



# نقش کارکنان مدرسه در پیشگیری از گرایش دانش آموزان به مصرف مواد مخدر

## مقدمه

مشکل اعتیاد به مواد مخدر اکنون جزء چهار بحران جهانی محسوب می شود. رشد فزاینده مصرف مواد مخدر، تنوع مواد مصرفی، پایین آمدن سن مصرف مواد مخدر در کشور ( ۱۴ تا ۱۶ سال ) از یک طرف و جوانی جمعیت کشور و آسیب پذیری بیشتر گروه سنی کودک و نوجوان از طرف دیگر، عزم ملی و تجهیز منابع برای مغلوب کردن معضل مواد مخدر را ضروری می سازد.

امروزه اکثر کشورهای دنیا فعالیت های پیشگیری را بر مدارس متمرکز کرده اند و برنامه های مؤثر، مناسب و قابل دسترس برای گروه های سنی در معرض خطر، تدارک دیده اند. در قطعنامه سازمان بهداشت جهانی و در منشور اتاوا که در سال ۱۹۸۶ منتشر شد، تأکید گردید که آموزش، پیش نیاز سلامت است و تصریح گردید که سلامت توسط مردم و در جایی که زندگی می کنند، تحصیل می کنند، تفریح می کنند یا عشق می ورزند، به وجود می آید و توسط آن ها تسدوم می یابد. سلامت، دستیابی به رفاه همه اعضای جامعه را از طریق مراقبت از خود و دیگران و با قادر ساختن مردم برای تصمیم گیری و داشتن تسلط بر شرایط محیط زندگی خود و تأمین لوازم

زندگی اجتماعی تضمین می نماید. در همه کشورهای، مدرسه به عنوان مکانی که عده زیادی از مردم در آن زندگی و کار می کنند و ساعات زیادی از زندگی خسود را در آن می گذرانند، بهترین و مناسب ترین مکان برای آموزش دانش و مهارت هایی است که افراد را برای یک زندگی سالم آماده می کند. در مدرسه وجود عوامل مهمی چون تأثیر همسالان، الگو بودن معلمان و مربیان و آموزش های رسمی و غیررسمی، بستری مناسب برای آموزش فراهم می کند. در این مقاله علل گرایش دانش آموزان به مواد مخدر، برنامه های پیشگیری، اهمیت مدرسه در پیشگیری، نقش کارکنان در پیشگیری، نقش مهم آموزش مهارت های زندگی و راه کارهای پیشگیری بررسی می شود.

## علل گرایش دانش آموزان به مصرف مواد مخدر

دوران نوجوانی، مرحله عبور از کودکی به بزرگسالی و توأم با اشتیاق به آزمودن، تجربه کردن و خطر کردن است. نوجوانان به علت کم تجربه گی، ناآگاهی و نیز روحیه خطرپذیری، پروایی از انجام کارهای مخاطره آمیز و تهدید کننده سلامت جسمی و روانی ندارند. در این سنین، ویژگی خود

منصوره کلهر  
کارشناس ارشد  
علوم تربیتی  
تهران

مربوط به مدرسه می‌دانند (طارمیان، ۷۸).

کاپلان و همکارانش (۱۹۸۴) معتقدند اگر فرد مکرراً در معرض ارزیابی‌های منفی و انتقاد دیگران قرار گیرد، خود را تحقیر می‌کند و عزت نفس پایین بر ارتباط نوجوان با همسالان مصرف‌کننده مواد تأثیر می‌گذارد.

پیل (۱۹۹۰) اعتقاد دارد یکی از دلایل مصرف مواد بی‌هدفی انسان است و مذهب نقش مهمی در هدفمند نمودن زندگی انسان، کسب ارزش‌های سازنده و مشارکت آنان در جامعه دارد (صادقی، ۱۳۷۸).  
علل دیگری که نقشی مهم در گرایش دانش‌آموزان به مصرف مواد مخدر دارند، عبارت‌اند از:

### - کنجکاوی :

نوجوانان شنیده‌اند که مواد مخدر احساس خوبی در فرد ایجاد می‌کند، باعث می‌شود نگرانی‌ها و غم‌ها را فراموش کنند، احساس سرخوشی و آرامش ایجاد می‌کند، اعتماد به نفس آنان را بالا می‌برد و باعث برقراری ارتباط بهتر با جنس مخالف می‌شود. این‌ها نوجوانان را علاقه‌مند به تجربه کردن مواد می‌کنند.

### - هم‌رنگی و هماهنگی با دوستان :

گاهی استفاده از مواد به دلیل فشار همسالان و همراهی با آنان است. نوجوانان برای پذیرفته شدن در گروه همسالان اهمیت زیادی قائل‌اند و گاهی به خاطر گروه در برابر خانواده طغیان کرده، گروه را جانشین خانواده می‌کنند. تأثیر قدرت و فشار همسالان را نباید نادیده بگیریم.

### - ابراز استقلال در برابر والدین :

وقتی والدین به شدت رفتار تحکم‌آمیز و سختگیرانه دارند، نوجوانان تصمیم می‌گیرند استفاده از مواد را به عنوان راهی برای ابراز استقلال در برابر والدین به کار گیرند.

### - نشانه ورود به دنیای بزرگسالی :

نوجوانان سیگار، الکل و مواد مخدر را چیزهایی می‌دانند که برای رسیدن و در راه رسیدن به بزرگسالی باید تجربه کنند، مخصوصاً وقتی والدین، معلمان، شخصیت‌های ورزشی، و دیگر الگوها از آن استفاده کنند.

### - فرار از فشارهای زندگی :

گاهی نوجوانان از مواد مخدر به عنوان وسیله‌ای برای گریز از فشارهای روحی، مانند اضطراب مدرسه، مشکلات در زمینه ارتباط با والدین و دوستان و مشکلات تحصیلی استفاده می‌کنند. هم‌چنین:

- آزادی بیش از حد و عدم مراقبت از نوجوانان،

- دسترسی آسان به مواد مخدر،

- آشنا نبودن به زیان‌ها و آثار مواد مخدر،



مرکزی باعث می‌شود که نوجوان احساس کند هرگز قربانی خطرپذیری‌ها نخواهد شد و توانایی خود را برای کنار آمدن با آسیب‌ها و خطرهای بیش از آنچه هست، ارزیابی می‌کند. افراد کم سن و سال به علل مختلف شروع به استفاده از الکل، سیگار و مواد مخدر می‌کنند. کاپلان، سادوک و سیگل (۱۹۹۵) سه انگیزه را برای اعتیاد به مواد مخدر مطرح می‌کنند که از یک مظانعه بر روی ۱۵۰۰ دانش‌آموز پایه‌های تحصیلی ۷ تا ۱۲ در آلاسکا به دست آمده است:

۱- انگیزه سازگاری یا جور شدن

۲- انگیزه تجربه کردن مواد

۳- انگیزه، نفوذ گروه همسالان

پنتزا (PENTZA) معتقد است دانش‌آموزانی که احساس کفایت اجتماعی در آن‌ها ضعیف است برای فرار از اضطراب اجتماعی به مواد مخدر روی می‌آورند و آسیب‌پذیرترند. هاوکینز و ویس (۱۹۸۵) معتقدند نوجوانان در شرایط زیر بیشتر به سوی همسالان مصرف‌کننده مواد مخدر می‌روند:

۱- فرصت و شرایط کافی برای تقویت تعاملات او در خانه و مدرسه فراهم نشده باشد.

۲- مهارت‌های بین فردی و تحصیلی او برای تعاملات موفق و مطلوب در خانه و مدرسه کم باشد.

۳- نوجوان تقویت کمی به ازای تعاملات خود با والدین و معلمان به دست آورده باشد.

مصرف مواد در میان نوجوانان و جوانان که خود را مطرود می‌پندارند و خواهان ارتباط صمیمانه و گرم با خانواده‌شان‌اند، بیشتر است (طارمیان، ۱۳۷۸).

کامپرس و ترنر (kumper - turner) زیر بنایی‌ترین علت گرایش به سوء مصرف مواد را فشار روانی، خصوصاً فشار روانی

- مهیا نبودن تفریحات سالم ،

- نداشتن مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی و مهارت‌های مقابله با موقعیت‌های دشوار. از علل گرایش به شمار می‌آیند.

شایسته ذکر است که علل گرایش به مصرف مواد مخدر، متعدد و شامل علل جسمی، روانی، اجتماعی، اقتصادی، جغرافیایی، سیاسی و ... است که هر کدام به عوامل مختلف بستگی دارد. ولی در این مقاله، تنها عوامل تربیتی و آموزشی مؤثر را مدنظر قرار داده‌ایم.

## برنامه‌های پیشگیری از گرایش به مصرف مواد مخدر

پیشگیری را می‌توان از دو دیدگاه بررسی کرد: دیدگاه موقعیت محور و دیدگاه فرد محور. در پیشگیری موقعیت محور، تلاش متخصصان متوجه کاهش علل محیطی و موقعیتی است و پیشگیری فرد محور بر توانمندسازی فرد برای مقابله با شرایط و موقعیت‌های تنش‌زا تأکید می‌کند.

در دیدگاه موقعیت محور تلاش می‌کنیم ناکامی‌ها، شکست‌ها و تهدیدها را در محیط‌های آموزشی به حداقل برسانیم و در دیدگاه فرد محور، به فرد کمک می‌کنیم تا روش‌های مقابله با فشارها و ناراحتی‌ها را بیاموزد.

کاپلان از سه نوع پیشگیری صحبت می‌کند:

**پیشگیری اولیه:** که مبتنی بر اقداماتی برای جلوگیری از بروز مشکل و آسیب است. بالا بردن آگاهی، آموزش مهارت‌های زندگی، آموزش درباره مواد مخدر و آثار آن از این نوع پیشگیری‌اند. در پیشگیری اولیه، هدف جلوگیری از شروع هر نوع مصرف است.

**پیشگیری ثانویه:** اقداماتی مبتنی بر درمان بیماری‌ها و حل مشکلات، تشخیص زودرس بیماری‌ها و کاهش میزان ناتوان‌کنندگی است. پیشگیری ثانویه، مداخله برای جلوگیری از مصرف مجدد، خانمه دادن به مصرف، کاهش میزان مصرف از لحاظ تعداد موارد مصرف و مقدار مصرف است.

**پیشگیری ثالث:** اقداماتی مبتنی بر کاهش آسیب‌هایی است که به دنبال مشکل و بیماری ایجاد شده و نیز ممکن ساختن ادامه زندگی مثبت است.

برنامه‌های پیشگیری در مدارس به سه دسته تقسیم می‌شوند:

### ۱- برنامه‌های همگانی و عمومی:

این برنامه شامل همه دانش‌آموزان می‌شود و برای همه دانش‌آموزان ابتدایی، راهنمایی و متوسطه اجرا می‌گردد. فعالیت‌های پیشگیری باید از دوران کودکی آغاز شود، زیرا در این دوران قدرت یادگیری زیاد و اثر آموزش پایدارتر است. در دوره ابتدایی می‌توان متناسب با سن بچه‌ها و سطح درک و فهم آنان آموزش‌هایی در زمینه مهارت‌های زندگی، برخی مفاهیم مربوط به داروها، رفتارهای مخاطره‌آمیز، اشپای خطرناک، مواد

سمی و خطرناک، مضرات سیگار، روش‌های حل مسئله و رفتارهای ضروری برای سلامت ارائه کرد.

### ۲- برنامه‌های انتخابی:

این برنامه‌ها با هدف آموزش خانواده‌های خاص و گروه‌های خاص، مثل خانواده‌هایی که مبتلا به مصرف موادمند و دانش‌آموزان در معرض خطر، اجرا می‌گردد. در این برنامه‌ها مهارت‌های لازم برای پیشگیری از عود مصرف مواد، چگونگی ارتباط با فرزندان، مهارت‌های ارتباطی و ... آموزش داده می‌شود.

### ۳- برنامه‌های اختصاصی:

برای دانش‌آموزان خاص که تجربه سوء مصرف مواد یا رفتارهای پرخطر دارند، اجرا می‌شود.

امروزه در بسیاری از کشورها تجربه استفاده از برنامه‌های پیشگیرانه در مدارس (عمومی، انتخابی، اختصاصی) مفید بوده و برنامه آموزش مهارت‌های اجتماعی و فردی از مؤثرترین برنامه‌های پیشگیری بوده است.

## برنامه آموزش مهارت‌های زندگی و نقش آن در پیشگیری از مصرف مواد

انسان برای مقابله سازگارانه با مشکلات و موقعیت‌های مختلف تنش‌زا، بایستی مجهز به مهارت‌هایی شود که او را در مقابله سازگارانه و مؤثر با موقعیت‌های دشوار یاری دهند.

آموزش مهارت‌های زندگی، با هدف کاهش انگیزه افراد در رفتن به سمت مواد مخدر و کاهش میزان آسیب‌پذیری فرد در تعامل‌های اجتماعی، مقاومت در برابر فشار گروه‌های همسال و شناسایی موقعیت‌های دشوار صورت می‌گیرد.

در علل گرایش، به پایین بودن عزت نفس، نداشتن مهارت‌های مقابله‌ای، نداشتن مهارت در برقراری ارتباط، مطرود بودن و فرار از مشکلات، به عنوان مهم‌ترین علل گرایش دانش‌آموزان به مصرف مواد مخدر، اشاره شد. بنابراین برنامه‌های پیشگیری بایستی متمرکز بر از بین بردن و کاهش عوامل زمینه‌ساز باشد. در این مسیر، آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند اثرگذارترین روش باشد. با آموزش مهارت‌های زندگی، افراد یاد می‌گیرند: - می‌توان به شکل صحیح در بین دوستان و همسالان محبوبیت پیدا کرد.

- راه‌های متعددی برای کنار آمدن با مشکلات و هیجان‌ها، بدون گرایش به مصرف مواد مخدر وجود دارد. مصرف مواد تنها یک راه فرار است و سبب احساس خوشی و لذت کاذب می‌شود که نه می‌تواند مشکلات را حل کند و نه قادر است روابط را با



۹- توانایی مقابله با هیجان‌ها (واکنش مناسب به هیجان‌ها، شناخت هیجان‌های خود و دیگران و ...)

۱۰- توانایی مقابله با استرس (روش‌های آرام‌ساختن خود، صحبت کردن با دیگران، ابراز عواطف، گفت و گوی درونی با خود و ...)

## اهمیت و نقش مدرسه در پیشگیری

مدرسه به‌عنوان گسترده‌ترین و در دسترس‌ترین محیط آموزشی نقشی مهم در انتقال دانش و مهارت‌ها و کسب نگرش دارد. هم‌چنین، مدرسه به‌عنوان تنها دنیای اکثر بچه‌ها و فعالیت‌های آن به‌عنوان فعالیت‌های اصلی کودکان و نوجوانان، در شکل‌دهی ساختار روانی و شخصیتی دانش‌آموزان اهمیت فراوان دارد. مدرسه محیطی است که دانش‌آموزان در آن احساس ارزشمندی، اعتماد به نفس، موفقیت، شکست، محبوبیت و انزوا را تجربه می‌کنند.

اهمیت مدرسه، بنا به علل زیر، به‌عنوان مهم‌ترین مکان برای اجرای برنامه‌های پیشگیری از گرایش به مصرف مواد مخدر می‌تواند باشد.

### ۱- گستردگی جمعیت تحت پوشش :

امروزه تقریباً همه افراد لازم‌التعلیم به مدرسه راه پیدا می‌کنند و دانش‌آموزان حدود یک سوم جمعیت را تشکیل می‌دهند.

### ۲- دسترسی به جمعیت :

هیچ مکانی از لحاظ دسترسی به افراد برای آموزش، نمی‌تواند جای مدرسه را بگیرد. یعنی می‌توان در زمان و مکان خاص به افراد دسترسی داشت و برنامه‌های آموزشی متنوع را به اجرا درآورد. اکثر افراد، زمانی بالغ بر ۱۵۰۰۰ ساعت را در طول دوران تحصیل در مدرسه سپری می‌کنند.

### ۳- کارکنان مدرسه :

کارکنان مدرسه، مربیان و معلمان نیروی‌های مناسبی برای اجرای برنامه‌های آموزشی و اطلاع‌رسانی می‌باشند و به آسانی در دسترس و اختیار نظام آموزشی قرار دارند.

### ۴- تحقیقات نشان می‌دهد

آموزش‌هایی که افراد در سنین پایین می‌بینند، پایدارتر و تأثیرگذارتر است. از آن‌جا که دانش‌آموزان امروز والدین فردا هستند، آموزش‌های پیشگیرانه در زمینه رفتارهای تأثیرگذار بر سلامت جسم و روح، تضمین‌کننده سلامت نسل امروز و فردا خواهد بود.

مارگارت ساکسون مدیر

مدرسه آبراهام لینکلن در

واشنگتن می‌گوید:

اگر از اول

دیگران بهبود بخشد.

افراد می‌آموزند چگونه تصمیم‌گیری منطقی و درست داشته باشند، ابراز وجود کنند، نظریات و خواست‌های خود را مطرح کنند و پاسخ قاطع به تقاضای دیگران بدهند.

تحقیقات متعدد نشان می‌دهد با کسب مهارت‌های زندگی، افزایش اعتماد به نفس، افزایش مهارت حل مسئله، مثبت اندیشی، مقابله مثبت با هیجان‌ها، مقاومت در برابر چالش‌ها و فعال نمودن حس کنترل درونی در افراد مشاهده می‌شود.

## مهارت‌های زندگی کدام‌اند؟

موریس ای. الیاس (MOURICE ELIAS) مهارت‌های زندگی را این‌گونه تعریف می‌کند:

مهارت‌های زندگی، یعنی ایجاد روابط بین فردی مناسب و مؤثر، انجام مسئولیت‌های اجتماعی، تصمیم‌گیری صحیح، حل تعارض‌ها و کشمکش‌ها، بدون توسل به اعمالی که به خود و دیگران صدمه می‌زند.

ده مهارت پایه زندگی عبارت‌اند از :

۱- توانایی تصمیم‌گیری (تصمیم‌گیری فعالانه بر مبنای آگاهی، تصمیم‌گیری بر مبنای ارزیابی دقیق موقعیت‌ها، تعیین اهداف واقع‌بینانه، برنامه‌ریزی و پذیرش مسئولیت اعمال خود و ...)

۲- توانایی حل مسئله (تشخیص مشکل، علل و ارزیابی دقیق مشکل، درخواست کمک و ...)

۳- توانایی تفکر خلاق (تفکر مثبت، یادگیری فعال، ابراز وجود و ...)

۴- توانایی تفکر انتقادی (آگاهی از نابرابری‌ها، آگاهی از نقش یک شهروند مسئول، درک تأثیرات اجتماعی بر ارزش‌ها، نگرش‌ها، رفتار و ...)

۵- توانایی برقراری رابطه مؤثر (ارتباط کلامی و غیرکلامی مؤثر، امتناع، غلبه بر خجالت، گوش دادن، مذاکره و ...)

۶- توانایی برقراری روابط بین فردی سازگاران (همکاری و مشارکت، اعتماد به گروه، تشخیص مرزهای بین فردی مناسب، دوست یابی و ...)

۷- توانایی آگاهی از خود (آگاهی

از نقاط ضعف و قوت، تصویر واقع‌بینانه از خود، آگاهی از حقوق و مسئولیت‌ها و ...)

۸- توانایی همدلی با دیگران (علاقه داشتن به دیگران، تحمل

افراد مختلف، احترام قائل شدن برای دیگران، دوست داشتنی تر شدن و

(...)



می‌خواستم شروع کنم، حتماً ابتدا همه محتویات آموزشی درخصوص اعتیاد را در مباحث آموزشی دانش‌آموزان قرار می‌دادم، و این کار واقعاً جواب می‌دهد.  
با توسعه و ایجاد مدارسی که نیازهای اساسی دانش‌آموزان (نیاز به احساس ارزشمندی و نیاز به مبادله عشق) را تأمین کند؛

با تدوین برنامه‌های آموزشی که روش‌های تفکر، حل مسئله و ابراز وجود را امکان‌پذیر سازد؛  
با تدارک برنامه‌هایی که آموزش احساس مسئولیت اجتماعی به دانش‌آموزان را میسر کند و دانش‌آموزان در حل مشکلات اجتماعی مشارکت داشته، اعتماد به نفس خود را تقویت کنند؛  
با تأکید نکردن صرف بر آموزش مفاهیم درسی، حفظ کردن و نمره گرفتن؛

با تدارک برنامه‌های مورد نیاز و متناسب با علایق دانش‌آموزان و فراهم کردن شرایطی که به پرورش دانش‌آموزان توجه کند؛  
و با فراهم کردن شرایطی که دانش‌آموزان بتوانند در مدرسه موفق شوند، می‌توانیم تأثیر بسزایی در پیشگیری از گرایش دانش‌آموزان به مصرف مواد مخدر داشته باشیم.

## نقش کارکنان مدرسه در پیشگیری از گرایش

### دانش‌آموزان به مواد مخدر

مربیان و معلمان :

مربیان و معلمان به عنوان افرادی که زمان زیادی را با دانش‌آموزان سپری می‌کنند و در تماس دائمی با آن‌ها قرار دارند، نقش بسیار مهمی در پیشگیری ایفا می‌کنند. الگوپذیری دانش‌آموزان از معلمان، هم از طریق تدریس موضوع درسی و هم از رفتار و کردار معلمان، در برخورد با دانش‌آموزان امکان‌پذیر است. اگر معلم از دانش و اطلاعات لازم و ویژگی‌های الگویی برخوردار باشد، تأثیری عمیق بر شخصیت دانش‌آموزان می‌گذارد. معلمین می‌توانند از طرق زیر در پیشگیری از رفتارهای پرخطر سهم بسزایی داشته باشند:

- برقراری رابطه گرم و صمیمی و توجه به نیازهای اساسی شاگردان (احساس ارزشمندی و نیاز به محبت).

- آگاهی دادن به دانش‌آموزان در زمینه مواد مخدر و دیگر مواد روان‌گردان و آسیب‌های ناشی از آن‌ها.

- شناسایی دانش‌آموزان مشکل‌دار و معرفی آنان به مشاور.  
- تقویت اعتماد به نفس، روحیه استقلال و افزایش خود ابرازی و مسئولیت‌پذیری، از طریق استفاده از روش‌های تدریس فعال، مثل روش اکتشافی، ایفای نقش، روش پژوهشی و بحث گروهی.

- آموزش شیوه‌های مقابله و کنار آمدن با فشارها، تنش‌ها، مهارت‌های حل مسئله و تصمیم‌گیری.

- آشنا کردن دانش‌آموزان با موقعیت‌های خطرآفرین و

تشخیص موقعیت‌های خطرناک.

- مسئولیت دادن و فراهم کردن فرصت اظهارنظر، بیان خواسته‌ها و تمایلات.

- تشکیل جلسات بحث گروهی در مورد مسائل مورد نیاز و علاقه دانش‌آموزان.

- تشویق فعالیت‌های سالم و اخلاق.

- پرورش و ایجاد احساس شایستگی در دانش‌آموزان، از طریق فراهم کردن شرایطی که دانش‌آموزان بتوانند موفق شوند.

- قراردادن انتظارات خود براساس توانایی‌ها و استعدادها دانش‌آموزان.

- پرهیز کردن از تبعیض و عدم به کارگیری روش‌های مستبدانه.

- توجه کردن به نظریات، افکار و رفتار دانش‌آموزان.

- برقراری رابطه تعاملی، باز و شفاف با دانش‌آموزان، تا آن‌ها بتوانند صادقانه مسائل و مشکلات خود را بیان کنند.

- فراهم کردن شرایط و جوی که باور ارزشمندی برای دانش‌آموزان ایجاد شود و بدانند رابطه آن‌ها رابطه‌ای دوسویه است، نه رابطه‌ای از بالا به پایین.

- تدارک کلاس‌های شاد و آموزش روش‌های شاد زیستن.

- عدم تحقیر، توهین و پرخاشگری.

- دوری کردن از رفتارهایی که به نقش الگویی معلم خدشه وارد می‌سازد. اگر کارکنان مدرسه به هنگام ناراحتی و زنگ تفریح از سیگار و ... استفاده کنند، بچه‌ها به این نتیجه خواهند رسید که این کار ایرادی ندارد.

### مدیر و معاونین و کارکنان دفتری :

مدیر و معاونین مدرسه نیز با اداره مطلوب مدرسه و فراهم کردن شرایط مناسب نقشی مهم در بهسازی مدرسه و تأمین امنیت روانی دانش‌آموزان دارند. آنان از طرق زیر می‌توانند در امر پیشگیری تأثیرگذار باشند:

- استفاده از الگوی مدیریت مشارکتی، شرکت دادن دانش‌آموزان در اداره مدرسه، فراهم کردن شرایط و فرصت اظهارنظر، بیان خواسته‌ها و تقویت اعتماد به نفس و احساس شایستگی در بچه‌ها.

- برقراری رابطه عاطفی و صمیمی با دانش‌آموزان و تکریم شخصیت آن‌ها.

- فراهم کردن فضای فیزیکی و روانی مناسب (می‌توان با هزینه کم، کلاس‌ها و محیط مدرسه را از حالت بی‌روح و کسل‌کننده به فضایی پر طراوت و با نشاط تبدیل کرد).

- تدارک برنامه‌های آموزشی - تفریحی، متناسب با علاقه و نیاز دانش‌آموزان.

- مشارکت دادن دانش‌آموزان در طرح‌ها و فعالیت‌های فوق

برنامه.





### مشاورین و مربیان تربیتی:

- مشاورین و مربیان تربیتی نیز به طرق زیر می‌توانند در امر پیشگیری نقش ایفا کنند:
- فراهم کردن شرایط تأمین بهداشت روانی دانش‌آموزان.
- کمک به والدین در زمینه تأمین بهداشت روانی دانش‌آموزان.
- برگزاری کلاس‌های مشاوره گروهی درباره مسائل و مشکلات دانش‌آموزان (اعتیاد، مهارت‌های مقابله‌ای و ...).
- شناسایی مسائل و مشکلات دانش‌آموزان.
- مشاوره فردی و گروهی با دانش‌آموزان مشکل‌دار.
- تهیه و تدارک برنامه‌های آموزش خانواده.
- ارتباط نزدیک با کارکنان مدرسه، دانش‌آموزان و اولیا.
- تهیه و تدوین بروشور، تراکت و جزوات آموزشی در زمینه اعتیاد، مواد مخدر و مهارت‌های زندگی.
- برگزاری جلسات آموزشی برای معلمان و خانواده‌ها در زمینه مهارت‌های ارتباطی، مقابله با هیجان‌ها و ابراز وجود).
- آموزش دانش‌آموزان و ارائه مباحثی از طریق سخنرانی، بحث گروهی، تراکت و بروشور، در زمینه رفتارهای خطرآفرین (اعتیاد، خشونت و ...).
- بالا بردن آگاهی دانش‌آموزان در مورد رفتارهای پرخطر.
- معرفی کتاب‌هایی در زمینه موضوعات مرتبط با سلامت روان به دانش‌آموزان، معلمان و اولیا.
- آموزش اصول بهداشت روانی به دانش‌آموزان (احترام به

- به کارگیری معلمان شایسته و کارآمد.
- احترام به شخصیت دانش‌آموزان و وضع مقررات، متناسب با سن و شخصیت آنان.
- شناسایی عوامل خطر ساز.
- پرهیز از سختگیری‌های بی‌مورد، تحقیر و تنبیه دانش‌آموزان.
- تهیه و تدارک برنامه‌های آموزشی و تفریحی مناسب برای معلمان.
- تهیه برنامه آموزشی (نمایش فیلم، برگزاری جلسات مباحثه و ...) در ارتباط با مواد مخدر و زیان‌های آن.
- تدارک برنامه آموزش مهارت‌های زندگی و مهارت‌های مقابله‌ای.
- آموزش خانواده‌ها و برقراری ارتباط مستمر با اولیا.
- شناسایی دانش‌آموزان مشکل‌دار و معرفی آنان به مراکز مشاوره.
- تشکیل شورای معلمان در ارتباط با نیازها و مسائل دانش‌آموزان و افزایش آگاهی معلمان در ارتباط با مسائل تربیتی.
- مراقبت و کنترل دانش‌آموزان.
- کنترل رفت و آمدهای مشکوک به مدرسه.
- و در نهایت، به قول ویلیام گلاسر، با تدارک محیط آموزشی‌یی که احتمال موفقیت در آن بیش از پیش باشد.

خود و دیگران، شناخت محدودیت‌ها، توانایی‌ها و ...  
- تشویق و ترغیب دانش‌آموزان به شرکت در فعالیت‌های گروهی و تهیه مواد آموزشی، بروشور، تراکت، جزوه و روزنامه دیواری در مورد آسیب‌های اجتماعی (اعتیاد، ایدز و ...).

- تدارک برنامه‌ها و اردوهای تربیتی - تفریحی.  
- برگزاری مسابقات نقاشی، مقاله‌نویسی و روزنامه‌دیواری با موضوعاتی از قبیل: چگونه می‌توان معتاد نشد؟ یا چگونه نه بگوییم؟

- برگزاری جلسات و کلاس‌هایی که در آن‌ها در ارتباط با اعتیاد و راه‌های مقابله با آن فیلم نمایش داده شود یا تئاتر اجرا شود.

- تهیه و تدارک برنامه آموزشی برای تقویت ارزش‌های دینی و اخلاقی.

## نتیجه‌گیری

اعتیاد بیماری جسمی، روانی و اجتماعی است که طی فرایندی طولانی مدت شکل می‌گیرد و قسمت اعظم آن پنهان از چشم خانواده، مدرسه، اجتماع و حتی خود فرد است. اعتیاد از گرایش کم به مصرف مواد مخدر در شرایط فشار شروع و به مصرف تفنی، کاهش فواصل مصرف، مصرف منظم (سوء مصرف) و سپس وابستگی به مصرف و در نهایت از دست دادن کارکردهای تحصیلی، شغلی، خانوادگی، اجتماعی و بی‌خانمانی و نابودی می‌انجامد. حال چه باید کرد؟ نخستین و اصلی‌ترین پاسخ، کاهش عوامل خطر است. امروزه با پوستری، پلاکارد، بروشور، و طرح‌های آزمایشی که در اتاق‌های بسته تهیه می‌شود، نمی‌توان مسئله اعتیاد را حل کرد. بایستی مستقیماً به سوی جمعیت در معرض خطر برویم و برنامه‌هایی تهیه کنیم که افکار و احساس و رفتار مخاطبان را هدف قرار دهد.

وقتی نتیجه تحقیقات و تجربیات نشان می‌دهد که آموزش، تأثیرگذارترین عامل پیشگیری است، چرا مسئله آموزش همگانی دانش‌آموزان را جدی نمی‌گیریم؟

ما مهم‌ترین عناصر و اجزای آموزش، یعنی دانش‌آموزان، کارکنان آموزشی و محتوای آموزشی را در اختیار داریم. فقط لازم است با عزم و اراده و تهیه منابع آموزشی، برنامه‌های آموزشی پیشگیری را شروع کنیم.

## راه‌کارها

مهم‌ترین راه‌کارها عبارت‌اند از:

۱- آموزش مهارت‌های زندگی، متناسب با سن و دوره‌های تحصیلی، در همه پایه‌ها، به صورت اجباری.

۲- برگزاری کلاس‌های ضمن خدمت اجباری برای کلیه پرسنل (معلمان، مربیان، مدیران و ...) در زمینه آسیب‌های اجتماعی (اعتیاد، ایدز و ...).

۳- برگزاری کلاس‌های ضمن خدمت اجباری با موضوع

مهارت‌های ارتباطی و مهارت‌های زندگی برای کلیه معلمان و کارکنان آموزشی.

۴- همان‌طور که مارگارت ساکسون، مدیر مؤسسه آبراهام لینکلن تأکید کرده است، تهیه و تدوین محتوای آموزشی در خصوص اعتیاد و آسیب‌های ناشی از آن برای کلیه مقاطع و پایه‌های تحصیلی و گنجاندن این محتواها در کتاب‌های درسی

۵- اجرای برنامه‌های همگانی پیشگیری در همه مدارس.

۶- تهیه و چاپ کتاب، بروشور، جزوه و تراکت در زمینه آسیب‌های اجتماعی.

۷- تهیه و تدارک برنامه‌های آموزشی، در قالب فیلم.

۸- اجرای مجدد طرح «مدرسه، مروج سلامت»، در همه مقاطع و پایه‌های تحصیلی.

۹- اعتقاد به برنامه‌های پیشگیری همگانی، انتخابی و اختصاصی و اجرای این برنامه‌ها با بهره‌گیری از نیروهای متخصص، مشاوران و معلمان در همه مناطق و مدارس.

۱۰- تهیه و تدارک برنامه‌های آموزشی‌یی که زمینه مشارکت دانش‌آموزان را در قالب فعالیت‌های گروهی و مباحثه فراهم کند.

۱۱- تلاش در جهت تجهیز مدارس و بهسازی محیط فیزیکی مدارس، به نحوی که روحیه طراوت و شادابی را در دانش‌آموزان تقویت کند.

## منابع:

- بیانگره، اسماعیل (۱۳۷۸). روان‌شناسی نوجوانان. تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
- گلاسر، ویلیام (۱۳۸۰). مدارس بدون شکست. ترجمه سوده حمزه. تهران: انتشارات رشد.
- گریدانوس، دونالد. ای. (۱۳۸۳). مراقبت از نوجوانان. ترجمه پوزیا صرامی فروشانی و بزرگمهر مظفری. تهران: انتشارات رشد.
- طارمیان، فرهاد (۱۳۷۸). سوء مصرف مواد مخدر در نوجوانان. تهران: انتشارات تربیت، وزارت آموزش و پرورش، معاونت آموزشی.
- صادقی، سعید (۱۳۷۹). نقش مذهب در پیشگیری از اعتیاد، ژرفای تربیت، شماره ۳.
- کاپلان، سادوک و گرب، (۱۳۷۵). خلاصه روان پزشکی، ترجمه نصرت پورافکاری. تهران: شهر آفتاب.
- طرح آموزشی - پرورشی مصون‌سازی روان‌شناختی دانش‌آموزان دختر و پسر مقطع متوسطه نواحی و مناطق مشهد (۱۳۷۸). ژرفای تربیت، شماره یازدهم.
- جزوه آموزشی پیشگیری از سوء مصرف مواد مخدر با رویکرد مدرسه محور. وزارت آموزش و پرورش، معاونت تربیت بدنی و تندرستی.
- جزوه آموزشی مدارس مروج سلامت. خودآموز ویژه والدین. خودآموز ویژه دبیران رابط وزارت آموزش و پرورش. معاونت تربیت بدنی و تندرستی. دفتر پیشگیری و دفتر تحقیقات و توسعه.
- اسعدی، سید حسن (۱۳۷۹). جامعه سبز. تهران: انتشارات پایا.
- مجلات ژرفای تربیت، شماره‌های ۱۱، ۱۷، ۴، ۵ و ۳۱.

۷۵

پسند

نشریه ماهانه آموزشی - تربیتی  
تابستان ۱۳۸۷  
شماره ۲۲۵ - ۲۲۶ - ۲۲۷