



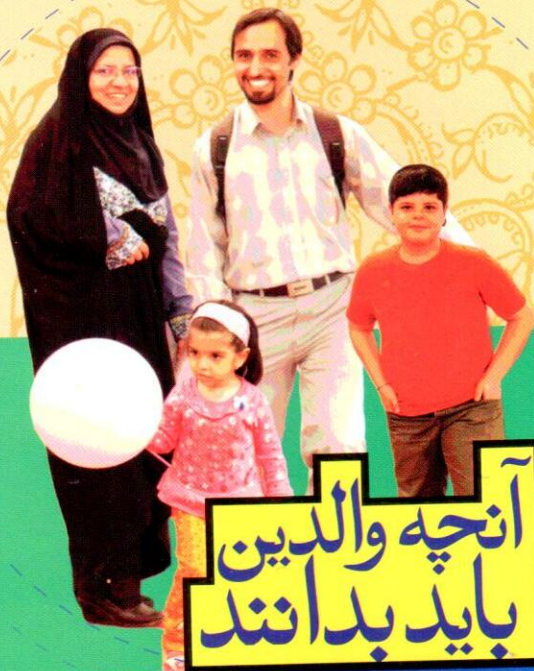
سازمان مرکزی پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی



وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی



وزارت آموزش و پرورش
معاونت تربیت‌بدنی و سلامت



آنچه والدین باید بدانند

نکته‌ها و درس‌هایی در مورد رفتارهای پرخطر
و چگونگی مراقبت از کودکان و نوجوانان
در برابر اعتیاد و آسیب‌های اجتماعی

دفتر مراقبت در برابر آسیب‌های اجتماعی وزارت آموزش و پرورش

مقدمه

خانواده و والدین، نقش مهمی در تربیت نوجوانان و مراقبت از آن‌ها در برابر رفتارهای پرخطر و آسیب‌های اجتماعی دارند. شناخت ویژگی‌های رشدی نوجوانان، تغییرات جسمی، روانی و اجتماعی آن‌ها در دوره‌های مختلف سنی، آشنایی با خطراتی که نوجوانان را تهدید می‌کند، شیوه‌های فرزندپروری و راهکارهای مراقبت از آن‌ها، می‌تواند موجب ارتقاء نقش خانواده‌ها و والدین در جهت پیشگیری از اعتیاد و آسیب‌های اجتماعی در بین نوجوانان شود.

در این دفترک کوشش شده است، برخی از نکات مهم در این زمینه، به اختصار برای والدین فهرست شود.

آنچه باید بدانیم.

۱. چه خطراتی فرزندان ما را تهدید می‌کند؟

در گروه سنی کودکان و نوجوانان، خطرات مختلفی هستند که به دلیل مقتضیات این سن و زمینه‌های خطر جویی، هیجان‌طلبی و کنجکاوی، به‌ویژه در بین نوجوانان، آنان را تهدید می‌کند و به‌طور خلاصه می‌توان این خطرات را در گرایش به رفتارهای پرخطر، تعبیر کرد. در اینجا به برخی از این خطرات، اشاره می‌شود.

- گرایش به مصرف دخانیات
- گرایش به سوءمصرف مواد
- گرایش به خشونت
- گرایش به سبک‌های زندگی ناپهناجر
- تأثیرپذیری از فضاهای مجازی و شبکه‌های اجتماعی

۲. عوامل مخاطره‌آمیز نوجوانان، کدامند؟

تحلیل‌های مختلفی در مورد عوامل خطرپذیری نوجوانان ارائه می‌شود. در یک تحلیل مختصر، می‌توان این عوامل را به دو دسته تقسیم کرد. (الف) عوامل فردی که شامل ویژگی‌های شخصیتی، وضعیت بهداشت روان و تاب‌آوری فرد (از قبیل اعتمادبه‌نفس، خودارزشمندی، کنترل هیجان و...)، نگرش نسبت به رفتارهای پرخطر، وضعیت تحصیلی و مؤلفه‌های مشابه دیگر است. (ب) عوامل محیطی و اجتماعی؛ از قبیل: وضعیت خانوادگی، دوستان و همسالان، محیط زندگی فرد

این دسته‌بندی را می‌توان با جزئیات بیشتر، به این صورت نیز ارائه نمود:

- (۱) عوامل روانی - عاطفی: از قبیل افسردگی، اضطراب، استرس، پرخاشگری شکست‌های عاطفی، سوگ ناشی از طلاق والدین، ناکامی‌ها، کم‌توجهی و کمبود عاطفی، تحقیر شدن (۲) عوامل خانوادگی: از قبیل بدسرپرستی، جدایی والدین، سابقه رفتارهای پرخطر در خانواده، الگوها و شیوه‌های نامناسب فرزندپروری (۳) عوامل تحصیلی: از قبیل افت تحصیلی، تکرار پایه، سابقه فرار از مدرسه (۴) عوامل محیطی و اجتماعی: از قبیل دوستی با افراد پرخطر، زندگی در محیط‌های پرخطر، یادگیری و همانندجویی رفتارهای پرخطر (۵) عوامل نوپدین: از قبیل تأثیرپذیری از رسانه‌ها، همانندجویی با قهرمان‌های رسانه‌ای و بویژه فیلم‌ها، انیمیشن‌ها، بازی‌های رایانه‌ای و مجازی (۶) عوامل ناشی از تجربه رفتارهای پرخطر: از قبیل تجربه حداقل یک بار گرایش به رفتارهای پرخطر (هر چند که برای سرگرمی و تفریح باشد).

۳. چرا کودکان و نوجوانان دچار رفتار پرخطر می‌شوند؟

سؤال این است که چه دلایل و زمینه‌هایی موجب گرایش کودکان و نوجوانان به رفتارهای پرخطر می‌شود؟ برخی از مهم‌ترین زمینه‌ها، عبارتند از:

- فشار همسالان و یادگیری از آن‌ها
- وجود زمینه‌های مخاطره‌آمیز در خانواده

- گرایش به کنجکاو
- گرایش به تفریح و لذت
- یادگیری از رسانه‌ها و صنایع فرهنگی
- فشارهای ناشی از مشکلات مربوط به بهداشت روان
- شکست‌های تحصیلی

۴. چه کودکان و نوجوانانی، بیشتر در معرض خطر هستند؟

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

- کودکان و نوجوانانی که:
- سابقه شکست تحصیلی دارند.
- سابقه مشکلات رفتاری و روانی دارند.
- در خانواده‌های پرخطر زندگی می‌کنند.
- در محیط‌های مخاطره‌آمیز سکونت و یا رفت و آمد دارند.
- دوستانی دارند که سابقه رفتارهای پرخطر دارند.

۵. چه عواملی موجب محافظت از کودکان و نوجوانان می‌شود؟

عوامل مختلفی وجود دارند که می‌توانند موجب محافظت از نوجوانان در برابر آسیب‌های اجتماعی شوند. در اینجا، به برخی از عوامل که در متون مختلف، در مورد آن‌ها توصیه شده است، اشاره می‌گردد.

- توکل به خداوند متعال و انجام فرایض دینی
- جامعه‌پذیر بودن
- مثبت‌اندیشی و برخورداری از روحیه امیدوار
- توانایی برخورد با مشکلات و مسائل
- اعتماد به نفس بالا و مهارت‌های اجتماعی مناسب
- احساس پیوند با مدرسه و خانواده
- نگاه منفی نسبت به مصرف مواد
- تعلق به خانواده‌ای که الگوی مسئولانه‌ای در مورد فرزندپروری دارد و نگاه منفی نسبت به مصرف مواد دارد.
- برخورداری از والدینی که رابطه تنگاتنگی با فرزند خود دارد و انتظارات تربیتی خود را به‌صورت روشن تعیین کرده و به آن پایبند هستند.
- برخورداری از دوستانی که رفتارهای مخاطره‌آمیز ندارند.
- مشارکت و مسئولیت‌پذیری در فعالیت‌ها و امور مدرسه
- وضعیت مناسب تحصیلی

انواع مواد و عوارض و مخاطرات آن‌ها را بشناسیم

نوع مواد	عوارض جسمی	عوارض روانی	سایر پیامدها
تریاک	لاغری، بی‌اشتهایی، بی‌وسته، ناراحتی معده، رخوت و سستی، خشکی پوست، افت فشار خون	از بین رفتن حساسیت	اختلافات خانوادگی در افراد تریاکی، زیاد دیده شده است. ابتلا به بیماری‌های خونی و پوستی به دلیل وجود مواد آلوده در تریاک، زیاد گزارش شده است.
حشیش (گراس)، بنگ، علف، ماری‌جوانا)	خطر بروز عفونت و سرطان ریه، افزایش ضربان قلب و فشار خون، کاهش هورمون‌های جنسی مردانه، اختلال در چرخه عادت ماهیانه، خطر بروز نقص عضو در نوزادان، زوال مغز و آسیب دیدن حافظه کوتاه‌مدت و بلندمدت، خواب‌آلودگی و گیجی، گشاد شدن مردمک چشم، سرخ شدن چشم	ترس، بدگمانی، ناتوانی در به یاد آوردن دانسته‌های قبلی، توهم (شنیدن چیزهایی که وجود ندارد، دیدن چیزهایی که وجود ندارد) وحشت، احساس انزوی بی‌پایان، اعتمادبه‌نفس کاذب، اختلال در درک زمان و مکان، سرخوشی موقت، احساس مسخ شخصیت، اضطراب و افسردگی، هذیان‌گویی	عده‌ای در نتیجه توهم و دست زدن به کارهای خطرناک، جان خود را از دست داده‌اند.
هروئین	کاهش وزن، بی‌اشتهایی، عفونت خون و کلیه، نارسایی قلبی، التهاب کبد، رخوت و سستی، تورم ریه و مرگ، بی‌وسته مزمن، به هم خوردن نظم قاعدگی، سوءتغذیه، افت فشار خون، ضعف تنفس	افسردگی، تغییرات خلق و خو، بی‌خوابی هنگام شب، سرخوشی موقت، از بین رفتن حساسیت، و در بلندمدت ناتوانی جنسی	بروز مشکلات خانوادگی و انحرافات اخلاقی
الکل	سرطان کبد، چرب شدن کبد، زخم معده، نارسایی پانکراس، اختلال در جذب مواد غذایی، افزایش خطر سکته قلبی و مغزی، خطر بروز سرطان در مری، معده، کولون و ریه، افزایش فشار خون و بی‌حالی	اختلال در حافظه کوتاه‌مدت، عدم آگاهی به زمان و مکان، اضطراب، بی‌خوابی، توهم بینایی و لامسه	بسیاری از خسارت‌ها، تجاوزات و قتل‌ها، ناشی از مصرف الکل بوده است.
قرص اکستاسی	آسم، دیابت، تشنج، عوارض کبدی و قلبی	توهم، شادی موقت، افزایش انرژی، بی‌خوابی، اضطراب و افسردگی	خطر مبتلا شدن به رفتارهای پرخطر در پسران و دختران جوان
ناس	خطر نوعی سرطان دهان	عده‌ای تصور می‌کنند برای مدت کوتاهی، خوشحالی کاذب دارند.	آلوده کردن کوچه و خیابان به دلیل پرتاب آب دهان
شیشه (از ترکیبات ساده‌ای به نام آمفتامین یا مت آمفتامین)	بی‌خوابی، افزایش ضربان قلب، بالا رفتن فشار خون و دمای بدن، تمایل شدید به مصرف آب، نامنظم شدن ضربان قلب، لرزش اندام، تشنج، تحریک یافتن بدن، آسیب دیدن سیستم ایمنی، مسمومیت	در ابتدا فرد در خود احساس لذت شدید می‌کند، اعتمادبه‌نفس او بالا می‌رود یا جرئت بسیار زیاد می‌شود. خلق‌و‌خوی افراد به شدت تغییر می‌کند (از مهربانی تا پرخاشگری، اضطراب زیاد، توهم شدید و اختلال در ادراک)، بی‌قراری شدید، دیوانگی، عده‌ای فکر می‌کنند که در حال پروازند، به‌خاطر این حس، عده‌ای از پنجره یا از بالایی ساختمان خود را به پایین انداخته‌اند.	اغلب افرادی که اعتیاد شدید دارند، بیش از ۲ یا ۳ سال زنده نمی‌مانند. فرد علاقه‌ای هم به درمان خود ندارد. - درمان، بسیار مشکل و پرهزینه است. - سرقت از خانه برای تهیه مواد - کشتن اطرافیان به دلیل مصرف شیشه، زیاد بوده است.
کراک (از مشتقات مورفین و هروئین، در ترکیب آن از مواد مضر استفاده می‌شود)	کاهش وزن و سایر عوارض، افزایش ضربان قلب و تنفس، بالا رفتن درجه حرارت بدن، فشار خون، گشاد شدن مردمک چشم، کاهش اشتها، تعرق شدید، لرزش دست‌ها، ناهماهنگی حرکات، درد پا، فشار قفسه سینه، تهوع، تیرگی بینایی، تب، تشنج، در مواردی مرگ، بی‌وسته، سرطان حنجره، ریه، پیری زودرس، خارش در بدن، شکنندگی پوست، پوسیدگی دندان، آسیب به کبد، جدا شدن اندام‌های بدن، به‌ویژه بخش‌هایی که در معرض تماس با کراک است و گرم گذاشتن زیر پوست	از دست دادن تمرکز، تغییر شخصیت، رفتار کینه‌توزانه با افراد خانواده، خواب نامنظم، سوءعطن به همه، بی‌قراری، بی‌توجهی به آراستگی ظاهری، اضطراب، احساس انرژی زیاد، توهمات شدید حسی، احساس خوشی کاذب، پرت‌ویلاگویی، تضعیف حس بینایی و لامسه	- با یک‌بار مصرف، فرد احتمالاً و با سه بار مصرف، حتماً معتاد می‌شود. - قدرت اعتیادآوری و تأثیرات مخرب آن، ۱۵ بار از هروئین بیشتر است. - جدایی فرد از خانواده - سرقت از خانه برای تهیه مواد - خطر ابتلا به ایدز و هیپاتیت - احتمال تباهی اجزای بدن معتادان وجود دارد.

۶. عوامل مخاطره آمیز کودکان و نوجوانان در خانواده چیست؟

- سبک فرزندپروری نادرست یا الگوهای نادرست والدینی
- اختلافات، نزاع و نابسامانی در خانواده
- سبک زندگی نامناسب خانواده
- سابقه رفتارهای پرخطر در خانواده

۷. چگونه می‌توانیم از کودکان و نوجوانان مراقبت کنیم؟

- مهارت‌های خود - مراقبتی را به آن‌ها آموزش دهیم.

- خطراتی که آن‌ها را تهدید می‌کند بشناسیم.
- عوامل مخاطره‌آمیز و تهدیدکننده آن‌ها را کنترل کنیم و کاهش بدهیم.
- زمینه‌های بهداشت و سلامت روان آن‌ها را تقویت کنیم.
- تاب‌آوری آن‌ها در رویدادهای ناگوار و شرایط مخاطره‌آمیز، افزایش دهیم.

۸. چه مهارت‌هایی را باید به فرزندانمان

بیاموزیم؟

مؤلفه‌ها و مصادیق	نوع مهارت	ردیف
شناخت مسأله، خود - پنداره مثبت، تصمیم‌گیری، خود - کنترلی، رفتارها و عادت‌های سالم، شناخت عواطف و احساسات، تعیین استانداردهای شخصی، خود - انگیزندگی، هدف‌گذاری، رشد قضاوت‌های درست و مناسب، مدیریت زمان، عزت نفس	شخصی	۱
مدیریت استرس، مقابله با ناامیدی، شناخت و یافتن منابع، مقابله با شکست، درخواست کمک، سازگاری و انعطاف‌پذیری، فایده‌آمدن بر مشکلات و موانع	مواجهه مؤثر	۲
رشد مهارت‌های ارتباطی خوب، در نظر گرفتن و توجه به دیدگاه‌های دیگران، همکاری و مشارکت با دیگران، درک پیامدهای هر رفتار، مقاومت در برابر فشار همسالان، دوست‌یابی و حفظ دوستان، حل تعارضات و مشکلات، مهارت نه گفتن	اجتماعی	۳
شناخت خطرات و مخاطرات تهدیدکننده، شناخت زبان‌های دخانیات، داروها و مواد، شناخت نقش رسانه‌ها در گرایش به رفتارهای پرخطر، شناخت تأثیر رفتارهای پرخطر بر آینده و بر خانواده، خطرات مرتبط با دخانیات، داروها و مواد	شناخت خطر	۴

۹. والدین، برای محافظت از فرزندان شان، چه کاری باید انجام دهند؟

- آگاهی خود در مورد ویژگی‌های رشدی (جسمی، روانی و اجتماعی) فرزندان شان را افزایش دهند.
- به سبک فرزندپروری خود دقت کنند و در صورت لزوم، آن را اصلاح نموده و یا بهبود بخشند.
- از خطراتی که فرزندان شان را تهدید می‌کند، آگاهی داشته باشند.
- گروه دوستی و همسالان فرزندان شان را بشناسند و به روابط فرزند خود توجه داشته باشند.
- توانمندی خود در زمینه مراقبت از کودکان و نوجوانان شان را افزایش دهند.

۱۰. اشتباهات رایج ما چیست؟

- عوامل مخاطره‌آمیز کودکان و نوجوانان را جدی نمی‌گیریم.
- رفتارهای پرخطر کودکان و نوجوانان، جدی گرفته نمی‌شوند. به‌عنوان مثال، چه خطرات و آسیب‌های بزرگی که ممکن است، از رفتارهایی آغاز شود که ما آن‌ها را جدی نمی‌دانیم. مصرف قلیان، یکی از این رفتارهای پرخطر است.
- سلامتی فرزندان مان را در فقدان بیماری و در سلامت جسمی خلاصه می‌کنیم. به خاطر داشته باشیم که سلامت روانی و سلامت اجتماعی فرزندان هم مهم است.
- تنها به پیشرفت تحصیلی فرزندان مان اهمیت می‌دهیم. مهارت‌های اجتماعی آن‌ها را مورد غفلت قرار می‌دهیم.
- از رفتارهای پرخطر تفریحی و سرگرم‌کننده فرزندان مان غافل می‌شویم. به خاطر داشته باشیم که بسیاری از رفتارهای پرخطر، با همین دلایل آغاز می‌شوند.

۱۱. والدین به چه مهارت‌هایی نیاز دارند؟

- آشنایی با رفتارهای پرخطر و انواع آن
- آشنایی با ویژگی‌های کودکان و نوجوانان در دوره‌های مختلف رشدی (به‌ویژه در دوره بلوغ)
- آشنایی با سبک‌های فرزندپروری
- آشنایی با راهکارهای مراقبت از نوجوانان در برابر رفتارهای پرخطر

۱۲. درباره مواد چه می‌دانیم.

- مواد اعتیادآور، تنها مواد مخدر (مانند تریاک، هروئین، کراک) نیستند، بلکه مواد محرک (از قبیل شیشه)، روانگردان‌ها، داروهای تقویت حافظه، داروهای انرژی‌زا نیز، مواد خطرناکی هستند که نوجوانان را تهدید می‌کنند و باید خطر آن‌ها را جدی بگیریم.
- مواد اعتیادآور صنعتی، مانند شیشه، علایم مصرف و یا رفتار اعتیادی مانند مواد مخدر ندارند، و تشخیص علایم آن نیز در کوتاه‌مدت سخت است. این در حالی است که تأثیر بسیار مخرب و خطرناکی بر اعصاب و روان مصرف‌کننده می‌گذارد.
- تولید و مصرف مواد اعتیادآور، از طریق فضاهای مجازی آموزش داده می‌شود. از آنجایی که با این آموزش‌ها، افراد ممکن است قادر باشند، مواد محرک، از قبیل شیشه، را تولید کنند، باید بسیار مراقب فرزندان مان باشیم.

۱۳. علایم و نشانه‌های هشداردهنده در مورد خطرپذیری نوجوانان

- تغییر در الگوی خواب و تغذیه
- تغییر در ظاهر فیزیکی
- تغییر در خلق و خو و رفتارها
- عدم تمرکز و اختلال در پیگیری فعالیت‌های تحصیلی
- اجتناب از ارتباط با اعضای خانواده و یا کاهش آن، گوشه‌گیری و تمایل زیاد به تنهایی
- افت تحصیلی، غیبت و تأخیر در مدرسه
- فقدان و یا کاهش علاقه به فعالیت‌های ورزشی، بازی‌ها و سرگرمی‌ها
- دوستی با افراد پرخطر و یا کسانی که تمایل ندارد آن‌ها را به خانواده معرفی کند.
- تقاضای پول‌های زیاد که توجیهی برای نحوه هزینه آن‌ها ندارد.

۱۴. درس‌ها و نکته‌ها

- قواعدی مستدل و روشن برای فرزندتان تعیین کنید و انتظارات خود را با صراحت و روشن برای وی بیان کنید.
- عزت‌نفس و اعتماد به خود را در فرزندتان تقویت کنید.
- مخاطرات تهدیدکننده فرزندتان را بشناسید. به‌عنوان مثال، انواع مواد را بشناسید و در مورد نشانه‌ها و پیامدهای هر کدام از آن‌ها، مطالعه کنید تا بهتر بتوانید از فرزند خود مراقبت کنید.
- مهارت‌های خود - مراقبتی را بشناسید و آن را به فرزندتان آموزش دهید.
- دوستان فرزندتان را بشناسید.
- به فرزند خود کمک کنید و به او بیاموزید که چگونه با فشار همسالان روبه‌رو شود.
- برای فرزندتان وقت بگذارید و اوقاتی را با او در منزل و یا خارج از منزل، سپری کنید.
- فرزندتان را برای فعالیت‌های ورزشی و هنری تشویق کنید.
- اگر با رفتار نامناسبی در فرزند خود روبه‌رو شدید، کنترل خود را حفظ کنید و سعی کنید با آرامش، بهترین شیوه برای برخورد با آن رفتار را انتخاب کنید.
- فرزند خود را بشناسید. چه ویژگی‌هایی دارد؟ چه علایقی دارد؟ چگونه فکر می‌کند؟
- به تحصیل فرزند خود توجه کنید و برای این منظور، با مدرسه همکاری مؤثری داشته باشید.
- الگوی خوبی برای فرزند خود باشید.
- مراکز حمایت‌های روانی - اجتماعی را بشناسید تا در مواقع ضروری از کمک و مشاوره آن‌ها استفاده کنید.
- به‌عنوان مثال، شماره ۰۹۶۲۸ مربوط به خط ملی مشاوره اعتیاد است.

خودآزمون

- چه خطراتی نوجوانان را تهدید می کند؟
- چرا نوجوانان، دچار خطر می شوند؟
- چگونه می توانیم از نوجوانان محافظت کنیم؟
- انواع مواد و عوارض آنها را نام ببرید؟

تمرین

- با کمک اعضاء خانواده، فهرستی از عوامل مخاطره آمیز فرزندان خود تهیه کنید؟
- حداقل ۵ عامل محافظت کننده فرزندان تان در برابر اعتیاد و آسیب های اجتماعی را شناسایی کنید و نام ببرید؟
- با استفاده از مطالب این دفترک، الگوی فرزندپروری و نیز میزان اطلاعات خود را در زمینه پیشگیری از اعتیاد و آسیب های اجتماعی، بررسی و مقایسه کنید.