



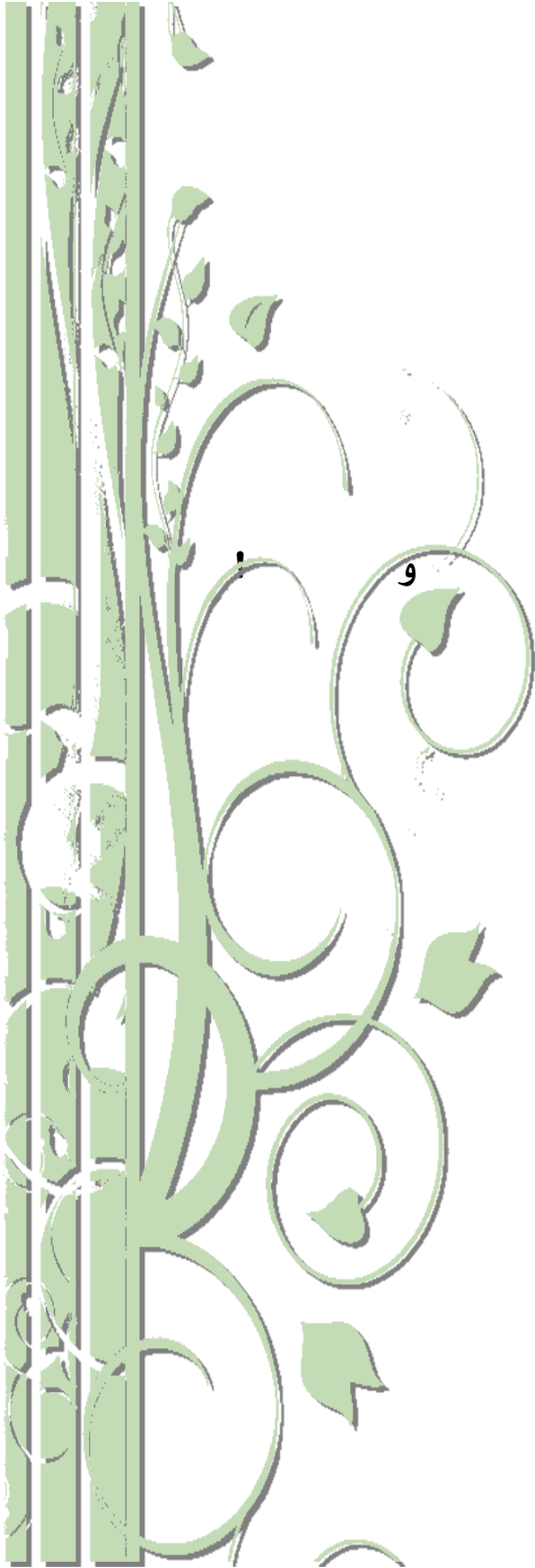
# راهنمای آموزش نوجوان سالم من

راهنمای برگزاری دوره "نوجوان سالم من"

ویژه آموزشگر

پیشگفتار :





## فصل اول

### کلیات

معرفی بسته نوجوان سالم من

معرفی برنامه نوجوان سالم من

## برنامه نوجوان سالم من چیست؟

والدین همیشه نگران فرزندان خود هستند و این نگرانی در خصوص اجتناب از مصرف مواد و الکل چندین برابر است. آنها روش های مختلفی را امتحان می کنند و گاه با روش های غیر موثر مانند ترساندن نوجوان از مواد، خشونت و یا کنترل بیش از حد سعی در مدیریت نگرانی خود دارند.

برنامه " نوجوان سالم من " با رویکرد پیشگیری در سطح همگانی و با هدف ارتقای اطلاعات و مهارت های اساسی فرزند پروری موثر در محافظت از نوجوانان در برابر آسیب سوء مصرف مواد طراحی گردیده است. این مجموعه با آموزش، تمرین و افزایش آگاهی والدین در طی دوره آموزشی کمک می کند تا مهارت ها و تکنیک های کاربردی پیشگیری و فرزند پروری به والدین منتقل شود.

ارایه اطلاعات دقیق و کاربردی به والدین در جهت ارزیابی نوجوان و شیوه تربیتی آنها موثر است و کمک میکند که والدین و نوجوان به سوی رشد سالم حرکت کنند.

این برنامه آموزشی شامل دو کتاب ویژه والدین و راهنما آموزشگر است.

این برنامه در ۸ فصل طراحی شده و به صورت هشت جلسه هفتگی اجرا می گردد :

- فصل اول: دانش فرزند پروری
- فصل دوم: مهارت های فرزند پروری هوشمندانه و موثر (مفهوم)
- فصل سوم: ارتباط مناسب با نوجوان، حضور در زندگی نوجوان
- فصل چهارم: قانون گذاری و نظارت برای نوجوان و خانواده
- فصل پنجم: توجه به رابطه با دوستان
- فصل ششم: والدین: مهمترین الگوی فرزندان
- فصل هفتم: جلسات خانوادگی
- فصل هشتم: آگاهی و گفتگو با نوجوان درباره مواد

انتظار می‌رود پس از پایان ۸ جلسه، والدین درک بهتری از اطلاعات و مفاهیمی که در زیر به آنها اشاره شده داشته باشند.

- آگاهی از تکنیک‌ها و مهارت‌های فرزند پروری
- ارتقاء مهارت ارتباطی بین والدین و نوجوانان
- تقویت مهارت قانون‌گذاری در خانواده
- افزایش آگاهی در مورد پیشگیری از مصرف مواد الکلی
- مدیریت روابط نوجوان با دوستان و آموزش مهارت‌های مورد نیاز
- افزایش آگاهی در زمینه الگوی مناسب بودن برای نوجوان
- افزایش مهارت مراقبت و نظارت بر فرزندان

### شرکت در برنامه آموزشی نوجوان سالم من به چه کسانی توصیه می‌شود؟

این برنامه آموزشی جهت آموزش پیشگیری از سوءمصرف مواد و الکل در نوجوانان طراحی شده است. بنابراین شرکت در این برنامه آموزشی به والدین یا سرپرست قانونی نوجوانان (دختر یا پسر) بین سن ۱۲ تا ۱۷ سال توصیه می‌شود.

### سخنی با آموزشگر

راهنمایی که در دست دارید، ویژه آموزشگران و مربیان (تسهیلگران) برنامه "نوجوان سالم من" طراحی گردیده است. در این راهنما از تکنیک‌های کاربردی تسهیلگری بسیاری جهت آموزش و ارتقای سطح عملکرد والدین استفاده شده است. این تمرین‌های کاربردی همراه با افزایش توان والدین به پویایی جلسات آموزش نیز کمک می‌کند. لازم است قبل از شروع آموزش برنامه با دقت این راهنما را مطالعه کرده و تکنیک‌های آن را تمرین نمایید. مطالعه این راهنما به اجرای صحیح برنامه آموزشی کمک خواهد کرد و مهارت‌های آموزشگر را ارتقاء خواهد داد.

آموزش خانواده نیز مانند هر رویکرد آموزشی و درمانی، نیازمند مهارت، دانش و تجربه است. آموزشگر یا مربی برنامه پیشگیری نوجوان سالم من نیز نیازمند چنین مهارت و دانشی است. آموزش خانواده دشواری‌ها و پیچیدگی‌هایی دارد که آموزشگر را به چالش می‌کشد. به همین دلیل قبل از شروع دوره از حصول ویژگی‌های آموزشگر اطمینان حاصل نمایید زیرا در غیر اینصورت نمی‌توان به اهداف از پیش تعیین شده دوره آموزشی دست یافت.

## ویژگی های آموزشگر برنامه "نوجوان سالم من"

آموزش برنامه "نوجوان سالم من" می تواند توسط پزشکان و روانپزشکان، روانشناسان، مشاوران، و مددکاران اجتماعی صورت گیرد. جهت ارائه مناسب این برنامه نیاز است آموزشگران قبل از آموزش دانش، مهارت و تجربه کافی را به دست آورده باشند.

آموزشگر برنامه "نوجوان سالم من" نیازمند حصول ویژگی ها و شرایط زیر است:

- تجربه تدریس، آموزش و همچنین کار گروهی
- تجربه فعالیت حرفه ای و تعامل با خانواده
- آشنایی با روشهای پیشگیری از سوء مصرف مواد و الکل
- آگاهی از نوجوانی و ویژگی های آن
- تجربه در حوزه آموزش پیشگیری و ارتقای سلامت

## آموزش

آموزشگر در کنار ویژگی های ذکر شده نیازمند گذراندن دوره تربیت مربی بسته "نوجوان سالم من" شامل ۲۴ ساعت آموزش نظری و عملی است. این دوره توسط روانپزشکان و یا روانشناسان در استان ها برگزار می گردد و آموزشگران ملزم به شرکت در این دوره و اخذ گواهی هستند.

### نکته :

حفظ اصول اولیه آموزش مانند رازداری، اعتماد، همدلی، صداقت و.. در مدت اجرای برنامه آموزش توسط آموزشگران ضروری است.

## چند توصیه :

آموزشگران این برنامه باید به چند نکته توجه داشته باشند :

- مساله مصرف مواد و اعتیاد در نوجوان علیرغم تلاش های فرهنگی و آموزشی بسیار همچنان در کشور ما برای خانواده یک تابوی قوی محسوب می شود به خصوص در ابتدای اطلاع اعضای خانواده تحریک پذیری آنان بسیار بالاست. به این دلیل صحبت در این مورد بایستی با رعایت اصول و حساسیت های موجود انجام گیرد.

- ممکن است در بین خانواده شرکت کنندگان مشکلات دیگری از قبیل خشونت، طلاق و.. دیده شود. در چنین مواردی لازم است ضمن رعایت اصول اخلاق حرفه ای برخورد و ارجاع مناسب صورت گیرد.

- ممکن است در حین آموزش خانواده ای به شدت به نوجوان خود در مورد مصرف مواد یا درگیر شدن با الکل مشکوک شود آموزشگر باید ضمن تلاش برای آرام سازی آنان راهنمایی و ارجاع مناسب را در نظر داشته باشد.

- ممکن است عضوی از خانواده به غیر از نوجوان درگیر سوء مصرف مواد باشد ( در نظر داشته باشید که آموزشگر نباید کنجکاوای غیر حرفه ای داشته باشد ). در صورت اعلام نیاز به کمک، باز هم راهنمایی و ارجاع مناسب در دستور کار خواهد بود.

- ممکن است در حین جلسات، غیر از موضوع فرزندپروری و مصرف مواد، سوالات دیگری مانند آموزش جنسی و برخورد با پرخاشگری برای خانواده ها مطرح شود. لازم است در اینجا آموزشگر یادآور شود که اگرچه این موضوعات بسیار مهم اند این دوره ویژه پیشگیری از مصرف مواد طراحی شده است و فرصت آن محدود است.

- خانواده نوجوانان همیشه نگران هستند، به همین دلیل نباید در جلسات از مفاهیمی استفاده کرد که این نگرانی را بی دلیل تشدید کند. به همین ترتیب لازم است از آرایه های نادرست و غیر موثق که والدین را نگران می کند خودداری شود. جملاتی همچون " همه نوجوانان حداقل یک بار مصرف مواد را تجربه میکنند " از این دست هستند. باید در نظر داشته باشید که هر خطای تکنیکی ممکن است تشویش خانواده و حتی آسیب به آن را در پی داشته باشد.

- ممکن است خانواده ای بعد از چند جلسه حضور، شرکت در جلسات را متوقف کند، بهتر است آموزشگر و یا مسئول مربوطه، پیگیری لازم جهت ترغیب آنان به ادامه برنامه را انجام دهند.

- برخی از والدین اصرار دارند که نوجوان آنها نیز همراه آنان در جلسه حضور داشته باشد. آموزشگر بایستی تاکید کند که در این برنامه امکان حضور نوجوان در جلسات وجود ندارد.



آموزشگر بایستی تاکید کند برای رعایت اصل رازداری و احساس امنیت سایر شرکت کنندگان هر گونه ضبط کردن جلسات یا گرفتن عکس و فیلم ممنوع است.

- توصیه می شود آموزشگر قبل از هر جلسه محتویات آن جلسه را مرور کرده و با آمادگی وارد جلسه شود. همچنین موارد آموزشی از قبیل برگه تمرین ها و... باید قبل از شروع کلاس آماده و محیا باشد.  
- می توان منابع بیشتری در مورد موضوع جلسه معرفی کرد. همیشه افرادی علاقه مند به پیگیری و مطالعه بیشتر هستند.

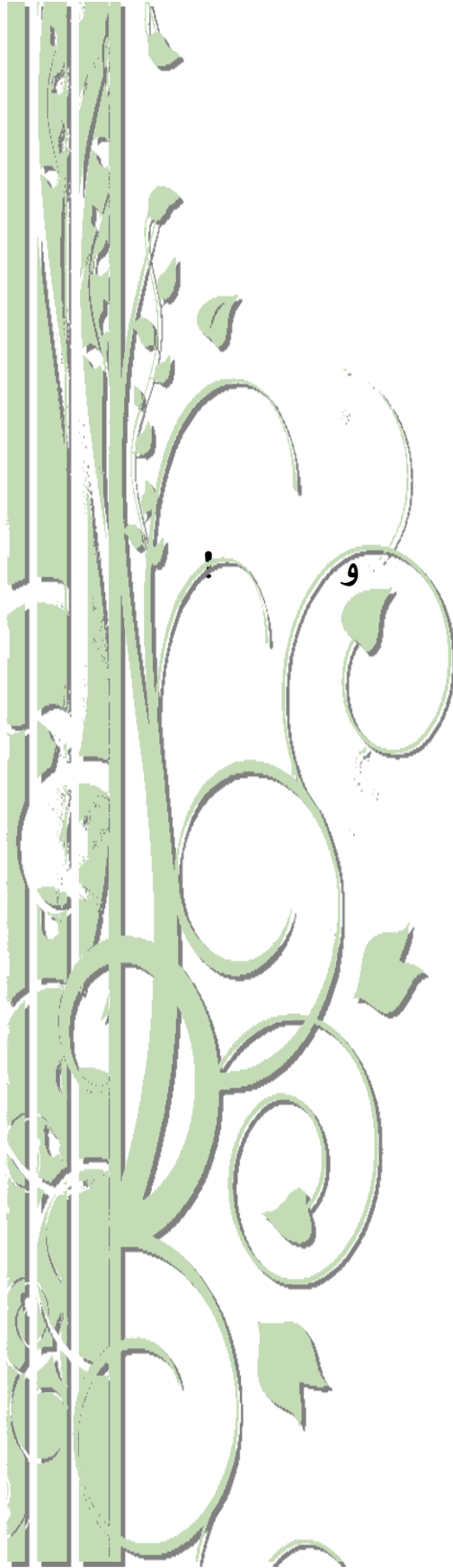
- شروع و اتمام به موقع جلسه (مهارت مدیریت زمان) بسیار حائز اهمیت است. لازم است آموزشگر در اجرای آن کوشا باشد.

- حفظ نظم و یکپارچگی جلسات نیز از مهارت های اصلی آموزشگر محسوب می شود.

- تشخیص اختلال سوء مصرف مواد و یا الکل نیازمند ارزیابی دقیق توسط روانپزشک است، پس هرگز در طی جلسات در مورد اعتیاد و یا هر اختلال دیگری را در نوجوان ویا افراد خانواده تشخیص ارایه نکنید. توجه داشته باشید که این امر ممکن است خانواده را به شدت مختل کند و بهتر است در صورت نیاز، راهنمایی برای ارجاع و بررسی بیشتر توصیه می شود.

- از بازخوردها، انتقادات و پیشنهادات اعضای شرکت کننده استقبال نمایید و در صورت امکان فرایندی برای آن در نظر بگیرید.

- قوانین جلسات را در جلسه اول اعلام کنید و سعی در تاکید و اجرا آن در همه جلسات داشته باشید. اطمینان حاصل کنید که تمام اعضای گروه، قوانین را درک کرده و پذیرفته باشند.



:

## فصل دوم

### دستورالعمل‌ها

## ورود شرکت کنندگان

### چگونگی پذیرش شرکت کنندگان در دوره آموزش برنامه نوجوان سالم من

این دوره همانند دیگر دوره های آموزشی نیازمند تعریف دقیق از نحوه ورود شرکت کنندگان به گروه آموزشی است. این کار باعث می شود افرادی مناسب به دوره وارد شوند و دوره آموزشی برای آنان مفید واقع شود.

این برنامه آموزشی می تواند در مراکز بهداشت، مراکز مشاوره و سایر مراکز مرتبط با سلامت خانواده و نوجوان اجرا گردد.

لازم است اطلاع رسانی جامعی در خصوص برنامه فرزند پروری به والدین ارایه گردد. این اطلاع رسانی می تواند از طریق پوستر، بروشور، اینترنت و ایمیل، جلسات حضوری با والدین، و یا هر شیوه دیگری انجام شود. همچنین در مراکزی که به والدین دسترسی وجود دارد میتوان با ارسال دعوت نامه کتبی یا تماس تلفنی، آنها را به دوره آموزش دعوت نمود.

بهتر است این مراحل توسط آموزشگر و یا افراد آموزش دیده انجام شود.

### برگزاری جلسه توجیهی گروهی قبل از اولین جلسه آموزش:

پس از آنکه اعضای شرکت کننده مشخص شدند و ثبت نام نمودند نیاز به برگزاری یک جلسه توجیهی وجود دارد. در این جلسه از تمام اعضاء دعوت می شود تا قبل از شروع دوره در آن شرکت کنند. لازم هست همه شرکت کنندگان حضور داشته باشند در صورت عدم حضور بعضی از شرکت کنندگان، آموزشگر باید اطمینان حاصل کند که محتویات جلسه به آنها نیز منتقل گردد.

این جلسه با هدف معارفه دوره آموزشی، آشنایی و تصمیم گیری در مورد مسایل مربوط به جلسات و رسیدگی به مشکلات و رفع موانع برای شرکت کنندگان تشکیل می شود. اگر چه برگزاری چنین جلسه ای به صورت جداگانه توصیه می شد اما می توان آن را خلاصه تر در ابتدای جلسه اول برگزار کرد.

### جلسه توجیهی

مدت جلسه : حدود ۶۰ دقیقه

این جلسه با دعوت از تمام شرکت کنندگان ، در روز و ساعت از پیش تعیین شده برگزار می گردد.

### وسایل مورد نیاز :

- فرم ثبت اطلاعات پایه به تعداد افراد شرکت کننده

- فرم رضایت نامه به تعداد افراد شرکت کننده

بروشور برنامه و برگه زمان های برگزاری برنامه (لازم است مرکز برگزار کننده دوره، لیستی از زمان های پیشنهادی برای تشکیل جلسات از قبل تهیه نماید و آن را در اختیار شرکت کنندگان قرار دهد).

### قبل از جلسه

- مرور اهداف و موضوع جلسه توسط آموزشگر

- بررسی شرایط برگزاری جلسه توسط آموزشگر (این شرایط در ادامه به تفصیل شرح داده خواهد شد)

- آماده سازی فرم ها

### هدف جلسه

- معرفی آموزشگر

- تکمیل فرم اطلاعات پایه توسط والدین

- معرفی برنامه آموزش نوجوان سالم من

- معرفی دوره و اهداف آن

- پاسخ به این سوال که چرا شرکت در این دوره به والدین کمک می کند؟

- تصمیم گیری در خصوص روز و ساعت برگزاری جلسات در هفته

- بررسی مشکلات و موانع والدین برای حضور در جلسه

- امضاء فرم رضایت نامه توسط والدین

- پرسش و پاسخ

### نحوه برگزاری

جلسه را با معرفی خود و این توضیح که هدف از برگزاری این جلسه چه بوده شروع نمایید. به خانواده ها این اطمینان را دهید که فرصت برای معرفی خود و آشنایی با دیگر اعضا را در ادامه دوره خواهند داشت.

با دو سوال ادامه دهید :

۱. چرا در این دوره ثبت نام کردید؟
۲. انتظارات شما از این دوره چیست؟ یا فکر می کنید پس از اتمام دوره چه مواردی را فراگرفته باشید؟

اجازه دهید شرکت کنندگان نظرات خود را بیان کنند.

پس از شنیدن نظرات شرکت کنندگان اقدام به معرفی برنامه نوجوان سالم من و اهداف دوره کنید. سعی کنید به این سوالات پاسخ دهید که چرا والدین نیازمند گذراندن این دوره هستند؟ اینکه این دوره چه کمکی به آنها خواهد کرد؟ جلسات چند هفته ادامه دارد؟ انتظار از شرکت کنندگان چیست؟

این توضیحات باید کامل و جامع باشد و بتواند بخش زیادی از ابهامات شرکت کنندگان را برطرف سازد. همچنین آنها را به ادامه حضور در جلسات دلگرم کند. در این توضیحات باید به نقش والدین و اهمیت آن در پیشگیری از مشکلات نوجوانان اشاره کرد. همچنین به مواردی مانند بحران نوجوانی، فرزند پروری، خطر پذیری در نوجوانان، خطرات تجربه مصرف مواد و الکل در نوجوانان، چگونگی بهره گیری از تمرین‌ها، چگونگی اداره جلسات اشاره نمود.

پس از مشخص شدن برنامه برگزاری جلسات از خانواده ها بخواهید اگر مشکل یا مانعی برای حضور در جلسات دارند را عنوان کنند؟

باید فرصت به همه شرکت کنندگان داده شود تا مشکلات خود را عنوان کنند و آموزشگر با همکاری دیگر اعضا سعی در رفع موانع نماید. برای مثال شرکت کردن یکی از اعضا در جلسات به دلیل حضور فرزند خردسال امکان پذیر نیست و او این مشکل را عنوان می کند. آموزشگر با طرح سوالاتی مانند " آیا کسی هست در مراقبت از فرزندتان به شما کمک کند؟ " ویا " امکان نگهداری از کودک توسط شخص دیگری در ساعات جلسه می باشد یا خیر؟ " به او در رسیدن به راه حل کمک نماید.

این مشکلات بهتر است در جلسه مطرح و بررسی شوند اما در صورت نیاز می توان در خارج از جلسه نیز با والدین جلسات مشترکی را برگزار نمود جهت پیگیری و رفع مشکل.

آموزشگر باید تمام تلاش خود را انجام دهد تا با کمک به والدین آنها را ترغیب نماید تا در جلسات حضور داشته باشند.

در ادامه جلسه و پس از تصمیم گیری در خصوص موارد ذکر شده وقت آن است تا درمانگر توضیحاتی در خصوص قوانین جلسه ارائه نماید شرکت کنندگان باید در جریان قرار بگیرند که این قوانین لازم الاجراست و مختص به کل دوره است. ذکر این نکته که همه دوره های آموزشی نیازمند قوانین است معمولا به شرکت کنندگان کمک میکند تا درک و پذیرش بیشتری از این قوانین داشته باشند.

در این مرحله در مورد نحوه و چگونگی اداره جلسات بحث کنید. از شرکت کنندگان نظر بخواهید و از آنان کمک بگیرید از آنان بخواهید قوانین جلسه را انتخاب کنند قوانینی نظیر :

- حضور و خروج به موقع در جلسات

- خاموش و یا سایلنت بودن تلفن همراه

- اطلاع رسانی قبلی در صورت عدم حضور در جلسه

- احترام متقابل بین اعضا

- رعایت اصول اخلاقی و رازداری

- مشارکت داشتن در بحث های گروهی

- مشارکت داشتن در تمرین ها و انجام امور خواسته شده

در این بخش شما باید اطمینان حاصل کنید که تمام اعضا مشارکت دارند و آیا این قواعد مورد تایید همه است یا خیر و در مورد عدم رعایت قوانین نیز بحث کنید و قواعدی را نیز برای آن در نظر بگیرید. مانند خرید شیرینی برای کلاس در صورت زنگ خوردن تلفن همراه.

سعی کنید کسانی که کمتر در بحث شرکت دارند را خطاب قرار دهید و نظر آنان را جویا شوید.

سپس فرم موافقت نامه (نمونه فرم موافقت نامه در ادامه آورده شده است) را بین اعضا پخش کنید و از آنها تقاضا کنید ضمن مطالعه آن را امضاء کرده و به شما تحویل دهند.

همراه با این، فرم ثبت اطلاعات پایه را نیز بین شرکت کنندگان توزیع کنید و از آنها تقاضا کنید که آن را با دقت و حوصله پاسخ دهند.

پس از تکمیل فرم ها زمانی را به پرسش و پاسخ اختصاص دهید.

در پایان ضمن تشکر از شرکت کنندگان برای همکاری با شما زمان جلسه بعدی را نیز اعلام نمایید.

نمونه فرم موافقت نامه جهت اجرا در برنامه آموزشی "نوجوان سالم من"

برنامه آموزش بسته نوجوان سالم من  
فرم موافقت نامه

اینجانب ..... شرکت کننده در برنامه آموزشی "نوجوان سالم من"، در  
مرکز ..... موافقت خود را در موارد زیر اعلام می دارم.

- ✓ تلاش می کنم با حفظ نظم در جلسات حضور پیدا کنم.
- ✓ قبل از غیبت در جلسه اطلاع رسانی انجام می دهم.
- ✓ تحت نظارت آموزشگر تلاش می کنم به سایر شرکت کنندگان کمک کنم.

- ✓ قوانین جلسه که را شناخته و به آن عمل می نمایم.
- ✓ رازدار سایر شرکت کنندگان خواهم بود.
- ✓ احترام متقابل بین اعضا را رعایت خواهم نمود.
- ✓ در حد توان در تمرینات و موضوعات جلسه مشارکت خواهم داشت.

تاریخ:

نام و امضاء شرکت کننده:

## ویژگی های محل آموزش و نحوه آموزش

### معرفی دوره آموزشی

- همانطور که اشاره گردید دوره آموزش بسته نوجوان سالم من در ۸ جلسه آموزش اجرا می گردد.
- فاصله زمانی بین هر جلسه یک هفته می باشد. این به آن معناست که دوره آموزش به ۸ هفته زمان نیاز دارد.
- مدت هر جلسه ۹۰ دقیقه است.
- شرکت کنندگان مجاز در این آموزش پدر و مادر و یا یکی از آنها و یا سرپرست قانونی نوجوانان بین سن ۱۲ تا ۱۷ ساله است.
- تعداد شرکت کنندگان بهتر است بین ۱۰ تا ۲۰ نفر باشد.
- تا جلسه دوم امکان پذیرش شرکت کننده جدید وجود دارد.

### ساختار جلسات

- هر جلسه آموزش ۹۰ دقیقه است و در هر جلسه موضوع از پیش تعیین شده آن جلسه مطرح و بررسی می شود .



- ساختار در هر جلسه با توجه به موضوع و تمرین های آن متفاوت خواهد بود، اما در مجموع به بخش های آغازین (مقدمه)، میانی (عنوان مطلب) و پایانی (تمرین و کار گروهی) تقسیم بندی می شود. زمانبندی هر جلسه در ادامه ذکر شده است.

- در صورت امکان پذیرایی از شرکت کنندگان را قبل از شروع جلسه در محیط سالن انجام دهید.

### ساختار کلاس

- اجرای این مدل آموزش بسیار شبیه آموزش های گروهی می باشد، به همین دلیل توصیه میشود تمام افراد دید کافی به آموزش دهنده را داشته باشند .

- لازم است زوج های شذکت کننده در کنار یکدیگر بنشینند تا در صورت لزوم با هم تعامل داشته باشند.

- نحوه نشستن افراد در جلسه بهتر است به شکل U یا نعل اسبی یا به شکل میزهای ۴ تا ۵ نفره باشد.

### امکانات مورد نیاز

- اتاق مجزا با ظرفیت تعداد شرکت کنندگان و امکانات لازم (صندلی، نور کافی و...)

- سالن انتظار

- وایت بورد و ماژیک

- فرم حضور و غیاب

- اتیکت اسامی شرکت کنندگان برای نصب روی سینه

- پوستر طراحی شده برای دوره آموزش

- تابلوهای راهنما برای راهنمایی شرکت کنندگان به محل برگزاری آموزش

- تابلوی " نوجوان سالم من "

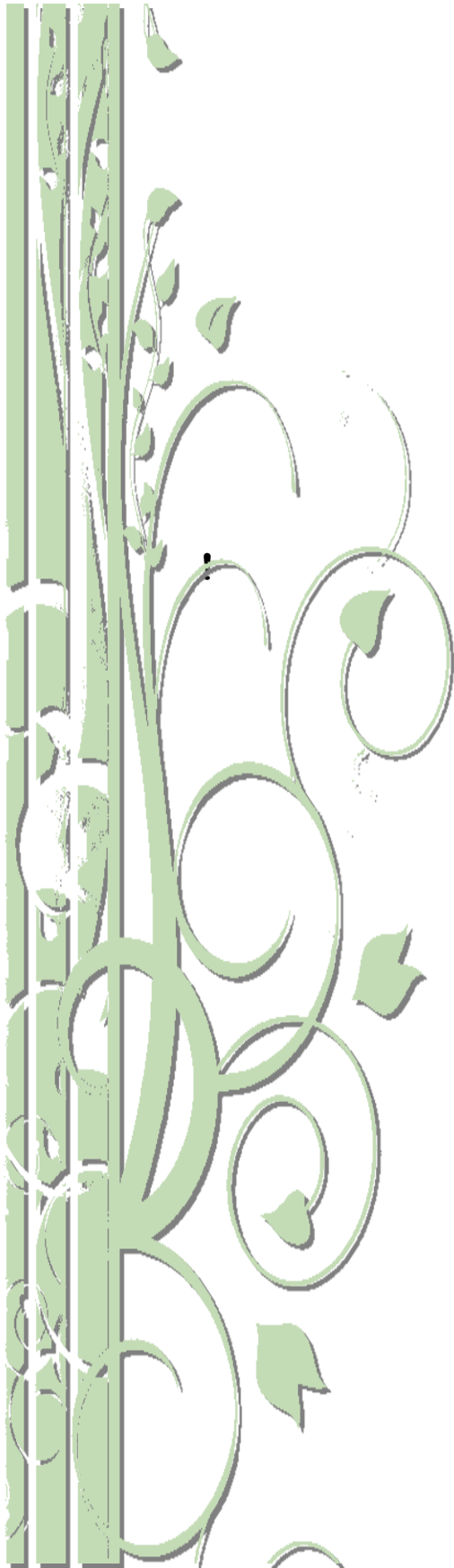
## ویژگی های آموزش

- این آموزش به شکل تعاملی اجرا می گردد.
- تقویت احساس مشارکت در شرکت کنندگان مهم است.
- در این آموزش از فعالیت های گروهی استفاده می شود.
- در این آموزش از موارد کمک آموزشی استفاده می شود.

## فرم ها و پیوست ها

- فرم شماره ۱
- فرم شماره ۲
- فرم شماره ۳
- فرم شماره ۵
- فرم شماره ۶
- فرم شماره ۷
- فرم شماره ۸
- فرم شماره ۹
- فرم شماره ۱۰
- فرم شماره ۱۱
- فرم شماره ۱۲
- فرم شماره ۱۳
- فرم شماره ۱۴
- فرم شماره ۱۵
- فرم شماره ۱۶
- فرم شماره ۱۷
- فرم شماره ۱۸
- فرم رضایت نامه





:

**فصل سوم**  
**راهنمای**  
**جلسات آموزش**



:

## راهنمای گفتار اول

## راهنمای گفتار یکم

### موضوع : معرفی فرزند پروری

اولین جلسه آموزشی پس از آن که تعداد افراد به حد مطلوب رسید و پس از برگزاری جلسه توجیهی با هماهنگی با شرکت کنندگان در روز و ساعت از قبل تعیین شده برگزار می گردد.

### قبل از شروع جلسه :

- نصب علامتهای راهنما جهت راهنمایی شرکت کنندگان به محل برگزاری جلسه
- آماده کردن اتیکت اسامی شرکت کنندگان و قرار دادن روی میز تا شرکت کنندگان امکان برداشتن اتیکت خود و استفاده از آن را داشته باشند.
- نصب پوستر طرح برروی ورودی محل برگزاری جلسه
- بررسی و حصول اطمینان از آماده بودن محیط برگزاری
- کپی گرفتن از فرم های شماره ۱ و ۲ به تعداد اعضای شرکت کننده
- آماده کردن اسلاید (در صورت امکان ایجاد نمایش ) در غیر اینصورت می توان از فلیپ چارت یا وایت برد نیز استفاده نمود.
- مرور رئوس مطالب توسط آموزشگر
- آماده کردن فرم حضور و غیاب
- شناسایی نسبی از اعضای شرکت کننده (مطالعه فرم های اطلاعات پایه )
- پذیرایی از شرکت کنندگان قبل از ورود به جلسه

**نکته:** توصیه می شود پذیرایی از شرکت کنندگان با یک میان وعده سبک و شیرین به طور نمونه :

چای و شیرینی یا بیسکویت، در قبل از ورود افراد به جلسه انجام شود اینکار در کنار ایجاد فرصت تعامل مناسب میان شرکت کنندگان از افت قند خون و کاهش توجه آنها جلوگیری می کند. همچنین تلاش برای حضور به موقع در محل برگزاری برنامه را جهت استفاده از پذیرایی و حضور در جلسه تقویت میکند.

## وسایل مورد نیاز :

برگه A5 به تعداد شرکت کنندگان

کتاب برنامه "نوجوان سالم من" ویژه والدین به تعداد شرکت کنندگان

چسب نواری

دفترچه یادداشت

تابلو برنامه نوجوان سالم من (این تابلو میتواند از جنس مقوا و یا هر چیز دیگری باشد این تابلو در یکی از دیوارهای کلاس نصب می شود و برگه های جمع آوری شده از شرکت کنندگان در تمرین ها بر روی آن نصب می شود).

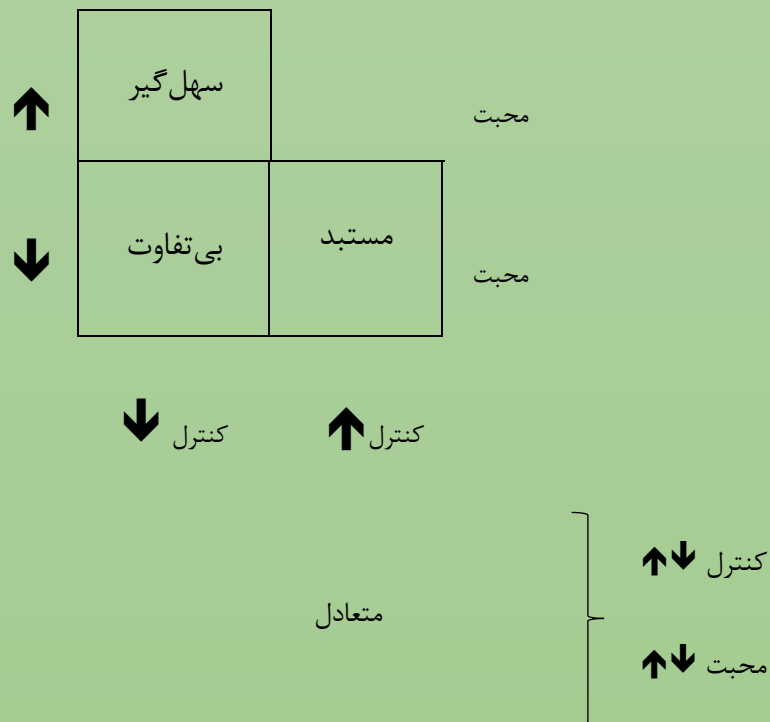
## اهداف جلسه اول :

- معارفه شرکت کنندگان و نحوه اداره جلسه
- آشنایی با برنامه
- انتقال مفهوم فرزند پروری و انواع سبک های فرزند پروری
- ارائه تکلیف و تمرین

## راهنمای گفتار ۱

در گفتار یکم برنامه "نوجوان سالم من" با تاکید بر نقش والدین به تعریف فرزند پروری می پردازد و انواع سبک های فرزند پروری را معرفی می نماید. منظور از شیوه های فرزند پروری، شیوه هایی است که والدین برای تربیت فرزندان خود به کار می گیرند و بیانگر نگرش هایی است که آن ها نسبت به فرزندان خود دارند و همچنین شامل معیارها و قوانینی است که برای فرزندان خویش وضع می کنند. روش های مختلف فرزند پروری بر اساس تعادل بین توجه و محبت والدین نسبت به فرزندان و محدودیت ها و انتظارات آنها از بچه ها تعیین می شود. بر این اساس ۴ سبک فرزند پروری به این قرار است :

سبک مستبد                      سبک سهل گیر                      سبک بی تفاوت                      سبک متعادل





## اداره جلسه

بسیار مهم است که شما در اولین جلسه چگونه جلسه را برنامه ریزی و اداره می کنید. می توان گفت این جلسه ساختار سایر جلسات را مشخص می کند و شرکت کنندگان انتظار دارند که جلسات بعدی مانند جلسه اول اجرا شود.

بنابراین لازم است شما با یک برنامه ریزی دقیق و حساب شده وارد جلسه شوید. توجه داشته باشید اولین جلسه از اهمیت ویژه ای برخوردار است. اقدامات زیر در این جلسه صورت می گیرد:

### معرفی آموزشگر و خوشامد گویی (۵ دقیقه)

همیشه جلسه خود را مثبت آغاز کنید. به جای تمرکز بر روی نقاط منفی، بازخوردهای مثبت ارائه دهید مانند: "بسیار خوشحالم که امروز امکان حضور در این جمع علاقه مند را پیدا کردم"

یا "از اینکه والدین علاقه مند به بحث پیشگیری را میبینم خوشحالم".  
خوش آمدگویی به شرکت کنندگان و ایجاد حس خوب در آنها بسیار حائز اهمیت است. تا جاییکه امکان دارد سعی در کاهش استرس و اضطراب شرکت کنندگان داشته باشید.  
پس از آن لازم است خود را معرفی نمایید این کار میتواند به روش زیر صورت گیرد:  
" من ..... هستم، آموزشگر دوره بسته نوجوان سالم من، به مدت ۸ هفته در خدمتون هستم. الان می خواهم بیشتر با شما و شما با یکدیگر آشنا شوید".

### معرفی شرکت کنندگان (۱۵ دقیقه)

جهت این منظور شرکت کنندگان را به گروه های دو نفره تقسیم کنید. به این معنا که پدر و مادر یک نوجوان با هم در یک گروه قرار بگیرند. در صورت حضور تنها یکی از والدین، ایشان را با یکی دیگر از والدین هم جنس که تنها در برنامه شرکت میکند هم گروه سازید. در ادامه به همه گروه ها ۵ دقیقه فرصت دهید تا به سوالات زیر بطور گروهی و با صدای آهسته پاسخ دهند.

۱. نام و نام خانوادگی، سن و شغل شما چیست؟
  ۲. چند سال است که متاهل شده اید؟ و چند فرزند دارید؟
  ۳. چه غذایی را بیشتر از همه دوست دارید؟
  ۴. آخرین باری که بسیار خوشحال شدید چه زمانی بوده است؟
  ۵. با چه کسانی در خانواده زندگی می کنید؟
  ۶. انتظار شما از شرکت در این دوره آموزش چیست؟
- بعد از پاسخ دهی در زمان مقرر از هر نفر بخواهید هم گروهی خود را معرفی کند.

- هدف از انجام این تمرین آن است که شرکت کنندگان احساس راحتی کنند. (تکنیک یخ شکن)
- توجه به چند نکته در تمرین ضروری است:
- اگر شرکت کننده ای تمایل به پاسخدهی نداشت پافشاری نکنید.
  - در تقسیم بندی اعضا گروه توصیه می شود همسران در یک گروه قرارگیرند. در صورت شرکت یکی از والدین با دیگر اعضا هم جنس خود هم گروه شوند.

### معرفی دوره آموزشی (۵ دقیقه)

وظیفه آموزشگر است که به معارفه دوره بپردازد برای کمک در این بخش میتوان از کتابچه نوجوان سالم من استفاده نمود. این معارفه باید جامع و کامل باشد و در صورت نیاز به سوالات پاسخ دهید تا به درک مشترکی از اهداف جلسه نائل آید.

پس از معرفی دوره، کتاب "نوجوان سالم من" ویژه والدین را توزیع کنید و از والدین بخواهید که در حین جلسات این کتاب را به همراه دفترچه یادداشت (در صورت نیاز) و قلم همراه داشته باشند.

### طرح موضوع جلسه (۴۵ دقیقه)

پس از مقدمه و معارفه نیاز است که موضوع این جلسه طرح و بررسی شود برای این منظور ابتدا تمرین زیر را اجرا کنید:

### تمرین ۱ (۵ دقیقه)

کاغذهای A5 را بین شرکت کنندگان توزیع کنید و از آنها بخواهید بطور کتبی به دو سوال زیر پاسخ دهند:

۱. فرزند پروری چیست؟ چگونه به تربیت فرزندان کمک می کند؟ (فرم شماره ۱)
  ۲. کدام سبک تربیتی برای فرزندان مفید است؟
- پس از اتمام وقت داده شده برگه ها را جمع آوری کنید و یا به شکل تصادفی و یا به شکل داوطلبانه ۲ یا ۳ مورد را با صدای بلند در جلسه قرائت کنید و نظر شرکت کنندگان را جویا شوید.

**نکته:** این برگه ها را نگهداری کنید و در تابلو مخصوص نوجوان سالم من نصب کنید. سعی کنید این تابلو تا انتهای دوره بر روی دیوار نصب باشد.

پس از این تمرین آموزشگر بایستی به توضیح کامل و صحیح فرزند پروری و سبک های تربیتی اشاره کند.

در این بخش می توان با نمایش اسلاید به فهم دقیق تر موضوع کمک کرد در صورت عدم امکان نمایش اسلاید توصیه می شود از تخته وایت برد یا فلیپ چارت استفاده شود.

### تعریف فرزند پروری :

منظور از شیوه های فرزندپروری، روش هایی است که والدین برای تربیت فرزندان خود به کار می گیرند و بیانگر نگرش هایی است که آنها نسبت به فرزندان خود دارند و همچنین شامل معیارها و قوانینی است که برای فرزندان خویش وضع می کنند. روش های مختلف فرزند پروری بر اساس تعادلی بین توجه و محبت والدین نسبت به فرزندان و همچنین بر اساس وضع محدودیت ها و انتظارات آنها از بچه ها تعیین می شود، بنابراین در فرزندپروری دو محور عمده وجود دارد:

۱ . محور محبت (پذیرش)

۲ . محور انضباط، محدودیت و کنترل (توقع).

### سبک مستبد

بعضی از والدین در تعامل با نوجوان خود فقط مانند نگهبان و مراقب عمل می کنند. این به معنای اجازه ندادن به نوجوان برای شرکت در هر گونه فعالیت یا گردهمایی است که خود والدین بر آنها نظارت نمی کنند. این والدین فرض می کنند که نوجوانان باید به طور مداوم مورد مشاهده قرار بگیرند و آنها را از انجام هر گونه فعالیت مشکوک منع می کنند. قوانین بسیار سختگیرانه و بدون مشارکت نوجوان تعیین می شود. نوجوان در مقابل اجرای این قوانین مورد تشویق قرار نمی گیرد، محبت و توجهی دریافت نمی کند. چنین والدینی بر این باورند که میتوان مشکلات بالقوه را از طریق قوانین سختگیرانه و نظم و انضباط از بین برد. نتیجه چنین شیوه فرزندپروری به شرح زیر است:

۱ . والدین حساسیت کمی در مقابل فشار وارده بر نوجوانان نشان می دهند.

۲ . نوجوانانی که در این خانواده ها رشد پیدا می کنند، مستقل و تصمیم گیرنده نیستند.

۳ . پدر و مادری که از این روش سختگیرانه در ارتباط با نوجوان خود استفاده می کنند، به زودی ارتباط خود را با آنها از دست می دهند.

۴ . نوجوان پنهان کاری می کند، چون ارائه هر گونه اطلاعاتی ممکن است منجر به تنبیه شدید بشود پس در نتیجه نوجوان انگیزه های واقعی خود را مخفی نگه می دارد. این احتمال وجود دارد که نوجوانانی که

با این سبک از فرزند پروری مواجه هستند، در برابر خواسته‌های غیر معقول و یا سخت‌گیری شدید شورش کنند.

۵. فرزندان این خانواده‌ها در دوران رشد و در بزرگسالی با مشکلات متعددی روبه‌رو می‌شوند، از جمله: افسردگی، مشکلات رفتاری، عزت نفس ضعیف، مهارت‌های اجتماعی ضعیف و به همین دلیل انزوا و گوشه‌گیری، ضعف در هدف‌گزینی، ضعف در تصمیم‌گیری، اضطراب بالا، فقدان کنجکاوی، وابستگی به والدین، واکنش ضعیف در مقابل ناکامیها (در دختران تسلیم و در پسران، خصومت بیشتر دیده می‌شود).

### سبک سهل‌گیر

دسته‌ای دیگر از والدین بیش از حد لازم آسان می‌گیرند. این والدین باور دارند که نوجوانان می‌توانند برای هر چیزی تصمیم بگیرند، آنها معتقدند بالاخره مشکلات صرف نظر از آن چه ما انجام می‌دهیم رخ خواهند داد بنابراین نه خود در مورد راهبردهای مقابله با مشکل استدلال می‌کنند و نه این فرصت را برای نوجوان فراهم می‌کنند. این والدین اغلب می‌گویند: «زمانی که بچه بودم چنین و چنان می‌کردم، و هیچ صدمه‌ای از آنها ندیدم». بنابراین آزادی زیادی به فرزندان خود می‌دهند و توقعات بسیار کمی دارند، انتظارات و قوانین روشنی وجود ندارد. این والدین در کنار توقعات بسیار اندک، محبت و توجه زیادی به نوجوان نشان می‌دهند. این گونه پدر و مادرها هدایت و یا جهت‌دهی مناسبی را که یک فرد جوان به آن نیاز دارد ارائه نمی‌کنند، این در حالی است که نوجوانان به الگویی از نقش بزرگسالان نیازمند هستند. نوجوانان نیازمند اطلاعاتی هستند که گذر آنها را از دوره نوجوانی تسهیل کند. وقتی نوجوان راهنمای مناسبی برای تصمیم‌گیری ندارد احتمال ارتکاب رفتار پر خطر افزایش می‌یابد. مشخصات خانواده‌های سهل‌گیر از این قرار است:

۱. در خانواده‌های آسانگیر، انتظار و توقع از فرزندان کم، توجه و محبت زیاد است.
۲. در این خانواده‌ها قواعد و قانون خانوادگی برای فرزندان وجود ندارد.
۳. این خانواده‌ها معتقدند که همه امکانات زندگی باید در خدمت فرزندان باشد تا آنان احساس نارضایتی نکنند و محرومیتی تحمل نکنند.
۴. این والدین بسیار پذیرنده، مهربان با فرزندان هستند و به نیازها و آرزوهای آنان بیش از اندازه توجه دارند.
۵. این والدین، نحوه سازگار شدن با شرایط زندگی را به فرزندان خود نمی‌آموزند.

نوجوانان در این خانواده‌ها اغلب به اصطلاح لوس بار می‌آیند. ویژگی فرزندان این خانواده‌ها به شرح زیر است:

۱. تجارب و پژوهش‌ها نشان داده است با ورود این نوجوانان به جامعه، قادر به انجام وظایف خود نخواهند بود و دچار سرخوردگی و ناکامی شدید می‌شوند.
۲. این نوجوانان در زندگی بزرگسالی خود مرتب با شکست و ناکامی روبه‌رو می‌شوند.
۳. تحمل این نوجوانان بسیار کم است و سریع در موقعیت‌های مختلف زندگی، برخوردها و واکنش‌های تند و نادرست نشان می‌دهند.
۴. این نوجوانان بیشتر احتمال دارد که دچار بزهکاری، رفتارهای ضداجتماعی و مصرف مواد شوند.
۵. این نوجوانان بیشتر احتمال دارد که دچار اختلال سلوک یا رفتارهای ضداجتماعی شوند. اغلب در فهم پیامدهای رفتارهای خود ضعیف‌اند، موفقیت‌های تحصیلی اندکی دارند، مشکلات رفتاری و پرخاشگری زیادی دارند، به شدت مستعد مصرف مواد هستند.

### سبک بی تفاوت

والدین بی تفاوت از فرزندان غافل و جدا هستند و کاری به کار آنها ندارند. این والدین در هر دو محور توجه و قاطعیت نقص دارند. به فرزندان توجه کافی ندارند و انتظارات روشنی در خانواده وجود ندارد. آنان برای فرزندان خود، برنامه، انتظار، توقع و مسئولیت خاصی تعیین نکرده‌اند. همچنین توجه، محبت، صمیمیت و عاطفه خاصی نیز به فرزندان خود نشان نمی‌دهند. این والدین فقط نیازهای اولیه فرزندان از جمله غذا، پوشاک و تحصیل را تامین می‌کنند ولی در سایر موارد عاطفی، روانی و پشتیبانی زندگی کاری به فرزندان خود ندارند. برای این والدین، قسمت‌های دیگر زندگیشان مثل کار، تفریح، روابط اجتماعی و معاشرت مهمتر از فرزندان است. خانواده غافل، نظارتی بر رفتار فرزندان خود ندارد. بالاترین آمار مربوط به مشکلات رفتاری از جمله مصرف مواد مربوط به خانواده‌های بی تفاوت است. ویژگی فرزندان این خانواده‌ها به شرح زیر است:

۱. احساس طرد شدن
۲. ضعف یا فقدان دلبستگی ایمن
۳. ضعف مهارت‌های هیجانی، شناختی و اجتماعی
۴. پرخاشگری
۵. عدم پیروی و اطاعت از استانداردها
۶. نافرمانی
۷. رفتارهای ضداجتماعی

## سبک متعادل

تربیت متعادل توسط بسیاری از کارشناسان به عنوان موثرترین شیوه تربیت مورد توجه قرار گرفته است. این نوع فرزند پروری که شامل ایجاد توازی میان توجه، محبت و انتظار و قانونمندی است، برای نوجوانان و همچنین کودکان کم سن و سال تر موثر است. همان طوری که از این عبارت پیداست، پدر و مادر متعادل دارای دانش، قابل اعتماد و موثر هستند، بدون این که بیش از حد خشن، حساس و یا بیش از حد بی‌قید باشند. این والدین دارای ویژگی‌های زیر هستند:

- ۱ . این والدین مسائل را روشن می‌کنند.
- ۲ . برای محدودیت‌هایی که برای فرزندان قائل هستند، دلیل می‌آورند.
- ۳ . به دنبال فرصت‌هایی هستند که نوجوانشان تصمیم‌گیری مناسب و امن را تمرین کنند.
- ۴ . با نوجوان خود یک گفت و گوی محترمانه دوجانبه دارند.
- ۵ . این والدین زمانی که بحث با نوجوان بالا بگیرد، بر اقتدار خود برای اتمام بحث بیش از بررسی مدام احساسات تکیه می‌کنند.

با وجود چنین والدینی نوجوان احساس پذیرفته شدن دارد و زندگی خود را کنترل می‌کند، به طوری که دیدگاه‌ها و شخصیت آنها می‌تواند آزادانه رشد کند. با این وجود باید میان آزادی نوجوان و امنیت و مسئولیت او با بهره‌گیری از پیامهای روشن تعادل برقرار کرد. جالب است بدانید که معلمان، مدیران مدارس، مربیان، سرپرستان کار و حتی سازمان‌ها از ترکیبی مشابه توجه و قاطعیت استفاده می‌کنند.

پژوهشها نشان داده است که بهترین سبک فرزند پروری سبک متعادل است که در آن توجه و محبت و از طرفی دیگر توقعات و انتظارات به اندازه مناسب وجود دارد. در گفتار بعدی به مهارت‌های ضروری برای ایجاد سبک متعادل خواهیم پرداخت.

پس از طرح موضوع جلسه آموزشگر از شرکت کنندگان می‌خواهد تا تمرین زیر را انجام دهند.

## تمرین ۲ (۱۰ دقیقه)

از شرکت کنندگان بخواهید تا به صورت شفاهی به پرسش زیر پاسخ دهند.

"فکر می‌کنید شما در محور محبت چه فعالیت‌هایی انجام داده‌اید در محور قانون گذاری چطور؟" (فرم شماره ۲)

- سعی کنید شرکت کنندگان غیر فعال را مخاطب قرار دهید.
- سوالاتی نظیر "کدام مورد از اطلاعاتی که شنیدید برایتان تازه بود؟" و یا "این اطلاعات چطور با تجربه شما مربوط می‌شد؟" می‌تواند در هدایت بحث کمک کند.

## پرسش و پاسخ و جمع بندی: (۱۰ دقیقه)

در این مرحله به سوالات و ابهامات در مورد موضوع جلسه و تمرین‌ها پاسخ می‌دهید. لازم است این کار با نظم و بدون پر هم خوردن نظم جلسه انجام شود زیرا در بسیاری از مواقع با این شیوه می‌توان از تکرار سوالات جلوگیری نمود.

در نهایت جمع بندی از کل جلسه در دستور کار قرار می‌گیرد در مورد تمام جلسه نکاتی را متذکر شوید.

## تکلیف خانه:

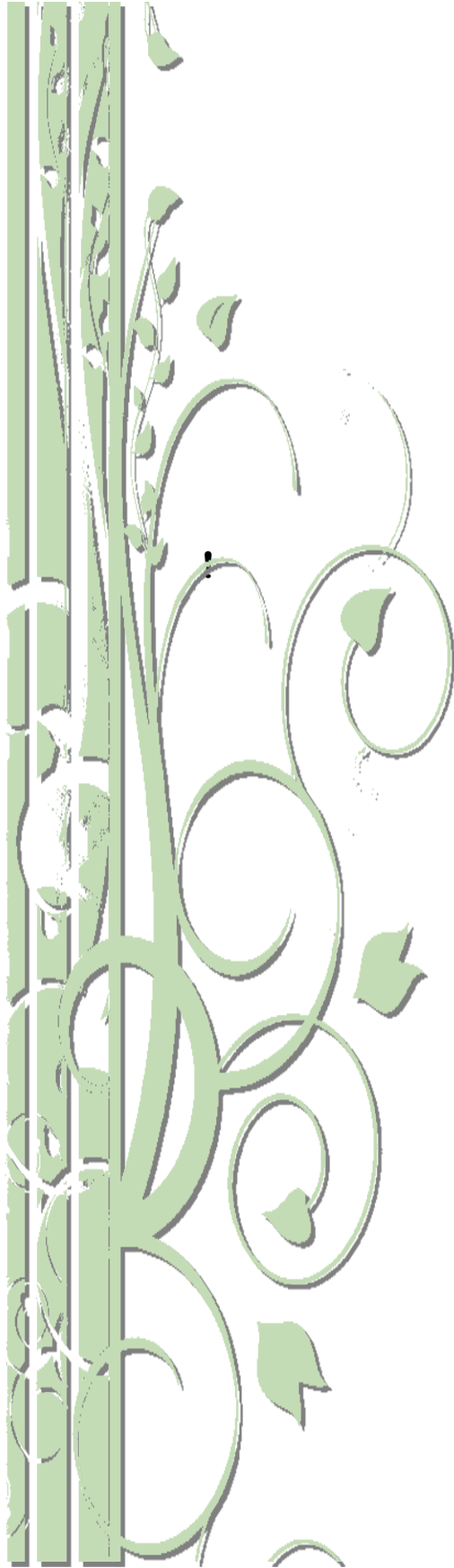
از خانواده‌ها بخواهید که به دو سوال زیر در مدت فاصله تا جلسه بعدی در منزل پاسخ دهند و جلسه آینده همراه خود بیاورند.

- چگونه ویژگی‌های خود را منطبق با سبک‌های فرزند پروری در خانواده اجرا می‌کنید؟
- چند ویژگی نوجوان خود را بنویسید.

جلسه را با تشکر از شرکت کنندگان و اعلام موضوع جلسه آینده به پایان برسانید.  
می توان بعد از جلسه مدت کوتاهی را در کلاس ماند و به پاسخ به سوالات شخصی تر شرکت کنندگان پرداخت.

- زمان بندی را فراموش نکنید.





:

## راهنمای گفتار دوم

## راهنمای گفتار ۲ ( جلسه دوم)

مدت جلسه: ۹۰ دقیقه

موضوع: معرفی مهارت های فرزند پروری موثر (مفهوم)

قبل از شروع جلسه:

- پیگیری تلفنی غایبین جلسه گذشته

نکته: در بین جلسه اول تا دوم نیاز است که لیست غایبین پیگیری شود. این کار میتواند از طریق آموزشگر و یا دستیار آموزشگر (آموزشگر می تواند در جلسه توجیهی فردی را به عنوان دستیار خود به شرکت کنندگان معرفی نماید. و دستیار وظیفه پیگیری غایبین و هماهنگی ها را به عهده بگیرد.) انجام شود. برای این کار با شماره فرد مورد نظر تماس گرفته و پس از معرفی خود دلیل عدم مراجعه را جویا می شوید. بهتر است از پیغام گذاشتن برای فرد دیگری اجتناب شود و مستقیم با شرکت کننده صحبت شود. پس از بررسی علت، تاریخ جلسه بعدی را یاد آور می شوید و تنظیم می کنید. از وی می خواهید موضوع جلسه گذشته را از سایر اعضا جویا شود و در صورت نیاز از راهنمایی شما استفاده کند. یادآوری این نکته که تماس قبل از عدم شرکت در جلسه جزء قوانین تصویب شده کلاس بوده است نیز توصیه می شود.

به این نکته توجه داشته باشید که هدف از پیگیری تلفنی ایجاد حس خوب در شرکت کننده و ترغیب او به ادامه شرکت در جلسات است بنابراین از کاربرد لحن تند، بازخواست کننده و سرزنشگر پرهیز شود.

- در صورت پذیرش اعضای جدید نیاز است که آموزشگر چند دقیقه قبل از شروع جلسه دوم آنها را ملاقات کند و در مورد اهداف، قوانین، انتظارات، و آنچه در جلسه توجیهی و جلسه اول گذشته صحبت کند.

- نصب علامتهای راهنما جهت راهنمایی شرکت کنندگان به محل برگزاری جلسه

- آماده کردن اتیکت اسامی شرکت کنندگان و قرار دادن روی میز تا شرکت کنندگان امکان برداشتن اتیکت خود و استفاده از آن را داشته باشند.

- نصب پوستر طرح برروی ورودی محل برگزاری جلسه

- بررسی و حصول اطمینان از آماده بودن محیط برگزاری

- آماده سازی مقدمات تمرین ۱
- آماده کردن اسلاید (در صورت امکان ایجاد نمایش) در غیر اینصورت میتوان از فلیپ چارت یا وایت برد نیز استفاده نمود.
- مرور رئوس مطالب توسط آموزشگر
- آماده کردن فرم حضور و غیاب
- پذیرایی از شرکت کنندگان قبل از ورود به جلسه

### وسایل مورد نیاز

- کاغذ A4
  - مداد رنگی
  - کاغذ A3 (مربوط به تمرین ۱)
- این کاغذ باید قبل از جلسه آماده و طراحی شده باشد.
- چسب نواری
  - کپی از دستورالعمل الف و ب (مربوط به تمرین ۴)

### اهداف جلسه دوم:

- مرور خلاصه مباحث جلسه اول
- مرور تکلیف جلسه اول
- انتقال و معرفی تکنیک‌های فرزند پروری هوشمندانه و مؤثر
- تمرین کاربردی تکنیک‌های فرزند پروری هوشمندانه و مؤثر
- **ارائه تکلیف**

## راهنما گفتار ۲

در این گفتار مهارت های شش گانه فرزند پروری هوشمندانه و موثر (به اختصار، مفهوم) معرفی و به صورت کلی مرور می شوند، این اصول به صورت کامل تر در گفتار ۳ تا ۶ کتاب والدین بحث خواهد شد. رفتار والدین نقش بازدارنده موثری در پیشگیری از مصرف مواد الکلی توسط نوجوانان دارد. همانگونه که عنوان شد شیوه فرزند پروری معتدل بهترین شیوه برای تربیت فرزندان است. تعادل میان محبت و توقع در حین ایجاد حس استقلال در نوجوان، محدودیت مفیدی را نیز برای وی تعریف می کند.

اصول و مهارت هایی که در این فصل به عنوان "مهارت های فرزند پروری هوشمندانه و مؤثر" (مفهوم) در این فصل معرفی می شود شامل موارد زیر است:

### ۱. ارتباط خوبی با فرزندان برقرار کنیم و آن را حفظ نماییم

- درک احساس فرزندان و احترام به آن به جای نصیحت و موعظه

- گوش کردن فعال به صحبت فرزندان

- نظر خواهی از فرزندان

- تشویق بیشتر و انتقاد کمتر

- توجه به کنجکاوی فرزندان

### ۲. مشارکت داشتن در زندگی و فعالیت های فرزندان

- اختصاص دادن حداقل ۱۵ دقیقه از وقت خود به خواسته فرزندان در طی روز

- طراحی فعالیت مشترک با فرزندان در طول هفته

- حمایت از فعالیت فرزندان

- تقویت رفتار خوب فرزندان با واکنش فوری

- تبادل اطلاعات روزانه در هنگام صرف غذا

- توجه به زمان های پر استرس در زندگی فرزندان

## راهنما گفتار ۲

### ۳. قانون‌گذاری روشن و صریح و عواقب عدم رعایت قانون

- در میان گذاشتن قوانین و انتظارات از فرزندمان با او
- تشویق پایبندی به قانون
- رعایت عواقب قانون شکنی
- صحبت در مورد دلایل قابل قبول نبودن مصرف سیگار، مواد و الکل

### ۴. آموزش مهارت دوست یابی به فرزندان

- تاکید بر غیر قابل قبول بودن مصرف مواد و الکل
- آموزش مقاومت در برابر فشار جمع به فرزندان
- همه سیگار نمی‌کشند و مواد مصرف نمی‌کنند

### ۵. الگوی مناسبی برای فرزند خود باشیم

- عدم مصرف سیگار، مواد و الکل
- به شیوه‌های دیگر تفریح و خوشگذرانی کنیم
- مصرف مواد و الکل سودی ندارد

### ۶. زیر نظر داشتن فرزندان

- کنترل رفتار فرزندان
- ارتباط با دوستان فرزندمان
- ارتباط با والدین دوستان فرزندمان
- مشخص کردن زمان بازگشت به خانه و راه تماس با خانه
- کمک به ایجاد تفریحات لذت بخش

## اداره جلسه

جلسه دوم در روز تعیین شده به فاصله یک هفته از تشکیل جلسه اول برگزار می‌گردد. این جلسه به واسطه موضوع و تمرین‌ها آن از اهمیت زیادی برخوردار است. یکی از اصلی‌ترین اهداف برنامه "نوجوان سالم من" ارائه تکنیک‌های کاربردی به والدین است که انتظار می‌رود تا پایان دوره آموزش، با تمرین این مهارت‌ها توانمندی ارتباط با فرزندان در آنها ارتقا یابد. بنابراین در این جلسه باید بر نقش تمرین‌ها تاکید گردد. در این جلسه مهارت‌های شش گانه فرزندپروری هوشمندانه و مؤثر معرفی می‌شوند. در جلسات آینده به طور مفصل بررسی و تمرین خواهند شد. (جلسه ۳ تا ۶)

اقدامات زیر در جلسه دوم انجام می‌گردد:

### خوشآمدگویی و حضور و غیاب، معرفی موضوع جلسه (۵ دقیقه)

شروع مثبت را فراموش نکنید.

خوشامدگویی و مقدمات را انجام دهید.

موضوع جلسه را معرفی کنید.

معرفی عضو جدید (اگر حضور داشت) و معرفی اعضا به وی

### پرسش و پاسخ در مورد موضوع جلسه اول و ارائه خلاصه از جلسه گذشته (۵ دقیقه)

با این سوال آغاز کنید: "در خصوص موضوع جلسه گذشته سوالی وجود دارد؟" و یا "خوشحال می‌شوم اگر ابهام یا سوالی از جلسه پیش وجود دارد پاسخ دهم."

اجازه دهید سوالات و ابهامات مطرح شود. در عین حال مدیریت زمان را در دست داشته باشید. پاسخ بعضی از سوالات را به کتاب "بسته نوجوان سالم من" ویژه والدین ارجاع دهید.

پس از آن خلاصه‌ای از جلسه گذشته را تشریح کنید. تنها به ذکر نکات مهم بسنده نمایید.

### مرور تکالیف جلسه اول (۵ دقیقه)

در این بخش از شرکت کنندگان بخواهید در مورد تکلیف هفته گذشته نظرات خود را عنوان کنند. با این پرسش آغاز کنید که چه کسانی تکلیف را انجام داده‌اند؟ و از آنها بخواهید تا توضیح دهند که انجام تمرین چگونه به آنها کمک کرده؟ چه مشکلاتی در انجام آن داشتند؟ مهم است که همه شرکت کنندگان تمرین را

در منزل انجام داده باشند. در صورت انجام نشدن تکلیف توسط بعضی از اعضا، موانع و دلایل بررسی شود. و از آنها بخواهید در جلسات آینده سعی کنند با انجام تکالیف به جلسه ورود کنند. با تشویق کسانی که تکلیف خود را انجام داده‌اند به ترغیب اعضا کمک کنید. از چند نفر داوطلبانه بخواهید تا تکلیف خود را در کلاس قرائت کنند. نظرات را بشنوید. این نکته که شرکت کنندگان احساس کنند انجام تکلیف برای شما اهمیت دارد، آنها را برای انجام سایر تکالیف با انگیزه‌تر می‌کند.

✓ تشویق و توجه را در طول مدت بررسی تکالیف از یاد نبرید.

پس از انجام مقدمات، تکنیک‌های فرزند پروری را به شرکت کنندگان معرفی نمایید. برای این منظور از شرکت کنندگان بخواهید تا تمرین زیر را انجام دهند.

### تمرین ۱: (۵ دقیقه)

در یک برگه A3 تیترهای زیر را درج کنید و آن را روی دیوار روبروی کلاس نصب کنید. از شرکت کنندگان بخواهید هر نفر یک مورد را به نوبت بلند بخواند و نظرش را درباره آن مطرح سازد.

- به دلیل مشغله کاری زیاد وقت این را ندارم که با فرزندم تفریح کنم.
- هرگز فرزندم را تنبیه نمی‌کنم.
- چون فرزندم خجالتی است، با او در مورد مواد الکلی صحبت نمی‌کنم.
- برای اینکه فرزندم احساس راحتی بیشتری داشته باشد هرگز به اتاق او نمی‌روم.
- در هر حالی با فرزندم صحبت می‌کنم حتی در هنگام تماشای تلویزیون یا مطالعه کتاب.
- هرکار خوبی که فرزندم انجام می‌دهد را بلافاصله تشویق می‌کنم.
- هرگز برای فرزندم محدودیتی قائل نمی‌شوم.
- اجازه می‌دهم فرزندم خودش به قوانین خانه پی ببرد به جای آنکه من آنها را تکرار کنم.
- اجازه می‌دهم فرزندم دوستانش را معیارهای خودش انتخاب کند.
- گاهی در حضور فرزندم سیگار می‌کشم.
- گاهی در مهمانی‌ها در حضور فرزندم الکل مصرف می‌کنم.
- گاهی به فرزندم اجازه می‌دهم در حضور خودم یک پک از سیگار من را استعمال کند.
- و...

به تعداد شرکت کنندگان جمله بر روی کاغذ درج نمایید. جهت راهنمایی برای انتخاب جملات می‌توانید از راهنمای گفتار ۲ کمک بگیرید. این جملات باید قبل از شروع جلسه آماده باشند.

در این تمرین مهم این است که حس والدین به رفتارهای خود ارزیابی شود و درست یا نادرست بودن پاسخ‌ها اهمیتی ندارد.

## معرفی تکنیک های فرزندپروری هوشمندانه و مؤثر (مفهوم)

پس از انجام تکلیف آموزشگر به معرفی مهارت های فرزند پروری هوشمندانه و مؤثر می پردازد. در مجموع ۶ مهارت عمده وجود دارد که در این جلسه مطرح و تمرین می گردد.

### ۱. ارتباط خوبی با فرزندان برقرار سازیم و آن را حفظ نماییم. (۵ دقیقه)

در این اینجا آموزشگر توضیحاتی در خصوص اهمیت اختصاص وقت به فرزندان ارائه می دهد.

#### با فرزندان صحبت کنیم .

این موضوع بسیار مهم در بسیاری خانواده ها به دلایل مختلف از جمله ساعات طولانی کار یک یا هر دوی والدین مغفول می ماند. والدین بایستی سعی کنند هر روز حداقل دقایقی را برای گفتگو با هر یک از فرزندان اختصاص دهند. نباید فراموش کنیم که هدف ما از هر فعالیت شغلی، فراهم کردن شرایط برای یک زندگی موفق فردی و خانوادگی است و لازم است مراقب با شیم آرامش و رابطه صمیمی بین اعضای خانواده فدای کار نشود.

با طرح پرسشهایی در طی مدت جلسه می توان ذهن شرکت کنندگان را مشغول به موضوع جلسه نگه داشت و موضوعات را برای آنان کاربردی نمود.

پرسش ۱: شما در طی روز چقدر زمان برای فرزندان اختصاص می دهید؟ فکر می کنید این زمان کافی است؟

لازم است ضمن ایجاد شرایط مناسب از فرزندان بخواهیم پرسش هایش را با ما مطرح کند و راجع به دیدگاهها، اهداف، علائق و آرزوهای خود صحبت کند. برای شروع گفتگو می توانیم نظر او را راجع به موضوعات ساده جویا شویم. همچنین میتوانیم در باره ی مشکلات و چالش هایی که فرزندان در طول روز با آنها مواجه شده است صحبت کنیم و نحوه ی کنار آمدن با آنها را مورد بررسی قراردهیم و از این طریق به او در یادگیری مهارتها ی حل مسئله کمک کنیم . این مهارت به او کمک میکند تا در مواجه با مشکلات تحت تاثیر فشار همسالان قرار نگیرد و برای حل مشکل به مواد مخدر روی نیورد.

گاهی نوجوان احساس میکند که از مهارت کافی برای صحبت کردن برخوردار نیست. او احساس میکند که فقط بزرگسالان مهارت کافی در برقراری ارتباط و گفتگو دارند. آنان به موقع و به جا صحبت می کنند. در حالی که نوجوان احساس میکند چنین مهارتی ندارد، پس سعی می کند کمتر صحبت کند. او اعتماد به نفس کافی برای صحبت کردن و ابراز عقیده ندارد و اینجا وظیفه والدین است که با ایجاد فضای امن و محبت آمیز او را به بیان نظراتش تشویق کنند.

به جای نصیحت و موعظه احساسهای فرزندانمان رادرک کنیم و به آنها احترام بگذاریم .



برخی اوقات کودکان نسبت به موقعیت‌ها واکنش‌هایی نشان می‌دهند که از دید یک بزرگسال ممکن است نامناسب یا غیر عادی بنظر برسد. آنچه برای یک بزرگسال جزیی و بی اهمیت است ممکن است برای کودکان بسیار با اهمیت است. این موضوع به نگرش متفاوت آنان به موضوعات و موقعیت‌هایی که برای نخستین بار تجربه می‌کنند باز می‌گردد.

مهم است که به جای قضاوت کردن به آنان نشان دهیم که احساساتشان را می‌فهمیم و این احساسات برایمان مهم است. برای نمونه هنگامی که فرزندمان از آموزگار سخت‌گیرش شکایت دارد گفتن این که "این سخت‌گیری به نفع خود شما است" ارتباط را می‌بندد و بهتر است با گفتن جملاتی مثل "می‌فهمم که از دست معلمت ناراحت هستی" بگذاریم بیشتر در مورد موضوع صحبت شود.

### **گوش کردن فعال را تمرین کنیم .**

برای گوش کردن فعال مهم است که وقتی فرزندمان می‌خواهد با ما صحبت کند فعالیت‌های خود مثل تماشای تلویزیون، خواندن روزنامه یا کار منزل را قطع کنیم، رویمان را به سوی او برگردانیم و با ارتباط چشمی مناسب به وی نشان دهیم که به گفته‌هایش توجه داریم.

زمانی که نسبت به آنچه فرزندمان می‌خواهد بگوید علاقه نشان می‌دهیم او هم سر صحبت را باز میکند و حرف‌هایش را راحت‌تر به ما می‌گوید. تکنیکی که نشان می‌دهد ما به حرف‌های او گوش کرده و درکش میکنیم این است که گفته‌های فرزندمان را به شکل مناسبی به او بازگو کنیم. مثلاً فرزندمان می‌گوید دوست دارم فوتبال بازی کنم اما همان ساعتی که من تمرین فوتبال دارم، تلویزیون فیلم مورد علاقه مرا نشان می‌دهد، می‌توانیم بگوییم مثل این که انتخاب سختی داری از یه طرف دوست داری فوتبال بازی کنی از طرف دیگه فیلم تماشا کنی. فکر می‌کنی چه کار می‌شود کرد؟

### **سوال کردن و نظر خواهی را فراموش نکنیم.**

وقتی کودکمان فکر میکند به نظراتش اهمیت داده می‌شود در گفتگوها و اظهار نظرها مشارکت می‌کند. هم در مورد مسائل روزمره از بچه‌ها سوال کنیم و هم از آنان راجع به تصمیمات خانوادگی نظر بخواهیم. علاقه نشان دادن به نظرات فرزندمان موجب می‌شود که آنان علاقه بیشتری در گفتگوی با ما پیدا کنند و نظراتشان را با ما در میان بگذارند. اگر بتوانیم راجع به مسائل و رویدادهای روزانه با فرزندمان گفتگو کنیم او هم به نوبه خود در برابر مسائل جدی‌تری به ما روی می‌آورد و نظرما را جویا می‌شود.

## بیشتر تشویق کنیم تا انتقاد.

همه کودکان جنبه های مثبتی در رفتارهایشان دارند، کافی است ما به آنها توجه کنیم. یادآوری کردن توانایی ها و صفات خوب کودکان به آنها کمک می کند ارزش خود را بهتر بشناسند و اعتماد بنفس بهتری داشته باشند. تاکید بر صفات منفی و نقاط ضعف به صورت تکراری و با لحن سرزنش آمیز نه تنها کمکی نخواهد کرد بلکه فرزندمان را از ما دور خواهد کرد.

اگر در هرکارنامه اول نمره های ضعیف را یاد آور شویم ممکن است فرزندمان ترجیح دهد مشکلاتش را با ما در میان نگذارد یا ضعف هایش را از ما پنهان کند.

## حواسمان به کنجکاوی کودکان باشد.

خوشبختانه در کشور ما علاوه بر ممنوعیت مصرف و تبلیغ مشروبات الکلی تبلیغ دخانیات هم ممنوع است. کودکان راجع به سیگار، الکل و مواد مخدر بطور دائم در معرض پیام های تلویزیونی در سریال ها و فیلم های سینمایی شبکه های داخلی و به ویژه شبکه های ماهواره ای هستند. همچنین آنان اطلاعات و پیام هایی هم از، سینما، مجلات و روزنامه ها، مدرسه و دوستان دریافت می کنند. بسیاری از کودکان و نوجوانان نسبت به مواد کنجکاو هستند و برخی بخاطر ارضاء حس کنجکاوی مواد مصرف می کنند. لازم است والدین راجع به موادی که ممکن است فرزندانشان با آنها مواجه شوند آشنایی داشته باشند و با برقراری ارتباط مناسب با فرزندان او را از عواقب مصرف مواد آگاه سازند

## تمرین ۲: ایفای نقش (۵ دقیقه)

در این مرحله از دو نفر از شرکت کنندگان به شکل داوطلبانه بخواهید تا در جلوی کلاس یک نفر نقش نوجوان و نفر دیگر نقش والد را ایفا کند. سپس شرکت کننده در نقش نوجوان شروع به صحبت کند و والد با توجه به تکنیک گوش دادن فعال و توجه به صحبت نوجوان، این مهارت را نمایش دهد و سایر شرکت کنندگان با دقت توجه کنند و در انتها نظر خود را عنوان نمایند. این کار را یک بار با مادران و یک بار با پدران تکرار کنید.

## ۲. در زندگی و فعالیت فرزندمان شرکت داشته باشیم. (۵ دقیقه)

در اینجا آموزشگر از شرکت کنندگان درخواست کند تا هر آنچه در خصوص اینکه چگونه می توانند در زندگی نوجوان خود فعالیت داشته باشند را ذکر کنند. (تکنیک بارش فکری) و سپس با هر اشاره والدین به یکی از موارد ذیل کمی در مورد آن توضیح دهد.

## روزانه دست کم ۱۵ دقیقه به کاری که فرزندمان خواسته پردازیم .

انجام فعالیت های مشترک با فرزندان به مدت حداقل روزی 15 دقیقه ، برای ایجاد یک رابطه قوی بین والدین و فرزندان اهمیت اساسی دارد . بهتر است انتخاب نوع فعالیت را با توجه به خواست بچه ها به طور مشترک انجام دهیم . می توانیم کتاب مورد علاقه فرزندمان را باهم بخوانیم یا در بازی مورد علاقه فرزندمان شرکت کنیم و تعیین قواعد بازی را به عهده او بگذاریم . پانزده دقیقه حداقل زمان است چنانچه بتوانیم زمان بیشتری را اختصاص دهیم نتایج بهتری خواهد داشت .

## هفته ای یک بار فعالیتی را با فرزندمان ترتیب دهیم .

طوری برنامه ریزی کنیم که حداقل هفته ای یک بار برخی فعالیت های خاص را به همراه فرزندمان انجام دهیم :

کارهایی مانند رفتن به کتابخانه و کتابفروشی ، پیاده روی ، رفتن به کوه یا پارک ، جستجو در اینترنت به منظور شناخت علائق یکدیگر ، و حتی رفتن به بستنی فروشی و رستوران می تواند برنامه مشترک خانواده یا ویا فرزند(ان) با یکی از والدین باشد .

چیزی که مهم است اینکه ما با فرزندمان در حال تعامل هستیم . بعد از گذشت مدت زمانی از اجرای این برنامه ها ممکن است از این که اینگونه فعالیت ها چقدر برای فرزندمان مهم بوده است تعجب کنیم .

## از فعالیتهای فرزندمان حمایت کنیم .

اگر فرزندمان در یک زمینه ورزشی یا هنری یا فرهنگی مشغول فعالیت است تا آنجا که برایمان مقدور است در بازی و تمریناتش شرکت کرده و مانند یک تماشاچی خوب او را تشویق کنیم از تلاشهایش تعریف کنیم و موفقیت در این خصوص را به فعالیتش نسبت دهیم . در این مورد مهم است که خواست و سلیقه او را در انتخاب فعالیت ها در نظر بگیریم .

## همواره رفتار خوب را با واکنش فوری پاسخ دهیم .

برای تثبیت و تداوم رفتار خوب فرزندمان تلاش کنیم وقتی کاری را به نحو مطلوبی انجام میدهد کلمات تشویق آمیز زیادی مورد استفاده قرار دهیم و از این کلمات بجا بموقع و مناسب استفاده کنیم . مثلاً :

فکر میکنم واقعاً استعدادشو داری ، واقعاً موضوع رو درک کردی ، به کاری که کردی افتخار کن ، میدونستم از عهده اش برمیای ، همه جوانب را در نظر گرفتی این بهترین شیوه تفکر است ، آفرین، تبریک میگم ، کارت حرف نداره، خوب پیشرفت کردی . و ...

### هنگام صرف غذا از فرصت استفاده کنیم و اخبار روزانه را با خانواده تبادل کنیم .

در زندگی سریع کنونی مشکل بسیاری از خانواده ها نداشتن وقت کافی برای گذراندن ساعاتی در کنار یکدیگر است ، با این حال اگر خانواده ها برنامه های خود را طوری تنظیم کنند که بتوانند در کنار هم غذا صرف کنند فرصت زیادی برای تعامل خواهند داشت. پژوهش هایی وجود دارد که فقط غذا خوردن اعضای خانواده با هم را پیشگیری کننده از اعتیاد دانسته است. توصیه می شود موضوع صحبت های هنگام غذا بیشتر موضوعات مثبت باشد و بحث کردن راجع به مباحث ناراحت کننده و آزار دهنده مناسب این جلسه خانوادگی نیست .

### مراقب زمانهای پر استرس در زندگی فرزندان باشیم .

یکی از دلایل عمده ی مصرف سیگار و مواد غیر مجاز در نوجوانان قرار گرفتن در شرایط استرس زاست . امروزه نوجوانان با مسائل و مشکلات زیادی در زندگی روزمره روبرو هستند که زندگی آنان را پر استرس می کند. مسائلی از جمله فقدان نظارت یک بزرگسال ، تغییر ساختارهای خانواده، کمبود فضای آموزشی و تفریحی و تعاملات اجتماعی مناسب، فقدان الگوی مناسب، فشار همسالان و خشونت های محیطی. برخی نوجوانان برای مقابله با مشکلات زندگی به مصرف سیگار یا مواد دیگر روی می آورند و فکر می کنند این مواد موجبات تسلی خاطر و فراموشی آنان را فراهم می کنند.

کودکان با مشاهده بزرگسالان هنگام استرس و واکنش های نامناسب مثل مصرف سیگار ، قرص و مواد یا خشونت و پر خاشگیری یاد می گیرند که همان رفتارها را تکرار کنند تا به خیال خود تسکین یابند .کودکان لازم است شیوه های مقابله با استرس را بیاموزند تا بتوانند تصمیمات سالمی بگیرند و به آرامش دست یابند . گاهی لازم است فرد بزرگسالی به آنان کمک کند، فردی که کودکان بتوانند تشویش ها و نگرانی های خود را بدون هیچ واژه ای از طرد یا متهم شدن با او در میان بگذارند.مهم ترین عاملی که میتواند به کودک و نوجوان کمک کند تا در این گونه مواقع به مصرف مواد روی نیاورد علاقه و حمایت والدین یا حداقل یکی از آنها است.

### تمرین ۳: نقاشی کردن (۵ دقیقه)

کاغذ A4 به همراه مداد رنگی در اختیار شرکت کنندگان قرار دهید.

از هریک از اعضا بخواهید تا آخرین فعالیت مشترک با نوجوان خود را نقاشی کنند. این نقاشی ها را در تابلو برنامه "نوجوان سالم من" نصب کنید. بهتر است در نقاشی ها نام والد و نوجوان، تاریخ، و احساس والدین در حین انجام کار مشترک درج شود.

در ادامه آموزشگر تکنیک قانون گذاری در فرزند پروری را تشریح می کند.

### ۳. قانون های روشن و صریح بگذاریم و عواقب عدم رعایت قانون را تعیین کنیم. (۵ دقیقه)

#### **قوانین و انتظارات خودراپیشاپیش بافرزندانمان در میان بگذاریم.**

یکی از عوامل خانوادگی پیشگیری کننده از مصرف مواد داشتن قانون و نظم در خانواده است. بایستی قوانین روشن وضع کنیم. بگوییم چرا لازم است در خانواده قانون داشته باشیم و هر قانون چه فایده ای دارد. به فرزندمان تفهیم کنیم که قانون شکنی یا نادیده گرفتن قوانین و انتظارات خانواده چه عواقبی دارد. این قوانین میتواند راجع به تکالیف مدرسه، کارهای روزمره، رفتار در منزل یا بیرون رفتن از منزل باشد، پیامدهایی را برای قانون شکنی در نظر بگیریم و در صورت نقض قانون آنها را پیگیری کنید. اگر عواقبی را که در نظر گرفته ایم در صورت نقض قانون اجرا نکنیم کودک چنین می پندارد که این قوانین چندان اهمیت ندارند و میتواند این قوانین را نادیده بگیرد. اگر نسبت به قوانین نظارت نداشته باشیم و خود نیز قوانین اجتماعی حاکم بر جامعه را رعایت نکنیم کودکان راحت تر قوانینی که ما تعیین کرده ایم را نقض میکنند و ما را زیر سوال میبرند. پاداش ها و عواقب منفی بر اساس سن، اهمیت موقعیت و شخصیت فرزندمان متفاوت است..

#### **رعایت قانون را تشویق کنیم .**

اگر چه انتظار داریم قانون در خانواده رعایت شود اما فراموش نکنیم که رعایت قانون را تشویق کنیم. تشویق- های کلامی و دادن امتیازاتی مثل گذراندن وقت بیشتر با کامپیوتر، نیم ساعت دیرتر به رختخواب رفتن، تهیه بلیط جهت استخر، سینما، یا سالن ورزشی، گردش خانوادگی اضافی، افزایش ساعات تماشای تلویزیون (در حد منطقی) برای تشویق مناسب است.

## عواقب قانون شکنی را دقیق رعایت کنیم .

اگر رابطه خوبی با فرزندانمان داشته باشیم و قوانین را هم خوب توضیح داده باشیم آنها عواقب قانون شکنی و تنبیه ها را هم بهتر می پذیرند.

تنبیه هایی مانند گذراندن وقت کمتر با کامپیوتر، محروم کردن از رفتن به استخر، سینما، سالن ورزشی، کاهش ساعات دیدن برنامه های تلویزیون یا بازی کامپیوتری و تعطیلات آخر هفته را در خانه ماندن برای این منظور مناسب است.

## درمورد اینکه چرا مصرف سیگار و الکل و مواد قابل قبول نیست صحبت کنیم .

عواقب سیگار کشیدن را به بچه ها گوشزد کنیم. مثلاً " بگوییم : به درس و مدرسه آسیب خواهد رسید، الگوی بدی برای خواهر یا برادر کوچکترت خواهی بود ، به و ریه هایت آسیب میرسد ، دندانهایت زرد می شوند، روی ارتباط با دیگران تاثیر منفی خواهد داشت، - تاثیر نامطلوب روی کل اعضاء خانواده و ... خواهد گذاشت.

تکنیک بعدی که آموزشگر آن را به شرکت کنندگان معرفی می کند تکنیک انتخاب دوست یابی به فرزندان است در این تکنیک اشاره به نکات زیر مهم است.

### تمرین ۴ : هر گروه یک کشور (۵ دقیقه)

شرکت کنندگان را به دو گروه مساوی تقسیم کنید. به هر گروه توضیح دهید که شما یک کشور هستید و قرار است کشور خود را اداره کنید. سپس به یک گروه دستورالعمل الف و به دیگری دستورالعمل ب را نشان دهید و از آنها بخواهید بر اساس دستورالعمل عمل کنند.

### دستورالعمل الف :

شما نیاز به هیچ قانونی ندارید، هر کس می تواند اظهار نظر کند، صحبت همه صحیح و لازم اجراست. در مدت ۵ دقیقه راجع به موارد زیر تصمیم گیری کنید.

۱. چه محصولی از کشور شما صادر می شود؟
۲. کدام سازمان مسئول رسیدگی به سیل زدگان است؟
۳. بیماری طاعون در کشور شما همه گیر شده است چگونه آن را مدیریت می کنید؟
۴. دزدی در کشور شما زیاد شده برای آن چه می کنید؟
۵. اگر به کشور شما حمله شود چه می کنید؟

## دستورالعمل ب:

شما نیازمند قانون هستید. لطفا سوالات زیر را بر اساس قانون کشور ایران پاسخ دهید. لطفا از بین خود ریس جمهور انتخاب کنید. ظرف مدت ۵ دقیقه در مورد سوالات زیر تصمیم گیری کنید.

۱. چه محصول کشور شما صادر می شود؟

۲. کدام سازمان مسئول رسیدگی به سیل زدگان است؟

۳. بیماری طاعون در کشور شما همه گیر شده است چگونه آن را مدیریت می کنید؟

۴. دزدی در کشور شما زیاد شده برای آن چه می کنید؟

۵. اگر به کشور شما حمله شود چه می کنید؟

پس از اتمام وقت از هر دو گروه بخواهید پاسخ های خود را ارائه دهند. از تجربیات آنها در حین انجام تمرین سوال کنید. از آنها بخواهید توضیح دهند بی قانونی چه حسی را در آنها ایجاد کرد؟ گروه قانون مند از تجربه تصمیم گیری بر اساس قوانین صحبت کند. و...

## ۴ - به بچه هایمان بیاموزیم دوستان خود را با فکر انتخاب کنند. (۵ دقیقه)

به بچه هایمان بگوئیم مصرف مواد برای ما ابداً " قابل قبول نیست.

قویترین انگیزه ی نوجوان برای امتناع از مصرف مواد در برابر تعارف دیگران هنگامی است که بدانند والدینشان با مصرف مواد مخالفند و در صورت مصرف از آنها دلسرد می شوند.

## مقاومت در برابر فشار جمع را به بچه ها بیاموزیم .

تمرین مقاومت در برابر فشار همسالان بسیار مهم است. به کودکانمان نه گفتن را بیاموزیم. کودکان می توانند یاد بگیرند تا در مقابل پیشنهاد دیگران مقاومت کرده و از پذیرش تقاضایشان امتناع نمایند.

کودکان در سنین پایین نمی خواهند در برابر کودکان دیگر کم بیاورند. بنابراین لازم است مهارت هایی کسب کنند تا اگر در برابر چنین موقعیت هایی قرار گرفتند تسلیم نشوند. ممکن است فرزند 10 ساله ما در برابر تقاضای سیگار کشیدن مشکلی نداشته باشد و به راحتی قبول نکند اما 3 سال بعد که نوجوان 13 ساله ای شد دچار شک و دو دلی شود. بنابراین نباید به پاسخ 3 سال پیش فرزندمان و پاسخ فعلی او دلخوش کنیم و مطمئن شویم که مواد مصرف نخواهد کرد.

## فکر نکنند «همه سیگار می کشند - همه مصرف می کنند»

گسترش و رواج بیش از حد مواد در جامعه موجب کم رنگی وقاحت موضوع شده است. نوجوانان این خیال را در ذهن می پروراندند که چون اکثر افراد مواد مصرف میکنند ایرادی ندارد که ما هم مصرف کنیم و بهنجار است. واقعیت این است که نوجوانان نسبت به مصرف مواد و سیگار توسط همسالانشان برآورد درستی ندارند و تعداد آنها را بیشتر تخمین میزنند. بنا به نظر خود نوجوانان، هنگامی که از سنین کودکی وارد نوجوانی می شوند از دوستان و همسالانشان بیشتر یاد میگیرند تا خانواده، اما یافته های پژوهشی نشان می دهند همان نوجوان ترجیح می دهد راجع به موضوعات مهم از والدینشان اطلاعات کسب کنند. آمار درستی از مصرف در جامعه در اختیار آنها بگذاریم تا گمان نکنند همه مصرف می کنند.

### تمرین ۵: دوستان نوجوان (۵ دقیقه)

از شرکت کنندگان بخواهید اسامی دوستان نوجوان خود را به همراه مشخصاتی از خانواده آنها فهرست کنند.

### ۵. الگوی مناسبی برای فرزندانمان باشیم (۵ دقیقه)

بچه ها مقلدان خوبی هستند. - کوچکترها رفتارهای بزرگترها را دوست دارند.

کودکان دوست دارند از بزرگسالان تقلید نمایند. بارها دیده ایم که کودکانمان از شیوه سخن گفتن لباس پوشیدن تلفن زدن رانندگی و ... از ما تقلید کرده اند. هر کودکی دوست دارد بزرگسال باشد و بزرگسال بودن به معنای داشت آزادی و قدرت تصمیم گیری مستقل است. وظیفه والدین است که با عدم مصرف و سوء مصرف مواد فهم کودک را تقویت کنند. پدر و مادری که خود سیگار می کشند یا مواد مصرف میکنند شانس ابتلاء فرزندشان به مواد و وابستگی به آن را افزایش می دهند.

### سیگار، الکل و مواد مصرف نکنیم.

چنانچه از سیگار، قلیان، یا سایر مواد استفاده می کنیم فرزندانمان به احتمال بیشتری به مصرف اینگونه مواد روی خواهد آورد. حال حتی اگر مواد هم مصرف میکنیم باز هم می توانیم کارهایی ساده انجام دهیم تا فرزندانمان به مصرف مواد روی نیاورد. اگر سیگار می کشیم در حضور بچه ها مصرف نکنیم. آنها را از آنچه مربوط به مصرف مواد است دور نگهداریم و نمی توانیم ترک کنیم در باره اثرات اعتیاد آور نیکوتین با فرزندانمان صحبت کنیم به آنها بگوییم وقتی جوان بودیم فکر می کردیم هر گاه اراده کنیم میتوانیم ترک کنیم اما حالا وابسته شده ایم و دوست داریم ترک کنیم اما این کار ساده نیست.

راههای دیگری برای تفریح یا خوش گذراندن پیدا کنیم.



به بچه بگوییم از اینکه چیزی مصرف نکردیم و مراقبت سلامتی خود بودیم خوشحال هستیم. در مورد زود گذر بودن لذت ناشی از مصرف مواد توضیح دهید و اینکه در بلند مدت چه عواقبی دارد. اگر می‌خواهد شادی دائم و سرزندگی داشته باشد راه های بهتر و سالمتری نیز وجود دارد. تماشای فیلم، پیاده روی، گردش علمی، ورزش، از آن جمله است.

### برای الکل یا تریاک فواید نبافیم.

حتی وقتی فکر می‌کنیم کودکان و نوجوانان صحبت ما را نمی‌شنوند در مورد فواید تصویری سیگار، الکل و مواد صحبت نکنیم. سیگار، الکل و مواد برای هیچکس در هیچ حالتی مفید نیست.

### تمرین ۶: بیان تجربیات (۵ دقیقه)

اجازه دهید والدین از تجربیات خود در خصوص الگو بودن صحبت کنند.

### ۶- فرزندانمان را زیر نظر داشته باشیم. (۵ دقیقه)

وظیفه موثر ما زیر نظر داشتن کارهای فرزندانمان است.

نظارت بر فعالیتهای فرزندان عامل مهمی است که مانع مصرف مواد غیر مجاز و سیگار میشود. نتایج پژوهش نشان میدهد نوجوانانی که هفته ای دو روز یا بیشتر در خانه تنها بودند نسبت به نوجوانانی که نظارت والدین بر آنها بیشتر از 5 روز در هفته بود به مصرف مواد غیر مجاز گرایش بیشتری داشتند. همچنین در مطالعه دیگری نشان داده شده است که کودکانی که والدینشان کمترین نظارت را بر آنان داشته است در سنین پایین تری شروع به مصرف مواد کرده بودند. هرچه سن شروع زودتر باشد مشکلات جدی تری خواهند داشت.

هر زمان که فرزند ما بیرون از خانه است ما باید بدانیم کجاست، چه می‌کند و با چه کسی وقت می‌گذراند.

### ساعت برگشت به خانه و راه تماس با او را مشخص کنیم.

وقتی فرزندمان در مهمانی هایی مثل جشن تولد دوستشان شرکت می‌کنند میتوانیم مثلا به بهانه رساندن او به محل سری به خانه و خانواده میزبان بزنیم و اینکه مهمانی زیر نظر بزرگسالان است یا نه را بفهمیم.

ساعت برگشت به خانه را مشخص کنیم و به فرزندمان بگوییم اگر مشکلی پیش آمد یا خودش زودترخواست به خانه برگردد یا چگونه با ما تماس بگیرد.

**به داشتن تفریح های لذت بخش کمک کنیم .**

نوجوانانی که در طی اوقات فراغت و تعطیلات پایان هفته به فعالیت های سازنده و نظارت یافته مشغول هستند به احتمال کمتری به مواد روی می آورند . فرزندمان را تشویق کنیم که در اینگونه فعالیت ها شرکت کنند و تا جایی که میتوانیم او را درگیر در چنین فعالیتهایی کنیم. اینها روشهای نیرومندی در پیشگیری هستند .

**تمرین ۷: پانتومیم (۵ دقیقه)**

از یکی از والدین بخواهید به صورت پانتومیم نقش یکی از دوستان فرزند خود را بازی کند و همسر وی نام او را حدس بزند.  
این کار را برای چند خانواده می توان تکرار نمود.

**پرسش و پاسخ و جمع بندی (۵ دقیقه)**

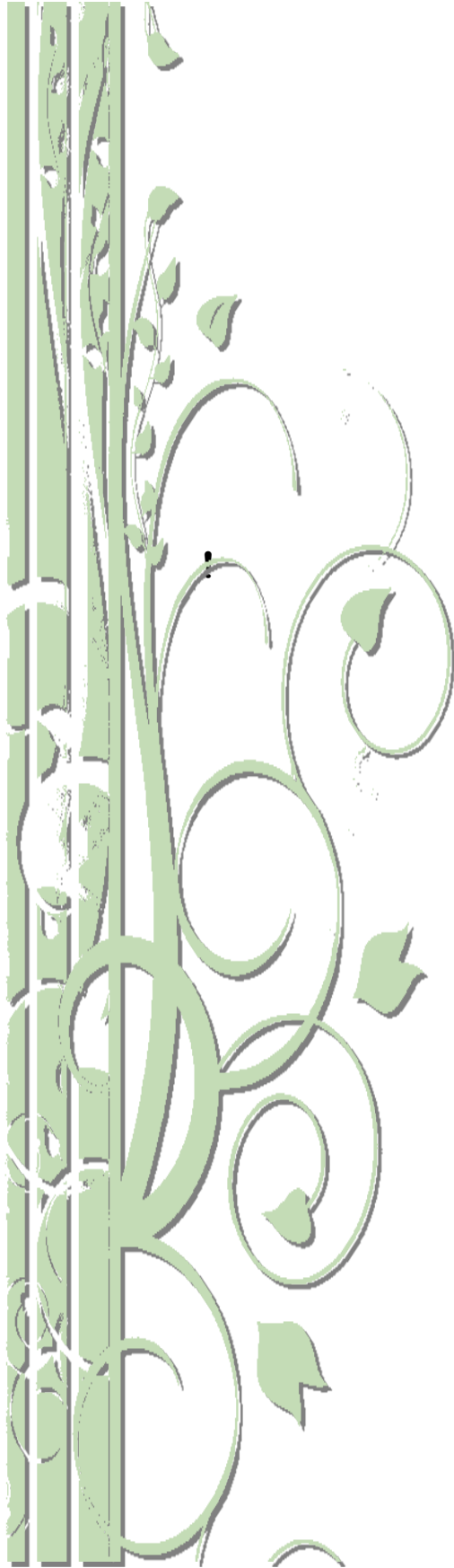
از شرکت کنندگان بخواهید حس خود را از جلسه عنوان کنند. به سوالات در مورد موضوع جلسه پاسخ دهید. سعی کنید از تکنیک ها یک جمع بندی ارائه دهید.

**ارائه تکلیف (۵ دقیقه)**

- از شرکت کنندگان درخواست کنید لیستی از قوانین خانواده خود را در فاصله تا جلسه بعد یادداشت کنند و همراه خود بیاورند.
- از شرکت کنندگان بخواهید با نوجوان خود، در این هفته در مورد موضوعی صحبت کنند و احساس و موانع خود را در حین مکالمه لیست نمایند و همراه بیاورند.
- در مورد اثرات منفی مصرف مواد و الکل فکر کنند.

جلسه را با تشکر از همکاری اعضا و معرفی موضوع جلسه آینده به اتمام برسانید..

می‌توانید در پایان جلسه در کلاس پاسخگوی سوالات باشید.



:

## راهنمای گفتار سوم

راهنمای گفتار سوم (جلسه سوم)

مدت جلسه: ۹۰ دقیقه

موضوع: ارتباط مناسب با نوجوان، حضور در زندگی نوجوان

قبل از شروع جلسه :

اقدامات مشابه جلسات پیشین

وسایل مورد نیاز

- کارت‌های تمرین شماره ۱ و ۴

- ورق A3

- ماژیک رنگی

اهداف جلسه سوم :

- مرور خلاصه مباحث جلسه دوم

- مرور تکلیف جلسه دوم

- ویژگی‌های ارتباط سالم چیست؟

- انتقال تکنیک‌های ایجاد ارتباط سالم با نوجوان

- ارائه تکلیف

### راهنمای گفتار ۳

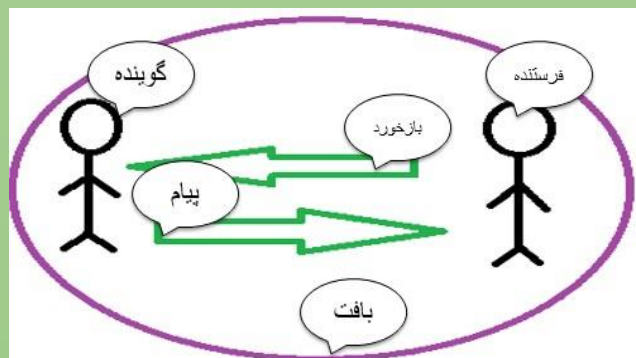
در این گفتار به بررسی اهمیت نقش ارتباطی بین والدین و نوجوانان می‌پردازد. شواهد زیادی در دست است که نشان می‌دهد، مدیریت پدر و مادر، کیفیت رابطه میان نوجوان و پدر و مادر و ارتباط والدین-نوجوان در مورد خطرات و مسئولیت‌ها می‌تواند احتمال گرایش به رفتارهای آسیب‌زا را تا حد زیادی کاهش دهد.

در این فصل ارتباط سالم اینگونه تعریف می‌شود: توانایی ارسال پیام و دریافت بازخورد میان فرستنده و گیرنده که در بافت خاصی صورت گیرد.

برای این کار لازم است مهارت گوش دادن و گویندگی را تقویت کرد. این به این معنی است که درست گوش کنیم و گوینده خوبی باشیم.

#### راهنمای ایجاد و حفظ رابطه سالم با نوجوان در این فصل عبارتند از:

۱. صادق و آزاد اندیش باشید.
۲. از شیوه فرزندپروری متعادل استفاده کنید.
۳. به کاهش آسیب فکر کنید.
۴. تاکید بر مثبت بودن.
۵. نوجوان خود را به حضور در فعالیت‌های فوق برنامه تشویق کنید.
۶. از حاضرین فعال زندگی نوجوان خود باشید.
۷. باورهای غلط در مورد نوجوان خود را بشناسید.
  - باور غلط اول: "او به من گوش نمی‌دهد."
  - باور غلط دوم: "نوجوان مرا عصبانی می‌کند."



## اداره جلسه

جلسه سوم در بردارنده تکنیک‌های کاربردی برای ایجاد یک رابطه سالم ومؤثر با نوجوان است. لازم است در این جلسه والدین به اهمیت ایجاد روابط مؤثر پی ببرند و آن را تمرین نمایند. والدین اغلب احساس می‌کنند که رابطه آنها با نوجوان خود عاری از هرگونه مشکل است و این ارتباط به نظر آنان کافی است و نیاز به تغییر ندارد. ضروری است آموزشگر با تبیین نکات مهم و انجام تمرین‌ها به ایجاد حس نیاز به تغییر در والدین کمک کند.

این نکته را در جلسه متذکر شوید که تمرین‌های انجام شده در جلسه برای ایجاد تغییر، کافی نیست و نیازمند آن است که والدین در خارج از جلسات نیز به این تلاش ادامه دهند.

### خوشآمدگویی و حضور و غیاب، معرفی موضوع جلسه (۵ دقیقه)

جلسه خود را با انرژی آغاز کنید. برای اینکار می‌توانید از پخش یک نماهنگ قبل از شروع جلسه بهره ببرید.

خوشامدگویی و انجام مقدمات

معرفی موضوع این جلسه

### پرسش و پاسخ در مورد موضوع جلسه دوم و ارائه خلاصه از جلسه گذشته (۵ دقیقه)

به سوالات در مورد جلسه گذشته پاسخ دهید و ابهامات را رفع نمایید.

خلاصه‌ای از جلسه سوم ارائه دهید.

### مرور تکالیف جلسه دوم (۵ دقیقه)

در مورد تکلیف خواسته شده از شرکت کنندگان سوال بپرسید. به مرور تکالیف پرداخته و از آنها در مورد احساس و موانع انجام تکالیف (صحبت با نوجوان خود) پرسش کنید. به شکل داوطلبانه درخواست کنید تا چند مورد از تکالیف (لیست قوانین) در جلسه خوانده و بررسی شود. باقیمانده تکالیف را از والدین جمع آوری کنید تا در طول هفته و پس از مطالعه به آنها بازگردانید.

پس از مرور تکالیف وقت آن است که به بحث جلسه ورود کنید. بدین منظور ابتدا به اجرای تمرین زیر بپردازید.

### تمرین ۱: آیا به حرفم گوش می‌دهی؟ (۱۵ دقیقه)

از شرکت کنندگان بخواهید به گروه‌های ۳ تا ۵ نفره تقسیم شوند و در هر گروه یک سخنران، یک نفر ناظر و بقیه را به عنوان شنونده انتخاب کنند.

از سخنرانان، شنوندگان و ناظران بخواهید که به سه گروه جدا و دور از هم تقسیم شوند تا در مورد نقشی که باید بازی کنند با آنها صحبت شود.

جملات زیر را پیش از شروع جلسه بر روی کارت‌هایی بنویسید و میان گروه شنوندگان تقسیم کنید:

- به دقت گوش دهید و به موقع پرسش‌های مناسب بپرسید.
- وسط حرف سخنران بپرید و نگذارید جملاتش را به پایان برساند.
- مرتب سوالهای بی ارتباط با موضوع بپرسید.
- مرتب از سخنران تعریف کنید.
- مرتب سخنران را تحقیر کنید.
- داخل کیف خود را واری کنید و توجهی به سخنران نداشته باشید.
- زمانی که سخنران جدی است به او بخندید.
- زمانی که سخنران مشغول صحبت است با فرد دیگری صحبت کنید.
- زمانی که سخنران مشغول صحبت است به اطراف نگاه کنید و به او بی توجهی کنید.
- سخنران را نصیحت کنید، بدون آنکه او از شما چنین درخواستی داشته باشد.
- وانمود کنید که از صحبت‌های سخنران ناراحت شده اید.

از گروه سخنرانان بخواهید تا در گروه خود به مدت ۵ دقیقه در مورد موضوعی که برایشان مهم است سخنرانی کنند.

از گروه ناظر بخواهید که هر کدام در گروه خود تنها به مشاهده بپردازند و بدون آنکه صحبت کنند، رفتارهای سخنران و شنونده را یادداشت کنند.

اکنون از افراد بخواهید به گروه‌های سه نفره خود بازگردند و کارهای خواسته شده را انجام دهند.

پس از اتمام وقت در مورد واکنش‌ها و اینکه چه احساسی داشتید صحبت کنید. سعی کنید پرسش‌های زیر مطرح و پاسخ داده شود"

- آیا احساس کردید شنونده به حرف شما گوش می‌دهد؟



- زمانیکه فرد به شما گوش نمی‌داد چه احساسی داشتید؟

نیاز است آموزشگر اظهار نظرات را بروی تخته بنویسد تا همه ببینند.

با این مقدمه و انجام تمرین وارد بحث جلسه شوید.

### ارتباط سالم چیست؟ (۵ دقیقه)

در واقع ارتباط یعنی ارسال پیام و دریافت بازخورد میان فرستنده و گیرنده که در بافت خاصی صورت می‌گیرد. در ارتباط سالم پیام ارسال شده به درستی و تمامی دریافت و ادراک می‌شود. برای داشتن ارتباط سالم لازم است: ۱. گوینده، ۲. شنونده توانمندی باشید و بتوانید موانع ارتباطی را مدیریت کنید. در این بخش ما مهارت‌های ضروری برای خوب شنیدن و خوب بیان کردن را ارائه خواهیم کرد.

### درست گوش کنیم (۵ دقیقه)

احتمالاً تفاوت میان شنیدن و گوش کردن را میدانید. شنیدن یک رفتار فیزیولوژیکی غیر ارادی است که در پاسخ به محرک انجام می‌شود. مثلاً شما الان که در منزل این کتاب را مطالعه می‌کنید صدای هود آشپزخانه، صدای ماشین‌های توی خیابان و چندین صدای دیگر را میشنوید! اما گوش کردن همراه با توجه است مثل زمانی که شما اخبار گوش می‌کنید و همه توجهتان را متوجه شنیدن کلمات می‌کنید! اما راستش را بخواهید برای داشتن یک رابطه سالم و موثر حتی گوش دادن کافی نیست! ما از شما می‌خواهیم که فعالانه گوش دهید. گوش دادن فعال یعنی شما به آنچه میشنوید توجه نشان می‌دهید. یعنی گوش می‌دهید و به طرف مقابل خود نشان می‌دهید که گوش می‌دهید. گوش دادن فعال یعنی، گوش کردن به صورتی که حقیقتاً حرف‌های نوجوان را بشنوید و نوجوان بداند و ببیند که شما علاقمند به گفت و گو با او هستید. یادتان باشد گوش دادن فعالانه به حرف‌های نوجوان و گفتگو با آنها درباره دیدگاه و تجربه‌های خود، باعث رشد عزت نفس و ارزشهای مثبت در ایشان خواهد شد. اگر در این کار استمرار داشته باشید و نشان دهید که واقعاً به این کار اهمیت می‌دهید، آنها هم به تلاش‌های شما پاسخ خواهند داد و با شما ارتباط برقرار میکنند. برای برقراری رابطه سالم با فرزندان خود به نکات زیر توجه کنید:

۱. با آنها چه در منزل چه خارج از منزل وقت صرف کنید.

۲. وقت مناسبی را برای حرف زدن با نوجوان اختصاص بدهید.

۳. وقتی دوست دارند با شما حرف بزنند، سعی کنید در دسترس باشید.

۴. نوجوان خود، علایق، فعالیتها، دوستان و والدین دوستانشان را بشناسید.

۵. با آرامش صحبت کنید.

۶. برای مقاومت در برابر موضوعات مهم مثل مصرف مواد آمادگی داشته باشید. یادتان باشد در این

مواقع نباید احساساتی برخورد کنید.

۷. نه زیاده از حد سرسخت و نه بیش از اندازه احساساتی باشید

نوجوانان باید بدانند که والدینشان به حرفهای آنان گوش خواهند داد و اگر مشکلی پیش آید زود از کوره در

نخواهند رفت. اگر آنها فکر کنند که شما با خشم به حرفهای آنان واکنش نشان خواهید داد، به احتمال

بسیار کم لب به سخن خواهند گشود و از شما کمک یا نصیحت خواهند خواست.

### تمرین ۲: (۵ دقیقه)

از همه شرکت کنندگان بخواهید به این سوالات فکر کنند و از تعدادی از آنان به شکل داوطلبانه درخواست

کنید تا پاسخ خود را شکل شفاهی در جلسه عنوان نمایند؟

فکر کنیم:

۱- آیا هنگام غذا خوردن با کودکان خود گفتگو برقرار میکنید؟

۲- هنگام پیاده روی یا انجام فعالیتها یا وقتی آنان را با ماشین به مدرسه میرسانید، با آنها ارتباط برقرار میکنید؟

۳- وقتی سرگرم کارهای خانه هستید و آشپزی میکنید، نوجوان را دعوت میکنید که با هم باشید؟

۴- هنگام خرید، موقع با نوجوان همراه و همکلام میشوید؟

۵- آیا برای هر یک از فرزندان خود به صورت جداگانه وقت اختصاص می دهید؟

۶- آیا از فرصتهایی که پیش میآید برای صحبت کردن درباره ارزشها و انتخابهای مهم زندگی بهرهگیری میکنید؟

شما باید شنونده فوق العادهای باشید. باید به سخنان بر زبان آمده و احساسات ناگفته، به هر دو گوش فرا

دهید. «از دوستانم متنفرم و دیگر دوست ندارم آنها را ببینم». به راستی این جمله چه معنایی دارد؟ آیا

فرزند شما میخواهد بگوید ناراحت است، تنها است یا طرد شده است؟ یا توضیح دیگری در کار است؟ پاسخ

شما میتواند این باشد، «با این حرفهایی که میزنی انگار خیلی عصبانی هستی؟».

برای خوب گوش دادن از نکات زیر پیروی کنید:

۱. حرف فرزند خود را قطع نکنید و به کسان دیگر هم اجازه این کار را ندهید.
۲. وقتی کودکان شما صحبت میکنند به آنها نگاه کنید. تماس چشمی را حفظ کنید و به آنها نشان بدهید که به حرفهای آنها گوش میدهید. پاسخ شما به حرفهای نوجوان میتواند فیزیکی (مانند، سر تکان دادن، بالا و پایین آوردن سر، یا لمس دست کودکان) یا زبانی («جدا؟»، «چه بد») باشد.
۳. اگر نظر آنها را نمی فهمید، از آنها بخواهید تا توضیح دهند. نظرشان را مجدداً بیان کنید تا مطمئن شوید که درست فهمیده‌اید. اظهاراتی داشته باشید که نشان دهند سخنان گفته شده را فهمیده‌اید.
۴. سعی کنید احساساتی را که پشت گفتار هستند بشنوید و به آنها پاسخ دهید. درباره احساسات کودک خود حدس نزنید، بلکه احساساتشان را از خودشان بپرسید!
۵. به جای پیامهای تو (پیامهایی که تو را مخاطب قرار میدهند) که سرزنش کننده و تحقیر آمیز هستند (مانند، تو داری عقلت را از دست میدهی)، از پیامهایی استفاده کنید که من در آن ها به کار میرود (من میفهمم، چون...)
۶. اگر زمان مناسب نباشد، از کودک خود بخواهید که گفتگو را متوقف کنید. سپس هر گاه امکانپذیر شد صحبت و گفتگوی خود را دنبال کنید. مدت زمانی را که برای صحبت درباره مسایل مهم فرزندان لازم است، فراهم نمایید.
۷. قضاوت نکنید، ولی وقتی کودک شما مطلبی منفی یا عصبانی کننده بگوید احساس خود را به او بگویید. برای مثال، «خیلی متاسفم که اوضاع به نفع دوستانت نیست» (در صورتی که واقعاً چنین حسی داشته باشید. هرگز تظاهر نکنید).
۸. برخی نوجوانان بیشتر از سایرین آمادگی دارند حرف بزنند. این تمایل آنان را پذیرا باشید. کودکان وقتی بزرگ شدند بیشتر به تنهایی و خلوت کردن احتیاج خواهند داشت.
۹. یادتان باشد که مجبور نیستید که همه چیز را درست بکنید. وقتی نوجوان درگیر حل مشکلات خود است، استقلال را یاد میگیرند.

### تمرین ۳: پاس دادن نقاشی (۱۵ دقیقه)

تصویری ساده ولی بزرگ را بر روی کاغذ بکشید به طوری که همه آن را بتوانند ببینند. از ۵ داوطلب بخواهید اتاق را برای چند دقیقه ترک کنند. نقاشی را به بقیه گروه نشان دهید. از یکی از داوطلبان بخواهید به گروه بازگردد. نقاشی را به او نشان دهید و از او بخواهید آن را به خاطر بسپرد.

نقاشی را پنهان کنید و از داوطلب دوم بخواهید به اتاق بازگردد. از داوطلب اول بخواهید هر آنچه را که دیده است به داوطلب دوم توصیف کند.

از داوطلب سوم بخواهید به اتاق بازگردد و از داوطلب دوم بخواهید آنچه را که شنیده است برای داوطلب سوم بازگو کند اینکار را تا داوطلب پنجم انجام دهید.  
از نفر پنجم بخواهید آنچه را برای او توصیف شده است را روی کاغذ نقاشی بکشد.  
سپس دو نقاشی را با هم مقایسه کنید تا همه تفاوت میان آنها را ببینند.  
در مورد اینکه در طی این فرایند چه اتفاقی افتاد گفتگو کنید.

### گوینده خوبی باشیم (۵ دقیقه)

در ارتباط با نوجوان پیام را باید به گونهای منتقل کنیم که مورد توجه نوجوان قرار بگیرد. برای این کار باید بتوانید حالات چهره، بدن خود را با آن چه به زبان می‌آورید هماهنگ کنید. همچنین باید کلماتی که انتخاب میکنید، لحن و آهنگ صحبت شما برای موضوع بحث با نوجوان مناسب باشد. سعی کنید نکات زیر را در زمان گفت و گو مد نظر قرار دهید:

۱. مطمئن شوید که نوجوان فرصت سؤال یا اظهار نظر کردن را دارد.
۲. سعی کنید خود را جای نوجوان قرار دهید و احساسات او را در نظر بگیرید.
۳. آنچه را میخواهید بگویید، واضح بیان کنید.
۴. به نوجوان نگاه کنی و با او ارتباط چشمی داشته باشید.
۵. مطمئن شوید که آنچه که میگویید با تن صدا و زبان بدن شما هماهنگی دارد.
۶. مبهم صحبت نکنید و با بیان جزئیات زیاد موضوع را پیچیده نکنید.
۷. چهره خود را به سمت نوجوان بچرخانید.
۸. به پیامهای غیر کلامی که توسط نوجوان ارسال میگردند، بازخورد دهید.

### تمرین ۴: نشانه های غیر کلامی ارتباط (۱۰ دقیقه)

دستورالعمل "الف" و "ب" را بر روی دو کارت جداگانه بنویسید و به دو داوطلب بدهید.

### دستورالعمل الف:

اجازه ندهید کسی این کارت را ببیند. برای آنکه گروه شمارا بشناسد، از شما خواسته شده است که دو دقیقه در مورد خود حرف بزنید. شما می‌توانید در مورد خانواده، مهارت‌ها، تحصیلات و علایق خود بگویید. حرف‌های شما باید حقیقت و پاسخ شما به پرسش‌ها نیز باید راست باشد.

### دستورالعمل ب:

اجازه ندهید کسی این کارت را ببیند. برای آنکه گروه شمارا بشناسد، از شما خواسته شده است که دو دقیقه در مورد خود حرف بزنید. شما نباید در مورد خانواده، مهارت‌ها، تحصیلات و علایق خود واقعیت را بگویید. حرف‌های شما باید ساختگی و غیر واقع باشد.

از هر دو نفر بخواهید برای آنکه دیگران آنها را بهتر بشناسند دو دقیقه در مورد خود صحبت کنند.

برای جمع توضیح دهید که یکی از این دو نفر حقیقت را نمی‌گوید و آنان باید با پرسش سوال بفهمند که کدام راست می‌گویید.

پس از پایان وقت در مورد نشانه‌های غیر کلامی پرسش کنید. این نشانه‌ها ممکن است شامل سرخ شدن، عرق کردن و نگاه نکردن باشد.

در مورد مشکلات ارتباطی بحث کنید.

### راهبردهای ایجاد و حفظ رابطه سالم با نوجوان (۵ دقیقه)

#### ۱. صادق و آزاد اندیش باشید.

هر اندازه صادق و منعطف باشید نوجوان ارتباط بیشتری با شما خواهد داشت، و در مورد قرارهای ملاقات و تمایلات جنسی بیشتر با شما هم کلام خواهد شد. جالب است بدانید یکی از مهمترین عواملی که میتواند رابطه جنسی سالم نوجوان را پیش بینی کند، میزان گفت و گوی نوجوان در این مورد با والدین خود است. صحبت کردن در این موارد میتواند بر انتخاب نوجوانان در به تأخیر انداختن فعالیت جنسی تأثیر بگذارد. شما باید نگرشها و ارزشهای خود را در مورد روابط جنسی، الکل و مواد مخدر آشکارا بیان کنید و مشاورهها و هشدارهایی را در مورد پیامدهای آن مطرح کنید ولی از قضاوت و سرزنش بپرهیزید.

## ۲. از شیوه فرزند پروری متعادل استفاده کنید.

شما با شیوه فرزندپروری متعادل در گفتار اول و دوم کتاب آشنا شدید استفاده از این شیوه باعث ایجاد و تداوم یک رابطه سالم با نوجوان خواهد شد. در این شیوه که انتظارات و میزان محبت شما تعادل نسبی خوبی دارند و همه چیز از شفافیت کافی برخوردار است میتواند فضایی گرم، مبتنی بر احترام و پذیرش را برای توسعه استقلال نوجوان فراهم کند.

## ۳. به کاهش آسیب فکر کنید.

تعدادی از والدین تلاش میکنند که آسیبهای را به صورت مطلق از زندگی نوجوان خود حذف کنند اما واقعیت این است که گر فکر می کنید می توانید جلوی همه رفتارهای خطای نوجوان را بگیرید، باید بگوییم که فرض درستی ندارید. پس ما پیشنهاد میکنیم به کاهش آسیب فکر کنید! پدر و مادری که سعی در اجرای این مطلقها دارند، اغلب با نوجوانان خود در مورد فعالی های آنان دچار اختلاف هستند. جایگزینی برای این نگرش انعطاف ناپذیر؛ بحث کردن با نوجوان خود در مورد انتخابها و جوانب مثبت و منفی در مورد این فرصتهای جدید درباره شیوههای غیر تهدید آمیز و به دست آوردن درک درستی در مورد پیشبرد نتایج، به آنها میآموزد که از مهارت قضاوت خود استفاده کنند.

## ۴. تأکید بر مثبت بودن.

سعی کنید هر زمانی که فرصتی پیش میآید، ارتباط مثبتی با نوجوان خود داشته باشید. اگر شما اختلافی با نوجوان خود دارید (به عنوان مثال، در مورد قوانین، کارهای گروهی، کار مدرسه و همسالان)، در مورد آن صحبت نمایید، اما تلاش کنید مکالمات مثبتی را در مورد چیزهای دیگر با نوجوان خود داشته باشید. این واقعیت که شما اختلاف دارید به این معنا نیست که هر تعاملی منفی است. تلاش فعالانه در ایجاد تعاملات مثبت واقعی در طول روز و یا هفته به طوری است که نوجوان شما میدانند شما در مورد رفتار او و نه خود او به عنوان یک فرد، احساس نارضایتی میکنید.

## ۵. نوجوان خود را به حضور در فعالیتهای فوق برنامه تشویق کنید.

مطالعات نشان داده است که حضور در فوق برنامهها میتواند تاثیر مثبتی بر پیشرفت تحصیلی نوجوانان و رفتارهای مثبت اجتماعی مانند رأی دادن و فعالیتهای داوطلبانه در بزرگسالی جوانان داشته باشد. همین موضوع آنها را برای رابطه مثبت با شما نیز آمادهتر میکند.

## ۶. از حاضرین فعال در زندگی نوجوان خود باشید.

علاقه نوجوان خود را بشناسید. اگر او هاکی را دوست دارد، در صورتی که میتوانید؛ او را به یک بازی هاکی ببرید. اگر او هاکی بازی میکند، بازی او را به صورت بدون قضاوت تماشا نمایید. اگر نوجوان شما موسیقی،

ورزش و یا دیگر علایق را دوست دارند، روزی را برنامه ریزی کنید که بتوانید با هم کاری خاص را انجام بدهید. یا اگر فیلمی در تلویزیون پخش میشود که شما هر دو آن را دوست دارید، آن را با هم تماشا کنید. چند کلمه باید صحبت نمایید. با هم بودن چیزی مهم است!

## ۷. باورهای غلط در مورد نوجوانان را بشناسید

### باور غلط اول: «او به من گوش نمیکند!»

در بسیاری از مواقع زمانی که اختلافی بین نوجوان و والدین او به وجود می‌آید، والدین ادعا میکنند که نوجوان اصلاً به آنها گوش نمیدهد یا حرفهای آنها را نشنیده میگیرد، آیا واقعاً چنین است؟ این باور غلط ریشه در برداشت والدین و نوجوان از چنین اختلافهایی دارد. والدین معمولاً این جدالها را به عنوان واقعیتهای درست و غلط میبینند در حالی که نوجوان آن را یک انتخاب شخصی استدلال میکند. برای فهم دقیقتر این مطلب به این مثال توجه کنید:

فرض کنید والدین و نوجوان بر سر تمیز نگاه داشتن اتاق اختلاف نظر دارند. بیایید به نظر والدین در این مورد نگاهی بیاندازیم. والدین معتقدند که تمیز نگه داشتن اتاق، یک امر درست است که نوجوان باید آن را یاد بگیرد. آنها معتقدند این کار مهم است چون درست است. در حالی که از دید نوجوان اتاق او محل خصوصی اوست و بخشی از استقلال او! آنها نمیتوانند درک کنند که چرا اتاق آنها برای والدین تا این اندازه اهمیت دارد! والدین عصبانی میشوند چون فکر میکنند، کثیف بودن اتاق نوجوان بازتابی از روش تربیتی بد آنهاست! این در حالی است که چنین مجادلهای اهمیتی برای نوجوان ندارد. این به معنای گوش ندادن نوجوان به حرف بزرگترها نیست به معنای داشتن دو نگاه متفاوت به موضوع اختلاف است.

### باور غلط دوم: «نوجوان من مرا عصبانی میکند»

اجازه دهید همین ابتدای امر بگوییم که این باور ممکن است گاهی و تا حدودی درست باشد. اگرچه اختلافات نوجوان با والدین کاملاً طبیعی است اما گاهی میتواند مضراتی نیز داشته باشد. این موقعیتهای تنشزا میتواند اثر قابل توجهی بر سلامت والدین و خود نوجوان داشته باشد. حتی اگر درگیریهای ناراحت کننده بر سر مسائل روزمره به ندرت رابطه پدر و مادر کودک را از بین ببرند، طبیعت تکراری آنها میتواند آثار زیانباری به همراه داشته باشد. اما توجه داشته باشید که ممکن است شما به دلایل متعددی آمادگی ناراحت و مضطرب شدن را داشته باشید و نوجوان فقط آخرین تلنگر برای ایجاد احساس تنش در شما باشد.

پژوهشها نشان داده است که پدر و مادرهایی که روابط قوی با دوستان، همکاران و با یکدیگر دارند ممکن است از برخی پیامدهای منفی این در امان بمانند، در حالی که پدر و مادرهای آسیبپذیری بیشتری نشان دهند. پدر و مادرانی که از نظر عاطفی دچار تنش هستند (به عنوان مثال، ممکن است آنها احساس افسردگی، اضطراب و یا شک به خود داشته باشند) کمتر احساس موثر بودن دارند و به واقع به عنوان پدر و مادر کمتر موثر هستند. پیشنهاد ما این است که به هدف خود از والدگری نگاهی دوباره بکنید. شما پدر و مادر هستید چون نوجوان به شما نیاز دارد؟ یا این که شما با هدف آموزش والدگری میکنید؟ اگر هدف شما به عنوان والدین آموختن برخی مطالب ضروری به نوجوان باشد، کمتر تنش تجربه میکنید. به عنوان مثال وقتی مطلب جدید به نوجوان خود تذکر یا آموزش میدهید، نوجوان خواهد گفت: «بله... اما...». اگر ما ادامه گفت و گو را به صورت کاملاً یک جانبه پیش ببریم مثلاً فقط در مورد مضرات سیگار برای آنها سخنرانی کنیم، کنجکاوی آنها در مورد ویژگیهای مثبت سیگار بیش از بیش برانگیخته خواهد شد. مثلاً ممکن است بپرسند: «چرا خود شما در جوانی سیگار میکشیدید؟». یادتان باشد یک معلم موثر (والدین توانمند) به نوجوان یاد میدهد که چگونه در مورد خود فکر کند و بیشتر متکی به خود باشند. همین مطلب میزان تنش و اضطراب شما را به اندازه قابل توجهی کاهش خواهد داد.

### پرسش و پاسخ و جمع بندی ( ۵ دقیقه)

اجازه دهید شرکت کنندگان پرسشهای خود را مطرح نمایند و به پرسشها و ابهامات پاسخ دهید.

جمع بندی در خصوص تعریف ارتباط، مهارتها، راهبردها و.. ارائه دهید.

### ارائه تکلیف (۵ دقیقه)

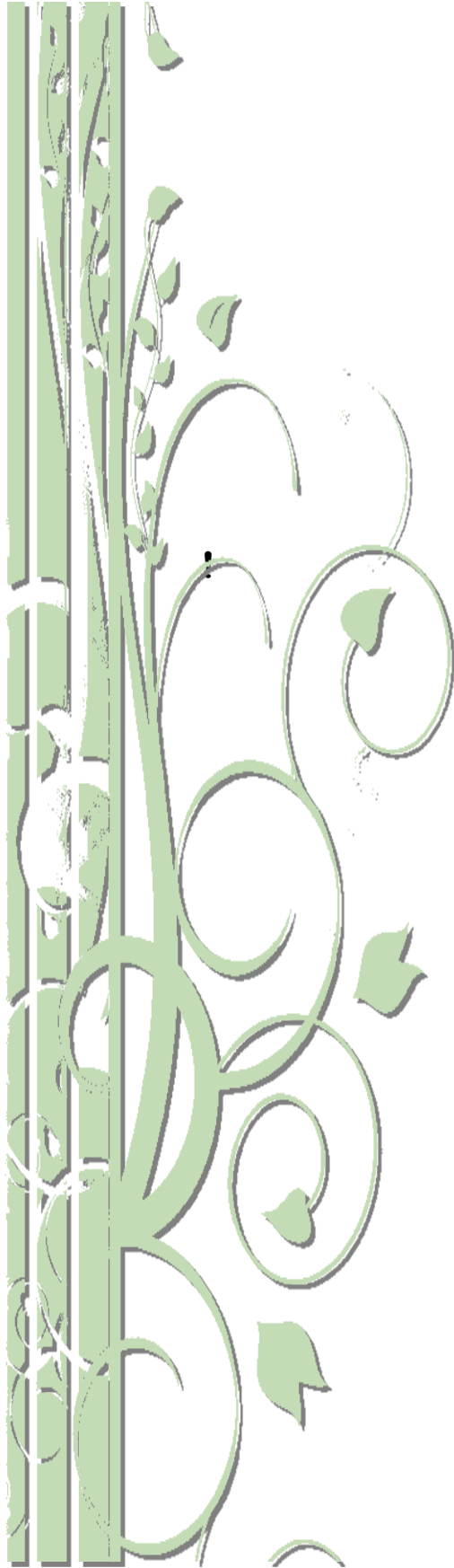
از شرکت کنندگان بخواهید به ۳ سوال زیر در منزل فکر کنند و پاسخ دهند:

- روشهای مؤثر برای گوش دادن فعال در مورد نوجوان آنها چیست؟ (فرم شماره ۳)
- روشهای درست بیان کردن آنها چگونه است؟ (فرم شماره ۴)
- چند استراتژی یا راهبرد عملی برای بهبود رابطه با نوجوان خود بیابید. (فرم شماره ۵)

جلسه را با تاکید بر انجام تکالیف و تشکر از شرکت کنندگان، به همراه معرفی موضوع هفته آینده به پایان برسانید.







:

## راهنمای گفتار چهارم

## راهنمای گفتار چهارم (جلسه چهارم)

مدت جلسه: ۹۰ دقیقه

موضوع: قانون گذاری و چگونگی نظارت بر نوجوان در خانواده

قبل از شروع جلسه :

- مشابه جلسات پیشین عمل شود

وسایل مورد نیاز

- کارت‌های تمرین شماره ۱ و ۴
- ورق A3
- ماژیک رنگی
- تنگ یا ظرف شیشه‌ای
- کاغذ در قطع کوچک

اهداف جلسه چهارم :

- مرور خلاصه مباحث جلسه سوم
- مرور تکلیف جلسه سوم
- تعریف قانون گذاری
- معرفی راهبرد های قانون گذاری
- ارائه تکلیف

## راهنمای گفتار ۴

در گفتار چهار بسته "نوجوان سالم من" به تعیین قوانین و محدودیت‌ها در خانواده اشاره می‌شود. این فصل به لحاظ اجرایی از اهمیت خاصی برخوردار است. اکثر والدین از قانون مند کردن نوجوان خود مایوس شدند و یا قواعد سخت‌گیرانه‌ای را در خانواده وضع کردند. ویژگی بارز شیوه فرزند پروری متعادل که در فصل اول به عنوان بهترین شیوه تربیت معرفی شد به تعادل بین قوانین و انتظارات با محبت و امنیت نوجوان اشاره دارد. تعیین قوانین در خانواده با این ساختار می‌تواند به ایجاد عزت نفس در نوجوان و همچنین ارتقای مهارت تصمیم‌گیری مستقل و مسئولیت‌پذیری وی کمک کند.

در این فصل همچنین به گام‌های اساسی در تعیین محدودیت و قوانین اشاره می‌گردد.

این گام‌ها عبارتند از:

- قوانین روشن وضع کنید و با رشد فرزندان، آنها را مورد بازبینی قرار دهید.
- عواقب متناسب برای عدم رعایت قوانین وضع کنید
- درباره عواقب با نوجوان مذاکره کنید.
- تعادل میان استقلال فرزندان و کنترل رفتار آنها ایجاد کنید
- در مورد اینکه بزرگسالان نیز دارای قوانینی هستند با نوجوان خود صحبت کنید.
- ارزشمندی مسائل برای بحث و مشاجره را تعیین کنید.

خوشآمد گویی و حضور و غیاب، معرفی موضوع جلسه (۵ دقیقه)

جلسه را مثبت آغاز کنید.

به معرفی موضوع و اهداف بپردازید.

پرسش و پاسخ در مورد موضوع جلسه سوم و ارائه خلاصه از جلسه گذشته (۵ دقیقه)

از شرکت کنندگان بخواهید سوالات و ابهامات از موضوع جلسه گذشته را مطرح نمایند و به آنها پاسخ دهید.

گاهی برای پاسخ به سوال یکی از شرکت کنندگان می‌توان از سایر اعضا کمک گرفت.

مرور تکالیف جلسه سوم (۱۰ دقیقه)

به بررسی تکالیف بپردازید. از شرکت کنندگان به شکل داوطلبانه بخواهید تا تجربیات خود را با گروه در میان بگذارند. تکالیف را جهت بررسی جمع آوری کنید.

پس از مرور تکالیف از شرکت کنندگان بخواهید تا شکل چیدمان صندلی خود را از حالت نعل اسبی به گرد در بیاورند. به آنها توضیح دهید که این کار به دلیل تغییر نحوه تعامل اطلاعات در مورد موضوع جلسه است.

لازم است آموزشگر نیز در بین دایره و روی یکی از صندلی‌ها جای گیرد. در ابتدای جلسه ۱ نفر داوطلب را به سمت منشی گروه انتخاب کنید تا در این جلسه به شما کمک کند.

تمرین ۱: سپس با پرسش سوالات زیر بحث را آغاز نمایید؟ (۱۰ دقیقه)

- چند نفر از شما در خانواده خود قوانین وضع کرده است؟
- این قوانین بر چه مبنایی انتخاب شدند؟
- چند مورد از این قوانین را نام ببرید؟
- آیا نوجوان شما در وضع قوانین نقش دارد؟
- چه نگرانی‌هایی در مورد وضع قانون در خانواده دارید؟
- فکر می‌کنید چه چیزهایی مانع شما هستند؟
- آیا در خانواده شما قوانین اجرا می‌شوند؟
- به چه دلیل در خانواده شما قوانین اجرا نمی‌گردد؟
- و....

با طرح چنین پرسش هایی ذهن شرکت کنندگان را فعال می‌سازید. فرصت اظهار نظر گردن به همه اعضا بدهید. اجازه دهید اعضا با هم بحث کنند و شما تسهیل کننده بحث باشید.

سپس آموزشگر شروع به صحبت می‌کند. در اینجا منشی جلسه که انتخاب شده است تقاضا می‌کند تا خلاصه صحبت‌های او را در تخته یادداشت نماید.

ذکر نکات زیر ضروری به نظر می‌رسد.

### تعیین قوانین و محدودیت (۲۰ دقیقه)

به یاد دارید در جلسه اول در مورد شیوه‌های فرزند پروری اطلاعاتی به شما دادیم. بهترین شیوه فرزند پروری شیوه قاطع است که در آن هم محبت و امنیت نوجوان تأمین می‌شود و هم این که به اندازه کافی قانون، انتظار و نظارت وجود دارد. این جلسه به یکی از دشوارترین وظایف والدینی یعنی قانونگذاری اختصاص دارد. همه ما به تجربه دریافته‌ایم که منضبط بار آوردن بچه‌ها دشوار است، از مرتب کردن تختخواب گرفته تا ساعات رفت و آمد به خانه. تا به اینجا ما به اهمیت ایجاد عزت نفس مثبت، تصمیمگیری مستقل، و پذیرفتن مسئولیت کارهای خود تأکید کرده‌ایم. اما در عین حال والدین باید مرتب و پیوسته به هدایت و راهنمایی فرزندان خود بپردازند. شما پدر یا مادر آنها هستید نه دوستشان. نوجوانان ما در بیشتر موقعیتها به کسی احتیاج دارند که با نشان دادن مرزها، به آنها بگویند که نباید از خطوط قرمز تجاوز کنند. نوجوان باید بپذیرد که چیزهایی هستند که نمی‌توان در باره آنها چک و چانه زد. برای این منظور باید قوانین مشخصی در منزل وضع شود. ما در ادامه گامهای اساسی تعیین محدودیت را بررسی خواهیم کرد.

نکته: در اینجا لازم است مطمئن شوید که شرکت کنندگان منظور شما را از تعیین قوانین متوجه شده‌اند برای این منظور می‌توان پرسش‌هایی را مطرح کرد. مانند:

- روش‌های قانون گذاری در خانواده چیست؟ ( فرم شماره ۶)

### گام‌های اساسی در قانون گذاری (۲۰ دقیقه)

پس از اطمینان از درک اعضا به سراغ مرحله بعد که معرفی گام‌های تعیین قوانین است می‌روید. با این مقدمه که هرکس هر گامی را که فکر می‌کند درست است مطرح نماید.

از اعضا بخواهید نظرات خودشان را مطرح کنند و نگران درست و یا غلط بودن آنها نباشند. یادآوری کنید که ما به چه هدف دور هم جمع شدیم.

پس از بیان نظرات از سوی شرکت کنندگان به ترتیب یکی از شرکت کنندگان را مخاطب قرار دهید و از وی درخواست کنید تا گام اول را با صدای بلند از روی کتاب مخصوص خود برای کلاس قرائت کند. پس از خواندن با صدای بلند اجازه دهید اعضا نظرات خود را عنوان کنند و در پایان شما توضیحات اصلی را ارائه دهید و از منشی بخواهید آنها را روی تخته یادداشت کند.

این کار را تا گام ششم پیش ببرید.

موضوع این جلسه نیازمند تفهیم و تعمق است. لازم است آموزشگر از این هدف آگاه باشد و جلسه را با این رویکرد پیش ببرد.

۱. قوانینی روشن، معقول و ایمن وضع کنید و با بزرگ شدن فرزندان آنها را مورد بازبینی قرار دهید. برخی قوانین را میتوانید با مشورت فرزند خود وضع کنید. ولی قوانین دیگری هستند که قابل چانه زدن و مذاکره کردن نیستند.

در زمان مناسبی، مثلاً در جلسات خانوادگی، همه اعضای خانواده را در قانون گذاری مشارکت دهید و سعی کنید موافقت همه را نسبت به قوانین منزل جلب کنید. به طور مرتب به خود یادآوری کنید که وقتی فرزندان بزرگ میشوند لزومی ندارند مدام سعی کنید که آنها را کاملاً زیر بال و پر خود بگیرید. شما با افزودن بر میزان محافظت خود از فرزندان نمیتوانید خطرات زندگی آنان را کاهش دهید. مهمترین کاری که باید انجام دهید این است که آنها را برای مواجهه با خطرات توانمند کنید. با بالغ شدن فرزندان، در قوانین تجدید نظر کنید و تمام اعضای خانواده را در این فرایند دخالت دهید. البته به یاد داشته باشید که برخی از قوانین نیازی به موافقت نوجوان ندارد.

کدام قوانین مهم است؟

۱. اگر فعالیتی، طبق استانداردهای تعریف شده اعضای خانواده یا جامعه شما، خطرناک و غیر قانونی یا غیر اخلاقی باشد، پاسخ برای انجام دادن آن همیشه «نه» خواهد بود.
۲. در مورد فعالیتهای دیگر میتوان گفتگو کرد، اندکی انعطافپذیری (مثلاً قوانین برای بیرون رفتن با دوستان، تنهایی قدم زدن یا شب به خانه برگشتن) را میتوان با افزایش سن کودک و بلوغ کلی او در نظر گرفت و مراعات نمود.
۳. تجارب خود را در ارتباط با توانایی فرزند خود برای تصمیمگیری ایمن مد نظر قرار دهید و به طور مرتب ارزیابی کنید که آیا ببینید برخورد شما با میزان بلوغ و پختگی او مناسب و هماهنگ است یا نه.
۴. برای تمام مسایل مهم، از جمله مصرف مواد، یک مجموعه قوانین تهیه کنید. قوانین و محدودیتهایی باید متناسب با خانواده و فرزندانتان باشند.
۵. شاید بهتر باشد که آنها روی کاغذ بیاورید.
۶. دقت کنید که همه اعضای خانواده این قوانین را بدانند و از عواقب عدم رعایت آنها هم آگاه شده باشند. نوجوانان را تشویق کنید تا درباره نکات مبهم آن ها سوال بپرسند.

## ۲. در نظر داشته باشید که قوانین منسجم همراه با عواقب متناسب برقرار سازید.

در صورتی که قوانین مهم زیر پا گذاشته شوند سعی کنید درست در همان لحظه از کوره در نروید و در صدد تحمیل عواقبی نباشید که احتمالاً تا آخر نتوانید مطالبه و پیگیری کنید. بگذارید در وقت مناسب نسبت به عواقب تصمیم بگیرید که هم بتوانید از عهده اجرای آن ها بر آیید و هم برای همه معنایی در بر داشته باشند چون این عواقب باید با سوء رفتار ارتباط داشته باشند. برای مثال، میتوان کودک را ملزم به پرداخت بدهی یا تامین خسارتهای وارده کرد، وادار به معذرت خواهی از کسی کرد که باعث آزار او شده است، یا در صورتی که کودک به سایر مسئولیتهای خود عمل نکرده باشد، میتوان او را از برخی امتیازهایش محروم نمود مثل بیرون رفتن با دوستان یا تماشای تلویزیون. یادتان باشد که وقتی قوانین رعایت میشوند باید تحسین و تقدیر به عمل بیاورید و همین طور در صورت تخلف از قوانین هم باید واکنش نشان دهید.



۳. مجموعه ای از عواقب را که با درجات مختلف تخطی از قوانین متناسب هستند در نظر بگیرید و برای مذاکره و چک و چانه زدن در باره آن ها آمادگی داشته باشید.

قبول کنید که همه اشتباه میکنند. توانایی فرزند خود را برای درک عواقب اعمال خویش در نظر بگیرید. یک نمونه از چانه زدن: «میتوانی موهایت را سبز رنگ کنی ولی دوست ندارم لبت را سوراخ کنی یا تاتو انجام دهی!» در ادامه چند راهکار برای مدیریت مذاکره مطرح میکنیم:

نگذارید عواطف و هیجانات مانع به وجود بیایند. سعی کنید در قبال رفتار نامطلوب واکنشهای منفی و احساسی انجام (مانند سرزنش کردن، بد و بیراه گفتن، تهدید کردن، دستور دادن، سخنرانی کردن، هشدار دادن، داد کشیدن، حرف زدن درباره میزان ناراحتیتان از رفتار ناگفتارت نوجوان، مقایسه رفتار نوجوان خود با رفتار سایر اعضای خانواده یا سایر نوجوانان) ندهید، وقتی خود شما یا فرزندتان عصبانی و ناراحت هستید، درباره عواقب و مکافات حرف نزنید و هیچ تصمیمی نگیرید. به خود فرصت دهید تا آرام بگیرید تا هر کدام بتوانید با تامل درباره موضوع، افکار خود را جمع بندی کنید.

۴. نشان دهید که به فرزندان خود اعتماد دارید ولی در عین حال محدودیت‌هایی را هم برای آنان قایل شوید. اشکالی ندارد که «نه» بگویید. بین کنترل رفتار کودکان خود و مستقل بار آوردن آنها تعادل برقرار کنید.

کودکان ضمن این که دوست دارند مستقل باشند به اعمال محدودیت بر آزادیهای خود نیز علاقه دارند، حتی هنگامی که هنوز نوجوانی بیش نیستند. این کار امکان آن را فراهم می‌سازد که به دوستان خود بگویند «پدر و مادرم اجازه نمی‌دهند».

۵. به کودکان توضیح دهید که حتی بزرگسالان هم در مرزهای محدود زندگی می‌کنند.

مثلاً بزرگسالان برای این که صبح بتوانند به سر کارشان بروند، مجبورند شب را کامل بخوابند، آنها باید قبضهای خود را به موقع بپردازند و مجبور هستند از نقض قوانین خودداری کنند.

۶. نبردهای خود را انتخاب کنید.

ببینید که آیا یک مسئله کوچک اصلاً ارزش بحث و مشاجره را دارد یا خیر.

## تمرین ۲: قانون در تنگ (۱۰ دقیقه)

ورق های کوچکی را در اختیار شرکت کنندگان قرار دهید. از آنها درخواست کنید بر روی کاغذ یک قانون را که به نظر آنها لازم است در خانواده وضع شود را با لحاظ کردن موضوعات مطروحه در جلسه امروز یادداشت کنند. و آن را در تنگ بیاندازند. پس از اتمام اینکار با برهم زدن کاغذ های داخل تنگ مجدداً از هر شرکت کننده بخواهید یک کاغذ را بردارد، متن داخل آن را بلند بخواند و نظرش را راجع به آن قانون در کلاس مطرح کند. اگر قانون نوشته شده یک شرکت کننده به طور اتفاقی توسط خودش برداشته شد لازم است مجدداً یک کاغذ جدید بردارد.

از شرکت کنندگان بخواهید تا معیارهای بررسی آنها در مورد قوانین موارد مطرح شده در جلسه باشد.

## پرسش و پاسخ و جمع بندی: (۵ دقیقه)

پس از پایان گام ها و بحث و بررسی به تفصیل از منشی جلسه بخواهید تا جمع بندی را با کمک شما انجام دهد. و در آخر نکات اساسی از روی تخته مجدد بازخوانی شود.

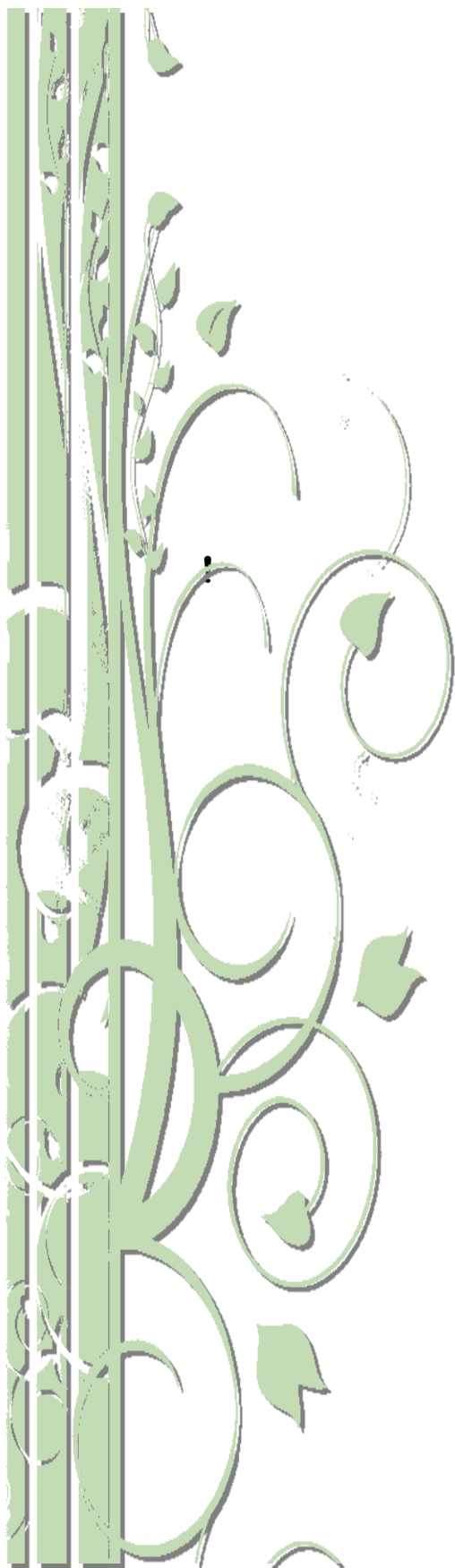
احساس اعضا را از این جلسه مورد پرسش قرار دهید.

## ارائه تکلیف (۵ دقیقه)

از شرکت کنندگان درخواست کنید تا قوانینی در منزل خود وضع کنند و آنها را با اعضا در میان بگذارند.

قصد دارید چه قوانینی در منزل وضع کنید؟ (فرم شماره ۷)

جلسه را با تشکر ویژه از کمک منشی جلسه و همکاری سایر اعضا و همچنین معرفی موضوع هفته آینده به اتمام برسانید.



:

## راهنمای گفتار پنجم

راهنمای گفتار پنجم (جلسه پنجم)

مدت جلسه: ۹۰ دقیقه

موضوع: توجه به رابطه با دوستان

قبل از شروع جلسه:

- مانند سایر جلسات

وسایل مورد نیاز

ندارد

اهداف جلسه پنجم:

- مرور خلاصه مباحث جلسه چهارم
- مرور تکلیف جلسه چهارم
- معرفی نقش دوستان در زندگی نوجوان
- توانمند سازی والدین برای پرورش نوجوان جرات مند
- انتقال مهارت تصمیم گیری
- ارائه تکلیف

## راهنمای فصل ۵

در فصل پنجم بسته "نوجوان سالم من" به نقش دوستان در زندگی نوجوان اشاره می‌شود. دوستان در این دوران نقش مهمی در زندگی نوجوان ایفا میکنند. اغلب والدین در این زمان احساس می‌کنند که نقش یک ناظر را در زندگی فرزند خود پیدا کرده‌اند و این حس گاهی باعث اقدامات عجولانه و نادرست از سمت آنان می‌شود. باید در نظر داشت که پر کردن جایگاه دوست توسط والدین کار اشتباهی است زیرا نوجوان نیازمند این دو جایگاه با هم است. و همچنین نوجوان برای رشد مهارت‌های اجتماعی و بین فردی خود به رابطه با دوستان احتیاج دارد.

در این فصل نحوه آموزش "نه گفتن" به نوجوان آموزش داده می‌شود. و در مورد مهارت تصمیم‌گیری و کمک به نوجوان برای ارتقا این مهارت بحث می‌گردد.

دارا بودن چند ویژگی به نوجوان کمک خواهد کرد تا عملکرد بهتری در تصمیم‌گیری داشته باشد.

این ویژگی‌ها عبارتند از:

- عزت نفس بالا
- تفکر انتقادی
- استقلال کافی

## اداره جلسه

در این جلسه لازم است که والدین با نقش همسالان در تربیت نوجوان آشنا شوند. و همچنین تکنیک‌ها و مهارت‌های لازم را تمرین نمایند. این سوال مطرح است که تا چه میزان والدین در مهارت‌هایی که نوجوان به آموزش آن احتیاج دارد مهارت دارند؟ به نظر می‌رسد والدین نیز نیازمند آموزش و تمرین تکنیک‌ها می‌باشند بنابراین در این جلسه تلاش آموزشگر به این سمت است که علاوه بر انتقال مفاهیم نظری به درک کاربردی و تمرین تکنیک‌ها نیز بپردازد.

همچنین در این جلسه لازم است تا نتایج ارزشیابی انجام شده در جلسه پنجم با شرکت کنندگان در میان گذاشته شود. برای این منظور فرم‌های ارزشیابی باید به خوبی بررسی و نکات آن طبقه بندی شده باشد. پیشنهادات، تغییرات و انتقادات و.. ارزیابی و امکان سنجی شوند تا در صورت نیاز و صلاحدید اعمال شوند.

### خوشآمدگویی و حضور و غیاب، معرفی موضوع جلسه (۵ دقیقه)

شروع مثبت و با انرژی داشته باشید.

خوش آمدگویی را به همراه معارفه موضوع و مباحث جلسه انجام دهید.

### پرسش و پاسخ در مورد موضوع جلسه چهارم و ارائه خلاصه از جلسه گذشته (۵ دقیقه)

از شرکت کنندگان درخواست کنید تا پرسش‌ها و ابهامات خود را در مورد موضوع جلسه گذشته عنوان نمایند.

خلاصه‌ای از جلسه گذشته ارائه دهید.

### مرور تکالیف جلسه چهارم (۱۰ دقیقه)

تکلیف جلسه گذشته را مرور نمایید. از داوطلبان بخواهید نتیجه را با اعضا در میان بگذارند.

موانع را بررسی و ابهامات را روشن سازید.

پس از انجام مقدمات به بحث موضوع جلسه ورود کنید برای این کار با طرح این پرسش‌ها از شرکت کنندگان جلسه را پیش ببرید.

- چه خاطراتی از دوستان دوران نوجوانی خود دارید؟
- این خاطرات بیشتر در چه مواردی هستند؟
- بدترین و بهترین خاطره شما چیست؟
- چه احساسی در آن زمان به دوستان خود داشتید؟
- والدین شما احساسشان نسبت به دوستان شما چگونه بود؟
- نام دوستان خود را به یاد دارید؟
- اکنون چه حسی به آن زمان و دوستان خود دارید؟

این سوالات باعث می‌شود شرکت کنندگان ضمن ورود به بحث با دیدگاه نوجوان در مورد دوستان مجدداً برخورد داشته باشند و بتوانند از دیدگاه آنان نیز به این مسئله ورود کنند.

لازم است در اینجا آموزشگر نکاتی را در خصوص اهمیت نقش همسالان در دوره نوجوانی، بحران‌ها، و مشکلات آن بیان کند.

#### نقش دوستان (۵ دقیقه)

همچون هر پدیده دیگری دوستان در زندگی ما میتوانند نقشی مثبت یا منفی داشته باشند. ارتباط بیشتر و عمیقتر با هم سن و سالان یکی از ویژگی‌های نوجوانی و وجوه تمایز این دوره از دوره کودکی است. به عنوان پدر و مادر هیچگاه نباید فرزندمان را از دوستی با نوجوانان دیگر برحذر داریم، چنین خواسته بر خلاف قواعد منطقی رشد نوجوانی است و آنان برای رشد مهارتهای اجتماعی و بین فردی خود به رابطه با دوستان نیاز دارند. گاهی پدر و مادرها سعی میکنند جای دوستان را برای نوجوان پر کنند که این اختلاط نقشها هم برای نوجوان مناسب نیست.

بسیاری از ما بر این تصور هستیم که اگر نوجوان ما به سوی مواد مخدر کشیده میشوند، حتماً پای بیگانهای در کار است. در حقیقت باید بگوییم که تصور ما زیاد هم دور از حقیقت نیست، واقعیت این است که به احتمال زیاد یک دوست، اغلب یکی از همسالان، مواد را به نوجوانان پیشنهاد میکند. داستان به اینجا ختم نمیشود، همه ما که تجربه بزرگ کردن نوجوان را داریم به خوبی میدانیم که نوجوانان در این مرحله از رشد خود اغلب با دوستان خود پیوندی عمیق دارند. نقش ما در مقام پدر یا مادر چه بسا تغییر پیدا میکند. شاید برای امور روزمره خود به ما مراجعه نکنند و بیشتر از دوستان خود نظر و حتی راهنمایی بخواهند و ما نقش جدید یک ناظر را ایفا خواهیم کرد. باید بدانیم حتی در این دوره هم پدر و مادر جایگاه مهمی در ذهن و زندگی نوجوان دارند. اگر چنان که در بخشهای پیشین گفتیم پدر و مادر رابطه خوبی با نوجوان داشته

باشند این رابطه نقش دوستان را هم تعدیل خواهد کرد. اگر چه به نظر برخی نوجوانان ، هنگامی که از سنین کودکی وارد نوجوانی میشوند از دوستان و همسالانشان بیشتر یاد میگیرند تا خانواده اما یافته های پژوهشی نشان میدهند همان نوجوانان ترجیح میدهند راجع به موضوعات مهم از والدینشان نظر بخواهند تا دوستان. ما در این بخش سعی خواهیم کرد رهنمودهایی عملی برای اداره درست تاثیر دوستان پیشنهاد کنیم. همچنین شما را برای تربیت نوجوانی که میتواند جرأت‌مندانه بگوید نه! توانمند میکنیم.

### نقش والدین در غلبه بر فشار دوستان (۵ دقیقه)

در دوره نوجوانی همسالان ما گاهی خیلی بیرحمانه رفتار میکنند، به محض این که با قاعدهای مخالفت کنی یا در انجام برنامههای همراه آنها نباشی ممکن است از لیست دوستان خط بخوری! دوستان اهمیت زیادی در زندگی ما دارند و آموختن معاشرت با دیگران بخشی از رشد طبیعی نوجوان است. هر کودک باید یاد بگیرد در حالی که ارزشها و هویت خود را حفظ میکند خود را برای کار گروهی نیز هماهنگ سازد. وقتی با کمک به فرزند خود، اعتماد به نفس و امنیت او را افزایش میدهید، او را برای غلبه بر فشارهای ناشی از گروه تجهیز میکنید. در این صورت آنها قدرت این را خواهند داشت که در برابر چیزهای ناراحت کننده یا چیزهایی که فکر میکنند درست نیست، «نه» بگویند.

ما معتقدیم که والدین میتوانند با رعایت چند نکته ساده این فشار را تا حد زیادی تقلیل دهند. به نکات زیر دقت کنید:

۱. سعی کنید دوستان فرزند خود را بشناسید و در صورت امکان، با پدر و مادر آنها آشنا شوید.
  ۲. درباره رهبر یا پیرو بودن صحبت کنید.
  ۳. به حرف های کودکان خود گوش کنید و به آنها بگویید که مشکلات کنار آمدن با فشار همسالان را میفهمید. اگر صادقانه و بدون قضاوت به حرفهای آنها گوش کنید این احتمال را که درباره رابطه با دوستانشان با شما صحبت کنند افزایش خواهید داد (آموزشگر به تجربه شرکت کنندگان در هنگام پاسخ به سوالات اولیه در جلسه می تواند اشاره داشته باشد)..
- به یاد داشته باشید که همسالان میتوانند عالی باشند. وقتی درباره فشار همسالان بحث میکنیم، معمولاً تاثیرات بد آنها را در نظر میگیریم. اما بیشتر اوقات بچه های دیگر تأثیرات سالم و حمایت کننده بر فرزند شما دارند. اگر دوستان در مدرسه، ورزش یا موسیقی عملکرد خوبی داشته باشند، میتوانند نوجوان شما را به پشتکار و سخت کوشی ترغیب کنند. بنابراین اگر اطرافیان نوجوان همسالان سالمی باشند شما میتوانید از این تأثیر مثبت در زندگی نوجوان خود بهره ببرید.



لازم است تا والدین به در خصوص نقش و خطر هم سالان در زندگی نوجوان خود به تفاهم برسند تا در فرزند پروری بتوانند اقدامات مؤثر را انجام دهند بدین منظور تمرین ۱ را در جلسه اجرا نمایید.

### تمرین ۱: نگاه پدران و مادران به همسالان (۵ دقیقه)

پدر و مادرها در دو گروه مجزا تقسیم بندی کنید. سپس از هر گروه بخواهید در مدت ۵ دقیقه نکات مثبت و منفی حضور دوستان در زندگی نوجوان خود را لیست کنند. پس از انجام تمرین نکات را در کلاس بررسی کنید و به تفاوت دیدگاه پدر و مادران اشاره نمایید. شباهتها و تفاوت ها را بررسی کنید.

پس از انجام تمرین ۱ آموزشگر میبایست نحوه آموزش "نه گفتن" به نوجوان را به والدین آموزش دهد. والدین باید اطلاعاتی در مورد مهارت قاطعیت ورزی در اختیار داشته باشند تا بتوانند این مهارت را به فرزند خود منتقل نمایند. این اطلاعات را در اختیار شرکت کنندگان قرار دهید.

پس از آن از شرکت کنندگان بخواهید تا توضیح دهند که اگر بخواهند این مهارت را به نوجوان خود منتقل کنند، چگونه این کار را خواهند کرد؟ اجازه دهید تا همه در بحث مشارکت کنند و شیوه خود را عنوان نمایند سپس شیوه زیر را به شرکت کنندگان پیشنهاد کنید.

### آموزش نه گفتن به نوجوان (۱۰ دقیقه)

در یک گفت و گوی گرم و دوستانه و دور از قضاوت در فضایی ایمن از فرزندان خود بپرسید:

۱. درباره فشار همسالان چه فکر میکنند و چه نظری دارند؟
۲. آیا فکر میکنند برای مقبول بودن همیشه مجبورند که تسلیم باشند؟
۳. آیا بر این باورند که به اندازه تأثیر گذاشتن بر دوستان خود قوی هستند؟
۴. آیا میدانند در موقعیتی که تحت فشار دوستان برای مصرف مواد هستند، چه جوابی باید بدهند؟

انتظار داریم نوجوانان نه گفتن را از شما بیاموزند. میتوانید از روشهای زیر برای آموزش نه گفتن استفاده کنید. از نوجوان خود بپرسید که آیا میدانند در پاسخ تعارف سیگار یا مواد چه باید بگویند؟ اگر فرزند شما ظاهراً نمیداند چه پاسخی باید بدهد، بگویید که این پاسخ ها میتوانند مناسب باشند:

بگو «نه، مرسی» یا «این را نشنیده میگیرم». البته دوست تو ممکن تعارف بیشتری بکند ولی هر چند بار که مجبور شوی همین پاسخ را تکرار کن. میتوانی برای نه گفتن خودت، دلیل هم

بیاری، مثلاً میاتونی بگویی: اگر سیگار بکشم از تیم فوتبال بیرونم میکنند، پدر و مادرم از من ناراحت میشوند، وقت ندارم برای مواد صرف کنم، یا بگو: او لالاً همه این کار را نمیکنند، ثانیاً اگر همه هم این کار را انجام دهند معنایش این نیست که من هم برای انجام آن مجبور هستم، حتی میتوانی فشار را به خود آنها برگردان. «چرا مجبورم میکنی این کار را با هم انجام دهیم؟» «می دانی اگر تو را بگیرند، چه اتفاق میافتد؟». اگر دیدی دوستت همچنان به اصرار ادامه میدهد، بهانه بیاور و با عذرخواهی محل را ترک کن.

## تمرین ۲: ایفای نقش (۵ دقیقه)

هر خانواده را در یک گروه قرار دهید در صورت نبود هر دو والد گروه‌های ۲ نفره از سایر شرکت کنندگان تشکیل دهید. ۱۰ دقیقه فرصت دهید تا شیوه پیشنهاد شده را تمرین کنند. یک نفر نقش والد را ایفا کند و دیگری نقش نوجوان. بعد چند دقیقه نقش خود را با هم جابجا کنند و مجدداً تمرین را تکرار نمایند.

لازم است آموزشگر بر نحوه عملکرد گروه‌ها نظارت کند و نکات لازم را متذکر شود.

نوجوان ممکن است از طرف همسالان اینگونه توجیه شود که "همه مواد مصرف می‌کنند". از شرکت کنندگان بخواهید در آموزش به نوجوان خود این نکته را حتماً مطرح نمایند و با او در این زمینه صحبت کنند

## فکر نکنند «همه سیگار می‌کشند - همه مصرف می‌کنند»

گسترش و رواج بیش از حد مواد در جامعه موجب کم رنگی قبح موضوع شده است، نوجوانان این خیال را در ذهن می‌پرورانند که چون اکثر افراد مواد مصرف میکنند ایرادی ندارد که ما هم مصرف کنیم و بهنجار است. واقعیت این است که نوجوانان نسبت به مصرف مواد و سیگار توسط همسالانشان برآورد درستی ندارند و تعداد آنها را بیشتر تخمین می‌زنند. آنان گاهی جملاتی از این دست به ما می‌گویند: سیگار که چیزی نیست... تو کلاس ما همه سیگار میکشند. پاسخ این است که با اطمینان میتوان گفت همه سیگار نمیکشند، اگر هم چنین باشد تو مجبور به این کار نیستی.

پیشنهاد میکنیم بعد از توضیح این مطالب حتماً با نوجوان تمرین کنید میتوانید ایفای نقش کنید مثلاً شما نقش دوست نوجوان را بازی کنید و او را ترغیب به مصرف کنید و نوجوان بخواهید به روشهای مختلف تقاضای شما را رد کند. البته بهتر است ابتدا شما نقش نوجوان را بگیرید و از فرزند خود بخواهید شما را ترغیب به مصرف کند. در این صورت شما فرصت دارید که الگوی مناسبی در اختیار نوجوان قرار دهید.

سپس در این مرحله آموزشگر به معرفی مهارت تصمیم گیری و عوامل مؤثر بر آن می‌پردازد برای اینکار لازم است ابتدا تمرین ۳ در جلسه انجام شود.

### تمرین ۳: تصمیم گیری ( ۵ دقیقه)

ابتدا متن زیر را برای شرکت کنندگان بخوانید:

گروهی گردشگر با قایق از راه دریا به سوی جزیره‌ای در حرکت اند. یک جلیقه نجات، مقداری دارو و آب همراه خود دارند. ناگهان قایق آنان به صخره برخورد می‌کند و گیر می‌کند. بازماندگان عبارتند از یک خانم باردار، یک کودک ۱۸ ماهه، یک مهندس و یک تاجر. هوا بدتر می‌شود و قایق در حال واژگونی است. آنان باید از سنگینی قایق بکاهند و گرنه همگی غرق خواهند شد.

۱. از شرکت کنندگان بخواهید نام ۳ شی را که به بیرون از قایق منتقل می‌کردند را بنویسند.
۲. از شرکت کنندگان بخواهید تا دلایل این تصمیم خود را شرح دهند.
۳. موانع آنان برای تصمیم گیری چه بوده؟

### تصمیم گیری (۱۵ دقیقه)

تصمیم گیری انتخابی است که ما میان دو یا چند چیز انجام می‌دهیم. گفته میشود که تصمیم گیری با مصرف مواد و مشروبات الکلی ارتباط زیادی دارید. در واقع نوجوان تصمیم می‌گیرد که به سمت مصرف مواد یا مشروبات الکلی حرکت کند. آموختن مهارت تصمیم گیری میتواند به عنوان یک عامل محافظ در برابر احتمال مصرف مواد باشد.. داشتن چند ویژگی به نوجوان کمک خواهد کرد تا تصمیمات درستی بگیرد:

۱. عزت نفس بالا

۲. تفکر انتقادی

۳. استقلال کافی

### ۱. عزت نفس نوجوان

عزت نفس هر فردی تابعی از تصویر او از خود و تصویر دیگران از او است. افراد وقتی در گذشته تصمیمات درستی گرفته باشند، تصویر خوبی از خود دارند و دیگران هم بازخورد خوبی به آنها میدهند در نتیجه در تصمیمگیریهای بعدی میتوانند از حداکثر توان خود بهره ببرند. پژوهشها نشان داده است که افرادی که عزت نفس خوبی ندارند و به خودشان اعتمادی ندارند تصمیمات درستی نمیگیرند. راههای متعددی برای

بهبود عزت نفس در نوجوانان وجود دارد، روشهایی ساده که شما با انجام آنها تا حد زیادی میتوانید مطمئن باشید عزت نفس نوجوانتان به صورت سالم رشد میکند:

۱. با آنان بگویید که برای شما اهمیت دارند و آنها را مهم میشمارید.
۲. نشان دهید که به آنان احترام میگذارید.
۳. فرصتهایی برای تمرین مهارتهای گوناگون فراهم کنید تا در نتیجه انجام این فعالیتهای احساس توانمندی و کفایت بکنند. برای نمونه میتوانید انجام کارهای خانه یا مراقبت از حیوانات خانگی را بر اساس توان نوجوان به آنها واگذار کنید.
۴. به آنان بگویید که تلاش آنها مهم است نه دستیابی به نتیجه کامل. نشان دهید که انتظار ندارید به کمال برسند.
۵. با یادداشت، کلمات محبت آمیز و گاهی اوقات با تقدیم هدایایی کوچک به طور مرتب موفقیتهای کوچک و بزرگ فرزند خود و به طور کلی خاص بودن آنها را تایید کنید. گاهی اوقات بهترین پاداشها، آنهایی هستند که کاملاً غیر منتظره اعطا میشوند. حتی به آغوش کشیدن ساده یا یک تشکر صمیمانه میتواند بسیار ارزشمند باشد.
۶. حتماً هر کسی در انجام کاری مهارت دارد دور از واقعیت است که از هر کودکی انتظار داشته باشیم همیشه نمرات خوب بیاورد یا برای بازی در تیم بسکتبال مدرسه انتخاب شود. نوجوان شما ممکن است در حوزههای دیگر توانمند باشد.
۷. با کودکان خود در مورد کارهایی که با مهارت انجام میدهند صحبت کنید و آنها را تشویق کنید تا درباره خود و دیگران سخنان مثبت بگویند.
۸. در باره مسایل و برنامههای خانواده از کودکان خود نظر و اطلاعات بپرسید (و به نظر آنها توجه کنید) مثلاً اسباب کشی قریب الوقوع یا گذراندن تعطیلات خانوادگی.
۹. از مقایسه اعضای خانواده با یکدیگر یا مقایسه کودکان خود با کودکان دیگر در خارج از خانواده خودداری کنید.

در نهایت به خاطر داشته باشید که ایجاد عزت نفس هدفی طولانی مدت است .

## تمرین ۴: (۵ دقیقه)

به شرکت کنندگان به شکل داوطلبانه بخواهید تا به سوال زیر به شکل شفاهی پاسخ دهند.

فکر کنیم:

بیشک همه ما فرزندان خود را دوست میداریم. اما چیزی که در رشد عزت نفس آنها موثر است، آگاهی از این حقیقت میباشد.

مطمئن هستید که نوجوان شما میداند که او را دوست دارید؟

آیا وقتی از پیشرفت امور راضی هستید رضایت خود را به آنها نشان میدهید؟

## ۲. تفکر نقاد

پیش از تصمیمگیریهای مسئولانه، برخورداری از مهارت تفکر نقاد ضروری است. این مهارت شامل توانایی برای تحلیل و ارزیابی ایدهها بجای قبول آنها به عنوان واقعیات است. نوجوانی که از مهارت تفکر انتقادی خوبی بهره‌مند باشد برای مقاومت و مخالفت با دعوت دیگران برای مصرف مواد آمادگی بهتری دارد.

مهارت تفکر انتقادی شامل موارد زیر میشود:

۱. جستجوی شواهد و اسناد، برای مثال، پرسیدن سئوالاتی از قبیل: این واقعاً درست است؟ یا از کجا این را می-دانی؟
۲. بررسی و ملاحظه نظر و دیدگاههای دیگر، برای مثال، گروه‌ها و افراد دیگر در این باره چه فکر کنند و چرا؟
۳. توجه به معانی ضمنی و عواقب امور، برای مثال، این پرسش که اگر این ماده را مصرف کنم چه اتفاقی ممکن است بیفتد؟

## تمرین ۵: (۵ دقیقه)

نظر شرکت کنندگان را به طور داوطلبانه در مورد سوال زیر جویا شوید:

فک کنید

وقتی بخواهیم دمووررسی عواقامو، دست و جوی شواهو دنه‌ای تصمیمگیر  
مرتکب خطا می‌شو، چگونه برخورد می‌کنیم  
در تری  
ی د ه ا و د د ؟

به خاطر داشته باشید در بهترین شرایط باز هم بچه‌های ما اشتباه می‌کنند! پیشنهاد ما این است که از اشتباه بچه‌ها به عنوان فرصتی برای یادگیری و تقویت تفکر انتقادی استفاده کنید، مثلاً می‌توانید از آنها بپرسید، دفعه بعد که با موقعیت مشابهی مواجه شدند، چه کار متفاوتی انجام خواهند داد، یا از اشتباهات خود چه گفتاری یاد گرفته‌اند. مشارکت کردن، منعکس کردن، معذرت خواستن و مسایل را از منظر کودک خود دیدن روش‌های خوبی برای برخورد کردن با مشکلات و تقویت تفکر نقادانه به حساب می‌آیند.

### ۳. استقلال

استقلال به صورت طبیعی در جریان تحول نوجوان رخ میدهد و تقریباً همه ما کم و بیش بما ایمن پدیده در میمان نوجوانان آشنا هستیم. هر چند تمایل زیاد و غریزی ما برای محافظت از فرزندانمان باعث می‌شود، توجه و حمایت زیادی را معطوف آنها بکنیم. اما باید به خاطر داشته باشیم که استقلال برای تصمیمگیری‌های سالم ضرورت دارد. برای برخی نوجوانان ناتوانی در نه گفتن دلیل پذیرش مصرف چیزی تحت تاثیر گروه دوستان نیست؛ بلکه دلیل اصلی آنها ضعف استقلال و میل به هم‌رنگ شدن با دیگران است. در این مورد یکی از ضرب‌المثل‌های نادرست و آسمی‌زا در فرهنگ ما این جمله است: خواهی نشوی رسوا هم‌رنگ جماعت شو.

وظیفه والدین این است که روش تصمیمگیری و تکیه کردن بر ارزشهای شخصی هنگام مواجهه با فشار همسالان را به کودکان خود یاد دهند.

## تصمیم‌گیری سالم

نوجوانان را از چیزهایی که بر تصمیم‌های آنها تأثیر می‌گذارد آگاه کنید. نوجوان باید بداند که همسالان، ارزشها و باورها، درک گفتارت موقعیت و آگاهی و اطلاعات میتواند تصمیم او را متاثر کند. او باید آمادگی قبول مسئولیت ناشی از تصمیم خود را داشته باشد. به نوجوان کمک کنید تا پیامدهای دراز و کوتاه مدت تصمیم خود را ارزیابی کند. به او کمک کنید تا بررسی کند که تصمیم او چه تاثیری بر خودش و دیگران دارد، واقعاً چه گزینه‌ها و چاره‌هایی دارند و مسیری را که انتخاب کرده‌اند چه نتایجی در بر خواهد داشت.

### پرسش و پاسخ و جمع‌بندی ( ۵ دقیقه)

به پرسش شرکت‌کنندگان و ابهامات آنان در مورد موضوع جلسه پاسخ دهید و جمع‌بندی از موضوع جلسه ارائه دهید.

### ارائه تکلیف ( ۵ دقیقه)

از شرکت‌کنندگان بخواهید به سوالات زیر تا هفته آینده فکر کنند و پاسخ دهند:

- چگونه می‌توان از حضور هم‌سالان بهره‌برد و تأثیر منفی آنان را کاهش داد؟ (فرم شماره ۸)
- مراحل نه گفتن چیست؟ آن را تمرین نمایید. (فرم شماره ۹)
- چگونه می‌توان مهارت تصمیم‌گیری در نوجوان را پرورش داد؟ (فرم شماره ۱۰)
- چگونه مراحل تصمیم‌گیری سالم را به نوجوان خود آموزش می‌دهید؟ (فرم شماره ۱۱)

جلسه را با تشکر از توجه شرکت‌کنندگان و معرفی موضوع جلسه آینده به اتمام برسانید.



:

## راهنمای گفتار ششم



راهنمای گفتار ۶ (جلسه ششم)

مدت جلسه: ۹۰ دقیقه

موضوع: من الگوی خوبی هستم؟

قبل از شروع جلسه :

مشابه سایر جلسات

وسایل مورد نیاز

- کارت سفید در قطع کوچک

اهداف جلسه ششم :

- مرور خلاصه مباحث جلسه پنجم
- مرور تکلیف جلسه پنجم
- شناخت ویژگی الگوی خوب برای نوجوان
- معرفی تکنیک‌های مدیریت استرس
- ارائه تکلیف

## راهنمای گفتار ۶

در این گفتار نقش الگو بودن والدین برای نوجوان مطرح می‌شود و مورد بحث قرار می‌گیرد. نوجوان بسیاری از الگوهای خود را از والدین اتخاذ می‌کند. بسیاری از والدین از این نقش خود غافل اند. آنها نقش هم سالان را مهمتر از خود می‌پندارند و تصور می‌کنند که نیاز به توجه به این ویژگی از والد بودن را ندارند. در صورتیکه نوجوان تصمیمات مهمی چون انتخاب رشته تحصیلی یا ازدواج را تحت تاثیر والدین انجام می‌دهد. در موارد زیر نوجوان از والدین کسب الگو می‌کند:

۱. آنها به اطلاعاتی در مورد انتخابها، مسئولیتها و عواقب کارهای خود نیاز دارند تا در هنگام فشار از آنها استفاده کنند.
۲. نوجوان باید برای پذیرش مسئولیت نوجوانی آماده شود.
۳. نوجوان باید بداند که میتواند برای درک امور به شما، پشتیبانی، اطلاعات و راهنمایی شما تکیه کند (حتی اگر نتیجه چنین چیزی ایجاد محدودیت باشد).
۴. نوجوان به راهنمایی شما به منظور رسیدگی به اختلافها نا امیدها، خطرات و فشار دیگران) از جمله فشار از سوی شما یا اختلاف با خود شما) نیاز دارد.
۵. نوجوان نیاز به برقراری ارتباط سالم به دوستان، مدرسه، خانواده و اجتماع میباشد.
۶. آنها همچنین نیازمند احساس تشویق هستند.
۷. آنها باید به عنوان یک فرد مستقل در نظر گرفته شوند، یادتان باشد که نوجوان نیازمند یک برخورد کاملاً عادلانه است.

همچنین در این فصل با توجه به همبستگی بالا اضطراب و افسردگی با شروع مصرف دارد به معرفی رفتارهای کارآمد جهت مقابله با آنها می‌پردازد تا والدین از آن بهره ببرند.

## اداره جلسه

### خوشآمد گویی و حضور و غیاب، معرفی موضوع جلسه (۵ دقیقه)

شروع مثبت جلسه و بیان مقدمات و معرفی موضوع جلسه پیش رو در این بخش انجام می‌گیرد.

### پرسش و پاسخ در مورد موضوع جلسه پنجم و ارائه خلاصه از جلسه گذشته (۱۰ دقیقه)

از شرکت کنندگان درخواست کنید تا پرسش‌های خود را در مورد موضوع جلسه گذشته عنوان کنند به سوالات پاسخ دهید و سعی کنید ابهامات برطرف شود.

همچنین به ارائه خلاصه‌ای از نکات مهم جلسه گذشته بپردازید.

### مرور تکالیف جلسه پنجم (۱۰ دقیقه)

بررسی تکالیف و موانع انجام آن در این بخش در دستور کار قرار دارد.

از شرکت کنندگان بخواهید تجربه انجام تمرین خود را با افراد به اشتراک بگذارند. توجه مستمر به انجام تکالیف داشته باشید و اجازه ندهید با پیش رفتن جلسات توجه به آن کم شود.

در ادامه نیاز است والدین با مفهوم الگو بودن خود برای نوجوان بیشتر آشنا شوند برای این منظور از شرکت کنندگان درخواست کنید تمرین زیر را انجام دهند.

### تمرین ۱: الگو (۱۰ دقیقه)

در این تمرین از شرکت کنندگان درخواست کنید تا الگوهای خود در زندگی شخصیشان را نام ببرند و علت انتخاب خود را عنوان کنند.

پس از اتمام از داوطلبین بخواهید تا نتیجه را با گروه به اشتراک بگذارند.

پس از انجام تمرین بحث زیر را مطرح نمایید.

### من الگوی خوبی هستم (۱۵ دقیقه)

نوجوان بیش از هر کسی از شما الگو برداری میکند. پژوهش‌ها نشان داده است شاید نوجوانان در مورد مدل مو، لباس یا چیزهای کوتاه مدت تحت تأثیر همسالان خود باشند، اما در مورد تصمیم برای امورات مهمی چون رشته تحصیلی یا ازدواج بیشتر تحت تأثیر والدین هستند. فکر میکنید نوجوان چه چیزهایی را باید از شما فرا بگیرد؟

بباید نگاهی کوتاه بیندازیم به برخی از آنچه که نوجوانان باید از شما کسب نمایند:

۱. آنها به اطلاعاتی در مورد انتخابها، مسئولیتها و عواقب کارهای خود نیاز دارند تا در هنگام فشار از آنها استفاده کنند.
۲. نوجوان باید برای پذیرش مسئولیت نوجوانی آماده شود.
۳. نوجوان باید بداند که میتواند برای درک امور به شما، پشتیبانی، اطلاعات و راهنمایی شما تکیه کند (حتی اگر نتیجه چنین چیزی ایجاد محدودیت باشد).
۴. نوجوان به راهنمایی شما به منظور رسیدگی به اختلافها ناامیدها، خطرات و فشار دیگران (از جمله فشار از سوی شما یا اختلاف با خود شما) نیاز دارد.
۵. نوجوان نیاز به برقراری ارتباط سالم به دوستان، مدرسه، خانواده و اجتماع میباشد.
۶. آنها همچنین نیازمند احساس تشویق هستند.
۷. آنها باید به عنوان یک فرد مستقل در نظر گرفته شوند، یادتان باشد که نوجوان نیازمند یک برخورد کاملاً عادلانه است.

با توجه به اینکه هیجانات منفی مانند اضطراب، افسردگی و ناراحتی همبستگی بالایی با مصرف یا شروع مصرف دارند در ادامه جلسه نیاز است به معرفی رفتارهای مقابله‌ای کارآمد با این هیجانات پرداخته شود. برای ورود به این مبحث از شرکت کنندگان بخواهید تا تمرین زیر را در جلسه انجام دهند.

#### تمرین ۲: (۱۰ دقیقه)

اعضا را به گروه‌های ۳ یا ۵ نفره تقسیم کنید. از هر گروه بخواهید در مدت ۱۰ دقیقه به این سوال پاسخ دهند که "در زمان استرس چه کار می‌کنند؟" و پس از پاسخ به این سوال به بررسی شیوه‌های خود بپردازند و ۳ مورد از بهترین شیوه‌های مدیریت استرس خود را انتخاب کنند و در برگه کوچکی یادداشت کنند.

از همه گروه‌ها بخواهید در نهایت تا راهکارهای شخصی خود را با گروه در میان بگذارند.

برگه‌ها را در تابلو "نوجوان سالم من" نصب کنید.

#### پاسخ مقابله‌ای مناسب به اضطراب (۲۰ دقیقه)

تعدادی از نوجوانان به دلیل رفع کسالت، خستگی، برای غلبه به احساس اضطراب و به عنوان راه حلی برای مشکلات به سمت مصرف مواد میروند. شاید برای شما هم پیش آمده باشد، زمانی که طاققتان طاق شده است و احساس درماندگی کرده‌اید، سیگاری روشن کرده‌اید و وقتی آرامتر شده‌اید به فکر چاره افتاده‌اید. میدانید با این کار چه پیامی به کودک و نوجوان خود می‌دهید؟ بلی! نوجوان یاد می‌گیرد اگر حالش بد باشد و احساس ناراحتی و استرس داشته باشد، میتواند این حال را با مصرف مواد و الکل کنترل کند. در این بخش میخواهیم شما را مجهز به روشهای جدید مقابله بکنیم تا از این طریق الگوی مناسبی برای فرزندان خود فراهم کنید.

اضطراب واکنشی جسمی، ذهنی و احساسی به رویدادها یا افکار است. برای نمونه، ممکن است وقتی در اوج شلوغی و ترافیک سوار مترو میشوید متوجه شوید که عدهای عصبانی و نارحت هستند و عدهای دیگر گپ میزنند و بلند بلند میخندند، میبینید شلوغی و ترافک و باعث خوشحالی و ناراحتی ما نمیشود بلکه فکر ما درباره آنهاست که موجب پدید آمدن این حس میشود. هر یک از ما راه خود را برای برخورد با استرس داریم. چیزی که فردی را عصبی میکند ممکن است بر فرد دیگر همان اثر را نداشته باشد. همه والدین استرس را تجربه میکنند، چه در خانه باشد، چه در محل کار، چه با فرزندان دیگران. ولی افراد واکنش‌های بسیار متفاوتی نسبت به آن دارند.

افراد روشهای متعددی برای مقابله با استرسهای خود دارند، به عنوان مثال عدهای تلفن را بر میدارند با یک دوست در دلدل میکنند، بعضیها هم شروع میکنند به نوشتن چیزهایی که از ذهنشان میگذرد، شاید شنیده باشید که عدهای هم دوش آب سرد میگیرند یا پیاده روی میکنند. هر کدام از این روشها میتواند برای عدهای اثر بخش و خوشایند باشد و برای مدیریت آنی موقعیت استرس آوری که در آن گیر افتاده‌اند، سودمند باشد. پیشنهاد میکنیم شما هم تعدادی از این روشها را امتحان کنید، شاید در مورد شما هم مفید باشند. علاوه بر این روشهای معمول میخواهیم یک روش حرفه‌ایتر که به آسانی قابل استفاده هستند، پیشنهاد کنیم: روش آرام شدن با استفاده از شمارش معکوس.

برای آرام شدن با استفاده از شمارش معکوس مراحل زیر را دنبال کنید:

۱. راحت روی صندلی خود بنشینید و چشمهایتان را ببندید.
۲. از تخیل خود استفاده کنید. تصور کنید که بالای یک پلکان بزرگ و مارپیچ ایستاده‌اید. به پله‌های جلوی خود نگاه کنید. نرده‌های پلکان را نگاه کنید.

۳. شما تنها هستید و در بالای پله‌ها ایستاده‌اید. پلکان مال شماست و آن را به خوبی میشناسید. آنجا احساس راحتی میکنید. آهسته از ده تا صفر بشمارید. هر شماره را به آرامی و در حالی که نفستان را بیرون می‌دهید بگویید. هم زمان با شمردن، تصور کنید از پله‌ها بسیار آهسته پایین می‌آیید.

۴. تصور کنید از پله‌ها آهسته پایین می‌آیید. پایینتر و پایینتر می‌روید. با هر شماره احساس آرامش عمیقتری دارید تا به مرحله‌ی آرامش بسیار عمیقی میرسید. وقتی به صفر رسیدید، تصور کنید که به پایین پله‌ها رسیدید و پایتان روی مرم‌ر خنک یا چمن سبز و نرم می‌گذارید. حالا در جایی هستید که آرامش مطلق به شما می‌دهد.

پس از معرفی روش فوق به شرکت کنندگان کمک کنید تا هر مورد را در جلسه تداعی و تمرین کنند.

تمرین ۳: (۱۵ دقیقه)

می‌توان این کار را با الگوی زیر انجام داد.

می‌خواهم این بار این بار که دچار استرس شدید، روش جدیدی را که یاد گرفته‌ایم امتحان کنید. برای این کار آرام روی صندلی خود بنشینید و چشم‌هایتان را ببندید. خودتان را روی نردبان آرامش تصور کنید و همان طور که از پله‌ها پایین می‌آید سعی کنید مراحل زیر را تجربه کنید:

۱. ده، حالا اولین قدم را بردارید...
۲. نه، آرامش بیشتر...
۵. ده، حالا اولین قدم را بردارید...
۳. ۶. هشت، نه، آرامش آرامش عمیقتر و بیشتر ... عمیقتر...
۴. هفت، به آرامی از پله‌ها پایین می‌روید...
۶. شش، آرامش بیشتر و بیشتر... پنج، عمیقتر و عمیقتر...
۷. چهار، آرام و ساکت...
۸. سه، بسیار آرام...
۹. مقابلهدو، با عمیقتر و احساس عمیقتر افسردگی
۱۰. یک، به نرمی پا بر پله‌ی آخر در آرامش و سکوت مطلق بگذارید.

حالا، با هر نفس، باز هم عمیقتر به سکوت بروید. عمیقتر و عمیقتر. آرامش عمیق را در همه بدن‌تان حس کنید و همین طور ادامه دهید. حالا، با این آرامش عمیقتر و عمیقتر، احساس سکونت، بی‌خیالی، آرمیدگی و سکوت، احساس ایمنی، امنیت و صلح می‌کنید.

حالا، از یک تا سه را آرام می‌شماریم. یک...نفس عمیق... دو... نفس عمیق... سه...نفس عمیق... هر عدد را با کشیدن نفسی عمیق به آرامی بگویید. هنگامیکه به سه رسیدید، چشم‌هایتان را باز کنید. الان آرام و هشیار هستید. هنگامیکه چشم‌هایتان را باز می‌کنید، خود را در مکانی که آغاز کردید می‌بینید. اما همه چیز آرامتر و کندتر به نظر می‌آید، و آرامش بیشتری خواهید داشت.

سپس شرکت کنندگان را دعوت به انجام تمرین زیر را کنید.

### تمرین ۳: جملات آرامش بخش ( ۱۰ دقیقه)

کارت‌های سفیدی را بین شرکت کنندگان تقسیم کنید. سپس از هر کدام از آنها بخواهید تا یک یا چند جمله یا عبارت که به آنها آرامش می‌دهد را بر روی آن یادداشت نمایند. سپس از همه بخواهید تا جملات خود را بخوانند.

کارت‌ها را جمع آوری کنید و در تابلو نوجوان سالم من نصب نمایید.

### پرسش و پاسخ و جمع بندی (۱۰ دقیقه)

در این زمان به سوالات و ابهامات پاسخ دهید و اجازه دهید نظرات مطرح شود.  
جمع بندی از موضوعات مطروحه در جلسه ارائه دهید.

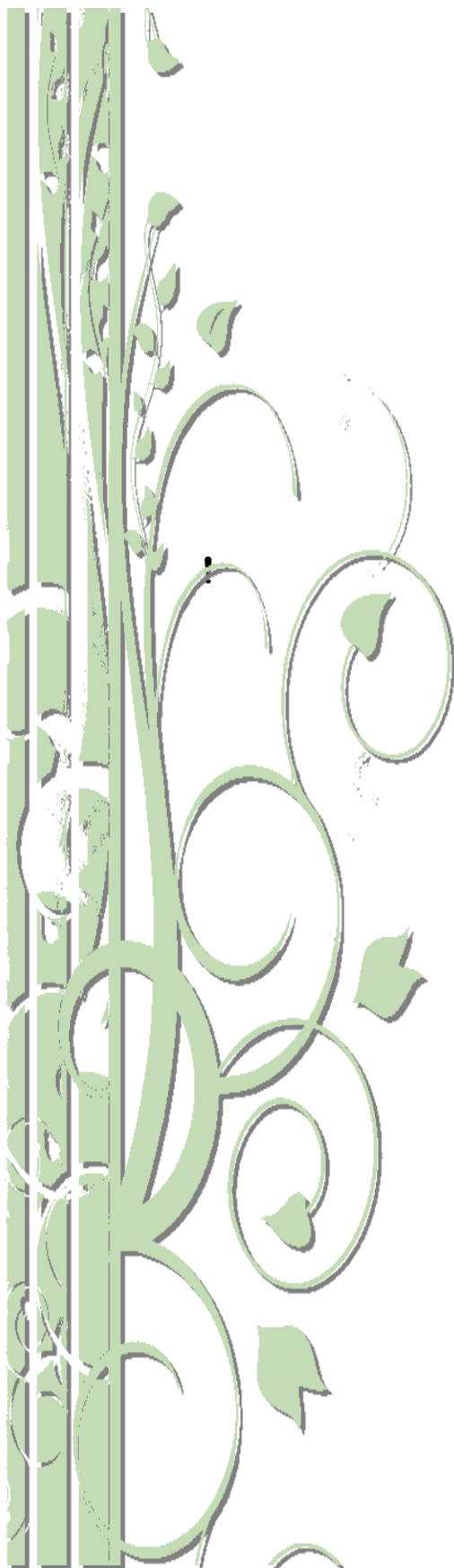
### ارائه تکلیف (۵ دقیقه)

از شرکت کنندگان درخواست کنید به سوالات زیر پاسخ دهند:

- په راهکارهایی برای مقابله با استرس فرا گرفتید؟ (فرم شماره ۱۲)
- برای مقابله با افسردگی چه راهکارهایی به نظر شما می‌رسد؟ (فرم شماره ۱۳)

جلسه را با قدردانی از توجه و همکاری شرکت کنندگان و معرفی موضوع جلسه آتی به اتمام برسانید.





:

## راهنمای گفتار هفتم

راهنما گفتار هفت (جلسه هفتم)

مدت جلسه: ۹۰ دقیقه

موضوع: جلسات خانوادگی

قبل از شروع جلسه :

مشابه سایر جلسات

اهداف جلسه هفتم :

- مرور خلاصه مباحث جلسه ششم
- مرور تکلیف جلسه ششم
- شناخت ویژگی الگوی خوب برای نوجوان
- معرفی تکنیک‌های مدیریت استرس
- ارائه تکلیف

وسایل مورد نیاز

- فرم تمرین شماره ۱ به تعداد لازم
- کارت تمرین شماره ۲

## راهنمای گفتار ۷

در گفتار هفت بسته "نوجوان سالم من" به معرفی جلسات خانوادگی و لزوم برگزاری آن اشاره می‌شود. جلسات خانوادگی، گردهمایی والدین و دیگر اعضای خانواده است که با هدف هم فکری در مورد مسائل خانواده یا برنامه‌های پیش رو برگزار می‌گردد.

کارکرد این جلسات در کنار افزایش هم بستگی خانواده، افزایش همکاری و کاهش اختلاف در خانواده، افزایش عشق و احترام متقابل، افزایش سازماندهی خانواده و پیشگیری از بحران‌های پیش‌بینی نشده است. روش تشکیل جلسه خانوادگی اغلب به صورت هفتگی و به مدت ۱۵ دقیقه می‌باشد. در این جلسه نیاز است که تمام اعضای خانواده حضور داشته باشند لیکن در صورت غیبت یکی از اعضا یا بیشتر بهتر از جلسه لغو نشود.

### بایدهای جلسات خانوادگی

برای این که جلسه خانوادگی به خوبی پیش برود بهتر است که قوانین زیر را رعایت شود:

۱. در هر زمان فقط یک نفر صحبت کند.
۲. به همه فرصت برای حرف زدن داده شود.
۳. حتماً از جملات مثبت و قدردانی از یکدیگر شروع کنید.
۴. به نظر دیگران گوش دهید.
۵. به دیگران نگویید که نظرشان بی‌مورد است.
۶. از پیامهایی که با «من» شروع میشود استفاده شود.
۷. هر کسی در زمان صحبت خودش فقط در مورد یک موضوع صحبت کند.
۸. گوینده کاملاً مثبت حرف بزند.
۹. گوینده منظور خود را دقیقاً بیان کند.
۱۰. شنونده فعال علاقمند باشد.
۱۱. همه به نظرات هم احترام بگذارند.

### راهکارهایی برای جلسه اول برگزاری جلسه در خانواده:

- اولین جلسه را کوتاه و آسان برگزار کنید.
- موضوعات مفرح برای این جلسه انتخاب کنید.

- از عدم رغبت نوجوان برای حضور در جلسه دلسرد نشوید .

## اداره جلسه

در این جلسه ضرورت است که به شرکت کنندگان لزوم تشکیل جلسات خانوادگی و نحوه برگزاری آن را آموزش دهیم. والدین اکثرا ترجیح می دهند به شیوه غیر مستقیم با نوجوان خود صحبت کنند یا این نگرانی را دارند که نتوانند با نوجوان خود در مورد مسائل مهمی مانند تصمیمات تحصیلی، مهاجرت خانواده، ورود فرزند جدید، فوت یکی از نزدیکان، و غیره صحبت و مشورت نمایند. لازم است این نکته به شرکت کنندگان منتقل شود که تصمیمات و مسائل مهم خانواده نیازمند حضور همه اعضا است و این نگرانی از عدم توانایی با افزایش مهارت والدین بر طرف خواهد شد.

### خوشآمدگویی و حضور و غیاب، معرفی موضوع جلسه (۵ دقیقه)

معارفه و خوشآمدگویی را با انرژی و مثبت انجام دهید.

موضوع این جلسه را به شرکت کنندگان معرفی نمایید

### پرسش و پاسخ در مورد موضوع جلسه ششم و ارائه خلاصه از جلسه گذشته (۱۰ دقیقه)

در این بخش به شرکت کنندگان اجازه دهید تا سوالات و ابهامات خود در مورد موضوع جلسه گذشته را مطرح کنند. به آنها پاسخ داده و خلاصه‌ای از جلسه گذشته ارائه دهید.

### مرور تکالیف جلسه ششم (۱۰ دقیقه)

از شرکت کنندگان در خواست کنید تا نتیجه تمرین خود را عنوان نمایند. از داوطلبین بخواهید تا در مورد احساس و نتیجه تمرین خود در جلسه صحبت کنند.

پس از انجام مقدمات با تشریح مطالب زیر برای شرکت کنندگان به بحث جلسه ورود نمایید. برای مقدمه سوالات زیر را در جلسه مطرح نمایید: (۵ دقیقه)

- آیا میدانید جلسات خانوادگی چیست؟
- تجربه برگزاری و یا شرکت در آن را دارید؟
- به چه دلیل خانواده نیازمند برگزاری جلسات خانوادگی باست؟
- چه موضوعاتی در این جلسات مطرح می شود؟
- چه کسانی در آن شرکت می کنند؟

اجازه دهید همه شرکت کنندگان به شکل داوطلبانه به سوالات فوق پاسخ دهند.

پس از مقدمه چینی مطالب زیر را برای شرکت کنندگان بازگو کنید تا آنها را با مفهوم و ضرورت جلسه خانوادگی آشنا کنید.

### جلسات خانوادگی و لزوم برگزاری آن (۵ دقیقه)

جلسات خانوادگی در واقع گردهمایی شما و اعضای خانواده‌تان است تا درباره مسائل خانواده یا برنامه‌های پیش رو به همفکری بپردازید. این جلسات منجر به افزایش همبستگی خانواده، افزایش همکاری و کاهش اختلافات در خانواده، افزایش عشق و احترام متقابل، افزایش سازماندهی خانواده و پیشگیری از بحرانهای پیشبینی نشده خواهد شد.

### روش تشکیل جلسه خانوادگی (۱۰ دقیقه)

جلسات خانوادگی اغلب به صورت هفتگی و به مدت ۱۵ دقیقه تشکیل میشود. همه افرادی که در خانواده کنار هم زندگی میکنند می‌توانند در این جلسات شرکت کنند. البته ممکن است بعضی از افراد خانواده با تشکیل جلسه خانوادگی موافق نباشند و نخواهند در آن شرکت کنند، اما حتی اگر حتی دو نفر از اعضا موافق باشند، جلسه را تشکیل دهید. دیگران ممکن است با دیدن نتایج و منافع آن نظرشان تغییر کند. اگر شما در خانواده‌ای زندگی میکنید که به هر دلیل تک والد هستید، ما باز هم تشکیل جلسات خانوادگی را توصیه میکنیم. این جلسات به تحکیم ارتباط شما و فرزندان‌تان کمک خواهد کرد. این جلسه می‌تواند در هر زمان و مکانی که همه اعضا در مورد آن تفاهم دارند برگزار شود. با همه اعضای خانواده در مورد مناسبترین زمان و مکان برای تشکیل جلسه مشورت کنید. اغلب خانواده‌ها بعد از ظهر یا عصر روزهای جمعه ملاقات میکنند تا در مورد برنامه‌های هفته‌ای که در پیشرو دارند برنامه‌ریزی کنند، و معمولاً این جلسات بعد از صرف شام دور میز آشپزخانه یا غذاخوری تشکیل می‌شود. بهتر است زمان برگزاری جلسات را ثابت نگه دارید، اما کمی انعطاف هم داشته باشید. اگر به هر دلیلی جلسه در زمان مقرر برگزار نشد، آن را به روز بعد موکول نمایید. نکته مهم این است که جلسه هفتگی خانواده را به کلی لغو نکنید حتی اگر لازم باشد آن را در مکانی مانند ماشین تشکیل دهید. جلسات خانوادگی مانند سایر جلسات مهم نیازمند فردی است که رهبری و ریاست جلسه را به عهده بگیرد و جلسه را پیش ببرد و تصمیمات مهم اتخاذ شده را یادداشت کند. بنابراین بهتر است شما نیز برای جلسات خود رئیس انتخاب کنید. معمولاً در آغاز کار والدین ریاست را به عهده میگیرند اما بعدها هر عضوی می‌تواند رئیس بودن را تجربه کند. اگر با ارزش‌های خانوادگی شما مغایرت نداشته باشد حتی **بچه‌ها** هم میتوانند رئیس جلسه باشند.

پس از توضیحات، شرکت کنندگان را دعوت به اجرای تمرین زیر کنید.

تمرین ۱: جلسه خانوادگی ( ۱۰ دقیقه)

زوجها را با هم در یک گروه و سایر شرکت کنندگان را در گروه‌های ۲ نفره قرار دهید. فرم زیر را در اختیار آنها قرار دهید و از آنها بخواهید تا آن را تکمیل نمایند. لازم است به گروه‌های غیر زوج ۲ فرم دهید.

فرم تمرین جلسه خانوادگی ویژه کار در جلسه

نام و نام خانوادگی

لطفا پس از هم فکری با هم گروهی خود به سوالات زیر پاسخ دهید

۱. قصد دارید اولین جلسه خانوادگی خود را کی و کجا برگزار نمایید؟

۲. رییس جلسه چه کسی خواهد بود؟

۳. موضوع پیشنهادی شما در اولین جلسه چیست؟

۴. فکر می‌کنید چه موانعی بر سر راه شما است؟

۵. فکر میکنید نظر فرزند یا فرزندان شما در مورد جلسات چه باشد؟

پس از تکمیل فرم از داوطلبین بخواهید تا پاسخ‌های خود را با گروه در میان بگذارند و در مورد آنها بحث کنید.

در نهایت فرم‌ها را در تابلو "بسته نوجوان من" نصب کنید.

می‌توان از شرکت‌کنندگان خواست تا این تمرین را در خانه با نوجوان خود تکرار کنند و نتیجه را در صورت تمایل با گروه در جلسه آینده مطرح نمایند.

### باید های جلسه خانوادگی

در این بخش قوانینی به شرکت‌کنندگان معرفی می‌شود تا با لحاظ نمودن آنها اجرای جلسات خانوادگی آسان‌تر و با مشکل کمتر مواجه شود.

این قوانین عبارتند از:

۱. در هر زمان فقط یک نفر صحبت کند.
۲. به همه فرصت برای حرف زدن داده شود.
۳. حتماً از جملات مثبت و قدردانی از یکدیگر شروع کنید.
۴. به نظر دیگران گوش دهید.
۵. به دیگران نگوئید که نظرشان بی‌مورد است.
۶. از پیامهایی که با «من» شروع میشود استفاده شود.
۷. هر کسی در زمان صحبت خودش فقط در مورد یک موضوع صحبت کند.
۸. گوینده کاملاً مثبت حرف بزند.
۹. گوینده منظور خود را دقیقاً بیان کند.
۱۰. شنونده فعال علاقمند باشد.
۱۱. همه به نظرات هم احترام بگذارند.

برای درک بهتر این قوانین آنها را با کمک تمرین زیر به شرکت‌کنندگان آموزش دهید.

## تمرین ۲: خانواده بزرگ ( ۱۵ دقیقه)

از همه اعضا بخواهید تا به شکل دایره کنار هم بنشینند.

کارت هایی را از قبل آماده سازید که بر روی هر کدام یک قانون به همراه یک نقش در خانواده ذکر شده باشد.

به عنوان مثال: قانون: گوینده کاملا مثبت حرف بزند      نقش: پدر

به هر کس یک کارت بدهید و از او درخواست کنید تا بر اساس نقش و قانون روی کارت در طول تمرین اظهار نظر نماید.

از شرکت کنندگان بخواهید تا نقش یک خانواده بزرگ را ایفا کنند. این خانواده ممکن است دارای ۲ یا ۳ پدر و مادر باشد و تعداد زیادی فرزند در سن های مختلف.

موضوع را می توان از قبل مشخص نمود یا بر عهده اعضا گذاشت.

به آنها ۱۰ دقیقه فرصت دهید تا نقش های خود را ایفا کنند.

در حین انجام تمرین آموزشگر قوانین را بر روی تخته لیست می کند.

پس از اتمام تمرین نکات مهم را بازگو کنید و جمع بندی انجام دهید نظر شرکت کنندگان را از انجام تمرین جویا شوید.

پس از اتمام بخش فوق لازم است در پایان نکاتی را در مورد جلسه اول به شرکت کنندگان ارائه دهید

### جلسه اول برگزاری جلسه خانوادگی ( ۵ دقیقه)

جلسه اول خانوادگی ممکن است کمی دشوار باشد و یا کاری عجیب و غریب به نظر برسد برای این که جلسه اول را بهتر برگزار کنید میتوانید نکات زیر را مورد توجه قرار دهید:

۱. اولین جلسه را کوتاه و آسان برگزار کنید.
۲. موضوعات مفرح برای این جلسه انتخاب کنید.
۳. ممکن است در آغاز کار این جلسات ساختگی به نظر برسند و بچهها رغبتی برای حضور در آن نداشته باشند. اما به یاد داشته باشید که خیلی زود در برگزاری آن مهارت پیدا خواهید کرد و از آن به عنوان وسیلهای برای نظم دادن امور خانه استفاده خواهید کرد.



## پرسش و پاسخ و جمع بندی (۱۰ دقیقه)

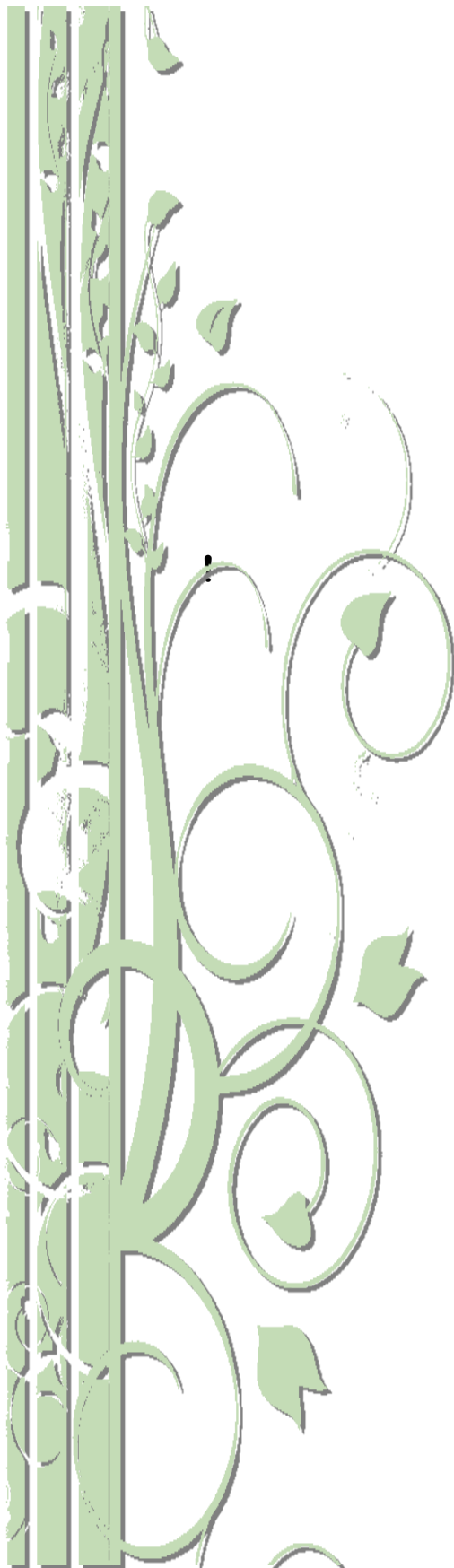
به پرسش شرکت کنندگان در این بخش پاسخ دهید و سعی کنید ابهامات را برطرف سازید.  
لازم است یک جمع بندی از موضوع جلسه در این بخش ارائه دهید.

## ارائه تکلیف (۵ دقیقه)

از شرکت کنندگان درخواست کنید تا به سوالات زیر تا جلسه آینده پاسخ دهند.

- روش برگزاری جلسه خانوادگی چگونه است؟ (فرم شماره ۱۷)
- چه مواردی را در جلسه اول خانوادگی مطرح خواهید کرد؟ (فرم شماره ۱۸)

ختم جلسه را با تشکر از شرکت کنندگان و معرفی موضوع جلسه آینده اعلام کنید.



:

## راهنمای گفتار هشتم

## راهنما گفتار هشت (جلسه هشتم)

مدت جلسه: ۹۰ دقیقه

موضوع: آگاه سازی و گفتگو با نوجوان درباره مواد

قبل از شروع جلسه :

- آماده سازی گواهی پایان دوره
- محیا کردن مقدمات جشن پایان دوره (اختیاری)
- در سایر موارد مانند جلسات پیشین عمل شود.

اهداف جلسه هشتم :

- مرور خلاصه مباحث جلسه هفتم
- مرور تکلیف جلسه هفتم
- معرفی عوامل خطر ساز و محافظت کننده
- معرفی راهکارهای حفاظت از نوجوان
- معرفی چگونگی گفتگو با نوجوان در مورد مواد والکل
- معرفی نشانه‌های مصرف مواد در نوجوان

وسایل مورد نیاز

## راهنما گفتار ۸

این گفتار که آخرین فصل در کتاب "نوجوان سالم من" به شمار می‌آید به معرفی عوامل خطر ساز و عوامل محافظت کننده در برابر مواد و الکل توسط نوجوان می‌پردازد. منظور از عوامل خطر موقعیت‌ها، رویداد، ویژگی‌ها و متغیرهایی هستند که احتمال مصرف مواد را افزایش می‌دهند و در مقابل عواملی وجود دارند که نقش محافظت کننده دارند و در نتیجه احتمال وقوع مشکل رفتاری در نوجوان را کاهش می‌دهند.

بر اساس دسته بندی "هاوکینز" و "کاتالانو" در سال ۱۹۹۲ این عوامل در ۶ دسته زیر جای می‌گیرند:

- عوامل خطر ساز فردی (مانند تندخویی، افسردگی)
- عوامل خطر ساز همسالان (مانند دوستان مصرف کننده)
- عوامل خطر ساز خانواده (مانند وجود عضو مصرف کننده مواد و الکل در خانواده)
- عوامل خطر ساز مدرسه (مانند شکست تحصیلی، انتظارات پایین معلمین)
- عوامل خطر ساز محله
- عوامل خطر ساز جامعه (مانند دسترسی آسان به مواد، فقدان سنت فرهنگی و تاریخی)

اقداماتی وجود دارد که والد هوشمند می‌تواند برای محافظت نوجوان خود انجام دهد این اقدامات عبارتند از:

۱. آگاه و هوشمند بودن
۲. یافتن الگویی برای تعهد در قبال یادگیری
۳. رشد مهارهای اجتماعی، مانند برنامه‌ریزی، تصمیم‌گیری
۴. کمک به کودکان تا احساس قدرت و اراده شخصی، عزت نفس بالا و نظر مثبتی برای آینده خود داشته باشند
۵. تعیین محدودیتها، الگو بودن و انتظارات بالا از رفتار
۶. تقویت ویژگیهای مثبت، مانند مسئولیت پذیری و خویشتنداری
۷. حمایت از همه اعضای خانواده
۸. ارتباط مثبت با یکدیگر
۹. تشویق کردن استفاده مفید از وقت.
۱۰. کمک به آگاهی نوجوان
۱۱. آگاهی و پذیرش اشتباهات خود

## راهنمای گفتار ۸

همچنین در این فصل لزوم گفتگو درباره مواد و الکل با نوجوان مطرح می‌شود. برای صحبت با نوجوان توصیه می‌شود نکات زیر مد نظر قرار بگیرند:

۱. در خدمت گرفتن مواد برای یک هدف خاص یا اولیه مانند موارد پزشکی و یا کسب لذت و آرام شدن
۲. صحبت دربردارنده واقعیت‌ها باشد و صریح و کوتاه بیان شود.

### نکاتی در مورد شروع صحبت با نوجوان

برای باز کردن سر سخن اقدامات زیر مفید واقع می‌شوند:

۱. بکوشید از سخنرانی اجتناب کنید و توجه خود را بیشتر به گفتگوی آزاد متمرکز کنید
۲. همواره برخورد آرام داشته باشد و نوجوان را به سوال پرسیدن و حرف زدن درباره افکارشان ترغیب نماید.
۳. سعی کنید دیدگاه فرزند خود را بفهمید.
۴. از نوجوانان انتظار نداشته باشید درباره همه چیز با شما موافق باشند، فقط به این علت ساده که شما پدر یا مادر هستید، ولی به یاد داشته باشید که والدین هم حقوقی دارند.
۵. مهارتهای گوش دادن فعال را یاد بگیرید.
۶. وقتی واقعیات را درباره مواد توضیح می‌دهید و درباره نقاط قوت و ضعف آن صحبت میکنید، تا آنجا که ممکن است سعی کنید دقیق و عینی باشید.
۷. از سوالات باز پاسخ استفاده .

## راهنمای گفتار ۸

### چگونگی پاسخ به سوالات نوجوان

چند عامل میتواند موفقیت والدین را در پاسخ به سوالات نوجوان پیش‌بینی کند:

۱. صادقانه پاسخ دهید.
  ۲. ارزشهای خود را با صراحت بیان کنید
  ۳. مطالب مرتبط با مواد را تا حد توان بیاموزید و جهت کمک به فرزند خود برای درک و تشخیص پیامهای متضادی که دریافت میکنند، آماده باشید.
  ۴. تاکید بر این که مصرف الکل و مواد دیگر یک انتخاب است و در واقع قدرت خود را برای تصمیم‌گیری سالم محک میزنیم.
  ۵. نوجوان باید بداند که شما می‌پذیرید اشتباه کردن و مشکل داشتن امری طبیعی است. آنها باید بدانند که هر زمان نیاز داشته باشند می‌توانند روی شما حساب کنند
- ✓ در انتها فصل علائم و نشانه‌های کمک‌کننده برای تشخیص مصرف مواد در نوجوان ارائه و معرفی می‌گردد.

## اداره جلسه

این آخرین جلسه در دوره "نوجوان سالم من" به حساب می‌آید. مطالب مهمی در این جلسه به شرکت کنندگان منتقل می‌شود که فراگیری آنان در یاری رساندن به نوجوان برای پرهیز از مصرف مواد و الکل اهمیت دارد. در این جلسه نیاز است تا عوامل خطر ساز و عوامل محافظت کننده به خانواده معرفی شوند. و همچنین ویژگی اقدامات یک والد هوشمند برای محافظت از نوجوان بیان شوند. در ادامه به تکنیک‌های پاسخ دهی به سوالات نوجوان پرداخته می‌شود و پس از آن نشانه‌های مصرف مواد از سوی نوجوانان مورد بررسی و ارزیابی قرار می‌گیرد.

در جلسه آخر علاوه بر بحث موضوع جلسه، ضروری است تا اقدامات زیر صورت پذیرد:

- جمع بندی دوره آموزش بسته نوجوان سالم من
- بررسی نظرات و احساس شرکت کنندگان
- ارائه گواهینامه شرکت در دوره
- معرفی راه‌های ارتباطی با آموزشگر در صورت نیاز
- به پایان رساندن جلسه با فضای مثبت

( بهتر است جلسه آخر با جشن کوچکی به پایان برسد. می‌توان آن را جشن فارغ‌التحصیلی نامید)

### خوشآمدگویی و حضور و غیاب، معرفی موضوع جلسه (۵ دقیقه)

جلسه را با انرژی مثبت آغاز کنید.

موضوع و اهداف جلسه را معرفی کنید.

یادآور شوید که در آخرین جلسه نیاز به همکاری شرکت کنندگان دارید تا به تمام اهداف برسید.

### پرسش و پاسخ در مورد موضوع جلسه هفتم و ارائه خلاصه از جلسه گذشته (۵ دقیقه)

در این بخش به پرسش شرکت کنندگان در مورد جلسه گذشته پاسخ دهید. اجازه دهید تا ابهامات برطرف شود.

خلاصه‌ای از موضوع جلسه گذشته را عنوان نمایید.

### مرور تکالیف جلسه هفتم (۵ دقیقه)

از شرکت کنندگان بخواهید تا نتیجه انجام تکلیف خود را با سایر اعضا در میان بگذارند. نتایج را بررسی و ارزیابی کنید.

پس از آنکه مقدمات لازم انجام شد. بحث جلسه را با طرح این سوال که " چرا فرزندانمان سراغ مواد می‌روند؟" آغاز کنید. از شرکت کنندگان بخواهید تا به این موضوع فکر کنند و پاسخ‌های آنان را بشنوید. سپس به معرفی عوامل خطر و عوامل محافظت کننده بپردازید. این عوامل را اینگونه معرفی نمایید.

### عوامل خطر ساز، عوامل محافظت کننده (۵ دقیقه)

عوامل خطر، موقعیتها، رویداد، ویژگیها و متغیرهایی هستند که احتمال مصرف مواد را افزایش میدهند و در مقابل عواملی وجود دارند که نقش محافظت کننده دارند و در نتیجه احتمال وقوع مشکل رفتاری در نوجوان را کاهش میدهند. باید توجه داشته باشیم که عوامل خطر ساز رابطه علیّ با مصرف مواد ندارند بلکه تعامل این عوامل با عوامل محافظ در نهایت میتوان خطر مصرف مواد در نوجوان را پیش بینی کند.

مثالهایی برای درک بهتر عوامل خطر ساز و محافظت کننده ذکر کنید.

### دسته بندی عوامل خطر (۵ دقیقه)

پس از آن ۶ دسته عوامل خطر را معرفی نمایید. از شرکت کنندگان درخواست کنید تا با ذکر مثال به شما کمک کنند.

هاوکینز و کاتالانو در سال 1992 عوامل خطر ساز متنوعی را شناسایی کردند و آنها در شش دسته مختلف قرار دادند که شامل موارد زیر میشود:

۱. عوامل خطر ساز فردی
۲. عوامل خطر ساز همسالان
۳. عوامل خطر ساز خانواده
۴. عوامل خطر ساز مدرسه
۵. عوامل خطر ساز محله
۶. عوامل خطر ساز جامعه

از شرکت کنندگان بخواهید تا به جدول شماره ۱ در کتاب نوجوان سالم من ویژه والدین نگاه بیندازند. و مثال‌های هر یک از عوامل را با صدای بلند در جلسه قرائت کنند و اگر ابهامی وجود داشت برطرف نمایید.



جدول شماره 1. نمونه‌هایی از عوامل محافظ و خطر ساز در هر یک از حوزه‌های 6 گانه

حوزه	عوامل خطر ساز	عوامل محافظ
فردی	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ تندخو بودن که برقراری ارتباط با دیگران را دشوار میکند،</li> <li>✓ گرفتاری در مشکلات سلامت روانی مانند افسردگی یا اضطراب،</li> <li>✓ داشتن انتظارات مثبت از مواد توام با دستیابی آسان،</li> <li>✓ اقدام به تجربه کردن در سنین ابتدایی و موارد دیگر.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ خلق و خوی آسانگیر و مثبت، اجتماعی بودن، امیدوار بودن و داشتن قدرت غلبه بر مشکلات،</li> <li>✓ داشتن عزت نفس قوی و مهارت‌های مناسب اجتماعی</li> <li>✓ حس تعلق به مدرسه، خانواده و بزرگسالان حامی در جوامع</li> <li>✓ داشتن انتظارات منفی از مصرف مواد،</li> <li>✓ در صورت مبادرت به مصرف مواد، به تاخیر انداختن آن به سال‌های بالاتر.</li> </ul>
خانوادگی	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ حضور در خانواده‌های که گرفتار سوء مصرف مواد است یا دیدگاه سهل انگارانه نسبت به آن دارد،</li> <li>✓ زیستن در محیط خانوادگی پر استرس یا غیر حامی،</li> <li>✓ داشتن والدینی که قوانین و انتظارات مبهم، نظارت ضعیف دارند، همچنین بینظم هستند و به صورت ناهماهنگ حمایت میکنند.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ حضور در خانواده‌های که درباره مصرف مواد مخدر بحث میکنند و نسبت به آن الگو ارایه میدهد (مثلاً مصرف مواد و مشروبات الکلی ممنوع است و تمام داروهای تجویزی پزشک خوب نگهداری و درست مصرف میشود) ✓</li> <li>بهرهمندی از والدینی که با فرزندان خود رابطه صمیمی دارند، انتظارات خود را واضح بیان میکنند و همیشه نظم را رعایت می کنند</li> </ul>
همسالان	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ رابطه با دوستانی که مواد مصرف میکنند یا تشویق به مصرف میکنند</li> <li>✓ رابطه با دوستانی که وقت و پول زیادی دارند ولی سرگرم فعالیت‌های اجتماعی مثبت نیستند</li> <li>✓ رابطه با دوستانی که قانون شکن هستند</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ رابطه با دوستانی که نه مواد مصرف میکنند و نه مصرف آن را تشویق میکنند</li> <li>✓ رابطه با دوستانی که سرگرم تحصیل و سایر فعالیت‌های مثبت اجتماعی از قبیل ورزش، موسیقی و هنر هستند ✓ رابطه با دوستانی که بر تصمیمگیری تاثیر مثبت می-گذارند</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ شکست تحصیلی</li> <li>✓ فضای منفی، نامنظم و ناایمن در</li> <li>✓ مگفتاره انتظارات پایین معلمان</li> <li>✓ فقدان سیاستهای روشن در قبال مصرف مواد</li> <li>✓ مخدر عدم تعهد نسبت به مگفتاره</li> <li>✓ رفتار منزوی/ پرخاشگرانه در کلاس</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ محیط مدرسه با محبت و حمایت کننده</li> <li>✓ استانداردها و قوانین صریح و روشن برای رفتار</li> <li>✓ مطلوب مشارکت، درگیری و مسئولیت جوانان در کارها و تصمیمات مدرسه</li> </ul>	مدرسه
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ هنجارهای اجتماعی که سوء مصرف مواد را تقویت می-کنند</li> <li>✓ فقر همراه با (اغلب) میزان بالای جرم و از خود بیگانگی و احساس تنهایی دسترسی آسان به مواد</li> <li>✓ فقدان سنتهای فرهنگی و تاریخی</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ جامعه مراقب و حمایت کننده انتظارات بالا از جوانان</li> <li>✓ سطح سواد بالا درباره رسانه‌های موجود در جامعه</li> <li>✓ (جهت کاهش پیامهای تبلیغاتی نا مطلوب) فعالیتهای مذهبی یا معنوی فعالیتهای حمایت شده اجتماعی</li> </ul>	جامعه

### تمرین ۱: (۵ دقیقه)

از شرکت کنندگان درخواست کنید تا به سوال زیر پاسخ دهند

- به چند مورد از نوجوانانی که اطلاع دارید مصرف مواد دارند فکر کنید، آیا می‌توانید عوامل خطر و محافظ در مورد آنها شناسایی کنید؟

### اقدامات والد هوشمند ( ۵ دقیقه)

پس از انجام تمرین نوبت به معرفی اقدامات والدین برای محافظت از نوجوان خود می‌رسد. این اقدامات مجموعه رفتارهای والدین را تشکیل می‌دهد که به فراخور شخصیت و شناخت از نوجوان صورت می‌گیرد تا احتمال مصرف را در وی کاهش دهد.

کارهایی که یک والد هوشمند برای محافظت از نوجوان انجام میدهد :

۱. آگاه و هوشمند باشید
۲. برای تعهد در قبال یادگیری الگویی فراهم آورید
۳. به رشد مهارهای اجتماعی، مانند برنامه‌ریزی، تصمیمگیری و مهارتهای مقاومت کمک کنید
۴. به کودکان کمک کنید تا احساس قدرت و اراده شخصی، عزت نفس بالا و نظر مثبتی برای آینده خود داشته باشند
۵. محدودیتهایی را تعیین کنید، الگو باشید و انتظارات بالایی از رفتار داشته باشید

۶. ویژگیهای مثبت را مانند مسئولیتپذیری و خویشتنداری تقویت کنید
۷. از همه اعضای خانواده حمایت کنید
۸. با یکدیگر ارتباط مثبت داشته باشید
۹. استفاده مفید از وقت را تشویق کنید، مثلاً در فعالیتهای تفریحی و خلاق شرکت یا در انجمن ها و در منزل به افراد کمک کنید
۱۰. آگاهی نوجوان
۱۱. توجه و آگاهی والدین

در این بخش لازم است تا آموزشگر با تمرکز بر روی باقدمات فوق به ذکر توضیحات زیر بپردازد. گاهی والدین پس از آشنایی با عوامل محافظ و خطر ساز احساس گناه میکنند، آنها فکر میکنند ناخواسته زمینه ساز تعدادی عامل خطر ساز برای گرایش فرزندانشان به مصرف مواد شده اند یا بدون این که مطلع باشند عوامل محافظی را کاهش داده اند. چیزی به نام خانواده ایده آل وجود ندارد، هر خانواده های مشکلاتی دارد و هر کسی گاهی اشتباه میکند. واقعیت این است که هم والدین و هم نوجوانان مرتکب اشتباه میشوند و مهم این است که شما برای مدیریت اشتباه خود به اندازه کافی توانمند شوید. پذیرش و جبران صادقانه اشتباه میتواند روش سودمندی در مدیریت موقعیتی باشد که در آن مرتکب خطا شده اید. از سوی دیگر تاثیری نیرومندی بر الگو برداری نوجوانان از رفتار مطلوب خواهد داشت.

#### تمرین ۲: ( ۵ دقیقه)

از شرکت کنندگان بخواهید تا به سوالات زیر به شکل کتبی پاسخ دهند.

- نکات مهمی که در مورد عوامل خطر و محافظ آموخته چیست؟ ( فرم شماره ۱۹)
- چه کارهایی برای افزایش عوامل محافظ و کاهش عوامل خطر می توانم انجام دهم؟ (فرم شماره ۲۰)

#### گفتگو درباره مواد الککل (۵ دقیقه)

در این بخش توضیحاتی در مورد ضرورت صحبت با فرزندان در مورد مواد و الککل بیان کنید. برای بسیاری از ما حرف زدن در این باره بسیار سخت و دور از ذهن است. به نظر می رسد می ترسیم در مورد موضوعات ممنوعه حرفی با خانواده خود به ویژه با بچه ها بزنیم. لازم است با کودکان در مورد مواد حرف بزنیم. لازم است موضع صریح خود را همراه با ارائه اطلاعات مشخص کنید. وقتی با کودکان خود درباره مواد صحبت میکنید، باید بدانید که کسانی که مواد مصرف می کنند دلیلی برای کار خود دارند.

لزومی ندارد فقط بر ابعاد منفی مصرف مواد تأکید کنید، در این صورت نوجوان به شما اعتماد نمی‌کند لازم است حقایق را با او در میان بگذارید. برای صحبت در مورد مواد با نوجوان بهتر است موارد زیر را در نظر بگیرید:

۱. هنگام صحبت با نوجوان باید بدانید که مواد معمولاً در خدمت هدفی هستند یا نیازی از مردم را تامین می‌کنند، حداقل در ابتدای مصرف چنین می‌باشد. داروهای تجویز شده توسط پزشک برای جلوگیری از بیماری، مقابله با آن یا یاری رساندن به عملکرد بدن مصرف می‌شوند. اما در عین حال ممکن است مردم برای تغییر احساسات خود نیز به استفاده از داروها روی آورند. برای مثال، کسب سرخوشی، یا کمک گرفتن برای از یاد بردن مشکلات یا برای آرام شدن. اگر مواد به این صورت به طور مکرر مورد استفاده قرار بگیرند اغلب به جای کاهش، موجب افزایش مشکلات فرد میشوند. بسیاری از داروها اعتیاد آور هستند و مواد خیابانی حتی خطرات بیشتری را به دنبال دارند چون هیچ کنترلی بر کیفیت، ایمنی یا قدرت داروهای خیابانی اعمال نمی‌شود.

۲. وقتی با نوجوان خود در مورد مواد صحبت میکنید، سعی کنید صریح و کوتاه واقعیت‌ها را شرح دهید و دربارهٔ نقاط قوت و ضعف آن حرف بزنید. لازم نیست آنها را بترسانید. برای مثال، وقتی با کودک خود در باره امکان اعتیادآور بودن مواد حرف می‌زنید باید احتیاط کنید. عوامل متعددی هستند که موجب به وجود آمدن اعتیاد می‌شوند مانند مقدار مواد، دفعات و روش مصرف، آمادگی و گرایش به رفتار اعتیاد آور و سایر عوامل خطر ساز و محافظت کننده. عبارات قاطع، همچون «بعد از یک بار مصرف، معتاد خواهی شد» را به سختی می‌توان اثبات نمود و احتمال دارد وقتی اطلاعات مهمی را در باره تاثیرات زیان آور مواد ارایه میکنید، از میزان اعتبار شما کاسته شود.

### چطور سر صحبت را باز کنیم؟ ( ۵ دقیقه)

سوال مهمی که باعث نگرانی بسیاری از والدین است این است که " چگونه سر صحبت را باز کنیم؟". برای والدین دشوار است تا بدون مقدمه با نوجوان خود در مورد مواد و الکل صحبت کنند. توضیحات زیر می‌تواند برای شرکت کنندگان مفید باشد.

شاید سر صحبت را باز کردن در مورد موضوع مهمی چون مواد دشوار به نظر برسد، بگذارید فرزندتان شما بدانند که وقتی با آنها حرف می‌زنید رو راست هستید و دوست دارید از افکار آنها با خبر شوید. این کار را می‌توانید به صورت تصادفی یا کاملاً برنامه‌ریزی شده به انجام برسانید. مثلاً در یک دیدار خانوادگی برای باز کردن سر سخن اقدامات زیر مفید واقع می‌شوند:

- بکوشید از سخنرانی اجتناب کنید و توجه خود را بیشتر به گفتگوی آزاد متمرکز کنید

- همواره برخورد آرام داشته باشد و نوجوان را به سوال پرسیدن و حرف زدن درباره افکارشان ترغیب نمایید.
- سعی کنید دیدگاه فرزند خود را بفهمید
- نوجوانان انتظار نداشته باشید درباره همه چیز با شما موافق باشند، فقط به این علت ساده که شما پدر یا مادر هستید، ولی به یاد داشته باشید که والدین هم حقوقی دارند.
- مهارت‌های گوش دادن فعال را یاد بگیرید
- وقتی واقعیات را درباره مواد توضیح می‌دهید و درباره نقاط قوت و ضعف آن صحبت می‌کنید، تا آنجا که ممکن است سعی کنید دقیق و عینی باشید.
- از سوالات باز پاسخ استفاده کنید مانند، «چرا فکر می‌کنی مواد در مدرسه به مشکل تبدیل شده است؟» ولی نپرسید که «کسی از دوستانت خواسته که مصرف مواد را امتحان کنی؟»

### تمرین ۳: ( ۵ دقیقه)

- شرکت کنندگان را به گروه‌های ۳ نفره تقسیم کنید.
- یکی از آنها نقش والد، دیگری نقش نوجوان و نفر سوم نقش ناظر را ایفا کند.
- از آنها بخواهید تا گفتگو با نوجوان را تمرین کنند و ناظر نکات را ثبت نماید.

### پاسخ به سوالات نوجوان ( ۵ دقیقه)

معمولا نوجوانان سوالات زیادی درباره مواد می‌پرسند. برای پاسخ گفتن به سوالات و چالش‌های فرزندان نیاز به آمادگی در والدین وجود دارد.

نکات زیر دربردارنده عواملی است که می‌تواند موفقیت والدین را در پاسخدهی پیش‌بینی کند:

۱. صادقانه پاسخ دهید.
۲. ارزشهای خود را با صراحت بیان کنید
۳. مطالب مرتبط با مواد را تا حد توان بیاموزید و جهت کمک به فرزند خود برای درک و تشخیص پیامهای متضادی که دریافت می‌کنند، آماده باشید.
۴. تاکید بر این که مصرف الکل و مواد دیگر یک انتخاب است و در واقع قدرت خود را برای تصمیمگیری سالم محک می‌زنیم.
۵. نوجوان باید بداند که شما می‌پذیرید اشتباه کردن و مشکل داشتن امری طبیعی است. آنها باید بدانند که هر زمان نیاز داشته باشند میتوانند روی شما حساب کنند.

### تمرین ۳: ( ۵ دقیقه)

از شرکت کنندگان درخواست کنید تا به سوالات زیر به شکل شفاهی در جلسه پاسخ دهند .

- چه نکات مهمی را در صحبت درباره مواد باید رعایت کرد؟
- در نوبت اول صحبت با نوجوان چه مواردی را مطرح می‌سازید؟

#### تشخیص مصرف مواد در نوجوان (۵ دقیقه)

با پرسش این سوال از شرکت کنندگان به توضیح عنوان فوق بپردازید

پرسش: چگونه تشخیص دهیم نوجوان ما در خطر مصرف مواد یا الکل است؟ (۵ دقیقه)

به آنها فرصت دهید تا پاسخ خود را عنوان کنند و سپس آموزشگر به شرح نکات زیر می‌پردازد.

برای اکثر والدین این سوال وجود دارد که خطر مصرف مواد و الکل در نوجوان خود را با چه علائم و نشانه‌هایی تشخیص دهند. در این مرحله لیستی از نشانه‌ها و رفتارها به شرکت کنندگان معرفی می‌شود که میتواند احتمال خطر را پیش‌بینی کند.

ذکر این نکته به شرکت کنندگان ضروری است که این علائم مطلق نیستند و ممکن است با نشانه‌های سایر مشکلات نوجوانان مشترک باشند. لذا در صورت مشاهده و بروز نیازمند بررسی‌های دقیق‌تر و کارشناسانه‌تر وجود دارد. همچنین هرگز نمی‌توان حتی با وجود همه علائم ذکر شده بدون مراجعه به متخصص و انجام اقدامات لازم از مشکل اعتیاد در نوجوان اطمینان حاصل نمود.

این رفتارها شامل موارد زیر است:

۱. رفتارهای بی‌ثبات و غیر قابل پیش‌بینی
۲. عدم تمایل به برقراری ارتباط و میل به تنها ماندن در خانه
۳. از کوره در رفتن
۴. خلق پایین
۵. نحوه لباس پوشیدن، دکور اتاق، سلیقه موسیقی به طور ضمنی حاکی از مصرف مواد است
۶. عدم همکاری در خانه
۷. رفتار فریبکارانه از قبیل خوش رفتاری یا بد رفتاری برای وادار کردن والدین به انجام کاری
۸. بی‌علاقگی به رفتار مورد علاقه سابق و جدایی از دوستان
۹. تغییر ظاهر برای متفاوت به نظر رسیدن

- ۱۰. عدم تمرکز، فراموشکاری و بی‌نظمی
- ۱۱. تمرد علیه قوانین و بحث و جدل بیش از حد با اولیای امور
- ۱۲. عدم تمایل به انجام فعالیت خانوادگی
- ۱۳. خیال‌بافی و بی‌اعتنایی به واقعیت
- ۱۴. توجه شدید به زمان حال و بی‌اعتنایی نسبت به آینده
- ۱۵. امتناع از رو به رو شدن با مسائل مربوط به خانواده

لازم است یادآور شد که نشانه‌های مستقیم مصرف مواد هرگز قسمتی از رشد طبیعی نوجوان نیست و بروز تعدادی از این علائم به صورت هم‌زمان در نوجوان بسیار جدی است.

این موارد اختلصی شامل موارد زیر است:

- ۱. مفقود شدن پول یا اشیا با ارزشی که قابلیت فروش داشته باشند
- ۲. گیر افتادن مرتب در حال سیگار کشیدن
- ۳. پیدا شدن وسایل مصرف مواد مخدر (کاغذ سیگار، رزورق و ..)
- ۴. ناپدید شدن یا کاهش قرصهای اعصاب
- ۵. تغییر، افزایش یا کاهش قابل ملاحظه در عادات خوابیدن
- ۶. دوستان جدید اغلب مسن‌تر و دور از خانه
- ۷. زیر پا گذاشتن قوانین خانه مثل ساعت ورود و خروج
- ۸. تماس‌های تلفنی مشکوک به ویژه در شب
- ۹. نوجوان در مورد حوادث کم اهمیت مرتب دروغ می‌گوید و می‌خواهد اصرار کند که دروغ نگفته است
- ۱۰. مشکلات و تغییرات جسمی، مثل خستگی مداوم، بیان جملات غیر واضح، زخم‌های بی دلیل و ...
- ۱۱. داشتن مقدار زیادی پول بدون آن که توضیحی برای آن داشته باشند، یا برعکس نیاز مکرر برای پول.
- ۱۲. بوی دود و الکل از بدن
- ۱۳. وقتی سوالی در باره مصرف مواد از نوجوان می‌پرسید با پرخاشگری جواب می‌دهد

## پرسش و پاسخ و جمع بندی (۵ دقیقه)

در اینجا لازم است تا به سوالات شرکت کنندگان پاسخ دهید. ابهامات را برطرف نمایید. همچنین جمع بندی از موضوعات مطرح شده در جلسه ارائه دهید.

## نکات پایان دوره (۱۵ دقیقه)

در پایان نیاز است تا جمع بندی از کل دوره ارائه شود برای این کار می توان از شرکت کنندگان کمک گرفت. از آنها بخواهید نکاتی را که در این دوره آموخته اند را بیان کنند. مزایای شرکت در دوره را مجدداً برای شرکت کنندگان یاد آور شوید و تاکید بر انجام تمرین ها و ادامه فرایند یادگیری (مطالعه بیشتر) کنید. از آنها بخواهید نظر و یا احساس خود را از شرکت در دوره بیان کنند. شنونده نظرات و صحبت شرکت کنندگان باشید. به تابلو نوجوان سالم من اشاره کنید و مطالب آن را مرور نمایید. گواهی شرکت در دوره (نمونه گواهینامه در ادامه آورده شده است) را در اختیار شرکت کنندگان قرار دهید. در صورت نیاز آموزشگر می تواند مسیرهای ارتباطی خود را به شرکت کنندگان معرفی نماید. عکس یادگاری می تواند پایان مناسبی برای این جلسه باشد.



به نام خدا

سرکار خانم اجناب آقای ....

این کواهی جهت شرکت شما در دوره آموزش بسته نوجوان سالم من که از تاریخ ..... لغایت ..... به مدت .. ساعت در موسسه ..... برگزار گردیده است اهدا می گردد.

امضاء مدیریت موسسه

امضاء آموزشگر