید.

برای اجرای این فعالیت که سه مرحله دارد، ابتدا در **مرحله اول**، دانش‌آموزی را بصورت داوطلب انتخاب نموده و از کلاس خارج می‌نماییم. سپس سه مقوای رنگی را از وسط نصف می‌کنیم، و سه نیمه آن را به سه دانش‌آموز در کلاس داده و سه نیمه دیگر را به دانش‌آموز خارج از کلاس می‌دهیم. آنگاه از این دانش‌آموز خواسته می‌شود که با ورود به کلاس نیمه‌های دیگر سه کارت را که در اختیار دوستانش می‌باشد پیدا کند. برای این کار می‌تواند از همکلاسی‌هایش

کمک بگیرد. اما قبلاً به همکلاسی‌های وی گفته شده بود که به محض ورود دوستانش به کلاس هیچ حرکتی نکرده و به سؤالات و طلب همکاری او هیچ پاسخی نداد و عکس‌العملی از خود نشان ندهند. یعنی هیچگونه راهنمایی کلامی و غیر کلامی به دوستانشان نکنند. در پایان این مرحله احساس دانش آموز داوطلب پرسیده می‌شود. معمولاً احساس خشم، دلخوری، ناامیدی، و مورد تمسخر شدن را ذکر می‌کنند. پس از خروج مجدد وی از کلاس، احساس سایر دانش آموزان پرسیده می‌شود که اکثریت آنان نیز از این طرز برخورد با همکلاسی‌شان احساس ناخوشایندی را بیان می‌کنند.

در **مرحله دوم**، از دانش آموزان کلاس خواسته می‌شود که به محض ورود دوستانشان و طلب کمک از آنها، می‌توانند به صورت غیر کلامی و با اشاره دست او را راهنمایی کنند. ولی به گونه‌ای که به نتیجه نرسد. در پایان این مرحله نیز عکس‌العمل هیجانی آنان را می‌پرسیم. معمولاً نسبت به مرحله اول احساس منفی کمتر شده است. زیرا تلاش‌هایی را از جانب دوستانش برای کمک و یاری به خود مشاهده میکند ولی به علت عدم هماهنگی گروه به نتیجه نمی‌رسد. سپس **مرحله سوم** را آغاز می‌کنیم، در این مرحله دانش آموزان به دوست خود کمک بیشتری می‌کنند، بدین صورت که ابتدا از دوست خود عذرخواهی کرده و پس از آن هرکسی که مورد سؤال واقع شود، دست دوست خود را گرفته و جای مقواها را به او نشان می‌دهد. مجدداً احساس طرفین را می‌پرسیم، پاسخ معمول احساس رضایت، خوشحالی، اعتماد، مورد حمایت و احترام واقع شدن، صمیمیت، محبت، و ... می‌باشد. این فعالیت مراحل عدم همکاری تا همکاری مناسب را به دانش‌آموزان بطور عینی نمایش می‌دهد. در پایان تکلیف برای سنجش میزان درک کودکان، سؤالاتی پرسیده و از طریق بارش فکر پاسخ را دریافت می‌نماییم. در صورت لزوم پاسخها تصحیح می‌شود:

- همکاری و کمک به یکدیگر در زندگی چقدر اهمیت دارد؟
- شما در چه کارهایی نیاز به همکاری و یا تمایل به همکاری دارید؟ مثال بزنید: مثلاً تمیز نگاه داشتن کلاس از مواردی است که نیاز به همکاری وجود دارد.
- آیا در این تمرین، کسی که به دنبال مقواها می‌گشت، بدون همکاری بقیه می‌توانست به نتیجه برسد؟
- آخرین باری که از کسی کمکی دریافت کردید، به خاطر بیاورید، در آن زمان چه احساسی داشتید؟

فعالیت ۲- از چه کسانی باید کمک بگیریم؟

اهداف: دانش آموزان باید خصوصیات افرادی که می‌توان با آنها همکاری نمود را مشخص نمایند.

روش اجرا: دو نفر از دانش آموزان داوطلب انتخاب می‌شوند، چشم‌های یکی از آنان را با پارچه بسته و تعدادی مانع مانند صندلی، کیف، میز و... را در مسیر راه او قرار می‌دهیم. سپس از او می‌خواهیم تا با کمک دانش‌آموز دومی این مسیر را طی کرده تا به مقصد برسد. دانش‌آموز دوم سعی می‌کند تا با راهنمایی غلط و برخورد با موانع، دوستش را دچار مشکل نماید، به طوری که در نهایت نتواند به مقصد برسد. بعد از اتمام تمرین، از فردی که چشمش بسته بود و سپس از بقیه دانش آموزان سؤالات زیر پرسیده می‌شود:

- آیا توانستی به مقصد برسی؟ آیا برای رسیدن به مقصد نیاز به کمک داشتی؟
- آیا فردی که تو را راهنمایی می‌کرد می‌شناختی؟ آیا می‌توان در هر کاری از هر فردی کمک گرفت؟
- همکاری در چه کارهایی اساس مشارکت می‌باشد؟
- همکاری با چه کسانی ممکن است نتیجه بد به همراه داشته باشد؟ فردی که با او همکاری می‌کنید چه خصوصیات باید داشته باشد؟

پس از این تمرین، دانش آموزان باید بتوانند خصوصیات فرد یا افرادی را که شایسته همکاری هستند توصیف نمایند. از قبیل: صداقت و وفاداری، قابل اعتماد بودن، دلسوز و مهربان بودن، اهداف مشترک با یکدیگر داشتن، از موفقیت دوست خود خوشحال شدن. بنابراین قبل از همکاری با هر فرد، نیاز به شناخت خصوصیات و ارزشهای او داریم.

احساس و هیجان

انسان‌ها دارای هیجان‌ها و احساس‌های مختلفی هستند، احساسات مثبت و منفی، هیجان‌ات خوشایند و ناخوشایند و... همه افراد نیاز به شناخت این هیجان‌ها داشته و باید به نقش آنها در زندگی خود و دیگران پی‌ببرند. به این ترتیب فرد توانایی ابراز واکنش‌های مناسب به هیجان‌ها را پیدا کرده و با هیجان‌های منفی مثل خشم یا اضطراب مقابله صحیح انجام می‌دهد. علاوه بر آن با توجه به این آگاهی می‌تواند به دیگران بخصوص فرزندان خود نیز کمک نماید. دو نوع هیجان ناخوشایند شایع در زندگی انسان خشم و احساس اندوه و غم می‌باشد که ابعاد مختلف آن به اختصار توضیح داده می‌شود.

خشم

یکی از احساسات منفی و بسیار شایع زندگی انسان خشم می‌باشد، که بطور روزانه آن را تجربه نموده و هرکسی با توجه به توانایی‌های خود با آن مقابله می‌کند. خشم یک حالت برانگیختگی و هیجان شدید در هنگام روبرو شدن با محرک‌های نامناسب محیطی است. شناخت عوامل ایجادکننده آن، شیوه‌های بروز خشم و چگونگی کنار آمدن با آن، نه تنها به خود فرد در مواجهه با خشم کمک می‌کنند، می‌توانند به افراد رفتار مناسب را در چنین موقعیتهایی آموزش دهند.

مهمترین عواملی که خشم کودکان را بر می‌انگیزند عبارتند از: تجاوز به مالکیت افراد مثلاً وقتی که کسی با زور و یا بدون اجازه وسایل کودک را بردارد، حمله و آزار کلامی مانند تمسخر و بی‌احترامی کردن، حمله فیزیکی مثل هل دادن و فشاردادن، طرد کردن مانند وقتی که بچه‌های دیگر در حین بازی کردن کودک را در جمع خود راه ندهند، و اصرار و پافشاری برای انجام کاری یعنی کودک مایل به انجام کاری نیست اما برخلاف میلش وادار به انجام آن کار می‌شود. مثلاً در حالی که دارد بازی می‌کند و لذت می‌برد اصرار به قطع بازی و خواندن درسش می‌شود. و یا اینکه بر خلاف میلش به اصرار از وی خواسته می‌شود که اسباب بازی‌اش را به دوستش بدهد.

کودکان به طرق مختلف عوامل ایجاد خشم و شیوه‌های نشان دادن عصبانیت را در محیط خود تجربه می‌کنند. مثلاً در محیط مدرسه، خانواده و یا از طریق رسانه‌ها مثل تلویزیون و ...

بنابراین والدین، معلمان، مشاورین مدارس وظیفه دارند که خشم را به عنوان یک هیجان ناخوشایند به کودکان و نوجوانان معرفی نموده و به آنها آموزش دهند که چگونه بتوانند آن را آرامتر، مناسبتر و با آسیب کمتر بروز دهند. مشاورین مدارس می توانند راهبردهای لازم را به والدین معلمان و دانش آموزان ارائه داده و همکاری آنها را جلب نمایند. برای انجام این آموزش ابتدا نشانه‌های کلامی و غیرکلامی خشم را به آنها معرفی می‌کنیم:

- حالت صورت در هنگام خشم، مثل اخم کردن، چین دادن پیشانی، و سایر حالت‌هایی که از طریق صورت و لب و دهان حالت خشم خود را بروز می‌دهیم.
- حالت نگاه مانند چشم غره رفتن، نگاه غضبناک و غیره.
- حالت و نوع کلام، مثل داد و فریاد زدن، با صدای بلند حرف زدن، فش دادن، گریه کردن، توهین، تمسخر کردن، استفاده از کلمات رکیک، تحقیر کردن، صحبت نکردن و ...
- حرکات بدنی، از جمله کتکاری کردن با دیگران، گازگرفتن، هل دادن، تکان دادن دست‌ها و ...
- استفاده از وسایل و ابزار جهت حمله فیزیکی.
- قهر کردن

علاوه بر این بدن افراد نیز به شیوه‌های مختلف به تجربه خشم پاسخ می‌دهد که برای کاهش شدت خشم و بروز رفتار مناسب این علائم را نیز باید بشناسیم از جمله: طپش قلب، لرزش دست‌ها، اندامهای دیگر، برافروختگی صورت یا رنگ پریدگی، لرزش صدا، سفتی عضلات بدن، تنفس تند، عدم توانایی صحبت کردن.

مادران باید شیوه‌های مقابله و کنترل خشم را بیاموزند (به صورت گروهی از طریق مشاور) و به کودکان خود نیز آموزش دهند. شیوه‌های زیر می‌تواند در بروز مناسب‌تر خشم، مفید واقع شوند:

- ۱- **خودآرام سازی:** با توجه به شناخت نشانه‌های جسمانی خشم، می‌توانیم از حواس پنجگانه خود برای آرام کردن آن استفاده کنیم. مثل: تمرینات تنفسی، شل و سفت کردن عضلات بدن، گوش کردن به یک موسیقی، کشیدن یک نقاشی، بیرون رفتن و قدم زدن، پاشیدن آب به صورت، فشردن خمیربازی، خوردن یک خوراکی یا نوشیدنی که می‌توان جملات زیر را به کار گرفت: (یک حمام گرم گاهی کمک می‌کند تا احساسات خشم را از خودمان بشوییم) یا (روی زمین بنشین و نفس‌های عمیق و آرام بکش تا زمانی که فکر کنی آرام شدی).

۲- **بیان و انتقال احساسات:** بیان احساس و انتقال کامل آن به مخاطب می‌تواند مانع بروز خشم به صورت انفجاری گردد. برای آموزش این مهارت تکنیک زیر مؤثر می‌باشد:

- من احساس می‌کنم...، مثال: (من احساس می‌کنم) خیلی عصبانی هستم.
- موقعی که، مثال: (موقعی که) صحبت می‌کنم، مادرم به من توجه نمی‌کند.
- به خاطر اینکه...، مثال: (به خاطر اینکه) او به من اهمیت نمی‌دهد.

این روش به فرد کمک می‌کند تا به افکار و احساسات منفی خود که در پس این خشم وجود دارد مثل مورد تمسخر و تحقیر واقع شدن و موقعیت بوجود آورنده احساس خشم را شناسایی کند. پس از آن می‌توان گام دیگری جهت حل مسئله برداشت و فرمول فوق را به صورت زیر به کار برد:

- من احساس می‌کنم...، مثال: (من احساس می‌کنم) خیلی عصبانی می‌شوم.
- موقعی که، مثال: (موقعی که) من صحبت می‌کنم، مادرم به من توجه نمی‌کند.
- من می‌خواهم ...، مثال: (من می‌خواهم) هروقت من با او صحبت می‌کنم به من نگاه کرده و به صحبت‌هایم گوش کند.

از این طریق فرد می‌آموزد که خواسته‌هایش را مستقیم، مشخص و ساده بیان کند.

۳- **برقراری ارتباط مفید و مؤثر:** به کارگیری مهارت‌های ارتباطی می‌تواند تنش‌های روابط بین فردی را کاهش دهد. یکی از مهمترین این مهارتها، مهارت‌های کلامی و بکارگیری کلمات، لغات و جملات مناسب می‌باشد که مانع از عصبانیت و حملات خشم می‌گردد. آموختن کلماتی ساده ولی مؤثر مثل خواهش می‌کنم، لطفاً و از این قبیل در موقع درخواست و یا بیان عدم تمایل می‌تواند رابطه بدون خشونت را ایجاد و تداوم بخشد. مثلاً (سارا ممکن است خواهش کنم من هم با شما بازی کنم؟) یا (من در حال حاضر مشغول بازی با این عروسک هستم، تو می‌توانی بعد از ناهار با آن‌ها بازی کنی؟)

از مهارت‌های مهم دیگر، قاطعیت در روابط است. باید به کودک و نوجوان آموخت که وقتی توسط دیگری مورد آزار و اذیت، زور، تهدید، شوخی مبتذل قرار می‌گیرند چگونه واکنشی مناسب نشان دهند. مثلاً (وقتی که نیاز به کمک داری آن را درخواست کن) یا (تا تو یا شما بازی نخواهم کرد اگر بخواهی روی من اسم بگذاری یا به من ناسزا بگویی).

۴- **بکارگیری تکنیک حل مسئله:** مشاورین مدارس می‌توانند به والدین و دانش‌آموزان این تکنیک را آموزش دهند. دانش‌آموزان باید یاد بگیرند که در مواجهه با محرک‌های ایجاد خشم،

بتوانند مشکل را ابتدا مشخص نموده و راه حل‌های متعدد را در نظر بگیرند و نهایتاً بهترین راه حل را برگزینند. این مراحل به ترتیب زیر به کار گرفته می‌شود:

الف- ایست کن: هیچ کاری را انجام نده و هر کاری را که می‌کردی متوقف کن. مثل جیغ‌زدن، کتک زدن، چیزی را پرتاب کردن، و

ب- گوش بده: به صحبت‌های فرد مقابل توجه کن.

ج- فکر کن: بین آیا راه حل‌های دیگری برای این مشکل وجود دارد؟

د: انجام بده: عمل کردن به راه حل و فکری که هر دو طرف با آن موافق هستند.

تمرین عملی زیر را می‌توان به مادران آموزش داد، وقتی که کودک با دوستش در حال دعواست: از هر دو خواسته می‌شود که ساکت شوند. سپس تک‌تک خواسته‌های خود را بیان کنند. مثلاً هر دو می‌خواهند با پازل بازی کنند. سپس از آنها خواسته می‌شود که به راه حل‌های ممکن گوش کنند: زمان‌بندی نموده و هر کدام یک زمان مشخص با این پازل بازی کنند، یا دوتایی با هم بازی کنند، یا اینکه پازل را جمع نموده و هیچ کس حق بازی با آن را نداشته باشد، یا آن را در گوشه‌ای قرار داده و هر کس زودتر به آن رسیده مال او شود، یا اینکه یک پازل دیگر تهیه شود. سپس از آنها خواسته می‌شود که یکی از این راه حل‌ها را انتخاب نموده و پس از چند دقیقه ابراز کنند.

۵- تغییر محیط: مشاورین مدارس می‌توانند این تکنیک را به والدین بیاموزند که در مورد خودشان و فرزندانشان بکار گیرند. و از طرفی خود مشاورین می‌توانند در مدرسه با دانش آموزان کار کنند. بدین طریق بتوانند خودشان را از موقعیت و شرایط تنش‌زا دور کنند. مثلاً به حیاط مدرسه بروند و یا در مکانی دیگر از مدرسه رفته و یا صورت خودشان را بشویند. یا به آنها گفته شود که:

- موقعی که پیرامون تو احساس خوبی در تو ایجاد نمی‌کند از آن محیط دور شو.

- یک فرصت کوتاهی به خودت بده و خودت را آرام کن.

- پس از مدتی با یک لبخند به آن محیط برگرد.

اصولاً یک محیط منظم، تمیز و مرتب، یک جو صلح و آرامش را ایجاد می‌کند.

۶- استفاده از شوخی: شوخی یک مهارت ارزشمند در کاهش خشم است. کودکانی که در والدین و افراد بزرگتر چنین خصیصه‌ای را مشاهده می‌کنند از آن الگو برداری نموده و در رفتارشان نشان می‌دهند.

۷- در هنگام خشم چه رفتارهایی مجاز است؟: باید به کودک و نوجوان خودمان بیاموزیم که در هنگام خشم از انجام رفتارهای مخرب امتناع کنند. کارهایی از قبیل شکستن وسایل، فریاد زدن بر سر کسی، آسیب رساندن به خود و دیگری، قشقرق راه انداختن و ... را نباید انجام دهد. اما می‌تواند در محلی خلوت گریه کند، راجع به موضوع ناراحت کننده صحبت کند، کاغذ و روزنامه‌های غیر لازم را پاره و یا خط خطی کند، نقاشی کند، از موقعیت دور شود، به موسیقی گوش کند، آهسته و عمیق نفس بکشد، و...

۸- حرف زدن با خود: در این مهارت فرد باید بیاموزد که از افکارش برای کنترل خشم خود استفاده کند و باید افکارش را بلند بیان کند. اما باید توجه نمود که این بیان نباید در مورد موقعیت و محرک ایجاد کننده خشم باشد، بلکه باید افکار مثبت در مورد خودش باشد. مثلاً (آرام باش، قدم بزن و از اینجا دور شو، ارزش ندارد خودت را اینقدر ناراحت کنی و ...).

۹- نوشتن احساس درونی: نوشتن هیجانات ناخوشایند سبب ارزیابی دقیق‌تر افکار و احساسات منفی می‌شود و از این طریق فرد می‌تواند جزئیات احساس خود، عامل ایجاد کننده و افکاری که سبب تشدید آن می‌شود را شناسایی نماید و از این طریق قدرت سازگاریش را توسعه دهد. یک طریق نوشتن به صورت جدول زیر می‌باشد:

واقعہ	علائم بدنی	احساس	واکنش رفتاری	افکار
وقتی که من درس جواب می‌دادم دوستانم به من خندیدند	سرخ شدم، قلبم تندتند می زد	عصبانی بودم	جیغ کشیدم و گفتم از آنها متنفرم	مرا مسخره می‌کردند، مرا دست انداخته بودند، این اولین باری نبود که این کار را می‌کردند. همه‌شان با هم دست به یکی کرده بودند و من احساس تنهایی می‌کردم. آنها مرا دوست ندارند، من از همه‌شان متنفرم

با تداوم این عمل به کمک مشاور یا والدین، کودک در می‌یابد که افکار او در ایجاد این احساس منفی نقش عمده داشته و با تغییر این افکار ممکن است احساسش تغییر کند. همچنین از این طریق علائم بدنی خشم را شناخته و سعی در کنترل آنها خواهد داشت. نکته مهمی را که مشاورین مدارس باید توجه نمایند، انتقال نکاتی به والدین و معلمان در مواجهه با کودک خشمگین می‌باشد. از جمله بیان موارد زیر:

- سعی نکنید که عامل عصبانیت کودک را کم اهمیت جلوه داده و خشم وی را بی‌مورد بدانید، سعی کنید به وی القا شود که احساس وی را درک می‌کنید.
- به خشم و ناراحتی کودک نخندید و سعی نکنید به شوخی بگیرید، مثلاً گفتن جملاتی مثل (خجالت بکش)، (برو تو آینه به خودت نگاه کن)،... او را عصبانی‌تر می‌کند.
- در هنگام خشم کودک از خودتان مثال زنید، در مورد احساس او صحبت کنید.
- سخنرانی و نصیحت نکنید.
- او را با بچه‌های دیگر خانواده و یا دوستان مقایسه نکنید.
- وی را تشویق کنید راجع به احساس خودش صحبت کند.
- آنها را تشویق کنید که راجع به تعاملات برانگیزنده خشم صحبت کنند. ولی باید بدون قضاوت یا دستور دادن و یا نصیحت کردن به وی گوش داد.

تشخیص و بروز احساسات

برای بروز صحیح و کنترل و جهت دهی هیجانات، نیاز است که با حالات هیجانی و احساسی خود و دیگران آشنا شویم.

معمولاً نشانه‌هایی وجود دارد از قبیل نشانه‌های کلامی و غیر کلامی که به ما کمک می‌کند تا احساسات را شناسایی نماییم و به این طریق می‌توانیم پاسخها و رفتارهای مناسب را ارائه دهیم. فعالیتهای زیر می‌تواند به نوجوانان و کودکان کمک نماید که نشانه‌های کلامی و غیر کلامی هیجانات را بشناسند، طیف گسترده احساسات شایع در انسان را شناسایی نموده و برای تشخیص آنها در خود و دیگران مهارت و توانایی پیدا کنند.

- ۱- از کودکان و نوجوانان خواسته شود که تصاویری را از مجلات، روزنامه و کتابها جمع آوری نمایند که بیانگر نوعی هیجان مثل غمگینی و شادی باشد. و سپس از آنها خواسته شود که یک داستان در مورد آن بسازند. یا اینکه حالات مختلف هیجانی را نقاشی کنند.

۲- به روش بارش فکر از بچه‌ها بخواهید در قصه‌ها و داستان‌های کودکان احساسات و هیجان را نشان دهند و یا اینکه حالات هیجانی شخصیت‌های داستان را بحث کنند مانند:

- احساس پشیمانی و ندامت در قصه حسنگ کجایی، وقتی مشک خود را بدون غذا و آب رها می‌کند.

- احساس ترس در داستان بینوایان زمانی که کوزت در شبی تاریک از دهکده خارج می‌شود تا در میان اشباح درختان از چشمه آب بیاورد.

۳- یکی از بچه‌ها به طور داوطلبانه ایفای نقش می‌نماید. به این طریق که با چهره و حرکات بدن ناراحتی و غمگینی را نشان می‌دهد اما بطور کلامی این احساس را انکار می‌کند و می‌گوید: من اصلاً ناراحت نیستم. سایر بچه‌ها باید قضاوت نمایند که قهرمان بازی ما واقعاً خوشحال است یا ناراحت؟

از طرف دیگر همانطور که اشاره شد بچه‌ها باید دریابند که سایر افراد نیز دارای همین احساسات هستند. این احساسات می‌تواند روی دیگران اثرات مثبت و منفی داشته باشد. تمرین‌های علمی زیر برای شناسایی احساسات دیگران می‌توانند به کار گرفته شوند:

۱- از بچه‌ها خواسته می‌شود که راجع به کاری صحبت کنند که از طرف آنها صورت گرفته و باعث خوشحالی یا ناراحتی کسی شده است. همچنین اعمال یا کاری که توسط دیگران صورت گرفته و احساسات مثبت یا منفی در آنها بوجود آورده است را مورد بحث قرار دهند. در پایان نتیجه‌گیری شود که رفتار افراد روی دیگران تأثیر می‌گذارد.

۲- در شروع کلاس می‌توان یک خبر خوب یا بد را به بچه‌ها داد، و واکنش رفتاری آنها مورد توجه قرار گیرد. سپس احساسات مختلف بچه‌ها مورد بحث قرار گیرد، یعنی اینکه همه به یک واقعه هیجانی پاسخ نمی‌دهند، یکی با شوخی، دیگری با عصبانیت و یکی بی خیال و موارد دیگر پاسخ می‌دهند. در پایان پرسیده می‌شود که چطور یک واقعه مشترک واکنش‌های هیجانی مختلفی در افراد ایجاد می‌کند؟ آیا ممکن است که فکر ما روی احساس و رفتار ما تأثیر بگذارد؟

۳- روی برگه‌های کاغذ اسامی دانش آموزان مختلف را بنویسید و داخل یک جعبه گذاشته و در کلاس بچرخانید و هر دانش آموزی تصادفاً یک اسم را بردارد (اگر اسم خودش بود به داخل جعبه برگرداند و یکی دیگر بردارد). سپس روی همان برگه یک جمله راجع به اسم داخل برگه بنویسید. پس از آن از فردی که اسم وی برگه بود، احساسش را می‌پرسیم.

در این تمرین باید نتیجه گیری شود که صحبت های ما ممکن است دیگران را خوشحال، ناراحت، عصبانی، و... کند.

مدارا با احساسات شدید، حل کردن تعارضات به روش صلح آمیز و مدارا با خشم:

برای اداره هیجانات شدید می توان تمرین ها و فعالیتهای زیر را انجام داد:

دانش آموزان را به گروههای چند نفری تقسیم می نماییم و برای هر گروه نام یکی از احساسات و هیجان های قوی را می گذاریم. سپس از هر گروه خواسته می شود که اسامی دیگر احساس خود را پیدا کنند. مثلاً گروه خشم این اسامی را پیدا کنند: عصبانیت، غیض، دیوانگی، آتشی بودن، جنگی بودن، دعوایی بودن. یا گروه سوگ این اسامی را پیدا می کنند: اندوه، غم، ماتم، گریه، ملال، رنج، ... سپس از دانش آموزان پرسیده می شود اگر این احساسات شدید را تجربه کردند، چه چیزی باعث شده است؟ چه وضعیت بدنی داشتند و چه کاری انجام دادند؟ در پایان از آنها خواسته می شود که با ایفای نقش احساس گروه خود را نشان دهند.

فعالتهای زیر در حل کردن موفقیت آمیز تعارضات و پیدا کردن راه حل هایی که همراه با پرخاشگری و انفعال نباشد کمک می کند:

- ۱ - با استفاده از تکنیک ایفای نقش از دانش آموزان خواسته می شود که در مقابل یک پوستر چراغ های راهنمایی و رانندگی تمرین زیر را انجام دهند: چراغ قرمز، یعنی ایست و توقف. در این موقع باید وقتی که یک محرکی مثل هل دادن، پرت کردن اشیا و موارد دیگر وی را عصبانی کرده است، دست از هر کاری کشیده و مثل مجسمه هیچ فعالیتی و حرکتی انجام ندهد. پس از آن نوبت چراغ زرد می شود که علامت مکث کردن، فکر کردن و تصمیم گیری است. سپس مرحله چراغ سبز می رسد که باید بهترین تصمیم انتخاب گردد. در پایان این مرحله اگر فرد توانست خشم خود را کنترل کند باید به وی پاداش داده شود و یا خودش را تقویت مثبت کند.
- ۲ - موضوعی در میان دانش آموزان در دو مرحله، به بحث گذاشته می شود. در مرحله اول آنها آزاد هستند که هر گونه که مایل بودند بحث کنند و مخالفت خود را بیان کنند. اما در مرحله دوم به آنها گفته می شود که آرام و دوستانه بحث کنند و مخالفت نمایند. سپس تفاوت دو حالت مورد بحث قرار می گیرد. باید توجه داشت به نکات زیر باید در بحث دست یافت:
- تغییر حالت وضعیت بدن و صورت
- برقراری و عدم برقراری ارتباط چشمی

- چگونگی استفاده از کلمات برای نشان دادن احساسات و نظرات.
در پایان از گروه خواسته می‌شود که احساس خود را در هر دو مورد بیان کنند.

سوگ و اندوه

یکی از هیجانات ناخوشایندی که همه انسانها تجربه می‌کنند مرگ و اندوه است. سوگ پاسخ هیجانی ما نسبت به از دست دادن چیزی است. اما پاسخ افراد با توجه به توانایی هایشان متفاوت و خاص خودشان می‌باشد. معمولاً افراد بزرگسال برحسب رشد شناختی و تجربه شان توانمندی کافی جهت مواجهه با این احساس را دارند. اما کودکان و نوجوانان فاقد مکانیزم‌های لازم برای واکنش مناسب هستند و نیاز به کمک دارند تا بتوانند بطور موثر با این هیجان کنار آیند. اینها نیاز به بیان احساسات خود با بزرگسالان داشته تا حس اعتماد در آنها ایجاد گردد.

سوگ حالت اندوه و ناراحتی شدید درونی در واکنش به از دست دادن شخص، چیز یا عقیده و فکر خاص است. وقایع بی شماری می‌تواند این احساس را در کودکان و نوجوانان ایجاد کند، از جمله: مرگ (اقوام و بستگان، حیوان مورد علاقه و ...) جدایی (طلاق، سفر، بیماری)، نقل مکان و مهاجرت، در معرض تهاجم بودن، از دست دادن وسایل شخصی و اسباب بازی، حوادث طبیعی (زلزله، جنگ، آتش سوزی، ...)، نقص عضو، از دست دادن توانایی خاص (اختلال یادگیری، ناتوانی فیزیکی و...). با در نظر گرفتن عوامل ایجاد کننده این هیجان و تفاوت‌های فردی در بیان این احساس، می‌توان رفتارها، راهکارها و احساسات زیر را در کودکان و نوجوانان مشاهده نمود: رویاهایی در مورد شخص از دست داده، تقلید رفتارهای او، الگو قرار دادن و ایده آل کردن رفتار و شخصیت وی، بازگویی وقایع مرگ، مراسم و خاطرات شخص از دست رفته، طرد کردن دوستان قدیمی، احساس اینکه شخص مرده به طریقی با اوست، جستجو برای دوستان جدید، نگران سلامتی خویش بودن، نگران تکالیف مدرسه، در جستجوی اطلاعات پزشکی در مورد شخص مرده، و نیاز به مراقب و توجه از سوی اطرافیان.

ابعاد مهم در سوگ

۱- درک و فهم مرگ

کودکان و نوجوانان با توجه به رشد شناختی و درکی خود با سوگ مواجه می‌شوند و چگونگی سوگواری آنها نیز تحت تأثیر این ادراکات می‌باشد. بنابراین تفهیم و تشریح سوگ

توسط بزرگسالان باید با توجه به مرحله رشدی صورت گیرد. اصولاً شناخت و درک کودکان از مرگ تحت تأثیر سه مسئله مهم می‌باشد: سن و رشد شناختی آنها، تفکر جادویی و عقاید کلیشه‌ای شایع راجع به مرگ.

محققین معتقدند که کودکان ۷-۲ ساله مرگ را پدیده‌ای موقتی و قابل برگشت می‌دانند مثل خواب و مسافرت. این کودکان فکر می‌کنند برخی از عملکردهای انسان مانند تفکر و احساس پس از مرگ ادامه می‌یابد. در بعضی موارد تفکر و اعمال خود را باعث مرگ عزیز از دست رفته می‌دانند و احساس گناه و ترس از کیفر و مجازات در آنها بوجود می‌آید.

اما کودکان سنین ۷ تا ۱۲ سال، بیشتر به دنبال جزئیات تولد و مرگ می‌گردند، و سوالات متعددی در این باره در ذهن وی شکل می‌گیرد. اما به تدریج مرگ به عنوان یک پدیده غیرقابل برگشت و جهان شمول پذیرفته می‌شود و می‌فهمند که با مرگ تمام عملکردهای بدن آدمی متوقف می‌شود. آنها می‌توانند اعتقاداتی را که راجع به زندگی پس از مرگ است درک کنند. ولی هنوز فکر می‌کنند افراد خیلی پیر و خیلی ناتوان و یا کسانی که قادر به حرکت نیستند، می‌میرند. این کودکان به راحتی احساسات خود را بیان نمی‌کنند و آن را پنهان نگه می‌دارند. در سنین نوجوانی مرگ به عنوان یک فرایند طبیعی پذیرفته می‌شود ولی آن را خیلی دور می‌بینند. افکار مرگ در نوجوانان جدی است و به راحتی آن را نمی‌پذیرند که ممکن است هر واقعه یا تصادفی منجر به مرگ شود. به همین دلیل رفتارهای پرخطر در نوجوانان زیاد مشاهده می‌شود.

۲- سوگواری

اولین احساس پس از، از دست دادن کسی که دوستش داریم ناباوری است، بهت زده، گیج و بی قرار شده و گریه می‌کنیم. ممکن است احساس گناه در پی آن بیاید. پس از آن خشم و ناامیدی و احساس تنهایی به فرد دست می‌دهد. بنابراین در مواجهه با سوگ چهار مرحله طی می‌شود: ۱- شوک و انکار ۲- جستجو و چانه زدن ۳- نومیدی و درهم ریختگی ۴- بهبود و سازمان یابی مجدد. زمان و مدت عبور از این مراحل در افراد مختلف متفاوت می‌باشد. اما مهم آن است که فرد بداند سوگ یک فرایند است و هر چه شخص در آن جلو می‌رود احساس و افکارش تغییر می‌کند و تعدیل می‌یابد.

۳- یادبود

همه افراد نیاز دارند که راههایی را برای به خاطر سپردن شخص از دست رفته پیدا کنند. کودکان نیز می‌توانند به یاد معلم و یا همکلاسی از دست رفته خود، گلی را در حیاط مدرسه بکارند، کتابی را به کتابخانه تقدیم کنند. یا یک دفترچه خاطرات تهیه کنند تا هر کس خاطره و یادداشتی در آن بنویسد.

۴- ادامه دادن

افراد در این مرحله سازگاری را آغاز کرده و به زندگی خود ادامه داده و از آن لذت می‌برند. این به معنی فراموش کردن شخص یا شیء از دست رفته نمی‌باشد. در حالی که خاطرات شخص مرده را یادآوری و بازگو می‌کنند ولی احساس اندوه شان کاهش یافته است. در حین ادامه زندگی معمولی خود، زمان‌هایی را به یادآوری و تجدید خاطرات او اختصاص می‌دهند. نکاتی که در برخورد با کودک سوگوار باید رعایت شود:

۱- در پاسخ به سؤالات کودک در مورد چگونگی اتفاق و ماهیت مرگ نباید داستان پردازی کنیم و یا اطلاعات مبهم و پیچیده به کودک بدهیم. باید به شکلی ساده و همراه با صداقت به سؤالات وی پاسخ دهیم. می‌توانیم به سادگی مرگ را تعریف کنیم: (او فوت کرد، مادر بزرگ مرد، یعنی بدنش دیگر کار نمی‌کند، یعنی نمی‌تواند غذا بخورد، راه برود، فکر کند، احساس کند و... خیلی ناراحت کننده است ما او را خیلی دوست داشتیم و ... ما می‌توانیم مراسمی بگیریم و در این مراسم از او خداحافظی کنیم و...)

۲- گفتن واقعیتها و اجتناب از دروغ، مثلاً اگر گربه کودک زیر ماشین رفته و مرده است، بی‌اینکه گفته شود: (نمی‌دانم، خبر ندارم، شاید همین اطراف باشد، شاید برگردد، به یک خواب عمیق فرو رفته و...) بهتر است توضیح داده شود که گربه تو چگونه مرد، کجا آسیب دید و ما پس از آن چه کردیم؟ برای زنده ماندنش تلاش کردیم ولی تلاش ما نتیجه‌ای نداد، او را در گوشه باغچه خاک کردیم و

۳- بچه‌ها باید بدانند که فرد در گذشته، دیگر به زندگی باز نخواهد گشت اما در خاطر ما خواهد ماند و ما او را فراموش نخواهیم کرد.

۴- اجازه دهیم بچه‌ها آزادانه و راحت حرف بزنند، و سؤالات خود را مطرح کنند. اگر جواب به سؤالی را ندانیم به سادگی بگوییم: نمی‌دانم ولی می‌توانیم از فرد دیگری بپرسیم.

- ۵- به بچه‌ها اجازه دهیم بروز احساسات مختلف خود مثل خشم، احساس گناه، انزجار، و .. را بیرون بریزند.
- ۶- اجازه منحصر به فرد بودن را به کودکان بدهید، تا بتوانند به روش خاص خود سوگواری کنند.
- ۷- احساسات خود را نشان دهید و از آشکار کردن اندوهتان نترسید.
- ۸- اجازه دهید در صورتی که کودکان تمایل دارند در مراسم سوگواری شرکت کنند و راجع به مراسم نظر دهند.
- ۹- از مناسک و آداب و رسوم برای حل سوگ استفاده کنیم، مثل کشیدن نقاشی، نوشتن خاطرات، نگه داشتن اشیا و یادگاری از شخص مرده، و جمع‌آوری عکس‌های او.
- ۱۰- می‌توان اجازه داد که بچه‌ها جسد یا جنازه شخص یا حیوان مرده را ببینند، در صورتی که آسیب و تغییر فیزیکی زیادی در آن رخ نداده باشد و یا خود کودک مایل به این کار باشد.

ارتباط

ارتباط مهارتی است که فرد طی آن از طریق کلامی یا غیرکلامی و مناسب با فرهنگ، جامعه و موقعیت، خود را بیان می‌نماید. ارتباط یک فرایند پویاست که فرد نظرها، عقاید، خواسته‌ها، نیازها و هیجان‌های خود را ابراز و به هنگام نیاز بتواند از دیگران درخواست کمک و راهنمایی نماید. طی این پدیده اطلاعات منتقل می‌گردد و بدون انتقال اطلاعات زندگی ناممکن است.

در هر ارتباط ۵ جزء وجود دارد: ۱- فرستنده ۲- گیرنده ۳- راه ارتباطی (مسیری که اطلاعات برای انتقال در آن جریان می‌یابد). ۴- پیام ۵- معنی (مفاهیم شناختی و عاطفی که پیغام در ذهن افراد ایجاد می‌کند).

هر ارتباطی دارای یک هدف اصلی می‌باشد که همان انتقال صحیح و کامل معنی می‌باشد. اما عوامل متعددی مانند فرهنگ، تحصیلات، تجربیات، حالات عاطفی، توقعات و غیره بر معنی که از اطلاعات دریافتی در ذهن فرد شکل می‌گیرد، تأثیر می‌گذارد. بنابراین یک مجموعه واحد از اطلاعات می‌تواند در ذهن افراد مختلف معانی متفاوت ایجاد کند. این مسأله مسئولیت فرستنده و گیرنده را افزایش می‌دهد، چه آنها نه تنها مسئول انتقال اطلاعات، که مسئول انتقال صحیح و کامل معنی از ذهنی به ذهن دیگر هستند و باید در این ارسال و دریافت هر دو به یک میزان تلاش نمایند. بنابراین ارتباطی مناسب است که در ذهن فرستنده و گیرنده معنی مشابهی از اطلاعات منتقل شده ایجاد نماید. هر چه این تشابه بیشتر باشد، ارتباط کاملتر و نتیجه آن به هدف نزدیکتر است.

ابزار و وجوه ارتباط

ارتباط به دو طریق برقرار می‌گردد:

۱- **ارتباط شفاهی:** مثل صحبت کردن، شعر خواندن، موسیقی، سخنرانی و غیره. این ارتباط دارای دو وجه می‌باشد:

الف) وجه کلامی: از دو قسمت تشکیل شده است: ۱- زبانی، که همان کلمات و دستور زبان جملاتی است که در پیغام به کار رفته است. ۲- فرازبانی شامل مواردی مانند بلندی صدا، لحن، لهجه، سرعت کلام، مکث و غیره است.

ب) وجه غیر کلامی : شامل مواردی مانند نحوه ارتباط چشمی، حالت بدن، فاصله فضایی فرستنده و گیرنده، حرکات بدن، حالت‌های چهره و غیره است.

۲- **ارتباط کتبی:** مثل نامه، کتاب، نقاشی، کاریکاتور، تابلوی فروشگاهها و غیره. این نوع ارتباط نیز دارای همان دو وجه می باشد یعنی:

الف) وجه کلامی، مرکب از دو قسمت است: ۱- زبانی که به همان معنی است و ۲- قسمت فرازبانی، شامل مواردی مانند نوع خط، رنگ و هر شکل و اندازه حروف نوشته شده و غیره است.

ب) وجه غیر کلامی، شامل رنگ، زمینه کاغذ، طرح بیرونی کاغذ و غیره است. تحقیقات به عمل آمده نشان می‌دهد که قسمت غیر کلامی در فرایند ارتباط بیشترین سهم را در انتقال معنی به عهده دارد (۵۵ درصد). در بخش کلامی نیز برخلاف انتظار بخش زبانی (کلمات، جملات، دستور زبان و ...) نقش کمتری در فرایند ارتباط دارد یعنی کمتر از ۱۰ درصد اما قسمت فرازبان حدود ۳۸ درصد از فرایند ارتباط را به خود اختصاص می‌دهد.

تمرینهای زیر برای درک بهتر مفاهیم فوق استفاده می‌شود:

۱- از افراد خواسته می‌شود که خاطراتی شخصی را که یا برای خودشان رخ داده و یا شاهد آن بوده‌اند و جالب یا خنده‌دار بوده است را مثال بزنند. در پایان علت ناقص بودن ارتباط به بحث گذاشته شود.

۲- برای ارتباط شفاهی و کتبی چند مثال بزنند. و وجوه کلامی (زبانی و فرازبانی) و غیر کلامی را در آن مشخص نمایند.

مراحل ارتباط:

اطلاعات در طی ۳ مرحله توسط انسان‌ها دریافت می‌شود:

۱- مرحله حسی (Sensation) که طی آن اطلاعات محیطی توسط حواس پنج‌گانه درک و به نفر وارد می‌شود.

۲- مرحله درکی (Perception) که این محرک‌های حسی دریافت شده به اطلاعات تبدیل می‌شود.

۳- مرحله ادراک (apperception) که زمینه‌های فکری و عاطفی فرد بر اطلاعات فوق اثر گذاشته و یک معنی نهایی را تولید می‌کند.

با توجه به مراحل فوق، ۷ نکته قابل اهمیت در هر ارتباط وجود دارد:

- ۱- معنی و مفهوم که قرار بوده منتقل شود.
 - ۲- پیغامی که فرستنده برای انتقال معنی ارسال کرده است.
 - ۳- اطلاعاتی که فرستنده تصور می‌کند برای انتقال معنی ارسال گردیده است.
 - ۴- روشی که برای انتقال اطلاعات مورد استفاده قرار گرفته است (روش‌های شفاهی یا کتبی و بهره‌گیری از وجوه کلامی و غیر کلامی آن).
 - ۵- راه ارتباطی که برای انتقال اطلاعات مورد استفاده قرار گرفته است (مانند نامه، تلفن، کامپیوتر و...).
 - ۶- پیغامی که واقعاً به حواس پنج‌گانه گیرنده رسیده است.
 - ۷- معنی که ذهن گیرنده از پیغام دریافتی ساخته است.
- عوامل متعددی می‌توانند یک ارتباط را تقویت کنند یا کامل کنند، و یا می‌توانند تضعیف کنند. که شامل:
- ۱- عوامل مربوط به فرد فرستنده یا گیرنده؛ مثل هیجانات، اطلاعات قبلی، تجربیات، باورها، ارزش‌ها، انگیزه‌ها، علائق، پیش‌فرض‌های ذهنی، مهارت تحلیل اطلاعات، مهارت در بکارگیری و دریافت وجوه کلامی (زبان و فرازبانی) و غیر کلامی.
 - ۲- عوامل مربوط به ابزار ارتباطی: مانند نوع ارتباطی (کتبی یا شفاهی)، میزان استفاده از وجوه کلامی (زبان و فرازبانی) و غیر کلامی.
 - ۳- عوامل مربوط به راه ارتباطی؛ مانند ارتباط رودررو یا از راه دور، طول راه ارتباطی، نوع راه ارتباطی (مانند استفاده از نامه رسان یا پست الکترونیکی)، فضای حاکم بر راه ارتباطی. این عوامل می‌توانند ارادی یا غیر ارادی، قابل کنترل، هدفمند و یا تصادفی باشند.
- برای درک بهتر مفاهیم فوق می‌توان از تمرین‌های عملی زیر استفاده نمود:
- ۱- بخش‌های حسی، ادراکی، و فراادراکی را در مثال‌های زیر تعیین نمایند: کارت تبریک، پوستر، علامت راهنمایی و رانندگی، خبری که از رادیو پخش می‌شود و ویتترین نمایشگاهها.
 - ۲- یک پیغام به صورت در گوشی و نجوا بین افراد منتقل می‌شود. سپس پیغامی که فرد آخر دریافت کرده است با پیغام اولیه مقایسه شود. با توجه به این تمرین به سؤالات زیر پاسخ دهید:
- الف) قسمت‌های هفتگانه ارتباط را در این تمرین مشخص کنید.

ب) تشابه معنی بین فرستنده و گیرنده چه میزان بود.
ج) عوامل تقویت کننده و تضعیف کننده ارتباط را مشخص کنند.

گوش دادن فعال

یکی از توانایی‌های مؤثر در ارتباط موفق، مهارت گوش دادن فعال است که طی آن فرد نه تنها از گوش هایش بلکه از چشم‌هایش نیز بطور فعالانه و به وجوه کلامی ارتباط (زبانی و فرازبانی) و هم وجوه غیرکلامی آن توجه دارد. رعایت نکات زیر در گوش دادن فعال به افراد کمک می‌کند:

- ۱- توجه همزمان به وجوه کلامی و غیرکلامی گوینده.
- ۲- توجه به نکات اصلی و مهم پیغام و بی‌توجهی به جزئیات نامربوط و یا کم اهمیت.
- ۳- کلمات و جملات بکار گرفته شده توسط افراد با توجه به تجربه شخصی آنان بوده و ممکن است منظور وی با منظور فرد دیگری که همین کلمات و جملات را به کار می‌برد متفاوت باشد. لذا بهتر است که گیرنده آنچه را که از پیغام دریافت کرده برای گوینده بازگویی نماید تا مطمئن شود که معنی مشابه دریافت شده است.
- ۴- ارزیابی پیغام و نه گوینده، زیرا ممکن است نگرش منفی گیرنده نسبت به گوینده بر معنی پیام اثر گذارد.
- ۵- قبل از دریافت کل پیغام قضاوت و نتیجه گیری به عمل بیابد.
- ۶- معنی پیام را بدون پیش داوری دریافت نمایند.
- ۷- به کلیه صحبت‌های فرد مقابل گوش کنید نه فقط به قسمتهایی که به آن علاقمندید و گرنه ممکن است اطلاعات مهمی را از دست بدهید.

تمرین‌های عملی

۱- به هر فرد یک کارت پستال داده شود و او آن را بدون نشان دادن به فرد مقابل، برایش توضیح دهد. سپس فرد مقابل آنچه فهمیده است را بازگو نماید. در پایان سؤالات زیر به بحث گذاشته می‌شود:

الف) شنیدن با گوش دادن چه فرقی دارد؟

ب) چه موقع گوش دادن مهم است؟

۲- یکی از حضار چند دقیقه در مورد بهترین مسافرتی که رفته است (حتی خیالی) توضیح می‌دهد. صحبت‌هایش ضبط شده سپس از دیگران خواسته می‌شود که آنچه را فهمیده‌اند بازگو نمایند و سؤالات زیر به بحث گذاشته می‌شود:

(الف) آیا همه افراد از یک پیغام یک معنی را دریافت می‌کنند؟

(ب) آیا نکات مهم هر پیغام از نظر افراد مختلف یکسان است؟

(ج) قسمت‌های مبهم و روشن پیغام را مشخص نمایند.

(د) چه قسمت‌هایی از پیغام را حفظ نموده و چه قسمت‌هایی فراموش شده است؟

(ه) در چه قسمت‌هایی بین گفته‌های گوینده و گیرندگان تناقض وجود دارد؟

(و) آیا زمینه‌های ذهنی، افکار و هیجانات گیرنده روی پیغام اثر گذاشته است؟

۳- دو فرد روبروی هم بنشینند و همزمان چند دقیقه راجع به چیزهایی که دوست دارند صحبت کنند و همزمان سعی کنند به صحبت طرف مقابل نیز توجه نمایند. در پایان به این سؤالات پاسخ دهند: آیا راحت می‌توانستند صحبت کنند؟ آیا فرد مقابل به وی گوش می‌داد؟ آیا صحبت‌های فرد مقابل را می‌شنیدید؟ چه احساسی داشتید؟

ارتباطات بین فردی

این مهارت به ایجاد روابط بین فردی مثبت و مؤثر با انسان‌های دیگر کمک می‌کند. یکی از این موارد توانایی ایجاد و ابقای روابط دوستانه است که در سلامت روانی و اجتماعی، روابط گرم خانوادگی به عنوان یک منبع مهم حمایت اجتماعی، و قطع روابط اجتماعی ناسالم نقش بسیار مهمی دارد. در اینجا نیز ابزارها و اجزای ارتباط کتبی و شفاهی و هم چنین عوامل تقویت کننده و تضعیف کننده آن باید مورد توجه و اهمیت قرار گیرد. موارد زیر می‌تواند سبب تقویت ارتباطات بین فردی گردد:

۱- از واکنشهای غیر کلامی استفاده نمایید مانند: نزدیک مخاطب قرار گرفتن و نگاه کردن به چشمانش.

۲- به فرد مقابل از طریق توجه و عدم حواس پرتی نشان می‌دهیم که برایش ارزش و اهمیت قائل هستیم.

۳- برای تأیید آنچه فهمیده‌اید، با هدف روشن، سؤالات باز، مشخص و مستقیم بپرسید. سعی نکنید خودتان را تیزتر و باهوش تر از آنچه هستید نشان دهید. هیچ کس دوست ندارد فریب

داده شود. سؤالات شما باعث می‌شود اعتماد بین شما و فرد مقابل افزایش یابد و او بفهمد شما نسبت به دریافت کامل و صحیح پیغام علاقمند هستید.

۴- سعی در همدلی با گوینده داشته باشید، و این احساس را منتقل کنید.

۵- باید مراقب واکنش‌ها و رفتارهایمان باشیم تا احساسات منفی و حالت دفاعی در فرد ایجاد نشود.

۶- در حین گوش دادن به فرد مقابل در حال آماده کردن پاسخ نباشید، زیرا جریان سخن از دست می‌رود. فعالیت زیر می‌تواند برای درک عملی مفاهیم فوق مفید واقع شود:

فعالیت : دو نفر روبروی هم بنشینند و هر کدام چند دقیقه راجع به موضوعی صحبت نمایند و نفر مقابل هیچ واکنش نشان ندهد. در پایان سؤالات زیر از آنها پرسیده می‌شود:

(الف) چه احساسی داشتید؟

(ب) آیا صحبت کردن در این شرایط آسان است؟

(ج) آیا گوش دادن در این شرایط آسان است؟

(د) از کجا می‌فهمید کسی به شما گوش می‌دهد؟

(ه) چه چیزهایی برقراری ارتباط را مشکل می‌کند؟

(و) چرا همیشه از ارتباط مناسب استفاده نمی‌کنیم؟

سخن گفتن صحیح در ارتباطات بین فردی

در ارتباطات بین فردی چگونگی ارتباط کلامی نقش بسزایی دارد. به همین دلیل نیاز است که مواردی را مورد توجه قرار داد. کلام باید قابل فهم، ساده و واضح باشد تا مخاطب در دریافت آن دچار ابهام نشود. هدف فرد باید ازگفتن مطلب مشخص باشد و توأم با حالات غیرکلامی مناسب باشد. وقتی راجع به موضوعی می‌خواهید صحبت کنید باید اطلاعات کافی در مورد آن جمع‌آوری کرده و افکار متمرکز باشد. باید توجه نمود که در طی سخن گفتن با هیجان‌زدگی و یا عصبانیت صحبت نکنید اما اگر در جو متشنج یا توأم با عصبانیت و دلخوری قرار گرفتید، بهتر است که بعضی مطالب گفته نشود. زیرا ممکن است سوء برداشت بوجود آورد. همچنین باید سعی کنید که مسأله را از دید خودتان بیان کنید نه از جانب طرف مقابل. مثلاً به جای اینکه بگویید (شما به من ظلم می‌کنید؟) بگویید (احساس می‌کنم به من ظلم می‌شود). نباید در طی سخنان خود آمرانه و یا تهدیدآمیز صحبت کرده و دیگران را مورد انتقاد

قرار دهید و سعی کنید احساس منفی در مخاطب ایجاد نکنید. در پایان نیز باید جریان مکالمه خود را ارزیابی نموده تا بفهمید تا چه حد موفق بوده‌اید.

تمرین عملی: به هر فرد چند دقیقه فرصت داده می‌شود تا در مورد موضوعی صحبت نماید و سعی کند نکات سخن گفتن صحیح را رعایت نماید. سپس جمع در مورد میزان موفقیت او نظر دهند. موضوعاتی که کودکان می‌توانند این تمرین را انجام دهند مثلاً:

- ۱- از معلم خود درخواست نمایند نحوه درس دادن خود را اصلاح نماید.
- ۲- از والدین بخواهند که برنامه مسافرت را به سلیقه آنها تغییر دهند.
- ۳- از خواهر و برادر خودشان بخواهند که از خانه بیرون نروند چون از تنهایی می‌ترسند.
- ۴- از دوست خود درخواست کنند اجازه دهد با اسباب بازیهایش بازی کنند.
- ۵- برای ناظم مدرسه توضیح دهند که شیشه پنجره را آنها شکسته اند و او آنها را اشتباهی جریمه کرده است.

اهمیت همدلی در ارتباطات بین فردی

همدلی (empathy) مهارتی است که تحت تاثیر عوامل سرشتی و یادگیری محیطی می‌باشد. این مهارت به فرد کمک میکند تا بتواند انسانهای دیگر را حتی وقتی با آنها بسیار متفاوت است بپذیرد و به آنها احترام بگذارد. همدلی باعث بهبود روابط اجتماعی شده و به ایجاد رفتارهای حمایت کننده و پذیرنده نسبت به انسانهای دیگر منجر می‌شود. اما همدلی با همدردی (Sympathy) متفاوت است. از طریق همدلی ما می‌توانیم دریابیم که فرد چه ادراکی و تفسیری از وقایع دارد. رویدادها و محیط اطرافش را چگونه می‌بیند. بنابراین برای برقراری بهتر این مهارت باید بتوانیم رفتار و گفتار فرد را بر اساس ملاکهای ذهنی خود آن فرد ارزیابی نمود نه ملاکهای ذهنی خودمان. چون که ممکن است در درک گفتار و نیت و رفتار فرد دچار اشتباه گردیم و این اشتباه مانع انتقال صحیح و کامل معنی از فرستنده به گیرنده شود، ارتباط مخدوش شده و به ارتباطات بین فردی لطمه می‌زند.

تمرین عملی: از افراد خواسته می‌شود که خودشان را جای اشخاص دیگری که در زیر اشاره می‌شود قرار داده و از قول او افکار و احساساتش را بیان نمایند:

مثالهای مخصوص کودکان:

- ۱- مادران از شما گله می‌کند که اتاقتان کثیف و بهم ریخته است.
- ۲- پدرتان مسئولیت خرید نان روزانه را به شما واگذار می‌کند.
- ۳- والدین اسباب بازی که دوست دارید را برای شما نمی‌خرند.
- ۴- از رفتار شما در مهمانی توسط بزرگترها انتقاد می‌شود.
- ۵- چون دیر به مدرسه رسیدید ناظم شما را جریمه می‌کند.
- ۶- معلم تکالیف زیادی برایتان تعیین می‌کند.
- ۷- والدین اجازه نمی‌دهند تنها به پارک بروید.
- ۸- همسایه‌ها اجازه نمی‌دهند بعد از ظهرها در خیابان توپ بازی کنید.

واکنش‌های سازنده و غیرسازنده در ارتباطات بین فردی

همانطوری که هر فردی برای بهبودی ارتباطات بین فردی خود از ابزار کتبی و شفاهی و وجوه کلامی و غیرکلامی استفاده می‌کنند، علاوه بر آن بیان افکار و احساسات ناخوشایند نیز باعث شفافیت رابطه بین فردی و موفقیت در آن برای خود فرد می‌گردد. این نکات را برای دیگران نیز باید مورد توجه قرار داد و در جهت کمک به آنها جهت موفقیت ارتباطی بکار گرفت، باید نقش شنونده خوب را پذیرفت، تا بتوانند افکار و احساسات خود را بیان نموده و به احساس کفایت، اعتماد به نفس، رشد و رهایی از افکار و احساسات منفی کمک کنیم. بنابراین واکنش‌های هر فرد می‌تواند سازنده و یا غیرسازنده باشد. موارد زیر می‌تواند از جمله واکنش‌های سازنده محسوب گردند: امکان بیان احساسات و افکار را بطور آزادانه برای فرد مهیا سازید. فضای گرم و حمایت‌گر ایجاد کنید. برای گوش دادن به فرد کارتان را متوقف کنید. با وی همدلی کرده و این احساس همدلی را به وی منتقل نمایید. در صورت مخالف بودن با افکار و احساسات و رفتار فرد، باز هم با روی باز به او گوش کنید. در صورت مورد انتقاد واقع شدن نیز به صورت فعال گوش کنید. پاسخها و واکنشهای مناسب نشان دهید (مثلاً از دست من چه کمکی ساخته است؟)

پاسخها و رفتارهای زیر نیز نمونه‌هایی از واکنشهای غیرسازنده می‌باشد که می‌تواند به فرد مقابل لطمه زده، احساس گناه، درماندگی و یا بی‌کفایتی ایجاد نماید: مسئله را بی‌اهمیت و کوچک جلوه دهید. مثلاً مهم نیست! فکرش را نکن! یا اینکه خیلی مهم تلقی شود: چاره‌ای

نیست نمی‌شود کاری کرد! پاسخ‌ها نباید احساس حقارت در فرد بوجود آورد: بی‌عرضه! دست و پا چلفتی هستی! یا اینکه مورد سرزنش قرار دهیم: تو مقصر هستی! خودت باعث شدی! نباید احساس تهدید به وی دست دهد: به حساب می‌رسم! اگر تکرار کنی وای به حالت! از طرف دیگر نباید مفاهیمی مثل ناامیدی (هیچ شانس نداری)، خستگی (نصیحت و پند و اندرز دادن)، مسخرگی (باز هم که دسته گل به آب دادی)، احساس طرد شدن (حوصله‌ات را ندارم) و ایجاد اضطراب (وای حالا چکار کنیم!) در فرد ایجاد گردد. همچنین نباید از وی تأیید کورکورانه به عمل آید (همیشه حق با توست! تو هرگز اشتباه نمی‌کنی!) و یا اینکه مسئولیت وی را به عهده گرفت (من مشکل را حل می‌کنم! به من واگذار کن!).

در مورد این مفاهیم تمرین‌های عملی زیر بسیار مفید واقع می‌شود:

فعالیت ۱- افراد پاسخ‌های آنی خود به موارد زیر را بنویسند:

- الف) هیچ‌کس مرا دوست ندارد و هیچ‌کس با من دوست نمی‌شود.
 - ب) من زشت هستم و همه از من بدشان می‌آید.
 - ج) من امروز در مدرسه اشتباه کردم و معلم از من عصبانی شد.
 - د) هم‌کلاسم قلم مرا برداشت و حتماً آن را به من پس نمی‌دهد.
 - ه) ای کاش شهرستانی نبودم، و مردم مرا به خاطر لهجه‌ام مسخره نمی‌کردند.
 - و) مردم سر به سر من می‌گذارند و وقتی من عصبانی می‌شوم می‌گویند منظوری نداشته‌ام و فقط شوخی کرده‌اند.
 - ز) در امتحان قبول نشدم.
 - ح) کیفم را دزدیدند.
 - ط) من از تنهایی و تاریکی می‌ترسم.
 - ی) به دوستم اعتماد کردم و او مرا فریب داد.
- در پایان، پاسخ‌ها برای هر مورد به بحث گذاشته شود و به انواع سازنده و غیرسازنده تقسیم گردد.

فعالیت ۲- افراد را به گروه‌های دو نفره تقسیم می‌کنیم. در هر گروه یک نفر افکار یا احساسات ناراحت کننده خود را بیان نماید و فرد مقابل سعی کند واکنشی سازنده نشان دهد. سپس فرد اول میزان سازنده بودن واکنش فرد دوم را ارزیابی نماید (می‌توان از مثال‌های تمرین شماره ۱ استفاده نمود).

مهارت حل مشکل و تصمیم‌گیری

یکی از مهارت‌های مهم زندگی، تصمیم‌گیری و حل مشکل است، زیرا به طور روزمره هر فردی بارها در موقعیت تصمیم‌گیری قرار می‌گیرد. این مهارت را می‌توان آموخت و تمرین کرد. (بخصوص در مورد کودکان و نوجوانان). هدف از آموزش این مهارت به افراد این است که بتوانند موقعیت‌های انتخاب در زندگی را شناسایی کنند، به اهمیت انتخاب و تصمیم‌گیری در زندگی پی ببرند، عوامل مؤثر بر انتخاب و تصمیم‌گیری را درک کنند، شیوه‌های ساده و کاربردی برای تصمیم‌گیری بیابند، تصمیماتی مناسب اخذ کنند، و توانایی ارزیابی مجدد تصمیم ایجاد گردد.

حل مشکلات از دو قسمت عمده تشکیل می‌شود:

۱- پرسش و پاسخ دادن با استفاده از مهارت‌های تفکر خلاق و انتقادی: همانطوری که اشاره شد آموزش این مهارت مستلزم تمرین و وقت زیاد می‌باشد که باید از محیط خانواده شروع شده و در مدرسه ادامه یابد. اما در حداکثر موارد نه والدین و نه در مدرسه وقت کافی و تمرین لازم در این مهارت رعایت نمی‌شود، بلکه در چارچوب و محدوده خاصی امکان پرسش و پاسخ برای کودک مهیا می‌گردد. بنابراین برای رشد و آموزش این مهارت والدین باید بدانند که باید سعی کنند که مهارت‌های تفکر را در بچه‌هایشان تقویت نموده و آنها را محدود به تکالیف مدرسه و چارچوب تعیین شده توسط مدرسه ننمایند. والدین می‌توانند فضای تمرین را در منزل ایجاد نمایند و از تمرین‌های علمی و عینی استفاده کنند. مثلاً وقتی داستانی را برای کودک می‌خوانند و یا هنگام تماشای فیلم، می‌توانند از کودک بپرسند، فکر می‌کنی چه اتفاقی می‌افتد؟ قهرمان داستان باید چه کار بکند؟ به نظر تو ماجرا چگونه تمام می‌شود؟

یا از بچه‌های بزرگتر در مورد خراب شدن تلویزیون و یا وسایل دیگر می‌توان پرسید: به نظر تو چکار می‌توان کرد؟ آیا باید به تعمیرگاه بفرستیم؟ آیا باید تلویزیون جدید بخریم؟ چی فکر می‌کنی؟ در مدرسه نیز این تمرینات می‌توانند در ارتباط با درس اما نه در چارچوب سؤال‌های کتاب انجام شود و سؤالاتی که نیازمند به تفکر، و بهره‌گیری از تفکر خلاق و انتقادی باشد، یعنی باز پاسخ و نامحدود باشند، مثلاً درباره این موضوع چی فکر می‌کنی؟ چه در منزل و چه در مدرسه به دنبال پاسخ کودک باید سؤالات جدیدی پرسید که خلاقیت کودک را افزایش داد و به پاسخ‌های جدید منتهی گردد.

۲- **تصمیم‌گیری:** با این مهارت کودکان باید بفهمند هر مشکلی بیش از یک راه حل داشته و درباره مشکل ابتدا فکر نموده و سپس عمل نمایند تا بتوانند مشکل را بطور مناسب حل نمایند. برای تمرین این مهارت در ابتدا همیشه باید از تمرینهای کوچک شروع نمود و موقعیتهای زیر را می‌توان تمرین نمود:

- ۱- تصمیم‌گیری در زمانی که نمی‌توانند کلید را پیدا کنند و کسی در منزل نیست.
- ۲- تصمیم‌گیری در زمانی که در مسیر خانه دوستان گم می‌شوند.
- ۳- وقتی که از مدرسه به خانه می‌آیند، شخصی وی را مورد آزار و اذیت قرار می‌دهد.

سپس باید از آنها خواست که هر چه راه حل به ذهنشان می‌رسد را پیدا کنند. بدون توجه به نتیجه راه حل و یا منطقی بودن راه حل. پس از چند راه حل (۳ یا ۴) از آنها خواسته شود که بهترین راه حل را انتخاب نمایند. این تمرینات را می‌توان در امور شخصی و روزمره ادامه و یا تعمیم داد. مثل انتخاب لباسشان، وقتی که تکه های کاغذ را روی زمین ریخته باشند و موارد مشابه. برای کمک به بچه‌ها می‌توان در مورد تصمیمهای مهمی که در گذشته در خانواده گرفته شد مثل خریدن وسیله‌ای برای منزل، از آنان نظر خواهی کرد و بحث و گفتگو نمود.

بطور کلی از آنجایی که تصمیم‌گیری براساس انتخاب می‌باشد، بچه‌ها باید انتخاب واقعی داشته باشند. انتخاب نیز با توجه به تعداد گزینه ها صورت می‌گیرد و باید توجه داشت که تعداد گزینه‌ها باید برای سنین پایین‌تر کمتر باشد. علاوه برآن در مواردی از بچه‌ها انتظار تصمیم‌گیری داریم که جزء مسئولیت‌های آنها باشد و باید به تصمیم آنان ارزش گذاشت و عمل نمود.

برای آموزش حل مشکل و تصمیم‌گیری می‌توان فعالیتهایی را به صورت گروهی تمرین نمود. در طی این فعالیتهای با استفاده از شیوه‌های بارش فکری، مهارتهای تفکر خلاق و انتقادی و درگیر کردن گروه در فعالیت، آموزش دهنده نیز باید فقط نقش تسهیل کننده را به عهده داشته باشد، و هیچ قضاوتی نکنند. در زیر چند نوع از فعالیتهایی که در مدرسه می‌توان انجام داد، آورده می‌شود:

فعالیت ۱

هدف این فعالیت رسیدن به عوامل مؤثر بر تصمیم‌گیری (با شیوه بارش فکر) است. شیوه فعالیت پرسش این سؤال می‌باشد: چه عواملی بر تصمیم‌ها و انتخاب‌های ما اثر می‌گذارد؟ برخی از این عوامل شامل:

عوامل بیرونی	عوامل درونی
آنچه دوستانم می‌گویند.	آنچه من دوست دارم.
آنچه مادرم می‌گوید.	آنچه می‌خواهم سایرین فکر کنند.
آنچه پدرم می‌گوید.	آنچه من درباره خودم فکر می‌کنم.
آنچه در مدرسه باید انجام دهم.	آنچه من درباره خودم فکر می‌کنم.
...	...

فعالیت ۲

هدف فعالیت این می‌باشد که دانش‌آموز تأثیر تصمیم‌های خودش در زندگی اطرافیان و خودش را درک کند و به مسئولیت تصمیم‌های خودش آگاه باشد. روش انجام فعالیت به این صورت می‌باشد که جدول زیر در اختیار آنان قرار گرفته و مشخص کنند که تصمیم‌های زیر تأثیری بر افراد دیگر دارد یا خیر؟ تصمیم‌گیری‌های ما بر چه کسانی اثر می‌گذارد؟

موقعیت تصمیم‌گیری	خودم	پدر و مادرم	معلم	خواهر و برادرم	بهترین دوستم
۱- تعطیلات عید کجا برویم؟					
۲- مدل موهایم را عوض کنم؟					
۳- پول تو جیبی‌ام را چگونه خرج کنم؟					
۴- برای کلاس زبان ثبت نام کنم؟					
۵- جعبه آب رنگم را به دوستم امانت بدهم؟					

فعالیت ۳

هدف درک این نکته که می‌توانند برای تصمیم‌گیری از دیگران کمک بگیرند اما باید بدانند که تصمیم‌گیرنده اصلی خودشان هستند و باید خودشان تصمیم را مورد ارزیابی قرار دهند. برای رسیدن به این هدف از دانش‌آموز پرسیده می‌شود (با کمک بارش فکری) وقتی که دچار مشکل می‌شوند چه کار می‌کنند؟

فعالیت ۴

هدف، بررسی مشکل به جای تمرکز بر علت مشکل. طرح سؤالاتی در این زمینه می‌تواند کمک کننده باشد: مشکل چیست؟ اهمیت آن چقدر است؟ آیا قابل حل است؟
روش: از دانش آموز خواسته می‌شود هر یک از موقعیت‌های زیر را مورد بحث قرار دهد (حداقل ۳ راه حل ارائه نمایند):

الف) دوچرخه‌تان را مقابل یک فروشگاه پارک می‌کنید و برای خرید می‌روید پس از چند دقیقه که بر می‌گردید، دوچرخه را نمی‌بینید.

ب) هفته آینده امتحان ریاضی دارید. در حل بسیاری از مسائل دچار مشکل هستید، از همکلاسی‌تان دفتر ریاضی اش را امانت می‌خواهید، اما او دفترش را به شما نمی‌دهد.

ج) در شرایطی که قرار است به مهمانی بروید، بهترین لباس‌تان موقع بازی فوتبال پاره می‌شود.

فعالیت ۵

هدف: ارزیابی راه حل‌های ارائه شده (با استفاده از مهارت تفکر انتقادی).

روش: راه حل‌های ارائه شده برای هر موقعیت را در جدول زیر پر کنید.

راه حل انتخاب شده	چه نتیجه خوبی برای من دارد	چه نتیجه بدی برای من دارد	امتیاز نتیجه خوب	امتیاز نتیجه بد
۱-				
۲-				
۳-				

از دانش آموز می‌خواهیم به بهترین نتیجه امتیاز ۱۰ و به بدترین نتیجه امتیاز صفر بدهد و به همین نسبت به سایر موارد.

فعالیت ۶

هدف: عینی کردن ارزیابی برای کودکان و انتخاب بهترین راه حل از پیشنهادها ارائه شده.

شیوه کار - ارزیابی امتیازات: کدام نتیجه بهترین امتیاز را گرفته است؟ کدام نتیجه بدترین امتیاز را گرفته است؟ با توجه به این امتیازات کدام راه حل انتخاب می‌شود؟

فعالیت ۷

هدف: رسیدن به اینکه پس از تصمیم‌گیری باید عمل کرد. اما گاه براساس نوع راه حل می‌توان آن را به اجزای ریزتری تقسیم کرد و برای آن جدول زمانی در نظر گرفت.

روش: از دانش‌آموزان خواسته می‌شود که با کمک بارش فکر بیان کنند که برای عمل به تصمیم گرفته شده باید چه کرد؟ به سؤالات زیر در مورد موقعیت تصمیم‌گیری انتخابی‌شان جواب دهند:

- آیا می‌شد از قبل کاری کرد که این مشکل پیش نیاید؟
- آیا با انجام این راه حل به نتیجه‌ای که می‌خواستید رسیدید؟ تا به نتیجه برسید چه احساساتی را تجربه کردید؟ چه مشکلاتی بر سر راه شما بود؟ آیا تصمیم شما درست بود؟
- آیا موفق شدید؟ اگر دوباره چنین مشکلی پیش بیاید چه می‌کنید؟

فعالیت ۸

موقعیت زیر را برای دانش‌آموزان مطرح نموده و از آنها خواسته می‌شود که مراحل مختلف تصمیم‌گیری یاد گرفته شده را انجام دهند: (در حالی که هفته آینده امتحان مهمی دارید از شما می‌خواهند که با چند نفر از همکلاسی‌ها برای شرکت در مسابقه بهترین روزنامه دیواری بین مدارس، یک روزنامه دیواری را در عرض یک هفته آماده کنید) چه تصمیمی می‌گیرید.

از دانش‌آموزان خواسته می‌شود که مرحله به مرحله مهارت تصمیم‌گیری را اجرا نموده و بگویند در هر مرحله چه کردند؟ هدف رسیدن به مراحل حل مشکل و تصمیم‌گیری است که شامل:

- ۱- مشکل چیست؟
 - ۲- چه راه حل‌هایی دارم؟
 - ۳- هر کدام از راه حل‌ها چه نتایجی دارند؟
 - ۴- بهترین راه حل کدام است؟
 - ۵- حالا باید برای عمل تصمیم بگیرم.
 - ۶- (بعد از عمل به تصمیم) آیا راه حل انتخابی من درست بود؟ آیا تصمیم درستی گرفتم؟
- در پایان از دانش‌آموزان خواسته می‌شود در موقعیتهای زندگی روزمره این مهارت را تمرین کنند و قبل از هر مرحله بگویند که دارند چه می‌کنند.

مهارت قاطعیت و نه گفتن

قاطعیت و ابراز وجود یکی از مهارت‌های زندگی است که توانایی بهتر در اداره وقت و زمان، افزایش احترام، اعتماد به نفس، توانایی بیان افکار، و گسترش مهارت‌های ارتباطی را به همراه دارد. این تغییرات و نتایج در ارتباطات خانوادگی، شغلی، ارتباطات بین فردی و اجتماعی مؤثر است. در تعاملات اجتماعی هر فردی باید بتواند به درخواست و تقاضای دیگران در صورت لزوم (نه) بگوید، نیازی به توضیح برای هر کارش به دیگران نمی‌باشد، نباید اجازه داد که دیگران در خواست‌های زیادی از وی داشته باشند، اگر کسی رفتارش سبب اثر منفی گردد باید بتواند از او بخواهد رفتارش را اصلاح کند، هنگام صحبت کردن از دیگران خواسته شود که به نقطه نظرات وی توجه کنند، در صورت علاقه بتواند تنها بماند، برای ارزیابی خود فقط به نظر دیگران متکی نبوده خودش را ارزیابی کند، بتواند مسئولیت اشتباه خودش را بپذیرد، آلت دست دیگران قرار نگیرد، بتواند افکار و احساسات خود را به راحتی بیان کند. چنین افرادی دارای قاطعیت بوده و از خواسته‌ها و نیازهای خود بخوبی دفاع می‌کنند. به عبارت دیگر قاطعیت عبارت است از توانایی نشان دادن احساسات، عقاید، افکار و نیازهای خود بطور مستقیم، آشکار و صادقانه در حالی که ارزش‌ها و حقوق دیگران مورد حمله واقع نشود. پس این رفتار با رفتار پرخاشگرانه و تند متفاوت است زیرا که حقوق دیگران محترم شمرده می‌شود.

برای ایجاد و افزایش این مهارت اقدامات زیر مفید می‌باشد:

- ۱- در ابتدا مشخص کنیم که جواب (بلی) یا (خیر) می‌خواهیم بگوییم. اگر مطمئن نیستیم فرصت فکر کردن بگیریم و زمان ارائه پاسخ را تعیین نماییم.
- ۲- نسبت به احساسات، نیازها، عقاید و نظرات خودمان صادق و رو راست باشیم و آنها را بشناسیم.
- ۳- درخواست‌های منطقی خود را مشخص، مستقیم و محکم بیان کنیم.
- ۴- نقطه نظرات خود را بدون شرمندگی و معذرت خواهی بیان کنیم.
- ۵- تا جایی که امکان دارد دلایل خود را برای مخالفت بیان کنیم اما از دادن توضیحات اضافی خودداری کنیم.
- ۶- اگر پیام طرف مقابل خود را متوجه نشدیم برای روشن شدن موضوع توضیح بخواهیم.
- ۷- مسئول بودن نسبت به رفتار خودمان.

- ۸- اجازه ندهیم که دوستان، همکلاسی‌ها و اطرافیان ما، رفتارها، عقاید و ارزشهای خود را به ما تحمیل کنند. در عوض به آنها فرصت بدهیم تا بدانند ما چه فکر و احساسی داریم و چه می‌خواهیم.
- ۹- از کلمه (نه) استفاده کنیم و ممکن است لازم باشد در صورت انتخاب آن یک توضیحی نیز بر آن بدهیم.
- ۱۰- بهتر است به جای عبارت (من نمی‌توانم ...) یا (من نباید...) از عبارت (من تصمیم دارم که این کار را نکنم) یا (من نمی‌خواهم...) در بیان مخالفت خود استفاده کنیم.
- ۱۱- اگر طرف مقابل پس از هر بار (نه گفتن) باز هم بر خواسته‌اش اصرار دارد، سکوت کنیم یا موضوع بحث را عوض کنیم، حتی شاید لازم باشد مکالمه را قطع کرده و محل را ترک کنیم.
- ۱۲- از سؤالاتی که با (چرا) شروع می‌شود اجتناب کنیم، زیرا در فرد مقابل حالت تدافعی ایجاد می‌کند.
- ۱۳- به حقوق دیگران احترام گذاشته و آنها را بشناسیم.
- ۱۴- می‌توانیم احساس شخصی را که خواسته او را رد کرده‌ایم بیان کنیم مانند (من می‌دانم که این تو را ناراحت می‌کند، اما من...).
- ۱۵- از امتناع خود احساس گناه نکنیم، این وظیفه ما نیست که مشکلات دیگران را حل کنیم.
- ۱۶- ما این حق را داریم که عقیده خود را عوض کنیم و به تقاضایی که در ابتدا پاسخ مثبت داده‌ایم، حالا پاسخ منفی بدهیم.
- ۱۷- برای نشان دادن احساس عصبانیت و ناراحتی خود از ضمیر (من) و (ما) استفاده کنیم. مثلاً مناسب‌تر است بگوییم (من خیلی ناراحت می‌شوم وقتی به نظر من توجه نمی‌کنید) تا اینکه بگوییم (شما خیلی بی‌خیال و بی‌توجه هستید و برای نظرات دیگران هیچ ارزشی قائل نمی‌شوید).
- ۱۸- در ارتباطات بین فردی باید از وضعیت بدنی و تن صدای مناسب استفاده کنیم. مثلاً تن ضعیف صدا، شانه‌های افتاده و نگاه غیرمستقیم نشانگر ترس، تردید و انفعال است. باید از ارتباط چشمی مناسب استفاده کرد، لحن صدا، مؤدبانه و محکم باشد. در حالی که داد و فریاد، رسته‌های تهاجمی، نگاه گستاخانه و... نشانگر پرخاشگری و زیر پا گذاشتن قوانین و حقوق دیگران است.
- ۱۹- در هنگام ارتباط در یک فاصله مناسب و راحت از طرف مقابل بایستیم یا بنشینیم.
- ۲۰- در صورت لزوم پیام خود را تکرار کنیم و اگر فکر می‌کنیم هدف و پیام ما به خوبی و روشن دریافت نشده است آن را توضیح دهیم.

۲۱- در مورد تقاضای خودمان اگر بار اول پاسخ منفی گرفتیم، خیلی زودتر از خواسته خود نگذریم و تقاضای خود را تکرار کنیم.

۲۲- در زمانی که می‌خواهیم به دیگران پاسخ (نه) بدهیم، این سؤالات را باید از خود بپرسیم:

- آیا توانستم پیام خود را هر چه واضح‌تر و روشن‌تر بیان کنم؟
- چقدر در مورد چیزی که می‌خواستم بگویم بطور خاص و مشخص عمل کردم؟
- آیا ممکن است دوباره پیام خود را تکرار کنم؟ آیا با انجام آن احساس راحتی می‌کنم؟
- علاوه بر کلام خود، چگونه از زبان بدنی خود برای انتقال پیام استفاده کنم؟

برای آموزش این مهارت فعالیت زیر را می‌توان مورد استفاده قرار داد:

فعالیت: بچه‌ها را به سه گروه تقسیم کرده تا هر گروه یکی از حالات قاطعانه، پرخاشگرانه و منفعل را ایفای نقش کنند. سناریوهایی مثل تحت فشار قرار گرفتن، خوردن دارویی خاص، مخالفت یا درخواست و ... را به نمایش بگذارند. در انتها رفتارهای کلامی و غیرکلامی در سه نوع برخورد قاطعانه، منفعل و پرخاشگرانه را بیان کنید. سپس از بچه‌ها خواسته می‌شود که روی پیامدهای ناشی از ۳ روش فوق بحث کنند و بگویند که روش‌های فوق روی احساس و رفتار ما در انتها چه تأثیری خواهد گذاشت؟ در پایان تمرین با بچه‌ها تبادل نظر کنیم که اگر روش قاطعیت پاسخ نداد چه بکنیم؟ با استفاده از شیوه بارش فکری از آنها درآورید که شاید بهتر است در چنین شرایطی موقعیت را ترک کرده و طلب کمک کنند.

خودآگاهی

خودآگاهی (Self awareness) ادراک و برداشت فرد از خودش می‌باشد. یعنی ارزیابی و شناسایی احساسات، توانایی‌ها، تصور از بدن خود، جنسیت، درک ارتباط بین افکار و احساسات و نیز شناسایی نقاط قوت و ضعف خود را شامل می‌شود. چنانچه خودآگاهی مثبتی در فرد ایجاد گردد، یک گام در جهت بهداشت روانی بهتر و موقعیت بیشتر در فرایند آتی زندگی برداشته است. بنابراین خودآگاهی نیازهای اساسی زندگی کودکان و نوجوانان را دربر دارد از جمله تصویر خویشتن (Self image) و عزت نفس یا احساس ارزشمندی خویشتن (Self esteem) که روی جنبه‌های مختلف زندگی آنان تأثیرگذار می‌باشد، مانند یادگیری، رفتارهای سازگارانه، برقراری ارتباط مؤثر با دیگران، پیشگیری از سوء رفتار با آنها، موفقیت در مدرسه و ...

احساس ارزشمندی خویشتن، تحت تأثیر عملکرد افراد مؤثر در زندگی کودک یعنی والدین، معلمان و اولیای مدارس شکل می‌گیرد. بنابراین شیوه‌های تربیتی خانواده و فضای ارتباطی مدارس می‌توانند منجر به احساس ارزشمندی خویشتن بالا و اطمینان به خود و یا احساس ارزشمندی پایین و عدم اطمینان به خود گردد.

مشاورین مدرسه‌ها در این زمینه می‌توانند در دو جهت قدم بردارند: اول ایجاد فضای ارتباطی مناسب، حمایتگر و ایمن در مدرسه و ارائه راهبردهای لازم به معلمان و اولیاء مدرسه. گام دیگر در جهت آگاه سازی خانواده و جلب همکاری آنها در هماهنگی با مدرسه. بنابراین مدرسه پس از خانواده مهمترین نقش را برای تقویت این مهارت داشته که با بکارگیری تکنیک‌های لازم و صرف وقت می‌توانند به این مهم دست یابند. نمونه‌هایی از این تمرین‌ها و تکنیک‌ها در زیر توضیح داده می‌شود.

فعالیت ۱- من انسان منحصر به فردی هستم.

اهداف: هدف از این فعالیت کمک به کودک برای اینکه خود را انسانی منحصر به فرد و خاص ببیند که توانایی‌ها و خصوصیات فردی خود را می‌شناسد، عوامل و ارتباطاتی که بخشی از دنیای آنها را می‌سازند را درک کند و با نگاهی دوباره به مهارت‌ها و توانایی‌های خود شروع به ساختن عزت نفس و ارتقای آن نماید.

- **نحوه اجرا:** از دانش آموزان خواسته می‌شود که به نوبت جای معلم بنشینند و حدود ۳ دقیقه راجع به خود صحبت کنند. بدین شکل که ابتدا نام خود را بگویند، معنای آن و

علت انتخاب این اسم برایش را توضیح دهد، پس از آن توانایی‌ها، مهارت‌ها و خصوصیات خوب خود را که می‌دانند و یا از دیگران شنیده‌اند ذکر کنند. مثلاً شناکردن، دوچرخه‌سواری، کمک به والدین، نماز خواندن، موفقیت تحصیلی، نقاشی کردن، مهربان بودن، منظم بودن، خنده رو بودن، صبر و تحمل داشتن و... را نام ببرد. تفاوت فردی در انجام این تکالیف مشهود است. مثلاً کودکان خجالتی مشکل بیشتری نشان می‌دهند. لازم است ۲ یا ۳ بار این تمرین را انجام دهند و همزمان از بقیه هم‌کلاسی‌ها خواست که با بکارگیری مهارت خوب گوش دادن به دوستان کمک کنند که راحت‌تر صحبت کنند. بعد از تمرین می‌توانید هر یک از دانش‌آموزان را با کف زدن و یا هدیه کوچکی تشویق نمایید.

فعالیت ۲- درخت توانایی‌ها

اهداف: به دانش آموز کمک شود تا با آگاهی بیشتر از خود و کشف نقاط قوت و ضعف خویش عزت نفس خود را شکل دهد، محدودیت‌هایش را بشناسد، اهداف آتیه خود را مشخص کند، به اهمیت خودش و نقش دیگران در ایجاد عزت نفس پی ببرد.

روش اجرا: از دانش آموزان خواسته می‌شود که در دفترچه بهداشتی خود درختی به نام درخت توانایی بکشند. روی تنه آن اسم و سن خود را نوشته که ریشه و ساقه آن بالا و برگ‌های آن پایین باشد. روی تنه این درخت نیز اسم و سن خود را می‌نویسند و روی برگ‌های آن کارهایی را که نمی‌توانند انجام دهند ولی دوست دارند که توانایی انجام آن را پیدا کنند و صفات ناپسند خود را نیز بنویسند. برای پیگیری و ادامه کار می‌توان خصوصیات ناپسند را یکی‌یکی انتخاب نموده و قدم به قدم کارهایی که باید برای حذف یا کاهش آن انجام دهند یادداشت نمایند. مثلاً دانش آموزی که اخمو بودن روی یکی از برگ‌ها نوشته شده باشد. قدم‌ها و جاهایی که باید برای تغییر این صفت ناپسند مورد توجه قرار گیرد. مرحله به مرحله برنامه‌ریزی و تدریجاً تمرین شود تا به هدف برسند.

از طرف دیگر با توجه به نقش و اهمیت معلمین در افزایش عزت نفس و اطمینان به خود دانش‌آموزان، کارگاه و یا جلساتی را با حضور معلمین تشکیل داده و پس از تبیین اهداف جلسه، از آنان خواسته می‌شود که طی ده دقیقه و با مشارکت همدیگر به دو سؤال پاسخ دهند: اول اینکه رفتارهای سازنده معلمین خودشان را که سبب افزایش عزت نفس در آنها شده است را لیست نمایند. بطور معمول انتظار می‌رود که پاسخهای زیر ارائه شود؟

الف) رفتارهایی که سازنده بودند:

- هم حسی: آگاهی و درک هیجانات و احساسات دانش آموزان به عنوان مثال « بگذار کمک کنم، زخم دستت را پانسمان کنیم حتماً درد می‌کند» به جای اینکه بگوییم «با کی دعوا کردی دستت زخم شد؟»

- قابل اعتماد بودن، از طریق عمل کردن به وعده‌ای که به کودکان داده می‌شود.

- تشویق کردن، لبخند زدن، توانایی بیان مطالب، صبور بودن، توانایی کنترل رفتارهای نادرست دانش آموزان، هماهنگی رفتارها و پاسخ‌ها در موقعیت‌های مختلف، یعنی در مقابل رفتارهای نامناسب کودکان پاسخهای یکسان و هماهنگ و بدون تعارض ارائه گردد.

ب) رفتارهایی که مخرب بودند:

- طعنه زدن، منصف نبودن (یعنی عدم رعایت عدالت بین همه دانش‌آموزان)، تحقیرکردن، گستاخی کردن، دروغ‌گویی، اجازه توضیح به دانش‌آموز ندادن، برچسب زدن به دانش‌آموزان از قبیل کودن، تنبل، دست و پا چلفتی، کم هوش و... و استفاده از تنبیه‌های خشن و نادرست. با توجه به تجارب فوق توصیه‌های زیر برای افزایش عزت نفس در کودکان به معلمین ارائه می‌شود:

- ۱- با دانش آموزان رفتار محترمانه داشته باشید.
- ۲- زمان‌های مشخص برای بیان احساسات دانش‌آموزان در نظر گرفته شود.
- ۳- روزها به نوبت به نام یکی از دانش‌آموزان نامگذاری شود.
- ۴- برنامه‌ای را برای کل کلاس شروع کنند که همه در آن همکاری داشته باشند (مثل روزنامه دیواری).
- ۵- مثبت فکر کردن در مورد همه دانش‌آموزان و سعی در توجه به نکات مثبت آنها.
- ۶- فرصت یکسان برای همه جهت شرکت در مسئولیتهای مشخص شده.
- ۷- سعی در کنترل قلدری و زورگویی.
- ۸- بیشتر از تشویق و کمتر از تنبیه استفاده شود.
- ۹- اجازه برای بیان احساسات.
- ۱۰- دادن مسئولیت به کودکان در حد توانایی‌های آنان.
- ۱۱- فراهم نمودن فرصت‌های بیشتر برای دانش‌آموزان خجالتی.

- ۱۲- تهیه قوانین برای کلاس با مشارکت دانش‌آموزان.
- ۱۳- از معذرت خواهی نترسید. کودکان باید بدانند که هر کس ممکن است اشتباه کند و باید مسئولیت آن را بپذیرد.
- همزمان با برنامه مدرسه، نیاز است که جلساتی با والدین تشکیل شود، تا هماهنگی لازم به عمل آمده و شانس موفقیت برای ارتقای عزت نفس افزایش یابد. برای این کار می‌توان راهکارهای زیر را به خانواده ارائه نمود:
- ۱- علائق و توانایی‌های کودک خود را تشویق نمایند (باید علائق و استعداد کودک مورد توجه قرار گیرد).
- ۲- از تشویق کردن به دفعات استفاده کنید. (تشویق باید بلافاصله پس از مشاهده رفتار و با روش‌های کلامی، فیزیکی و عینی صورت گیرد).
- ۳- همه موفقیت‌های کوچک و بزرگ و پیشرفت‌های مختلف مورد توجه قرار گیرد.
- ۴- کودک را تشویق به تصمیم‌گیری نماید (بخصوص در مسائل شخصی و خصوصی کودک).
- ۵- گاهی اجازه دهید کودک مخاطره کند. (البته نه اینکه اعمال خطرناک انجام دهند بلکه خطر شکست را تجربه کنند).
- ۶- انتظار کامل بودن را از کودک خود نداشته باشید.
- ۷- در توصیف کودک خود از مطلق بودن پرهیز کنید. (برچسب نزنید).
- ۸- از وعده غیرممکن پرهیز کنید.
- ۹- کودک را تشویق کنید تا به صورت مثبت از خودگویی استفاده کند. (وقتی کاری را به نحوی انجام داد، به خود بگوید «چقدر خوب این کار را انجام دادم» یا «چه عالی از پس این کار برآمدم».

مهارت‌های تفکر خلاق و انتقادی

خلاقیت، بر توانایی بیان ایده‌های نو و مفید، حس و تنویر ارتباطات نو و مهم و طرح پرسشهای بدیع، اما اساسی دلالت دارد. برای هر جامعه ایده‌آل خواهد بود که در افراد آن جامعه تفکر خلاق و تفکر انتقادی مهیا گردد تا بتوانند استعدادهای بالقوه خود را بروز دهند. زیرا به اعتقاد بعضی از دانشمندان و محققین گاه کودکانی با این توانایی‌ها ناشناخته می‌مانند چون که خانواده‌ها و اولیای آموزشی ارزشی برای این توانایی‌ها قائل نشده و آن را عادی تلقی نموده و فرصتهای آموزشی لازم را تدارک نمی‌بینند.

از خلاقیت تعاریف متعددی به عمل آمده است. مثلاً «فرایند در برگیرنده تفکر و دانش که رابطه بین انسان و گذشته‌اش را جهت پاسخ به محرکها، اشیاء، نشانه‌ها، مفاهیم افراد و موقعیتهای برقرار می‌کند» یا «توانایی تدوین ایده‌های نو و به کارگیری آنها در حل مسأله» و موارد متعدد دیگر که عموماً موارد زیر را در بر می‌گیرند: توانایی دیدن چیزها به شیوه‌ای نو، آموختن از تجربه‌های قبلی و ارتباط دادن این یادگیری به موقعیت‌های تازه، تفکر انعطاف پذیر و شکستن محدودیتها، استفاده از روشهای غیر سنتی برای حل مشکلات، فراتر از اطلاعات گام برداشتن، آفریدن چیزی منحصر به فرد، تفکر خلاق مستلزم خلاصه کردن اطلاعات ادراکی و تغییر و تبدیل آن به شکل تازه است. علاوه بر این تفکر خلاق دارای یک مشخصه مهم می‌باشد یعنی آزمون و تجربه کردن. یعنی عدم موفقیت و شکست برای کودکان سبب برانگیختن خلاقیت شده و دنبال چیزهای جدید می‌روند. از طرف دیگر موفقیت نه تنها باعث تقویت خلاقیت می‌شود بلکه به پرورش اعتماد به نفس کودک و بروز این احساس که «من می‌توانم» کمک می‌کند.

با توجه به نقش محرکها و عوامل محیطی در خلاقیت، خانواده‌ها و محیطهای آموزشی می‌توانند نقش بسزایی در رشد این نوع تفکر داشته باشند مشاورین نیز می‌توانند ضمن هماهنگی بین خانواده و محیط آموزشی تکنیکها را نیز منتقل نمایند.

نقش عوامل محیطی در پرورش تفکر خلاق

از زمان مطالعات ترمن (۱۹۲۶) در مورد کودکان سرآمد و خلاق، مطالعه اهمیت نقش والدین، محیط آموزشی، همسالان و دیگر عوامل محیطی مورد توجه قرار گرفته است. بزرگسالان می‌توانند با ایجاد محرک، رهنمود دادن، حمایت کردن و پاداش دادن، زمینه‌های لازم برای خلاقیت برای بچه‌ها را مهیا سازند. این مسئله به نگرش والدین به تفکر خلاق و انتقادی و ژنوتیپ فرد بستگی دارد. بطور ساده از جمله اعمالی که در چارچوب فوق می‌تواند مؤثر باشد می‌توان

تشویق کلامی را نام برد. مثلاً «چه فکر خوبی»، «تو همیشه ایده‌های تازه داری». از این طریق به آنها و ایده‌های آنها بها داده می‌شود و تشویق می‌گردند که در زندگی روزانه خود پیشرفت کنند. والدین نباید فکر کنند نیاز به امکانات تخصصی و گسترده برای آموزش این مهارت دارند. آنها می‌توانند با مشارکت دادن کودکان در اعمال روزمره‌ای مثل خریدکردن، رفتن به زیرزمین خانه، تعمیر یک وسیله خراب، کارکردن در باغچه به همراه بزرگترها، پرسیدن سؤالهای ساده ای مثل «وقتی به گیاهان خورشید نتابد چه اتفاقی می‌افتد؟»، «وقتی آب را داخل فریزر بگذاریم چه می‌شود؟» ساختن چراغ قوه، کاشتن و مراقبت از گیاهان، اندازه‌گیری دمای هوا در جاهای مختلف منزل، بازی‌هایی مثل اینکه از یک ورق کاغذ چند نوع چیز می‌توان ساخت؟ از یک نوار لاستیکی چطور؟ ایجاد زمینه‌های گفتگو، صحبت از تجارب گذشته خود با کودکان، همه و همه مفید، ساده و عملی هستند. از این طریق فرضیه‌سازی، علت‌یابی و تفکر در جنبه‌های مختلف یک موضوع در کودک تقویت می‌گردد. چنانچه در بعضی از این فهارستها والدین با سؤالاتی مواجه شوند که جواب آن را نمی‌دانند. می‌توانند راه حل جستجو در کتابها را به بچه‌ها بیاموزند و با همدیگر به کتابخانه بروند و بدین ترتیب کودکان را به یادگیری و تلاش بیشتر برای یافتن پاسخ تشویق نمایند.

در محیط‌های آموزشی نیز یکی از مشکلاتی که در بروز و تمرین تفکر خلاق وجود دارد محدودیت زمانی موجود در برنامه‌های تعیین شده آموزشی می‌باشد. معلمین معتقدند که فرصت لازم جهت رشد این مهارت در اختیار آنان نمی‌باشد. اما با توجه به اهمیت تفکر خلاق باید برای ایجاد وقت و فضای کافی برای درگیری کودکان با فرایند خلاقیت سرمایه‌گذاری کرد. مثلاً تضاد بین برنامه درسی و تشویق کودکان به درگیر شدن با فرایند تفکر خلاق را از بین برد. بنابراین نقش مشاورین مدارس در اینجا اهمیت پیدا می‌کند که برنامه‌ریزی و مداخله لازم را به عمل آورد. از طرف دیگر آزمون و تجربه کردن از خصیصه‌های فرایند خلاق می‌باشد و باید کودکان در این آزمون و تجربه وارد شده و موفقیت‌هایی را هم کسب کنند تا حس خلاقیت و تفکر در آنها برانگیخته شود. محیط آموزشی با ایجاد فضای آزمون و تجربه می‌تواند به افزایش اعتماد به نفس و حس توانستن در دانش‌آموز به پرورش این مهارت کمک کند.

علاوه بر آن گروه همسالان نیز می‌توانند نقش مهم در تجارب تفکر خلاق داشته باشند. تعامل با همسالان، انجام کار گروهی و همکاری را تقویت می‌نماید، مشکلاتی که در کار گروهی با

همسالان بوجود می‌آید و یافتن راه حل‌های مناسب برای آن، از جمله تجارب کمک کننده به تفکر خلاق می‌باشد.

محیط اجتماعی کودک نیز می‌تواند در رشد این مهارت مؤثر باشد. دیدن نمایشگاههای هنری مثل نقاشی، خط و غیره، رفتن به پارکها و اماکن عمومی، بازار، عبادتگاهها، محل‌های کار، ایستگاههای قطار می‌توان از کودک خواست آنچه را که دیده به تصویر بکشد.

تفکر انتقادی

این مهارت فقط با آموزش در افراد ایجاد می‌شود و عبارت است از تفکر صحیح برای ارزیابی مسائل. تفکر انتقادی در واقع روش شناختی‌ای است که عمدتاً با بررسی داده‌ها به قضاوت می‌پردازد. افراد با تفکر نقاد معمولاً به طرح سؤالات متعدد و مناسب می‌پردازند، سعی در جمع‌آوری اطلاعات مناسب و مربوط دارند و تجزیه و تحلیل و قضاوت خوب به عمل می‌آورند و شانس موفقیت بیشتری دارند. بنابراین افرادی مستقل، تلقین ناپذیر، قادر به شناسایی مشکلات و عملکرد موفق هستند. با توجه به خصیصه‌های این مهارت، برای ایجاد آن نیاز به آموزش، تجربه و تمرین ضرورت دارد. موارد زیر در مدرسه و منزل می‌تواند مفید باشد:

- تقویت تیزبینی (می‌توان از کودکان خواست به اطراف نگاه کنند و هرچه می‌بینند نام ببرند).
 - تقویت حافظه (می‌توان در شرایط مختلف از کودکان خواست به یاد بیاورند، مثلاً صبحانه چه خورده‌اند اول چه، بعد چه؟)

- حدس زدن (از آنها بخواهید درباره اندازه‌ها حدس‌هایی بزنند و بعد با کمک خودشان آن را با ابزارهای اندازه‌گیری مجدد سنجیده و با حدس آنها مقایسه کرد).

- بررسی کردن (با بررسی کالا موقع خرید و با کمک سؤالاتی مثل: آیا آنچه می‌خریم، به درمان می‌خورد؟ آیا قیمت آن مناسب است؟ آیا می‌توان کالایی با قیمت بهتر پیدا کرد؟ به کودکان ارزیابی کردن را می‌آموزیم).

- استفاده از نشانه‌ها (می‌توان از کودکان خواست تا به مشخصات شیئی که ما می‌گوییم گوش دهند و بعد با توجه به مشخصات آن را نام ببرند).

- پرسش از والدین، بستگان و همسایگان درباره شغلشان، نحوه انتخاب آن و آیا از آن راضی هستند؟ (از این طریق اعتماد به نفس پیدا کرده و در مورد اطلاعات بدست آمده فکر می‌کنند).

- باز کردن زمینه بحث و گفتگو (جهت درک بهتر فشارهایی که سبب انتخاب‌های خاص برای افراد می‌شود مثل تبلیغات، از طریق پرسیدن سؤالهایی از قبیل: چه کسی مدل‌ها را پایه‌گذاری می‌کند؟ چه کسی به ما می‌گوید چه چیزی بخریم؟ آیا تبلیغات در مورد یک محصول همیشه درست است؟ آیا کسی را می‌شناسیم که محصولی را با نام معرفی خریده و از آن ناراضی بوده است؟ آیا زمانی بوده که کارهای دیگران را در مورد چیزی انجام نداده و نتیجه خوبی گرفتیم؟ حتی نتیجه‌ای بهتر از دیگران؟)

تمرین‌های علمی

برای درک اهمیت مهارت‌های تفکر خلاق و انتقادی و همچنین تعلیم و توسعه این مهارتها به زندگی روزمره افراد، تمرینات زیر کمک کننده هستند. در این تمرینات نیز آموزش دهنده فقط نقش تسهیل کننده را داشته و از شیوه‌هایی مثل ذکر مثال، تعریف داستان، یا خلق یک موقعیت استفاده می‌کند. پاسخ‌ها می‌توانند با شیوه بارش فکر استخراج شوند و باید خود دانش‌آموزان مفاهیم را بیابند و نتیجه‌گیری کنند.

فعالیت ۱

از کودکان بخواهید فکر کنند افراد با تفکر انتقادی چه خصوصیات دارند. در اینجا می‌توان برخی موارد را مطرح کرد:

- درباره عقاید جدید فکر کنند.
- به دنبال اطلاعات بیشتر هستند.
- اطلاعاتشان را از منابع معتبر بدست می‌آورند.
- سؤال می‌کنند (از سؤال کردن نمی‌ترسند).
- سعی می‌کنند بین اطلاعاتی که دارند ارتباط برقرار کنند.
- واقعیت را از عقیده شخصی جدا می‌کنند.
- درباره چیزی که نمی‌دانند بحث نمی‌کنند.
- سعی می‌کنند حرف دیگران را بفهمند و حرفشان را به دیگران بفهمانند.
- براساس اطلاعات قضاوت می‌کنند.

فعالیت ۲

در این فعالیت از کودکان خواسته می‌شود به چند گروه تقسیم شوند. گروهی دارای کاغذ یا چیزی به عنوان پول هستند و گروهی کالاهایی را عرضه می‌کنند و سعی می‌کنند به هر طریق برای کالایشان تبلیغ کنند. از گروه دارای ژتون خواسته می‌شود برای خرید بروند و سعی کنند بیشترین کالا را با مناسب‌ترین قیمت بخرند. باید به دو گروه اجازه داده که سعی خودشان را بکنند. پس از ۲۰-۱۵ دقیقه درباره آنچه اتفاق می‌افتد به صورت بارش فکر بحث می‌شود. شیوه عرضه کالا و نوع آنها مورد بررسی قرار می‌گیرد. آیا تبلیغ دقیقاً مشخصات کالا را بازگو می‌کرد؟ چقدر اغراق شده بود؟ آنها چقدر در ارزیابی‌شان موفق بودند؟ به این طریق کودکان در مورد آنچه به آنها عرضه می‌شود قضاوت می‌کنند.

فعالیت ۳

از کودکان خواسته می‌شود که ۹ نقطه زیر را با کشیدن چهار خط راست بدون آنکه قلم را از روی کاغذ بردارند بهم وصل کنند. هدف این تمرین این است که به شیوه‌ای تازه و خارج از چارچوب به مسائل نگاه کنند. طبیعی است کسانی که نتواند این کار انجام دهند، سعی کردند آن را با الگوی چهارگوش حل کنند. این تجربه نشان می‌دهد که ما اغلب اشیا را به همان صورتی می‌بینیم که قبلاً می‌دیدیم یا استفاده می‌کردیم. نتیجه اینکه برای تفکر باید خارج از چهارچوب‌ها عمل کرد.

کودکانی که نیاز به کمک دارند

کودکان در ابعاد مختلف نیازمند کمک هستند، اما بعضی از این ابعاد پیچیده‌تر و مهم‌تر هستند. در اینجا سوءرفتار و قلدری کردن که در محیط آموزشی نیز به وفور مشاهده می‌گردد توضیح داده می‌شود. مشاورین مدارس باید در رفع این موارد و کمک به اینگونه دانش‌آموزان تلاش نمایند.

سوء رفتار (Abuse)

سوء رفتار، رفتاری است که برخلاف میل فرد در مورد او انجام می‌شود. در واقع نوعی سوء استفاده از قدرت است که معمولاً بر روی کودکان یعنی آنهایی که ضعیف و بی‌دفاع هستند. انجام می‌گیرد. سوء رفتار می‌تواند توسط خود فرد و یا دیگران در مورد او انجام گیرد، که به انواع زیر تقسیم می‌گردد:

۱- سوء رفتار جسمی: مانند کتک‌زدن، شناخت این نوع به دلیل علائمی که بر جسم فرد می‌گذارد، آسان است.

۲- سوء رفتار عاطفی یا روانی: مانند توهین کردن یا بی‌اعتنایی، این نوع در درازمدت آسیب زننده‌تر از نوع جسمانی است ولی اثبات آن مشکل است. البته اکثر سوء رفتارهای جسمانی با سوء رفتار عاطفی نیز همراه است.

۳- سوء رفتار جنسی: که پیامدهای فاجعه آمیزی در پی دارد.

۴- قلدری: که می‌تواند به تمامی اشکال فوق صورت گیرد.

سوء رفتار علائمی شبیه علائم اضطراب در کودک ایجاد می‌نماید. هر وقت در کودکی چندین علامت بطور همزمان دیده شود بررسی سوء رفتار و قلدری ضرورت پیدا می‌کند. نکته مهمی که باید به آن توجه نمود پنهان کاری در سوء رفتار و قلدری است. بنابراین شکستن سکوت و قطع پنهان کاری گام اساسی در پیشگیری از ادامه سوء رفتار و قلدری است. هر چند رازداری از صفاتی است که سبب اعتماد دیگران به فرد می‌شود، اما باید به کودکان آموخت که رازها را نمی‌توان پنهان نمود، چون بعضی از رازها خوب و بعضی دیگر جزء رازهای بد هستند. رازهای بد ممکن است منجر به آسیب یا خطر برای فرد و یا دیگران باشد و یا عواقب ناراحت کننده دیگری به همراه داشته باشد. برای اینکه کودکان و نوجوانان بتوانند این نوع رازها را

فاش نمایند. باید حس اعتماد و اطمینان به آنها دست دهد و به آنها اطمینان داده شود که از آنها حمایت می‌شود و به دقت به مطالب آنها گوش داده و آن را جدی تلقی می‌کنیم، نباید برای کودک پیامد ناخوشایندی در پی داشته باشد و احساس گناه برای وی ایجاد کند. در این مورد نیاز است که هم مدرسه و هم خانواده در جریان موضوع قرار گیرند و کار کنند. در مدرسه نیز باید فرد یا گروهی غیر از معلم مستقیم کلاس مسئول پیگیری این گونه امور باشند، که مشاورین مدارس می‌توانند به خوبی این مشکل را هدایت نمایند.

قلدری کردن

از شایع‌ترین موارد سوء رفتار در جامعه و بخصوص در مدارس، قلدری کردن می‌باشد. قلدری کردن سوء استفاده از قدرت بوده و پدیده‌ای است تکراری که در آن قوی‌ترها بر ضعیف‌ترها زورشان را تحمیل می‌کنند. معمولاً به سه طریق انجام می‌گیرد: کلامی، جسمی و روانی. قلدرها معمولاً بچه‌های ضعیف و کسانی که نمی‌توانند از خودشان دفاع کنند را به عنوان قربانی خود انتخاب می‌کنند و آنها را مورد آزار، تهدید، تمسخر، القاب نامناسب قرار می‌دهند، از زمین بازی بیرونشان می‌کنند، خوراکی و یا پول و وسایل آنها را بر می‌دارند، مورد تهاجم فیزیکی قرار می‌دهند، در اتاق حبس می‌کنند. شایعه پراکنی، دروغهای کینه‌توزانه، افشای راز، بی‌اعتنایی نیز شایع می‌باشد. در مجموع پسرها بیشتر از آزار جسمی و تهدید استفاده می‌کنند و دخترها آزار کلامی و روانی را به کار می‌برند.

این پدیده در اکثر جوامع وجود دارد و معمولاً در اوایل نوجوانی (۱۴-۱۱ سالگی) بیشترین میزان را نشان می‌دهند. شیوع این سوء رفتار در پسرها سه برابر دخترها می‌باشد.

خصوصیات فرد قلدر: افراد قلدر معمولاً با اعتماد به نفس بالا، نترس و مهاجم هستند. در صدد تشکیل گروه و باند بوده و اغلب گروهی از هواداران آنها را همراهی می‌کنند. توانایی مدیریت و دوست‌یابی آنها نسبت به هم سالان‌شان بالاست و به همین دلیل مورد تحسین و غبطه دیگران قرار گرفته و جذب آنها می‌شوند. اکثر این افراد پرانرژی، قانون شکن، بدون احساس شرمندگی هستند، احساس همدردی در آنها ضعیف و دنبال نقاط ضعف دیگران می‌گردند. تحسین تماشاچیان، پول و وسایل قربانیان مشوق آنها برای انجام این کار می‌باشد. دروغ‌گویی، فرار از منزل، دزدی کردن، آزار حیوانات، دو به هم زنی، سیگار کشیدن، مصرف الکل، فعالیتهای جنسی زودرس در آنها شایع است. این افراد در خانواده‌هایی رشد می‌یابند که تنبیه بدنی،

سابقه قلدری در والدین، مشکلات خانوادگی و آشفتگی خانوادگی، مصرف الکل و پرخاشگری شیوع دارد. پیش آگهی قلدری خوب نبوده و نیاز به مداخلات روان‌شناختی و روانپزشکی است.

خصوصیات فرد قربانی: قربانیان قلدری نیز معمولاً خصیصه‌های مشترک خاصی دارند. افرادی که کم سن‌تر، ضعیف‌تر، اندام کوچکتر و اعتماد به نفس پایین‌تر دارند، بیشتر مورد قربانی قرار می‌گیرند. این بچه‌ها ترسو، خجالتی، دارای مهارت‌های ارتباطی ضعیف هستند، احساس درماندگی داشته و احساس خود را با ناراحتی و گریه نشان می‌دهند و بیشتر مورد تمسخر دیگران هستند. آثار آسیب دیدگی در لباس‌ها، وسایل و یا بدن آنها دیده می‌شود. گاهی سعی می‌کنند توسط قلدرها پذیرفته شوند اما معمولاً موفق نمی‌شوند و احساس کودنی و بی‌ارزشی در آنها افزایش می‌یابد. نشانه‌های اضطراب از قبیل شب‌ادراری، از جا پریدن، قوز کردن، ناخن جویدن، گوش به زنگ بودن و بازگشت در رفتار آنان معمول است. تغییرات شخصیتی، بدخلقی، گریه، عصبانیت‌های ناگهانی، خستگی، فراموشکاری، شکایات جسمانی، اجتناب از مدرسه، دیر رسیدن به مدرسه و دور ویر معلم چرخیدن به عنوان راهی از آزار قلدرها از علایم دیگر این افراد می‌باشد.

اثرات قربانی بودن ممکن است تا بزرگسالی ادامه یافته و احتمال اختلال افسردگی در این افراد افزایش یابد. اما تداوم قربانی بودن از قلدری کمتر است و به تدریج که به سن آنها افزوده می‌شود قدرت تطابق پیدا می‌کنند و در سنین دبیرستان کمتر مورد قلدری قرار می‌گیرند. در مجموع پیش آگهی قربانیان از قلدرها بهتر است ولی این گروه نیز نیاز به مداخلات روان‌شناسی و روانپزشکی دارند.

مواجهه با قلدری: همانطور که اشاره شد در مدارس و فضاهای آموزشی با توجه به دامنه سنی دانش‌آموزان، قلدری شیوع بالاتری دارد. همچنین یکی از عوامل تداوم قلدری پنهان‌کاری می‌باشد، زیرا قربانیان با والدین و معلمین خود در این مورد صحبت نمی‌کنند. به همین دلیل برای تغییر شرایط و راز داری مربوط به قلدری در بسیاری از کشورها، مدارس را مسئول برخورد با مسأله قلدری دانسته و برنامه ریزی لازم را به عمل آوردند. در این برنامه‌ها اولویت را به خود رفتار و اثر آنی آن می‌دهند نه به دلیل زمینه‌ای و عوارض درازمدتی که روی افراد دارد و مشاورین مدارس مسئولیت مستقیم این برنامه‌ریزی را به عهده دارند. مطالعات بیانگر موفقیت نسبی این برنامه‌ها و ممنوعیت قلدری بوده است. برای اجرای این برنامه‌ها نیاز به ارتباط و همکاری خانواده‌ها و مدارس می‌باشد.

در برنامه‌های پیشگیری از قلدری، آموزش کارکنان، پیگیری توسط معلمان، بحث‌های کلامی، حمایت از قربانیان و پشتیبانی از قوانین منجر به شکستن سکوت و پنهان‌کاری، از وظایف مشاورین محسوب می‌گردد. از طرف دیگر با آموزش به دانش‌آموزان به آنها آموخته می‌شود که تماشا کردن قلدری بدون آنکه اقدامی نمایند به معنی همدستی با قلدر است. بکارگیری «روش بدون سرزنش» سبب تغییر رفتار قلدر مآبانه بدون محکوم کردن، تنبیه یا کنترل فرد می‌گردد. در این روش مشاوره مدرسه ماجر را از قربانی می‌شنود و برای قلدر تعریف می‌کند. سپس وضعیت برای گروه کوچکی از دانش‌آموزان که قلدر و قربانی نیز جزء آنها هستند تشریح می‌گردد و به این وسیله فشار هم سن و سالان برای ممانعت از قلدری تحریک می‌شود. کمک گرفتن از دیگر دانش‌آموزان می‌تواند در پیشگیری از قلدرهای نا آشکار مانند سخن چینی و طرد از جمع که نمی‌تواند مستقیماً ردیابی شود مفید باشد. با توجه به نیاز هر دو قربانی و قلدر به مداخلات درمانی، روشهای ایفای نقش، بازی و گروه درمانی می‌توانند آسیب‌های ناشی از این اختلال را کاهش دهند. نمونه‌هایی از این تمرینات عملی برای کودکان و معلمان در زیر آمده است:

الف) تمرین‌های عملی برای کودکان:

- ۱- کودکان نمونه‌ای از مسائلی که داخل یا خارج از خانه آنها را می‌ترساند را بیان نمایند.
 - ۲- درمورد ترسهایشان با چه افرادی صحبت می‌کنند و یا کمک می‌گیرند.
 - ۳- چه کارهایی ترس آنها را کمتر می‌کنند؟
 - ۴- راز چیست؟ بهترین رازی که تا بحال به آنها گفته شده است چه بوده؟ فرق بین رازهای خوب و بد را بیان کنند و نمونه‌ای از رازهای خوب و بدی که به آنها گفته شده است را برای کلاس بازگو نمایند.
 - ۵- رازهای بد اگر برملا شود چه اتفاقی می‌افتد؟ مخفی بماند چه اتفاقی می‌افتد؟ با چه کسانی می‌توان درمیان گذاشت؟
 - ۶- دو نفر از دانش‌آموزان انتخاب می‌شوند و یکی نقش قلدر و دیگری نقش قربانی را ایفا می‌نمایند پس از آن سایر دانش‌آموزان در مورد مسائل زیر با هم بحث می‌کنند:
- الف) اگر شما شاهد چنین صحنه‌ای باشید چه می‌کنید؟
- ب) به نظر شما قربانی بهتر است چگونه واکنش نشان دهد؟

ج) آیا تا بحال قربانی بودید چه می‌کردید؟

د) آیا تا به حال قلدری کرده‌اید؟

ر) در مورد چه کسانی می‌توانید قلدری کنید؟ در مورد چه کسانی نمی‌توانید قلدری کنید؟

ز) چه کودکانی بیشتر مورد قلدری قرار می‌گیرند؟

ه) به نظر شما چگونه می‌توان قلدری را ریشه کن کرد؟

ب) تمرین‌های علمی برای معلمان و اولیای مدارس

۱- چه دانش‌آموزانی به کمک نیاز دارند؟ (بحث گروهی)

۲- خصوصیات دانش‌آموزان قلدر چیست؟ (بحث گروهی)

۳- خصوصیات دانش‌آموزان قربانی چیست؟ (بحث گروهی)

۴- چگونه به دانش‌آموزان آموخت بعضی مسائل نمی‌تواند به عنوان راز مخفی بماند؟ (بحث گروهی)

۵- دو معلم انتخاب می‌شود یکی نقش دانش‌آموز و دیگری نقش معلم را اجرا می‌نمایند و موضوعهای زیر را اجرا نموده و سایرین در مورد نحوه واکنش معلم و نکات مثبت و منفی آن بحث می‌کنند؟

الف) دانش‌آموزی که شاهد قلدری بوده و موضوع را به شما گزارش می‌دهد.

ب) دانش‌آموزی که قربانی قلدری بوده و نزد شما می‌آید ولی به دلیل خجالت نمی‌تواند موضوع را مطرح کند.

ج) یکی از قلدرهای مدرسه نزد شما می‌آید و با شیرین‌زبانی و محبت دل شما را می‌خواهد بدست آورد.

۶- چه سیاست‌ها و راهکارهای اجرایی می‌تواند قلدری را در مدرسه کاهش دهد یا ریشه کن نماید؟ از چه کسانی می‌توان کمک گرفت؟ چگونه می‌توان به قربانیان یا قلدرها کمک نمود؟

۷- خصوصیات خانواده دانش‌آموزان قلدر و قربانی چگونه است؟

از خانواده، اجتماع و کارشناسان چه کمکی می‌توان گرفت؟

منابع:

- ۱- محسن پور، رمضان. پیشگیری از اعتیاد، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، ۱۳۸۱.
- ۲- احمدی، مسعود. چگونه با نوجوانان خود رفتار کنیم؟، انتشارات کانون اندیشه، ۱۳۸۵.
- ۳- یاسمی، محمد تقی و همکاران. پیشگیری و درمان سوء مصرف مواد برای بهورزان، نشر آرامش، ۱۳۸۴.
- ۴- یاسمی، محمد تقی و همکاران. پیشگیری و درمان سوء مصرف مواد برای کاردانان، نشر آرامش، ۱۳۸۴.
- ۵- معاونت بهداشتی سبزوار. پیشگیری از سوء مصرف مواد در خوابگاه های دانشجویی، چاپ دانشجو، ۱۳۸۵.
- ۶- وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی. مهارت های زندگی ویژه مشاورین، ۱۳۸۴.