

# نوجوان سالم من

راهنمای آموزشگر

مؤلف: دکتر سعید ممتازی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
مركز تحقيقات نوآهنگ مولف بر سلامت زنگنه



مركز تحقيقات نوآهنگ مولف بر سلامت زنگنه



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
سلامت بهداشت

به نام خدا

# "نوجوان سالم من"

کتاب راهنمای آموزشگر

مؤلف: دکتر سعید ممتازی

با همکاری:

گلفام سیف

پیشگفتار:

همه والدین خواهان بزرگ کردن فرزندان تندرست و نیک رفتار هستند. با گذر از کودکی به نوجوانی دغدغه‌های والدین در مورد رفتار فرزندان دو چندان شده و بیش از پیش به نگرانی بدل می‌شود. مادران و پدران در جستجوی راهکارهایی بر می‌آیند که نوجوانان را به سلامت از مخاطرات این دوران گذر دهند. پژوهش‌های بسیاری نشان داده است خانواده به دلایل متعدد مهمترین محیط برای پیشگیری از مشکلات رفتاری از جمله سوء مصرف مواد است. والدین موثرترین افراد زندگی نوجوانان بوده و از ابتدای زندگی مهمترین الگوی رفتاری فرزندان محسوب می‌شوند. از دیگر سو مطالعات علمی به یقین نشان داده است بهترین زمان برای پیشگیری اولیه از مصرف مواد کودکی و نوجوانی، یعنی سال‌های زندگی فرد در کنار والدین است. پژوهش‌های متعدد اثبات کرده است اگر پیشگیری از طریق خانواده باعث به تعویق افتادن اولین تجربه‌ی سیگار یا هر ماده دیگری باشد یا به عبارت دیگر خانواده‌ها فرزندان‌شان را بدون تجربه مواد به هجده سالگی برسانند، شانس ایجاد مشکلات جدی سوء مصرف مواد و اعتیاد در سال‌های بعدی زندگی کاهش می‌یابد.

مهارت‌هایی که در این برنامه از آن تحت عنوان «مهارت‌های فرزندپروری پیشگیرانه» یاد می‌کنیم مهارت‌هایی است که صرف نظر از جنبه پیشگیری از اعتیاد، بطور عام به استحکام و ثبات خانواده، ارتباط مناسب اعضای خانواده با یکدیگر و رشد و تکامل سالم فرزندان می‌انجامد. بد نیست در اهمیت پیشگیری اولیه از سوء مصرف مواد در دوران کودکی و نوجوانی به این نکته هم اشاره کنیم که برخی پژوهش‌ها نشان داده است مصرف مواد در این دوران می‌تواند بر مغز فرد که هنوز دوره رشد و تکامل آن کامل نشده است تاثیراتی برگشت ناپذیر بگذارد.

برخی والدین در دوره نوجوانی تاثیر دوستان را مهمتر از نقش پدر و مادر در نظر می‌گیرند، بدون این که بخواهیم نقش مهم همسالان را کتمان کنیم، باید بگوییم که اکثر پژوهش‌های دنیا نشان می‌دهند که والدین در دوره نوجوانی هم قوی‌ترین الگوی فرزندان خود هستند و بیشترین نفوذ را بر آنها دارند. حتی پدر و مادر در صورت داشتن مهارت‌های فرزندپروری می‌توانند در تقویت تاثیر مثبت دوستان و جلوگیری از تاثیر منفی احتمالی نقش تعیین‌کننده‌ای داشته باشند. این حقیقت مسئولیت پدر و مادر را در ایجاد شرایط مناسب و سالم برای فرزندان‌تان افزایش می‌دهد. به همین دلایل است که اکثر برنامه‌های جدید پیشگیری دنیا مبتنی بر خانواده و والدین است، در واقع والدین می‌توانند به شیوه‌های متعددی به رشد مثبت نوجوان کمک کنند و آنها را از سوء مصرف مواد باز دارند.

امیدوار هستیم این برنامه گامی برای سلامت بهتر خانواده‌ها بطور اعم، و دور نگه‌داشتن نوجوانان از مصرف مواد بطور اخص باشد.

با سپاس از شرکت در این دوره امیدوار هستیم شما آموزشگران که نقش اصلی را در موفقیت این برنامه دارید با استفاده از تجربه و دانش پیشین خود و همچنین به کار گرفتن آموزش های این دوره فرآیند آموزش را به نحوی مطلوب به اجرا درآورید.

## فهرست

۵.....	بخش اول: کلیات و معرفی برنامه "نوجوان سالم من"
۱۲.....	بخش دوم: دستورالعمل‌ها
۱۸.....	بخش سوم: راهنمای جلسات آموزش
۱۹.....	راهنمای گفتار یکم: معرفی فرزندپروری
۰۳.....	راهنمای گفتار دوم: معرفی مهارت‌های فرزندپروری هوشمندانه و موثر
۰۴.....	راهنمای گفتار سوم: ارتباط مناسب با نوجوان، حضور در زندگی نوجوان
۰۶.....	راهنمای گفتار چهارم: قانون‌گذاری و چگونگی نظارت بر نوجوان و خانواده
۰۷.....	راهنمای گفتار پنجم: توجه به رابطه با دوستان
۳۸.....	راهنمای گفتار ششم: والدین به مثابه مهمترین الگو
۲۹.....	راهنمای گفتار هفتم: جلسات خانوادگی
۱۰۰.....	راهنمای گفتار هشتم: آگاه‌سازی و گفتگو با نوجوان درباره مواد
۱۵۱.....	منابع
۱۶۱.....	فرم‌ها و پیوست‌ها



# بخش اول

کلیات

و

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 روش‌های مختلفی را امتحان می‌کنند و گاه با روش‌های 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 انتخابی و با هدف ارتقای اطلاعات و مهارت‌های اساسی فرزندپروری 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 مهارت‌ها و تکنیک‌های کاربردی پیشگیری و فرزندپروری را به آنان منتقل می‌کند.

ارایه اطلاعات دقیق و کاربردی به والدین برای ارتباط مناسب آنان با نوجوان و اتخاذ شیوه تربیتی درست، مفید بوده و کمک می‌کند که والدین و نوجوان به سوی رشد سالم حرکت کنند.

این برنامه آموزشی شامل دو کتاب ویژه والدین و راهنمای آموزشگر است. برنامه حاضر بر مبنای اصول ثابت شده پیشگیری از سوء مصرف مواد در کودکان و نوجوانان و با استفاده از منابع معتبری که در پایان کتاب آمده است، برای شرایط خاص والدین ایرانی طراحی شده است.

برنامه در هشت فصل طراحی شده و به صورت هشت جلسه هفتگی اجرا می‌گردد.

فصل اول: معرفی فرزندپروری

فصل دوم: مروری بر مهارت‌های فرزندپروری هوشمندانه و موثر (مفهوم)

فصل سوم: ارتباط مناسب با نوجوان، حضور در زندگی نوجوان

فصل چهارم: قانون‌گذاری و نظارت بر نوجوان و خانواده

فصل پنجم: توجه به رابطه با دوستان

فصل ششم: والدین به مثابه مهمترین الگو

فصل هفتم: جلسات خانوادگی

## فصل هشتم: آگاه‌سازی و گفتگو با نوجوان درباره مواد

انتظار می‌رود پس از این دوره، والدین درک بهتری از مفاهیم فرزندپروری کسب، به اهداف زیر دست پیدا کنند:

- آگاهی از تکنیک‌ها و مهارت‌های فرزندپروری
- ارتقاء مهارت ارتباطی بین والدین و نوجوانان
- تقویت مهارت قانون‌گذاری در خانواده
- افزایش آگاهی در مورد پیشگیری از مصرف مواد و الکل
- 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

### برنامه آموزشی نوجوان سالم من برای چه کسانی تدوین شده است؟

این برنامه آموزشی برای آموزش مهارت‌های فرزندپروری موثر در پیشگیری از سوء مصرف مواد و الکل در نوجوانان طراحی شده است. گروه هدف این برنامه پدران یا مادرانی هستند که دارای فرزند نوجوان (دختر یا پسر) ۱۲ تا ۱۷ ساله باشند.

### سخنی با آموزشگر

راهنمایی که در دست دارید، ویژه آموزشگران (تسهیلگران) برنامه "نوجوان سالم من" طراحی گردیده است. در این راهنما از تکنیک‌هایی کاربردی جهت آموزش فرزندپروری 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 می‌کشانند. به همین دلیل قبل از شروع دوره از



اینکه آموزشگر دارای چنین ویژگی‌هایی است اطمینان حاصل نمایید؛ زیرا در غیر این صورت نمی‌توان به اهداف از پیش تعیین شده دوره آموزشی دست یافت.

### ویژگی‌های آموزشگر برنامه "نوجوان سالم من"

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

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

- تجربه تدریس، آموزش و همچنین کار گروهی
- تجربه فعالیت حرفه‌ای و تعامل با خانواده
- آشنایی با مبانی پیشگیری از سوء مصرف مواد
- آگاهی از نوجوانی و ویژگی‌های آن
- تجربه در حوزه آموزش سلامت

### آموزش

آموزشگر در کنار ویژگی‌های ذکر شده نیازمند گذراندن دوره تربیت آموزشگر برنامه "نوجوان سالم من" شامل ۲۴ ساعت آموزش نظری و عملی است. این دوره توسط روانپزشکان و یا روانشناسان در استان‌ها برگزار می‌گردد و آموزشگران ملزم به شرکت در این دوره و اخذ گواهی هستند.

### چند نکته و توصیه

آموزشگران این برنامه باید به چند نکته توجه داشته باشند:

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

- ممکن است در حین آموزش خانواده‌ای 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 در طی جلسات، غیر از موضوع فرزندپروری و مصرف مواد، سوالات دیگری مانند آموزش جنسی و برخورد با پرخاشگری برای خانواده‌ها مطرح شود. در این صورت لازم است آموزشگر یادآور شود که اگرچه این موضوعات بسیار مهم‌اند؛ 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 آمارهای نادرست و غیرموثق که والدین را نگران می کند خودداری شود. جملاتی همچون "همه نوجوانان حداقل یک بار مصرف مواد را تجربه می کنند" از این دست هستند. در نظر داشته باشید که هر خطای تکنیکی ممکن است تشویش خانواده و حتی آسیب به آن را در پی داشته باشد.

- ممکن است خانواده‌ای 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، 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 تمرین‌ها و ... باید قبل از شروع کلاس آماده و مهیا باشد.

- می توان منابع بیشتری در مورد موضوع جلسه معرفی کرد. همیشه افرادی علاقمند به پیگیری و مطالعه بیشتر هستند.

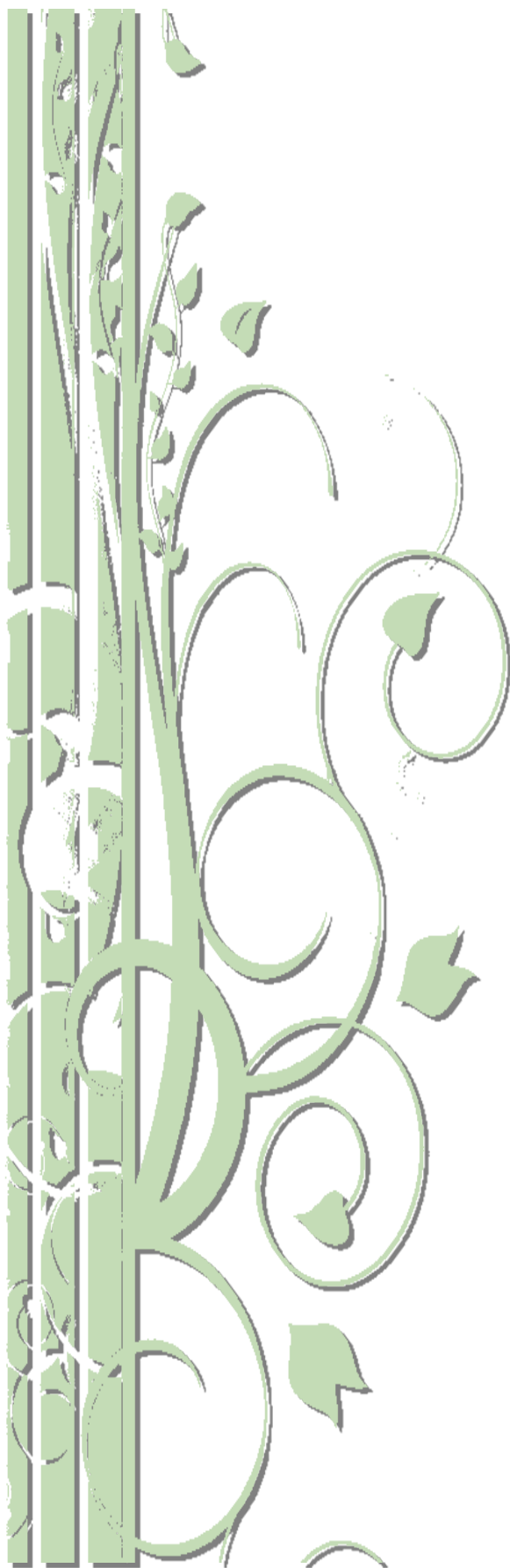
- شروع و اتمام به موقع جلسه (مهارت مدیریت زمان) بسیار حائز اهمیت است. لازم است آموزشگر در اجرای آن کوشا باشد.

- حفظ نظم و یکپارچگی جلسات نیز از مهارت‌های 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، در نوجوان و یا افراد خانواده تشخیص ارایه نکنید. توجه داشته باشید که این امر ممکن است خانواده را به شدت مختل کند. در صورت نیاز ارجاع و بررسی بیشتر توصیه می‌شود.

- از بازخوردها، اظهارنظرها، انتقادات و پیشنهادات اعضای شرکت‌کننده استقبال نمایید و زمانی برای آن در نظر بگیرید.

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



## بخش دوم

### دستورالعمل‌ها

## ورود شرکت‌کنندگان

### چگونگی پذیرش شرکت‌کنندگان در دوره آموزش برنامه نوجوان سالم من

این دوره همانند دیگر دوره‌های آموزشی نیازمند تعریف دقیق از نحوه ورود شرکت‌کنندگان به گروه آموزشی است. این کار باعث می‌شود افراد مناسب وارد دوره شوند و آموزش برای آنان مفید واقع گردد. این برنامه آموزشی می‌تواند در مراکز بهداشت، مراکز درمان سوءمصرف مواد و یا سایر مراکز مرتبط با سلامت خانواده و نوجوان اجرا گردد.

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

پس از آنکه اعضای شرکت‌کننده مشخص شدند و ثبت نام نمودند؛ برگزاری یک جلسه توجیهی نیاز است. بدین منظور از تمام اعضا دعوت می‌شود در این جلسه شرکت کنند. بهتر است همه شرکت‌کنندگان حضور داشته باشند و در صورت عدم حضور بعضی از شرکت‌کنندگان، آموزشگر باید اطمینان حاصل کند که محتوای جلسه به آنها نیز منتقل گردد.

این جلسه با هدف معارفه دوره آموزشی، آشنایی و تصمیم‌گیری در مورد مسایل مربوط به جلسات، رسیدگی به مشکلات، رفع موانع و همچنین رسیدگی به نگرانی‌ها و ابهامات شرکت‌کنندگان در مورد شرکت در دوره تشکیل می‌شود. اگر چه برگزاری چنین جلسه‌ای به صورت جداگانه توصیه می‌شود اما می‌توان آن را به صورت خلاصه‌تر، در ابتدای جلسه اول برگزار کرد.

### جلسه توجیهی

#### مدت جلسه: حدود ۶۰ دقیقه

این جلسه با دعوت از تمام شرکت‌کنندگان، در روز و ساعت از پیش تعیین شده برگزار می‌گردد.

### وسایل مورد نیاز

- فرم ثبت اطلاعات پایه به تعداد افراد شرکت‌کننده

- فرم رضایت نامه به تعداد افراد شرکت‌کننده
- بروشور برنامه و برگه زمان‌های برگزاری برنامه (لازم است مرکز برگزارکننده دوره، لیستی از زمان‌های پیشنهادی برای تشکیل جلسات را از قبل تهیه نماید و در اختیار شرکت‌کنندگان قرار دهد).

### قبل از جلسه

- مرور برنامه جلسه توسط آموزشگر
- بررسی شرایط برگزاری جلسه توسط آموزشگر (این شرایط در ادامه به تفصیل شرح داده می‌شود).
- آماده‌سازی فرم‌ها

### 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 می‌کند؟
- تصمیم‌گیری 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 خانواده‌ها این اطمینان را بدهید که در ادامه دوره فرصت معرفی خود و آشنایی با دیگر اعضا را خواهند داشت. با دو سوال ادامه دهید:

۱. چرا در این دوره شرکت می‌کنید؟
۲. انتظارات شما از این دوره چیست؟ فکر می‌کنید پس از اتمام دوره چه مهارت‌هایی را فراگرفته باشید؟

اجازه دهید شرکت‌کنندگان نظرات خود را بیان کنند.

پس از شنیدن نظرات شرکت‌کنندگان به معرفی برنامه نوجوان سالم من و اهداف دوره بپردازید. 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 می‌رود شرکت‌کنندگان چه چیزهایی فراگیرند؟ چگونه می‌توانند علیرغم تجربه اعتیاد به فرزندان خود کمک کنند؟

این توضیحات باید کامل و جامع باشد و بتواند بخش زیادی از ابهامات شرکت‌کنندگان را برطرف سازد. همچنین آنها را به ادامه حضور در جلسات ترغیب کند. در این توضیحات باید به نقش والدین و اهمیت آن در پیشگیری از مشکلات نوجوانان اشاره کرد. همچنین به مواردی مانند بحران نوجوانی، فرزندپروری، خطرپذیری در نوجوانان، خطرات تجربه مصرف مواد و الکل در نوجوانان، چگونگی بهره‌گیری از تمرین‌ها و چگونگی اداره جلسات اشاره نمود.

پس از مشخص شدن برنامه برگزاری جلسات، از خانواده‌ها بخواهید اگر مشکل یا مانعی برای حضور در جلسات دارند آن را عنوان کنند.

باید به همه شرکت‌کنندگان فرصت داده شود مشکلات خود را عنوان کنند و آموزشگر با همکاری دیگر اعضا سعی در رفع موانع نماید. برای مثال اگر شرکت کردن یکی از اعضا در جلسات به دلیل حضور فرزند خردسال امکان‌پذیر نیست و او این مشکل را عنوان می‌کند، آموزشگر با طرح سؤالاتی مانند "آیا کسی هست در مراقبت از فرزندتان به شما کمک کند؟" و یا "امکان نگهداری از فرزندتان توسط شخص دیگری در طی ساعات جلسه وجود دارد 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 می‌توان خارج از جلسه نیز با والدین جلسات مشترکی جهت پیگیری و رفع مشکل برگزار نمود. آموزشگر باید تمام تلاش خود را بکارگیرد با کمک به والدین آنها را ترغیب نماید که در جلسات حضور داشته باشند.

در ادامه جلسه و پس از تصمیم‌گیری در خصوص موارد ذکر شده، درمانگر توضیحاتی در رابطه با قوانین جلسه ارائه می‌نماید و شرکت‌کنندگان باید در جریان قرار بگیرند که این قوانین لازم در تمام دوره اجراست است. ذکر این نکته که همه دوره‌های آموزشی نیازمند قوانین هستند معمولاً به شرکت‌کنندگان کمک می‌کند درک و پذیرش بیشتری از این قوانین داشته باشند.

در این مرحله در مورد نحوه و چگونگی اداره جلسات بحث کنید. از شرکت‌کنندگان نظر بخواهید و از آنان کمک بگیرید. همچنین از آنها 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 بحث‌های گروهی

- مشارکت داشتن در تمرین‌ها و انجام امور خواسته شده

اطمینان حاصل کنید که تمام اعضا مشارکت دارند و قوانین مورد تایید همه قرار گرفته است. 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 پیوست آورده شده است) را بین اعضا پخش کنید و از آنها بخواهید ضمن مطالعه آن را امضاء کرده و به شما تحویل دهند. همچنین فرم ثبت اطلاعات پایه را بین شرکت‌کنندگان توزیع کنید و از آنان بخواهید آن را تکمیل کنند.

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

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

## ویژگی‌های محل آموزش و نحوه آموزش

### معرفی دوره آموزشی

- همانطور که اشاره شد، دوره آموزشی بسته نوجوان سالم من در ۸ جلسه برگزار می‌گردد.



- فاصله زمانی بین هر جلسه یک هفته است یعنی دوره آموزشی به ۸ هفته زمان نیاز دارد.
- مدت هر جلسه ۹۰ دقیقه است.
- گروه هدف شرکت‌کننده در این آموزش والدینی هستند که دارای فرزند نوجوان ۱۲ تا ۱۷ باشند.
- تعداد شرکت‌کنندگان بهتر است بین ۱۰ تا ۲۰ نفر باشد.
- تا جلسه دوم امکان پذیرش شرکت‌کننده جدید وجود دارد.

### ساختار جلسات

- هر جلسه آموزش ۹۰ دقیقه است و در هر جلسه موضوع از پیش تعیین شده آن جلسه مطرح و گفتگو می‌شود.
- ساختار هر جلسه با توجه به موضوع و تمرین‌های آن متفاوت خواهد بود اما در مجموع به بخش آغازین (مقدمه)، میانی (بیان مطلب) و پایانی (تمرین و کار گروهی) تقسیم‌بندی می‌شود. زمانبندی هر جلسه در برنامه آن ذکر شده است.
- در صورت امکان، پذیرایی از شرکت‌کنندگان را قبل از شروع جلسه و در محیط سالن انجام دهید.

### ساختار کلاس

- این مدل اجرا از آموزش بسیار شبیه آموزش‌های گروهی است بنابراین توصیه می‌شود تمام افراد دید کافی به آموزشگر داشته باشند.
- توصیه می‌شود اعضای یک خانواده در کنار یکدیگر بنشینند تا تعامل بهتری باهم داشته باشند.
- نحوه نشستن افراد در جلسه بهتر است به شکل U (نعل اسبی) یا به شکل میزهای ۴ نفره باشد.

### امکانات مورد نیاز

- اتاق یا سالن متناسب با تعداد شرکت‌کنندگان و امکانات لازم (صندلی، نور کافی و ...)
- سالن انتظار

- تخته وایت بورد و ماژیک
- فرم حضور و غیاب
- اتیکت اسامی شرکت‌کنندگان برای نصب روی سینه
- پوستر دوره آموزشی
- تابلوهای راهنما برای راهنمایی شرکت‌کنندگان به محل برگزاری آموزش
- تابلوی نوجوان سالم من

### ویژگی‌های آموزش

- این آموزش به شکل تعاملی اجرا می‌گردد.
- تقویت احساس مشارکت در شرکت‌کنندگان مهم است.
- در این آموزش از فعالیت‌های گروهی استفاده می‌شود.
- در این آموزش از ابزارهای کمک آموزشی استفاده می‌شود.



بخش سوم

راهنمای  
جلسات آموزش



## راهنمای گفتار یکم

معرفی فرزندپروری

## راهنمای گفتار اول

### موضوع: معرفی فرزندپروری

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

### 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 شماره ۱ به تعداد اعضای شرکت کننده
- آماده کردن اسلاید (در صورت امکان ایجاد نمایش). در غیر اینصورت می‌توان از فلیپ چارت و وایت برد نیز استفاده نمود.
- مرور رئوس مطالب توسط آموزشگر
- آماده کردن فرم حضور و غیاب
- شناسایی نسبی اعضای شرکت کننده (مطالعه فرم‌های اطلاعات پایه)
- پذیرایی از شرکت کنندگان قبل از ورود به جلسه

**نکته:** توصیه می‌شود قبل از ورود افراد به جلسه پذیرایی از آنها با یک میان وعده سبک و شیرین (برای مثال با چای و شیرینی یا بیسکویت) انجام شود. این کار در کنار ایجاد فرصت تعامل مناسب میان شرکت‌کنندگان از افت قند خون و کاهش توجه آنها جلوگیری می‌کند. 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 شرکت‌کنندگان
- کتاب برنامه نوجوان سالم من ویژه والدین به تعداد شرکت‌کنندگان
- چسب نواری
- دفترچه یادداشت
- تابلوی برنامه نوجوان سالم من (این تابلو می‌تواند از جنس مقوا و یا هر چیز دیگری باشد که در یکی از دیوارهای کلاس نصب می‌شود و کاغذهای جمع‌آوری شده از شرکت‌کنندگان در تمرین‌ها و یا هر مطلب مهم مرتبط با دوره بر روی آن نصب می‌گردد).

## اهداف جلسه اول

- معارفه شرکت‌کنندگان و نحوه اداره جلسه
- آشنایی با برنامه
- انتقال مفهوم فرزندپروری و انواع سبک‌های فرزندپروری
- ارائه تکلیف و تمرین

## راهنمای گفتار ۱

در گفتار یک برنامه "نوجوان سالم من" با تاکید بر نقش والدین به تعریف فرزندپروری می‌پردازیم و انواع سبک‌های فرزندپروری را معرفی می‌کنیم. منظور از شیوه‌های فرزندپروری، شیوه‌هایی است که والدین برای

تربیت فرزندان خود به کار می‌گیرند و بیانگر نگرش‌هایی است که آنها نسبت به فرزندان خود دارند و همچنین شامل معیارها و قوانینی است که برای فرزندان خویش وضع می‌کنند. روش‌های مختلف فرزندپروری بر اساس تعادل بین توجه و محبت والدین نسبت به فرزندان و محدودیت‌ها و انتظارات آنها از نوجوانان تعیین می‌شود. بر این اساس چهار سبک فرزندپروری به قرار ذیل است:

سبک مستبد	سبک سهل‌گیر	سبک بی‌تفاوت	سبک متعادل
-----------	-------------	--------------	------------

## اداره جلسه

بسیار مهم است که شما در اولین جلسه چگونه جلسه را اداره و برای آن برنامه‌ریزی می‌کنید. به نوعی این جلسه ساختار سایر جلسات را مشخص می‌نماید و شرکت‌کنندگان انتظار دارند که ادامه جلسات مانند جلسه اول اجرا شود. بنابراین لازم است با یک برنامه‌ریزی دقیق و حساب شده وارد جلسه شوید. توجه داشته باشید اولین جلسه از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

اقدامات زیر در این جلسه صورت می‌گیرد:

### معرفی آموزشگر و خوش‌آمدگویی (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 در این جمع علاقمند حضور پیدا کردم" یا "خوشحالم از اینکه والدین علاقمند به بحث پیشگیری را می‌بینم".

خوش‌آمدگویی به شرکت‌کنندگان و ایجاد حس خوب در آنها بسیار حائز اهمیت است. تا جایکه امکان دارد سعی کنید استرس و اضطراب شرکت‌کنندگان را کاهش دهید.

پس از آن لازم است خود را معرفی نمایید به عنوان مثال: "من ..... هستم، آموزشگر دوره نوجوان سالم من، به مدت ۸ هفته در خدمتتون هستم. الان می‌خواهم بیشتر با شما و شما با یکدیگر آشنا شوید".

### معرفی شرکت‌کنندگان (۱۵ دقیقه)

برای انجام این کار شرکت‌کنندگان را به گروه‌های دو نفره تقسیم کنید. بدین 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 هم‌گروه سازید. در ادامه به همه گروه‌ها 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 شده‌اید؟ 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 می‌کنید؟
۶. انتظار شما از شرکت در این دوره آموزشی چیست؟

پس از پاسخ‌دهی در زمان مقرر از هر نفر بخواهید هم‌گروهی خود را معرفی کند. هدف از انجام این تمرین آن است که شرکت‌کنندگان احساس راحتی کنند (تکنیک یخ شکن). توجه به چند نکته در انجام تمرین ضروری است:

- ✓ اگر شرکت‌کننده‌ای تمایل به پاسخ‌دهی نداشت پافشاری نکنید.
- ✓ در تقسیم بندی اعضا گروه توصیه می‌شود همسران در یک گروه قرارگیرند. در صورت شرکت یکی از والدین با دیگر اعضا هم‌جنس خود هم‌گروه شود.

### معرفی دوره آموزشی (۵ دقیقه)

وظیفه آموزشگر است که به معارفه دوره بپردازد. این معارفه باید جامع و کامل باشد. در صورت نیاز به سوالات پاسخ دهید تا به درک مشترکی از اهداف جلسه نائل آیید. پس از معرفی دوره، کتاب "نوجوان سالم من" ویژه والدین را توزیع کنید و از والدین بخواهید که در حین جلسات این کتاب را با دفترچه یادداشت و خودکار به همراه داشته باشند.

### طرح موضوع جلسه (۴۰ 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. فرزندپروری چیست؟ چگونه به تربیت فرزندان کمک می‌کند؟ (فرم شماره ۱)
۲. چه سبک تربیتی برای فرزندان مفید است؟

پس از اتمام وقت داده شده برگه‌ها را جمع‌آوری کنید و به شکل تصادفی و یا داوطلبانه ۲ یا ۳ مورد را با صدای بلند در جلسه قرائت کنید و نظر شرکت کنندگان را جویا شوید.

**نکته:** این برگه‌ها را نگهداری کنید و در تابلوی 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 فرزندپروری و سبک‌های تربیتی اشاره کند. در این بخش می‌توان با نمایش اسلاید به فهم دقیق‌تر موضوع کمک کرد. در صورت عدم امکان نمایش اسلاید توصیه می‌شود از تخته وایت برد یا فلیپ چارت استفاده شود.

**تعریف فرزندپروری**

منظور از شیوه‌های فرزندپروری، روش‌هایی است که والدین برای تربیت فرزندان خود به کار می‌گیرند و بیانگر نگرش‌هایی است که آنها نسبت به فرزندان خود دارند و همچنین شامل معیارها و قوانینی است که برای فرزندان خویش وضع می‌کنند. روش‌های مختلف فرزندپروری بر اساس تعادل بین توجه و محبت والدین نسبت به فرزندان و همچنین بر اساس وضع محدودیت‌ها و انتظارات آنها از نوجوانان تعیین می‌شود، بنابراین در فرزندپروری دو محور عمده وجود دارد:

۱. محور محبت و توجه

۲. محور انضباط و کنترل

از تعامل این دو وجه چهار سبک فرزندپروری متمایز می‌شود:

**سبک مستبد**

بعضی از والدین در تعامل با نوجوان خود فقط مانند نگهبان و مراقب عمل می‌کنند. این به معنای اجازه ندادن به نوجوان برای شرکت در هر گونه فعالیت یا گردهمایی است که خود والدین بر آنها نظارت نمی‌کنند.

این والدین فرض می‌کنند که نوجوانان باید به طور مداوم مورد مشاهده قرار بگیرند و آنها را از انجام هر گونه فعالیت مشکوک منع می‌کنند. قوانین بسیار سختگیرانه و بدون مشارکت نوجوان تعیین می‌شود. نوجوان در مقابل اجرای این قوانین مورد تشویق قرار نمی‌گیرد و محبت و توجهی دریافت نمی‌کند. چنین والدینی بر این باورند که می‌توان مشکلات بالقوه را از طریق قوانین سختگیرانه و نظم و انضباط از بین برد. نتیجه این شیوه فرزندپروری به شرح زیر است:

۱. والدین حساسیت کمی در مقابل فشار وارده بر نوجوانان نشان می‌دهند.
۲. نوجوانانی که در این خانواده‌ها رشد پیدا می‌کنند، مستقل و تصمیم‌گیرنده نیستند.
۳. پدر و مادرائی که از این روش سختگیرانه در ارتباط با نوجوان خود استفاده می‌کنند، به زودی ارتباط خود را با آنها از دست می‌دهند.
۴. نوجوان پنهان کاری می‌کند، چون ارائه هر گونه اطلاعاتی ممکن است منجر تنبیه شدید شود و در نتیجه نوجوان انگیزه‌های واقعی خود را پنهان می‌کند. این احتمال وجود دارد که نوجوانانی که با این سبک از فرزندپروری 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 از جمله افسردگی، مشکلات رفتاری، عزت نفس ضعیف، مهارت‌های اجتماعی ضعیف مواجهه می‌شوند و به همین دلیل انزوا و گوشه‌گیری، ضعف در هدف‌گزینی، ضعف در تصمیم‌گیری، اضطراب بالا، فقدان کنجکاوی، وابستگی به والدین، واکنش در مقابل ناکامی‌ها (در دختران تسلیم و در پسران خصومت) 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 آنچه 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 در ادامه ذکر شده است:

۱. در خانواده‌های آسان‌گیر، انتظار و توقع از فرزندان کم، توجه و محبت زیاد است.
۲. در خانواده‌های آسان‌گیر 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 نمایند.
۴. این والدین با فرزندان بسیار مهربان و پذیرنده رفتار می‌کنند 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، آنها 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 به موقعیت‌های زندگی، برخوردهای 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 ضعیف هستند، موفقیت‌های تحصیلی اندکی دارند، مشکلات رفتاری و پرخاشگری زیادی دارند، به شدت مستعد مصرف مواد هستند.

### سبک بی‌تفاوت

والدین بی‌تفاوت 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 بی‌تفاوت است. ویژگی فرزندان این خانواده‌ها به شرح زیر است:

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

### سبک متعادل

تربیت متعادل توسط بسیاری از کارشناسان به عنوان موثرترین شیوه تربیت مورد توجه قرار گرفته است. این نوع فرزندپروری که شامل ایجاد توازن میان توجه، محبت و انتظار و قانونمندی است، برای نوجوانان و همچنین کودکان کم سن و سال‌تر موثر است. همان طور 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. با نوجوان خود یک گفتگوی محترمانه دوجانبه دارند.
۳. برای محدودیت‌هایی که برای فرزندان قائل هستند، دلیل می‌آورند.
۴. به دنبال فرصت‌هایی هستند که نوجوانشان تصمیم‌گیری مناسب و امن را تمرین کنند.
۵. این والدین زمانی که بحث با نوجوان بالا بگیرد، توانایی کنترل احساسات و واکنش خود را دارند.

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، 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 فرزندپروری سبک متعادل است که در آن توجه و محبت و از طرفی دیگر توقعات و انتظارت به اندازه مناسب وجود دارد. در گفتار بعدی به مهارت‌های ضروری برای ایجاد سبک متعادل خواهیم پرداخت.

پس از طرح موضوع جلسه آموزشگر از شرکت‌کنندگان می‌خواهد تمرین زیر را انجام دهند.

### تمرین ۲ (۱۰ دقیقه)

از شرکت‌کنندگان بخواهید به صورت شفاهی به پرسش زیر پاسخ دهند.

"فکر می‌کنید شما در محور محبت چه فعالیت‌هایی انجام داده‌اید؟ در محور قانون‌گذاری چطور؟"

- سعی کنید شرکت‌کنندگان غیرفعال را مخاطب قرار دهید.
- سوالاتی نظیر "کدام مورد از اطلاعاتی که شنیدید برایتان تازه بود؟" و یا "این اطلاعات چطور به تجربه شما مربوط می‌شود؟" 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 دهید. لازم است این کار به ترتیب و بدون برهم 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 و در مورد تمام جلسه نکاتی را متذکر می‌شوید.

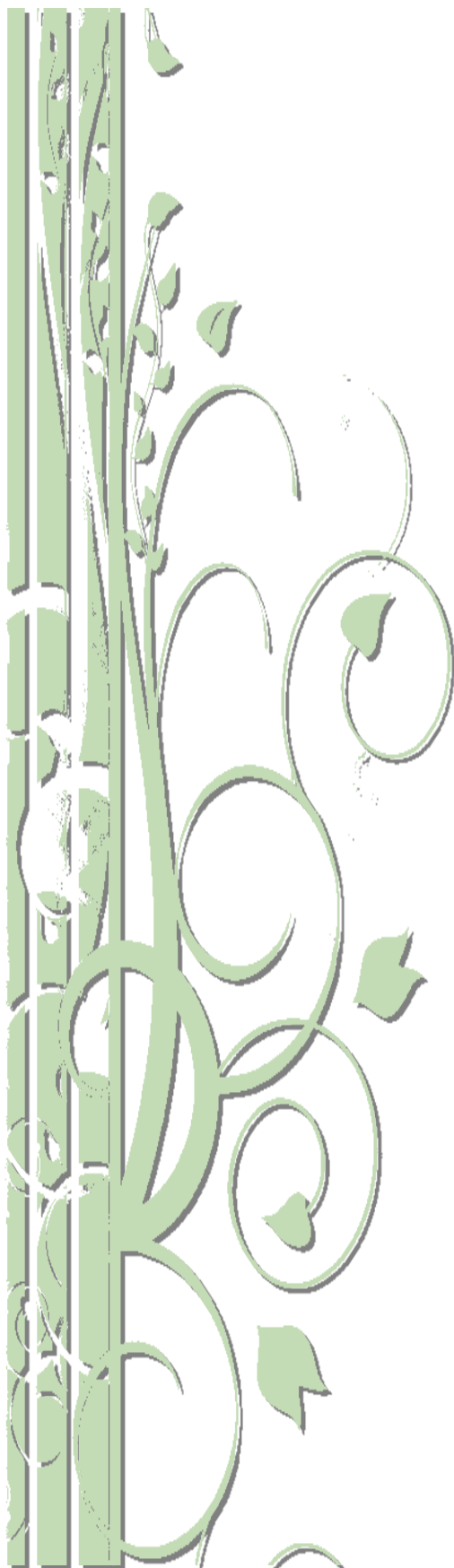
### تکلیف منزل

از خانواده‌ها بخواهید که به دو سوال زیر در حد فاصل موجود تا جلسه بعد در منزل پاسخ دهند و جلسه آینده همراه خود بیاورند.

- رفتارهای خود را با در نظر گرفتن سبک‌های فرزندپروری، چگونه ارزیابی می‌کنید؟

- چند ویژگی نوجوان خود را بنویسید.

جلسه را با تشکر از شرکت‌کنندگان و اعلام موضوع جلسه آینده به پایان برسانید. می‌توان بعد از جلسه مدت کوتاهی در کلاس ماند و به پاسخ به سوالات شخصی‌تر شرکت‌کنندگان پرداخت.



## راهنمای گفتار دوم

معرفی و مرور مهارت‌های  
فرزندپروری هوشمندانه و  
مؤثر (مفهوم)

## راهنمای گفتار دوم

مدت جلسه: ۹۰ دقیقه

موضوع: معرفی "مهارت‌های فرزندپروری هوشمندانه و مؤثر (مفهوم)"

### قبل از شروع جلسه

- پیگیری تلفنی غایبین جلسه گذشته

**نکته:** بین جلسه اول تا دوم نیاز است که لیست غایبین پیگیری شود. این کار می‌تواند از طریق آموزشگر و یا دستیار آموزشگر (آموزشگر می‌تواند در جلسه توجیهی فردی را به عنوان دستیار خود به شرکت‌کنندگان معرفی نماید و دستیار وظیفه پیگیری غایبین و هماهنگی‌ها 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 شوید. بهتر است از پیغام گذاشتن برای فرد دیگری اجتناب شود و مستقیم با شرکت‌کننده صحبت شود. پس از بررسی علت، تاریخ جلسه بعدی را یادآور شوید. از وی بخواهید 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 می‌شود. به این نکته توجه داشته باشید که هدف از پیگیری تلفنی ایجاد حس خوب در شرکت‌کننده و ترغیب او به ادامه شرکت در جلسات است بنابراین از کاربرد لحن تند، بازخواست‌کننده 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 شرکت‌کنندگان به محل برگزاری جلسه

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

- نصب پوستر طرح بر روی ورودی محل برگزاری جلسه

- بررسی و حصول اطمینان از آماده بودن محیط برگزاری



- آماده‌سازی 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 شرکت‌کنندگان قبل از ورود به جلسه

### وسایل مورد نیاز

- کاغذ A4

- مداد رنگی

- کاغذ A3 (مربوط به تمرین ۱)

- چسب نواری

- آماده کردن کارت‌های دستورالعمل الف و ب (مربوط به تمرین ۴)

### اهداف جلسه دوم

- مرور سریع جلسه اول

- مرور تکلیف جلسه اول

- انتقال و معرفی تکنیک‌های فرزندپروری هوشمندانه و مؤثر

- تمرین کاربردی تکنیک‌های فرزندپروری هوشمندانه و مؤثر

- ارائه تکلیف

### راهنمای گفتار ۲

در این گفتار مهارت‌های شش‌گانه فرزندپروری هوشمندانه و مؤثر به اختصار معرفی و به صورت کلی مرور می‌شوند (این اصول به صورت کامل‌تر در گفتارهای ۳ تا ۶ کتاب والدین بحث شده است). رفتار والدین نقش

بازدارنده موثری در پیشگیری از مصرف مواد و الکل توسط نوجوانان دارد. شیوه فرزندپروری متعادل همانگونه که عنوان شد بهترین شیوه برای تربیت و فرزندپروری است. تعادل میان محبت و توقع در حین ایجاد حس استقلال در نوجوان، محدودیت مفیدی را نیز برای وی تعریف می‌کند.

اصول و مهارت‌هایی که در این فصل به عنوان "مهارت‌های فرزندپروری هوشمندانه و مؤثر" در این فصل معرفی می‌شود شامل موارد زیر است:

۱. ایجاد و حفظ ارتباط خوب با فرزندان

۲. مشارکت داشتن در زندگی و فعالیت‌های فرزندان

۳. قانون‌گذاری در خانواده

۴. نظارت داشتن بر فرزندان

۵. توجه به دوستان نوجوان

۶. الگوی مناسب فرزندان بودن

### اداره جلسه

جلسه دوم در روز تعیین شده به فاصله یک هفته از تشکیل جلسه اول برگزار می‌گردد. این جلسه به دلیل موضوع و تمرین‌های 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 و 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 شش‌گانه فرزندپروری هوشمندانه و مؤثر معرفی می‌شوند که در جلسات آینده به طور مفصل بررسی و تمرین خواهند شد (جلسه‌های ۳ تا ۶).

اقدامات زیر در جلسه دوم انجام می‌شود:

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

شروع مثبت را فراموش نکنید.

خوش‌آمدگویی و مقدمات را انجام دهید.

موضوع جلسه را معرفی کنید.

در صورتی که عضو جدیدی وارد گروه شده است اعضا را با وی آشنا کنید.

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

با این سوال آغاز کنید: "آیا در خصوص موضوع جلسه گذشته سوالی وجود دارد؟" و یا "خوشحال می‌شوم اگر به 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 ویژه والدین برنامه "نوجوان سالم من" ارجاع دهید.

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

### مرور تکالیف جلسه اول (۵ دقیقه)

در این بخش از شرکت‌کنندگان 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 توضیح دهند که انجام تمرین چگونه به آنها کمک کرده است؟ چه مشکلاتی در انجام آن داشتند؟ مهم است که همه شرکت‌کنندگان تمرین را در منزل انجام داده باشند. در صورت انجام نشدن تکلیف توسط بعضی از اعضا، موانع و دلایل را بررسی کنید و از آنها بخواهید در جلسات آینده سعی کنند با انجام تکالیف به جلسه بیایند. با تشویق کسانی که تکلیف خود را انجام داده‌اند، به ترغیب اعضا کمک کنید. از چند نفر داوطلب بخواهید نوشته خود را در کلاس بخوانند. نظرات را بشنوید. این نکته که شرکت‌کنندگان 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 فرزندپروری را به شرکت‌کنندگان معرفی نمایید. برای این منظور از آنها بخواهید تمرین زیر را انجام دهند.

**تمرین ۱ (۵ دقیقه)**

در یک برگه A3 تیتراهای زیر را درج کنید و آن را روی دیوار روبروی کلاس نصب نمایید. از شرکت‌کنندگان بخواهید به نوبت هر نفر یک مورد را با صدای بلند بخواند و نظرش را درباره آن مطرح سازد.

- به دلیل مشغله کاری زیاد وقت ندارم با فرزندم تفریح داشته باشم.
- هرگز فرزندم را تنبیه نمی‌کنم.
- چون فرزندم خجالتی است، با او در مورد مواد و الکل 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 مرتب 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.

به تعداد شرکت‌کنندگان بر روی کاغذ جمله درج نمایید. 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 تکنیک‌های فرزندپروری هوشمندانه و مؤثر (به اختصار مفهوم)**

پس از انجام تکلیف آموزشگر به معرفی مهارت‌های فرزندپروری هوشمندانه و مؤثر می‌پردازد. در مجموع شش مهارت عمده وجود دارد که در این جلسه مطرح و تمرین می‌گردد.

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

در فرزندپروری هوشمندانه و مؤثر نیاز است که ارتباط مناسبی با فرزندان خود برقرار کنیم و آن را حفظ نماییم. بدین منظور لازم است وقت کافی برای صحبت با آنها در نظر بگیریم. این موضوع مهم در بسیاری

خانواده‌ها به دلایل مختلف از جمله ساعات طولانی کار یک یا هر دو والد مغفول می‌ماند. نباید فراموش کنیم که هدف ما از هر فعالیت شغلی، فراهم کردن شرایط برای یک زندگی موفق فردی و خانوادگی است.

لازم است ضمن ایجاد شرایط مناسب از فرزندمان بخواهیم پرسش‌هایش را با ما مطرح کند و راجع به دیدگاه‌ها، اهداف، علائق و آرزوهای خود صحبت کند. برای شروع گفتگو می‌توانیم نظر او را راجع به موضوعات ساده جویا شویم. برای تشویق نوجوان به مطرح کردن تجربه‌های روزمره و همچنین آنچه در ذهن دارد، لازم است به احساسات او احترام بگذاریم و سعی کنیم از زاویه دید او به موضوعات نگاه کنیم.

در گفتگو با نوجوان برای ارتباط بهتر، لازم است مهارت گوش کردن فعال را بیاموزیم. 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. همچنین برای حفظ ارتباط خوب با نوجوان باید سعی کنیم همواره نکات مثبت را در او جستجو کرده و رویکرد تشویقی داشته باشیم.

**پرسش ۱: شما در طی روز چقدر زمان برای فرزندتان اختصاص می‌دهید؟ فکر می‌کنید این زمان کافی است؟**

#### تمرین ۲: پرسشگری (۵ دقیقه)

از شرکت‌کنندگان بخواهید که به سوالات زیر به طور شفاهی پاسخ دهند:

۱. چگونه با فرزند خود ارتباط برقرار می‌کنید؟
۲. رابطه خود با فرزندتان را چگونه ارزیابی می‌کنید؟
۳. از گوش کردن فعال چه می‌دانید؟
۴. چگونه می‌توانید ارتباط قوی‌تری با فرزند خود داشته باشید؟
۵. موانع ارتباطی شما با فرزندتان چیست؟

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

در اینجا آموزشگر از شرکت‌کنندگان درخواست می‌کند هر آنچه در خصوص اینکه چگونه می‌توانند در زندگی نوجوان خود حضور فعال داشته باشند را ذکر کنند (تکنیک بارش فکری).

پس از انجام بارش فکری توضیحات زیر را به شرکت‌کنندگان ارائه دهید:

روزانه دست کم چند دقیقه از وقت خود را به فعالیتی که فرزندمان خواسته یا برای او مهم است اختصاص دهیم. چنین فعالیتی به تحکیم رابطه والدین با نوجوان منجر می‌شود. داشتن برنامه‌های مشترک

خانوادگی بیرون از خانه به ویژه در تعطیلی آخر هفته برای همه اعضای خانواده مفید است. همچنین به والدین توصیه می‌شود با مدرسه فرزندانشان ارتباط مناسبی داشته باشند و اگر نوجوان در فعالیت فوق برنامه‌ای مانند مسابقه ورزشی یا فعالیت هنری شرکت دارد در آن حضور پیدا کنند. نیز هر گونه موفقیت درسی و غیردرسی نوجوان بایستی از سوی والدین مورد تشویق و توجه قرار گیرد.

اوقات مختلفی از روز نظیر زمان غذا خوردن فرصت خوبی است که همه اعضا برنامه‌های خود را با هم در میان بگذارند. وقتی والدین در وجوه مختلف زندگی نوجوان حضور داشته باشند زمان‌های پر استرس او را شناسایی و مراقبت خواهند کرد.

### تمرین ۳: نقاشی کردن (۵ دقیقه)

کاغذ A4 و مداد رنگی در اختیار شرکت کنندگان قرار دهید.

از هر یک از اعضا بخواهید آخرین فعالیت مشترکی که با نوجوان خود داشته‌اند را نقاشی کنند. این نقاشی‌ها را در تابلوی برنامه "نوجوان سالم من" نصب کنید. بهتر است در نقاشی‌ها نام والد و نوجوان، تاریخ، و احساس والدین در حین انجام کار مشترک درج شود.

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

وضع قوانین روشن و بیان انتظارات از فرزندان، یکی از عوامل مهم برخورداری از خانواده‌ای سالم و به دور از مصرف مواد و بزهکاری است. لازم است که قوانین و انتظارات خود را پیشاپیش با فرزندان در میان بگذاریم، برای این منظور بایستی به وضع قوانین به صورت روشن پرداخته و در مورد فایده اجرای آنها با فرزند خود صحبت کنیم. همچنین ضروری است رعایت قانون را مورد تشویق قرار داده و عواقب قانون شکنی را مشخص نماییم. لازم است والدین در مورد اینکه به چه دلیل مصرف سیگار، الکل و مواد ممنوع است با فرزند خود صحبت کنند. ایجاد و حفظ رابطه خوب با فرزندان که در اصل اول به آن اشاره شد می‌تواند منجر به کاهش مقاومت فرزندان در پذیرش قوانین گردد.

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

یکی از وظایف مؤثر والدین زیر نظر داشتن فعالیت فرزندان است. نظارت بر فعالیت‌های فرزندان عامل مهمی است که می‌تواند از مصرف مواد و الکل در نوجوانان پیشگیری کند. والدین باید همیشه آگاه باشند که فرزند نوجوان آنها کجا و مشغول چه کاری است.

**تمرین ۴: ابزار نظارت (۵ دقیقه)**

مادران و پدران را به دو گروه مجزا تقسیم کنید و از هر گروه بخواهید لیستی از ابزارها و شیوه‌های خود برای نظارت بر فرزندان تهیه نمایند. سپس هر گروه نظرات خود را بیان کنند. نظرات را به بحث بگذارید.

**۵. انتخاب درست دوستان را به فرزندان خود آموزش دهیم. (۵ دقیقه)**

آموزش به فرزندان در خصوص نحوه انتخاب دوستان و چگونگی برخورد با آنها مهم است. همچنین لازم است که والدین با دوستان فرزندان خود آشنا باشند و مقاومت در برابر فشار جمع را به آنها آموزش دهند. در جلسه پنجم این موضوع را به تفصیل بررسی خواهیم کرد.

**تمرین ۵: (۵ دقیقه)**

از والدین بخواهید نام مهمترین دوست یک فرزند نوجوان خود را رو کاغذ بنویسند. زوج‌ها همسانی یا تفاوت نظرشان را با هم بررسی کنند.

یا تمرین زیر را انجام دهید.

**تمرین ۶: همه مواد مصرف می‌کنند!**

باور اینکه همه سیگار یا مواد مصرف می‌کنند را به بحث بگذارید.

**۶. الگوی مناسبی برای فرزندان خود باشیم. (۵ دقیقه)**

فرزندان به رفتار والدین و بزرگسالان با دقت توجه کرده و آن را تکرار می‌کنند. وظیفه والدین است که با انتخاب سبک زندگی مناسب سرمشق‌های خوبی برای فرزندان خود باشند. مصرف سیگار، مواد و یا الکل برای لذت فردی و یا جمعی می‌تواند الگوی نامناسبی را به نوجوان ارائه دهد. پس با عدم مصرف این مواد و سبک زندگی سالم الگوی مناسبی را در اختیار فرزندان قرار دهیم. همچنین در نظر داشته باشید که برای الکل یا مواد (مانند تریاک) فواید غیر واقعی بیان نکنیم. به شرکت‌کنندگان یادآور شوید که جلسه ششم دوره به بررسی بیشتر این اصل اختصاص دارد.

**تمرین ۷: بیان تجربیات (۵ دقیقه)**

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

**پرسش و پاسخ و جمع بندی (۵ دقیقه)**

از شرکت‌کنندگان بخواهید حس خود را نسبت جلسه عنوان کنند. به سوالات در مورد موضوع جلسه پاسخ دهید و سعی کنید از تکنیک‌ها یک جمع بندی ارائه دهید.

**ارائه تکلیف (۵ دقیقه)**

- از شرکت‌کنندگان درخواست کنید تا جلسه بعد لیستی از قوانین خانواده خود را یادداشت کرده و همراه خود بیاورند.

- از شرکت‌کنندگان 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**  
**ارتباط مناسب با نوجوان،**  
**حضور در زندگی نوجوان**

## راهنمای گفتار 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 ۳ و ۶

- ورق A3

- ماژیک رنگی

## اهداف گفتار 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 بیشتر دو اصل زیر که از اصول شش گانه مهارت‌های فرزندپروری هوشمندانه و مؤثر پرداخته شده است.

اصل اول: برقراری ارتباط با نوجوان و حفظ آن

اصل دوم: حضور و مشارکت در زندگی نوجوان

شواهد زیادی در دست است که نشان می‌دهد، مدیریت پدر و مادر، کیفیت رابطه میان نوجوان و پدر و مادر و ارتباط والدین - نوجوان، می‌تواند احتمال گرایش به رفتارهای آسیب‌زا را تا حد زیادی کاهش دهد.

برای ایجاد و حفظ رابطه مناسب با نوجوان موارد زیر پیشنهاد می‌گردد:

- صحبت با فرزندان
- درک احساس فرزندان به جای نصیحت
- تمرین گوش کردن فعال
- سوال و نظر خواهی از نوجوان
- تشویق بیشتر و انتقاد کمتر
- توجه به کنجکاوای نوجوان

ارتباط در این گفتار این گونه تعریف می‌شود: ارسال و دریافت درست پیام توسط فرستنده و گیرنده که در محیط خاصی صورت گیرد.

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

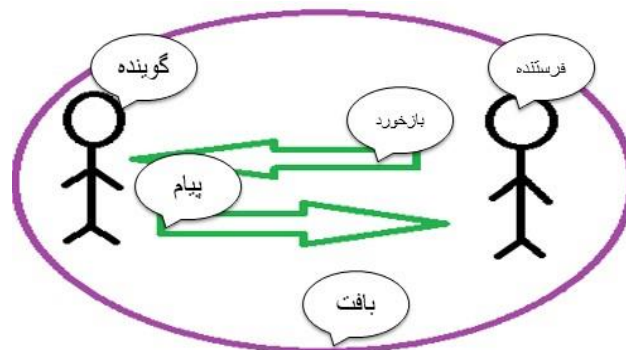
مشارکت در زندگی نوجوان از اهمیت اساسی برخوردار است برای این کار اقدامات زیر توصیه شده است:

- اختصاص حداقل ۱۵ دقیقه از زمان روزانه خود به نوجوان
- انجام فعالیت مشترک در هفته

- حمایت از فعالیت نوجوان
- واکنش فوری در مقابل رفتار خوب
- تبادل اطلاعات هنگام صرف غذا
- توجه به زمان‌های پر استرس نوجوان

### راهبردهای 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.



### اداره جلسه

جلسه سوم در بردارنده تکنیک‌های کاربردی برای ایجاد یک رابطه سالم و مؤثر 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.

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

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

خوشامدگویی و انجام مقدمات را انجام دهید.

معرفی موضوع این جلسه را معرفی کنید.

### 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 شرکت‌کنندگان 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 چند مورد از تکالیف (لیست قوانین) در جلسه خوانده و بررسی شود. تکالیف سایر والدین را جمع‌آوری کنید تا در طول هفته مطالعه و سپس به آنها بازگردانید.

پس از مرور تکالیف، بحث جلسه را آغاز کنید. بدین منظور ابتدا به اجرای تمرین زیر پردازید.

### تمرین ۱: ارتباط با نوجوان (۵ دقیقه)

از شرکت‌کنندگان بخواهید بطور شفاهی به این پرسش پاسخ دهند که "چگونه می‌توان ارتباط خود با نوجوان را بهبود بخشید؟" تسهیل‌گر یا دستیار پاسخ‌ها را بر روی تخته یادداشت نماید و به بحث بگذارد.

با این مقدمه و انجام تمرین وارد بحث جلسه شوید.

### ارتباط سالم چیست؟ (۵ دقیقه)

در واقع ارتباط ارسال پیام و دریافت آن توسط فرستنده و گیرنده است. در ارتباط سالم پیام ارسال شده به درستی و تمامی دریافت و ادراک می‌شود. برای داشتن ارتباط سالم لازم است هم گوینده خوب و هم شنونده توانمندی باشیم و در ضمن بتوانیم موانع ارتباط را کنترل کنیم. در این بخش ما مهارت‌های ضروری برای خوب شنیدن و خوب بیان کردن را مرور خواهیم کرد.

### درست گوش کنیم. (۵ دقیقه)

احتمالا تفاوت میان شنیدن و گوش کردن را می‌دانید. شنیدن یک رفتار فیزیولوژیکی غیرارادی است که در پاسخ به محرک انجام می‌شود؛ مثلا اکنون که شما در منزل این کتاب را مطالعه می‌کنید، صدای هود آشپزخانه، صدای ماشین‌های در حال تردد در خیابان و چندین صدای دیگر را می‌شنوید! اما گوش کردن همراه با توجه است؛ مانند زمانی که شما اخبار گوش می‌کنید و همه توجه‌تان را متوجه شنیدن کلمات می‌کنید! اما حقیقت این است که برای داشتن یک رابطه سالم و موثر حتی گوش کردن کافی نیست! ما از شما می‌خواهیم که فعالانه گوش دهید. گوش کردن فعال یعنی شما به آنچه می‌شنوید توجه نشان می‌دهید. به عبارت دیگر گوش می‌دهید و به طرف مقابل خود نشان می‌دهید که گوش می‌دهید. گوش کردن فعال یعنی، گوش کردن به صورتی که حقیقت حرف‌های نوجوان را بشنوید و نوجوان بداند و ببیند که شما علاقمند به گفتگو با او هستید.

به یاد داشته باشیم فعالانه گوش کردن به سخنان 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 واقعا به این کار اهمیت می‌دهید، آنها هم به تلاش‌هایتان پاسخ خواهند داد و با شما ارتباط برقرار می‌کنند. برای برقراری رابطه سالم با فرزندان خود به نکات زیر توجه کنید:

۱. با آرامش صحبت کنید.
۲. با آنها چه در منزل و چه خارج از منزل وقت صرف کنید.
۳. وقت مناسبی را برای حرف زدن با نوجوان اختصاص دهید.
۴. نه زیاده از حد سرسخت و نه بیش از اندازه احساساتی باشید.

۵. وقتی که نوجوان دوست دارد با شما حرف بزند، سعی کنید در دسترس باشید.
۶. نوجوان خود، علائق، فعالیت‌ها، دوستان و والدین دوستانشان را بشناسید.
۷. برای مقاومت در برابر موضوعات مهم مثل مصرف مواد آمادگی داشته باشید. یادتان باشد در این مواقع نباید احساساتی برخورد کنید.

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 شرکت‌کنندگان بخواهید به این سوالات فکر کنند و از تعدادی از آنان بخواهید داوطلب شوند و پاسخ خود را شکل شفاهی در جلسه عنوان نمایند.

۱. آیا هنگام غذا خوردن با فرزندان خود ارتباط برقرار می‌کنید؟
۲. آیا حین پیاده روی، رساندن آنان به مدرسه و انجام فعالیت‌های دیگر با آنها ارتباط برقرار می‌کنید؟ وقتی سرگرم کارهای خانه هستید و آشپزی می‌کنید، نوجوان را دعوت می‌کنید که با هم باشید؟ هنگام خرید با نوجوان همراه و هم‌کلام می‌شوید؟
۳. آیا برای هر یک از فرزندان خود به صورت جداگانه وقت اختصاص می‌دهید؟
۴. آیا از فرصت‌هایی که پیش می‌آید برای صحبت کردن درباره ارزش‌ها و انتخاب‌های مهم زندگی بهره‌گیری می‌کنید؟

شما باید شنونده فوق‌العاده‌ای باشید و هم به سخنان بر زبان آمده و هم احساسات ناگفته نوجوان گوش فرا دهید. «از دوستانم متنفرم و دیگر دوست ندارم آنها را ببینم». 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 کردن از نکات زیر پیروی کنید:

۱. حرف فرزند خود را قطع نکنید و به افراد دیگر نیز اجازه این کار را ندهید.

۲. وقتی فرزندان شما صحبت می‌کنند به آنها نگاه کنید. تماس چشمی را حفظ کنید و به آنها نشان دهید که به حرف‌هایشان گوش می‌دهید. پاسخ شما به گفته‌های نوجوان می‌تواند فیزیکی (مانند، سر تکان دادن، بالا و پایین آوردن سر، یا لمس دست نوجوان) یا زبانی (جدی؟ چه بد و...) باشد.
۳. اگر سخنان آنها را نمی‌فهمید، از آنها بخواهید که توضیح دهند. نظرشان را مجدداً بیان کنید تا مطمئن شوید که درست فهمیده‌اید. اظهاراتی داشته باشید که نشان دهد سخنان گفته شده را فهمیده‌اید.
۴. سعی کنید احساسات نهفته در پشت گفتار نوجوان را بشنوید و به آنها پاسخ دهید. درباره احساسات فرزندان خود حدس نزنید، بلکه احساساتشان را از خودشان بپرسید.
۵. به جای پیام‌های تو (پیام‌هایی که تو را مخاطب قرار می‌دهند؛ سرزنش کننده و تحقیر آمیز هستند. مانند، تو داری عقلت را از دست می‌دهی)، از پیام‌هایی استفاده کنید که من در آنها به کار می‌رود: (من می‌فهمم، چون ...).
۶. اگر زمان مناسبی نیست، از نوجوان خود بخواهید که گفتگو را متوقف کنید؛ سپس هرگاه امکانپذیر بود صحبت و گفتگوی خود را دنبال کنید. مدت زمانی را که برای صحبت درباره مسایل مهم فرزندان لازم است، فراهم نمایید.
۷. قضاوت نکنید و وقتی فرزند شما مطلب منفی یا عصبانی کننده‌ای می‌گوید احساس خود را به او بگویید. برای مثال "خیلی متاسفم که اوضاع به نفع دوستانت نیست" در صورتی که واقعاً چنین حسی داشته باشید آن را به زبان بیاورید در غیر این صورت هرگز تظاهر نکنید.
۸. برخی نوجوانان بیشتر از سایرین آمادگی حرف زدن دارند. این تمایل آنان را پذیرا باشید. آنها وقتی بزرگ شدند بیشتر به تنهایی و خلوت احتیاج خواهند داشت.
۹. یادتان باشد مجبور نیستید که همه چیز را درست کنید. وقتی نوجوانان درگیر حل مشکلات خود هستند، استقلال را یاد می‌گیرند.

### تمرین ۳: پاس دادن نقاشی (۱۰ دقیقه)

تصویری ساده ولی بزرگ را بر روی کاغذ بکشید به طوری که همه بتوانند آن را ببینند. از ۵ داوطلب بخواهید اتاق را برای چند دقیقه ترک کنند. نقاشی را به بقیه گروه نشان دهید. سپس 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 برای 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 بر روی کاغذ نقاشی کند. 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 او قرار بگیرد. برای این کار باید بتوانید حالات چهره و بدن خود را با آن چه به زبان می‌آورید هماهنگ کنید. همچنین باید کلماتی که انتخاب می‌کنید، با لحن و آهنگ صحبت شما در رابطه با موضوع بحث متناسب باشد.

سعی کنید حین گفتگو نکات زیر را مد نظر قرار دهید:

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

### تمرین ۴: نشانه‌های غیرکلامی 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 شما را بشناسد، از شما خواسته شده است که دو دقیقه در مورد خود حرف بزنید. می‌توانید در مورد خانواده، مهارت‌ها، تحصیلات و علایق خود بگویید. حرف‌های شما باید حقیقت و پاسخ شما به پرسش‌ها نیز باید صحت داشته باشد.

### دستورالعمل ب:

اجازه ندهید کسی این کارت را ببیند. برای آنکه گروه شما را 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 واقعی 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 پرسش‌هایی بفهمند که کدام راست می‌گوید.

پس از پایان وقت در مورد نشانه‌های غیرکلامی پرسش کنید. این نشانه‌ها ممکن است شامل سرخ شدن، عرق کردن و نگاه نکردن باشد. همچنین در مورد مشکلات ارتباطی بحث کنید.

در ادامه ارائه توضیحات زیر ضروری به نظر می‌رسد:

**ارتباط خوبی با فرزندانمان برقرار کرده و آن را حفظ نمایم. (۵ دقیقه)**

**با فرزندانمان صحبت کنیم.**

تا به حال دو پرسش زیر را از خود پرسیده‌اید؟

۱. فرزند نوجوان من مشکلات مهم خود را با چه کسی یا کسانی مطرح می‌کند؟

۲. آیا فرزند نوجوان من رابطه مناسبی با من دارد؟

پاسخ شما به این سوالات مهم است. زیرا پرسش‌هایی از این دست شما را آگاه می‌سازد که چه میزان به نوجوان خود نزدیک هستید و چه میزان مهارت دارید که این ارتباط را حفظ نمایید؟ گاهی والدین تصور می‌کنند که با نوجوان خود رابطه خوبی دارند اما غافل از این هستند که نوجوان ارتباط مناسبی با آنها ندارد، در مورد مسائل مهم خود صحبت نمی‌کند و وقت زیادی را با خانواده سپری نمی‌کند. این نکته حائز اهمیت

است که دوران نوجوانی به خودی خود مشکلاتی را برای نوجوان و خانواده ایجاد خواهد کرد و نبود یک رابطه مستحکم و پویا به این مشکلات خواهد افزود.

تلاش والدین برای تامین رفاه اقتصادی خانواده نبایستی مانع از برقراری یک رابطه مؤثر با فرزندان شود. این ارتباط می‌تواند کمک قابل توجهی به نوجوان در مراحل بحرانی زندگی مانند برخورد با اولین تجربیات تعارف مواد و الکل از سوی دوستان باشد. توجه داشته باشید که این رابطه نیازمند تمهیدات و مقدمات خاصی نیست بلکه از بدو تولد بین والدین و فرزندان وجود دارد اما نیاز به محافظت و تکنیک‌های تقویت و ارتقاء دارد که در ادامه به بیان آنها خواهیم پرداخت.

گاهی والدین تا زمان بروز بحران ایجاد رابطه با نوجوان خود را به تعویق می‌اندازند یا منتظر اقدام او برای ایجاد ارتباط هستند. در ادامه اشاره خواهیم داشت که برای ایجاد یک رابطه خوب با فرزندان نیاز است چه اقداماتی صورت پذیرد. همچنین باید توجه داشت که از همین امروز به فکر تقویت رابطه خود با نوجوان باشید.

برای ایجاد ارتباط مناسب با نوجوان می‌توانیم درباره مشکلات و چالش‌هایی که فرزندمان در طول روز با آنها مواجه شده است صحبت کنیم و نحوه کنار آمدن با آنها را مورد بررسی قرار دهیم و از این طریق به او در یادگیری مهارت‌های حل مسئله کمک نماییم. این مهارت‌ها به نوجوان کمک می‌کند در مواجهه با مشکلات تحت تاثیر فشار همسالان قرار نگیرد و برای حل مشکل به مواد مخدر روی نیاورد.

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 و به موقع و به جا صحبت می‌کنند. نوجوانی که احساس می‌کند چنین مهارتی ندارد کمتر صحبت می‌کند. او اعتماد به نفس کافی برای صحبت کردن و ابراز عقیده ندارد. وظیفه والدین این است که با ایجاد فضای امن و محبت آمیز او را به بیان نظراتش تشویق کنند.

جهت ایجاد، تقویت و حفظ رابطه با نوجوان به نکات زیر توجه داشته باشید:

**به جای نصیحت و موعظه احساسات فرزندانمان را درک کنیم و به آنها احترام بگذاریم.**

برخی اوقات نوجوانان نسبت به موقعیت‌ها واکنش‌هایی نشان می‌دهند که از دید یک بزرگسال ممکن است نامناسب یا غیر عادی به نظر برسد. آنچه برای یک بزرگسال جزئی و بی‌اهمیت جلوه می‌کند ممکن

است برای نوجوانان بسیار بااهمیت باشد. این موضوع به نگرش متفاوت آنان به موضوعات و موقعیت‌هایی که برای نخستین بار تجربه می‌کنند باز می‌گردد.

به جای قضاوت کردن به آنان نشان دهیم که احساساتشان را می‌فهمیم و این احساسات برای ما مهم است. برای نمونه هنگامی که فرزندمان از آموزگار سخت‌گیرش شکایت دارد گفتن این که "این سخت‌گیری به نفع خود شما است" مغل ارتباط است. می‌توان با گفتن جملاتی مثل "می‌فهمم که از دست معلم ناراحت هستی" بگذار بیشتر در مورد این موضوع صحبت کنیم.

### گوش کردن فعال را تمرین کنیم.

برای گوش کردن فعال مهم است وقتی که 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 با ما در میان می‌گذارد. تکنیکی که نشان می‌دهد ما به حرف‌های فرزندمان گوش کرده و درکش می‌کنیم این است که گفته‌های فرزندمان را به شکل مناسبی برای او بازگو کنیم. مثلاً فرزندمان می‌گوید دوست دارم فوتبال بازی کنم اما همان ساعتی که من تمرین فوتبال دارم، تلویزیون فیلم مورد علاقه‌ام را نشان می‌دهد، می‌توانیم بگوییم: "مثل اینکه انتخاب سختی داری از یه طرف دوست داری فوتبال بازی کنی از طرف دیگه فیلم تماشا کنی. فکر می‌کنی چه کار می‌شود کرد؟"

### تمرین ۵: ایفای نقش (۵ دقیقه)

در این مرحله از دو نفر از شرکت‌کنندگان بخواهید داوطلب شوند در جلوی کلاس یک نفر نقش نوجوان و نفر دیگر نقش والد را ایفا کند. سپس شرکت‌کننده‌ی 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 شرکت‌کنندگان با دقت توجه کنند و در انتها نظر خود را عنوان نمایند.

سوال کردن و نظر خواهی را فراموش نکنیم.

وقتی نوجوان تصور می‌کند به نظرات او اهمیت داده می‌شود؛ در گفتگوها و اظهار نظرها مشارکت خواهد کرد. به این منظور در مورد مسائل روزمره و تصمیمات خانوادگی از فرزندان نظر خواهی کنید. علاقه نشان دادن به نظرات فرزندان موجب می‌شود که آنان علاقه بیشتری به گفتگو 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 مهم خود به ما روی می‌آورد و نظر ما را جویا می‌شود.

### بیشتر تشویق کنیم تا انتقاد.

همه افراد جنبه‌های مثبتی در رفتارهایشان دارند، کافی است به آنها توجه کنیم. یادآوری کردن توانایی‌ها و صفات خوب فرزندان به آنها کمک می‌کند ارزش خود را بهتر بشناسند و اعتماد به نفس بهتری داشته باشند. تاکید بر صفات منفی و نقاط ضعف به صورت مکرر و با لحن سرزنش‌آمیز نه تنها کمکی به رشد نوجوان نخواهد کرد بلکه او را از ما دور خواهد ساخت. به عنوان مثال اگر ابتدا نمره‌های ضعیف کارنامه فرزندمان را به او یادآور شویم ممکن است وی ترجیح دهد مشکلاتش را با ما در میان نگذارد یا ضعف‌هایش را از ما پنهان کند.

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

برای تثبیت و تداوم رفتار خوب فرزندمان تلاش کنیم و وقتی کاری را به نحو مطلوبی انجام می‌دهد کلمات تشویق‌آمیز استفاده کنیم. البته باید از این کلمات بجا و مناسب استفاده شود. به عنوان نمونه می‌توان از جملات زیر بهره برد:

- ✓ فکرمی‌کنم واقعا استعدادش رو داری.
- ✓ به کاری که کردی افتخار کن.
- ✓ می‌دانستم از عهده‌اش برمی‌آیی.
- ✓ همه جوانب را در نظر گرفتی؛ این بهترین شیوه تفکر است.
- ✓ آفرین، تبریک می‌گم.

### حواسمان به کنجکاوی فرزندان باشد.

خوشبختانه در کشور ما علاوه بر ممنوعیت مصرف و تبلیغ مشروبات الکلی تبلیغ دخانیات هم ممنوع است. نوجوانان راجع به سیگار، الکل و مواد مخدر بطور دائم در معرض پیام‌های تلویزیونی سریال‌ها و فیلم‌های سینمایی شبکه‌های داخلی و به ویژه شبکه‌های ماهواره‌ای هستند. همچنین آنان اطلاعات و پیام‌هایی نیز از سینما، مجلات، روزنامه‌ها، مدرسه و دوستان دریافت می‌کنند. بسیاری از نوجوانان نسبت به

مواد کنجکاو هستند. گاهی این کنجکاوی از تجربه مصرف مواد توسط والدین سرچشمه می‌گیرد. برخی از نوجوانان بخاطر ارضای حس کنجکاوی مواد مصرف می‌کنند. لازم است والدین راجع به موادی که ممکن است فرزندان با آنها مواجه شوند آشنایی داشته باشند و با برقراری ارتباط مناسب با فرزندان، او را از عواقب مصرف مواد آگاه سازند. پس از اینکه در مورد تکنیک‌های ارتباط با نوجوان در جلسه صحبت کردید به معرفی ارتباط سالم بپردازید و معیارهای آن را عنوان کنید. برای این کار ابتدا تمرین زیر را انجام دهید:

### تمرین ۶: آیا به حرفم گوش می‌دهی؟ (۵ دقیقه)

از شرکت‌کنندگان بخواهید به گروه‌های ۳ نفره تقسیم شوند و در هر گروه تصمیم بگیرند که چه کسی سخنران، شنونده و ناظر خواهد شد. 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 برسید.
- وسط حرف سخنران بپرید و نگذارید جملاتش را به پایان برساند.
- مرتب موضوع صحبت را عوض کنید.
- مرتب از سخنران تعریف کنید.
- مرتب سخنران را تحقیر کنید.
- داخل کیف خود را واریسی 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 شدید.

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

از گروه ناظران 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.

### راهبردهای ایجاد و حفظ رابطه سالم با نوجوان (۱۰ دقیقه)

#### ▪ در زندگی و فعالیت‌های فرزندانمان شرکت داشته باشیم.

والدین در اکثر اوقات و ساعات در زندگی نوجوان حضور دارند اما این حضور تا چه اندازه هدفمند است؟ اعضای خانواده زیاد همدیگر را می‌بینند و یا در خانه با هم برخورد دارند اما این برخورد با هدف و انگیزه خاصی صورت نمی‌گیرد و تنها چون والد و فرزند هستند و یا چون در یک خانه زندگی می‌کنند صورت می‌گیرد. راهکارهای زیر برای ایجاد و بهبود رابطه کمک‌کننده است:

#### ▪ صادق و آزاد اندیش باشید.

هر اندازه صادق و منعطف باشید، نوجوان ارتباط بیشتری با شما خواهد داشت و در مورد مسائل مهم خود مانند مسائل جنسی بیشتر با شما هم‌کلام خواهد شد. جالب است بدانید یکی از مهمترین عواملی که می‌تواند رابطه جنسی سالم نوجوان را پیش بینی کند، میزان گفتگوی نوجوان در این مورد با والدین خود است. صحبت کردن درباره این موارد می‌تواند بر انتخاب نوجوانان در به تأخیر انداختن فعالیت جنسی تاثیر بگذارد. شما باید نگرش‌ها و ارزش‌های خود را در مورد روابط جنسی، الکل و مواد مخدر بطور واضح و صادقانه بیان کنید و هشدارهایی را در مورد پیامدهای آن مطرح کنید ولی از قضاوت و سرزنش بپرهیزید.

#### ▪ از شیوه فرزندپروری متعادل استفاده کنید.

شما با شیوه فرزندپروری متعادل در جلسات قبل 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 گسترش استقلال نوجوان فراهم کند.

### ▪ به کاهش آسیب فکر کنید.

تعدادی از والدین تلاش می‌کنند که آسیب‌ها را به صورت مطلق از زندگی نوجوان خود حذف کنند اما واقعیت این است که اگر فکر می‌کنید می‌توانید جلوی همه رفتارهای خطای نوجوان را بگیرید، باید بگوییم که فرض درستی ندارید. در عوض پیشنهاد می‌کنیم به کاهش آسیب فکر کنید. پدر و مادری که سعی در اجرای این مطلق‌ها دارند، اغلب با نوجوانان خود در مورد فعالیت‌های آنان دچار اختلاف هستند. جایگزینی برای این نگرش انعطاف‌ناپذیر؛ بحث کردن با نوجوان خود در مورد انتخاب‌ها، در نظر گرفتن جوانب مثبت و منفی در مورد فرصت‌های جدید، بحث به شیوه‌های غیر تهدیدآمیز و به دست آوردن درک درستی در مورد پیشبرد نتایج است که به آنها می‌آموزد از مهارت قضاوت خود استفاده کنند.

### ▪ تأکید بر مثبت بودن.

سعی کنید در هر فرصتی که 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 مسائل 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 می‌داند شما در مورد رفتار او و نه خود او به عنوان یک فرد، احساس نارضایتی می‌کنید.

### ▪ 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 آنان داشته باشد. همین موضوع آنها را برای رابطه مثبت با شما نیز آماده‌تر می‌کند.

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

علاقه نوجوان خود را بشناسید و به آن توجه کنید. چنانچه او به موسیقی، فیلم، ورزش و ... علاقه دارد زمانی را برنامه‌ریزی کنید که بتوانید با هم به این امور بپردازید. به عنوان مثال اگر نوجوان شما بازی والیبال را دوست دارد، در صورت امکان او را به تماشای والیبال ببرید. بطور کلی از فعالیت‌های فرزندمان حمایت کنیم. اگر او در یک زمینه ورزشی، 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 کرده و موفقیت در این خصوص را به فعالیتش نسبت دهیم. در این مورد مهم است که خواست و سلیقه نوجوان را در انتخاب فعالیت‌ها مدنظر قرار دهیم. اگر فیلم یا سریالی از تلویزیون پخش می‌شود که مورد علاقه هر دوی شما است؛ می‌توانید با هم یا با همه اعضای خانواده تماشای آن را به یک برنامه ثابت تبدیل کنید و از همه زمان‌ها برای با هم بودن بهره ببرید.

### ▪ برای با هم بودن وقت بگذارید.

منظور آن است زمانی را به طور اختصاصی به فرزندان و فعالیت‌های مورد علاقه آنها اختصاص دهید که با زمان کارهای روزانه در خانه متفاوت است و نیازمند برنامه‌ریزی مجزا است.

### روزانه حداقل ۱۵ دقیقه به کاری که فرزندان خواسته پیردازیم.

انجام فعالیت‌های مشترک با فرزندان به مدت حداقل روزی ۱۵ دقیقه، برای ایجاد یک رابطه قوی بین والدین و فرزندان اهمیت اساسی دارد. بهتر است انتخاب نوع فعالیت را با توجه به خواست نوجوان و به طور مشترک انجام دهیم. می‌توانیم در این زمان کتاب مورد علاقه فرزندان را با هم بخوانیم یا در بازی مورد علاقه او شرکت کنیم و تعیین قواعد بازی را به عهده وی بگذاریم.

✓ حداقل پانزده دقیقه زمان نیاز است و چنانچه بتوانیم زمان بیشتری را اختصاص دهیم، نتایج بهتری خواهد داشت.

### هفته‌ای یک بار فعالیت را با فرزندان ترتیب دهیم.

طوری برنامه‌ریزی کنیم که حداقل هفته‌ای یک بار برخی از فعالیت‌های خاص را به همراه فرزندان انجام دهیم. کارهایی مانند رفتن به کتابخانه و کتابفروشی، پیاده‌روی، رفتن به کوه یا پارک، جستجو در اینترنت به منظور شناخت علائق یکدیگر و حتی رفتن به بستنی فروشی و رستوران می‌تواند برنامه مشترک خانواده و یا فرزند (ان) با یکی از والدین باشد. نکته مهم این است که ما با فرزندان در حال تعامل هستیم. ممکن است بعد از گذشت مدت زمانی از اجرای این برنامه‌ها، از این که اینگونه فعالیت‌ها چقدر برای فرزندان مهم بوده است متعجب شویم.

### ▪ هنگام صرف غذا از فرصت استفاده کرده و به تبادل خبرهای روزمره با خانواده پیردازیم.

در زندگی سریع کنونی مشکل بسیاری از خانواده‌ها نداشتن وقت کافی برای گذراندن ساعاتی در کنار یکدیگر است. با این حال اگر خانواده‌ها برنامه‌های خود را طوری تنظیم کنند که بتوانند در کنار هم غذا صرف کنند، فرصت زیادی برای تعامل خواهند داشت. نتایج چند پژوهش انجام شده غذا خوردن اعضای خانواده با هم را از عوامل پیشگیری کننده از اعتیاد در خانواده دانسته است. البته توصیه می‌شود صحبت‌های هنگام صرف غذا حول موضوعات مثبت باشد، بحث کردن راجع به مباحث ناراحت کننده و آزاردهنده مناسب این زمان نیست.

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

یکی از دلایل عمده مصرف سیگار و مواد غیرمجاز در نوجوانان قرارگرفتن در شرایط استرس زاست. امروزه نوجوانان با مسائل و مشکلات زیادی روبرو هستند که زندگی آنان را پراسترس می‌کند. مسائلی از جمله فقدان نظارت یک بزرگسال، تغییر ساختارهای خانواده، کمبود فضای آموزشی\_تفریحی و تعاملات اجتماعی مناسب، فقدان الگوی مناسب، فشار همسالان و خشونت‌های محیطی از این دست هستند. برخی نوجوانان برای مقابله با مشکلات زندگی به مصرف سیگار یا مواد دیگر روی می‌آورند و فکر می‌کنند این مواد باعث تسلی خاطر و فراموشی آنان می‌شود.

فرزندان با مشاهده واکنش‌های نامناسب بزرگسالان به هنگام استرس مانند مصرف سیگار، قرص، مواد، خشونت و پرخاشگری، یاد می‌گیرند که همان رفتارها را تکرار کنند تا به خیال خود تسکین یابند. لازم است فرزندان شیوه‌های 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 فرزندان بتوانند تشویق‌ها و نگرانی‌های خود را بدون هیچ واژه‌ای از طرد یا متهم شدن با او در میان بگذارند. مهم‌ترین عاملی که می‌تواند به نوجوان کمک کند که در این گونه مواقع به مصرف مواد روی نیارد؛ علاقه و حمایت والدین یا حداقل یکی از آنها است.

### ▪ 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 به وجود می‌آید، والدین ادعا می‌کنند که نوجوان به آنها گوش نمی‌دهد یا حرف‌های آنها را نشنیده می‌گیرد، آیا واقعا 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 نگه داشتن اتاق اختلاف نظر دارند. بیایید به نظر والدین در این مورد نگاهی بیندازیم. 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 است. نوجوان نمی‌تواند درک کند 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 مجادله‌های اهمیتی برای نوجوان ندارد. این به معنای گوش ندادن نوجوان به حرف بزرگترها نیست بلکه به معنای داشتن دو نگاه متفاوت به موضوع اختلاف است.

### باور غلط دوم: «نفرزند 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 ناراحت‌کننده بر سر مسائل روزمره به ندرت رابطه پدر و مادر را از هم بپاشد، طبیعت تکراری آنها می‌تواند آثار زیانباری به همراه داشته باشد. توجه داشته باشید که ممکن است 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 یکدیگر، با دوستان و همکاران دارند ممکن است از برخی پیامدهای منفی این موضوع در امان بمانند، در حالی که بعضی از پدر و مادرها 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 در واقع به عنوان پدر و مادر کمتر موثر هستند. پیشنهاد ما این است که مجدد به هدف خود از والدگری نگاهی بیندازید. 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 گفتگو 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 باشد. همین مطلب میزان تنش و اضطراب شما را به اندازه قابل توجهی کاهش خواهد داد.

### پرسش و پاسخ و جمع‌بندی (۵ دقیقه)

اجازه دهید شرکت‌کنندگان پرسش‌های خود را مطرح نمایند و به پرسش‌ها و ابهامات مطرح شده پاسخ دهید. در مورد تعریف ارتباط، مهارت‌ها، راهبردها و ... جمع‌بندی ارائه دهید.

### ارائه تکلیف (۵ دقیقه)

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

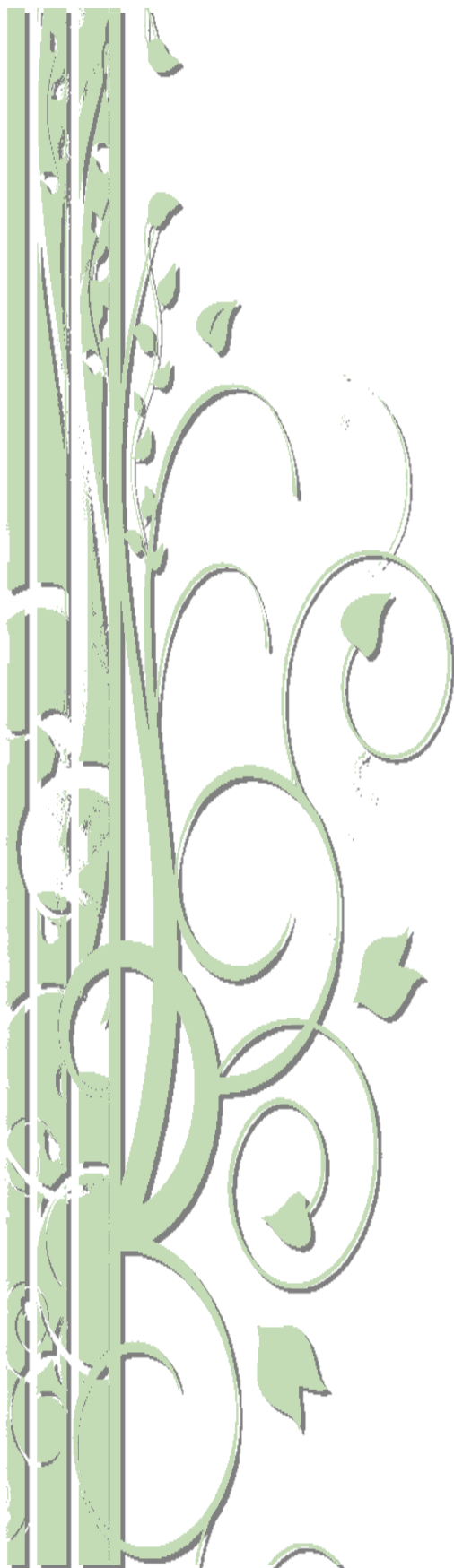
- تکنیک‌های گوش کردن فعال در گفتگو با نوجوان کدام است؟ (فرم شماره ۳)

- اهمیت گوش کردن فعال در ارتباط با نوجوان چیست؟ (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 شرکت‌کنندگان، به همراه معرفی موضوع هفته آینده به

پایان ببرید.



**راهنمای گفتار چهارم**  
**قانون گذاری و چگونگی**  
**نظارت بر نوجوان و خانواده**

## راهنمای گفتار چهارم

مدت جلسه: ۹۰ دقیقه

موضوع: قانون گذاری و چگونگی نظارت بر نوجوان و خانواده

### قبل از شروع جلسه

مشابه جلسات پیشین عمل شود.

### وسایل مورد نیاز

- ورق A3
- ماژیک رنگی
- تنگ یا ظرف شیشه‌ای
- کاغذ در اندازه‌های کوچک

### اهداف جلسه چهارم

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

در گفتار چهارم برنامه "نوجوان سالم من" به تعیین قوانین و محدودیت‌ها در خانواده اشاره می‌شود. این فصل از لحاظ اجرایی از اهمیت خاصی برخوردار است. اکثر والدین از قانونمند کردن نوجوان خود مأیوس می‌شوند و یا قواعد سخت‌گیرانه‌ایی را در خانواده وضع می‌کنند. ویژگی بارز شیوه فرزندپروری متعادل که در گفتار 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 به بررسی ۲ اصل زیر پرداخته می‌شود:

۱. تعیین قوانین و محدودیت

۲. نظارت بر رفتارهای نوجوان

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.
- میان استقلال فرزندان و کنترل رفتار آنها تعادل برقرار کنید.
- در مورد اینکه بزرگسالان نیز دارای قوانینی هستند با نوجوان خود صحبت کنید.
- ارزشمندی مسائل برای بحث و مشاجره را تعیین کنید.

## اداره جلسه

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

جلسه را مثبت آغاز کنید.

به معرفی موضوع و اهداف پردازید.

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

از شرکت کنندگان بخواهید سوالات و ابهامات موضوع بحث جلسه گذشته را مطرح نمایند تا به آنها پاسخ دهید. گاهی می توان برای پاسخ به سوال یکی از شرکت کنندگان از سایر اعضا کمک گرفت.

### مرور تکالیف جلسه سوم (۵ دقیقه)

به بررسی تکالیف پردازید. از شرکت کنندگان بخواهید داوطلبانه تجربیات خود را با گروه درمیان بگذارند. تکالیف را جهت بررسی جمع آوری کنید.

پس از مرور تکالیف از شرکت کنندگان بخواهید 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 صندلی ها جای بگیرد. در ابتدای جلسه ۱ نفر داوطلب را به سمت منشی گروه انتخاب کنید تا در این جلسه به شما کمک کند.

### تمرین ۱ (۵ 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 نگرانی هایی در مورد وضع قانون در خانواده دارید و در این مورد چه موانعی وجود دارد؟
- آیا در خانواده شما قوانین اجرا می شوند؟
- به چه دلیل در خانواده شما قوانین اجرا نمی گردد؟

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



صحبت می‌کند. از منشی انتخاب شده تقاضا کنید خلاصه صحبت‌های آموزشگر را بر روی تخته یادداشت نماید.

ذکر نکات زیر ضروری به نظر می‌رسد:

### تعیین قوانین و محدودیت (۱۵ دقیقه)

به یاد دارید که جلسه اول در مورد شیوه‌های فرزندپروری اطلاعاتی به شما دادیم؟ بهترین شیوه فرزندپروری شیوه متعادل است که در آن هم محبت و امنیت نوجوان تأمین می‌شود و هم اینکه 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 فرزندان دشوار است، از مرتب کردن تختخواب گرفته تا ساعات رفت و آمد به خانه. ما تا اینجا به اهمیت ایجاد عزت نفس مثبت، تصمیم‌گیری مستقل، و پذیرفتن مسئولیت کارهای خود تاکید کرده‌ایم؛ در عین حال عنوان می‌کنیم که والدین باید مرتب و پیوسته به هدایت و راهنمایی فرزندان خود بپردازند. به خاطر داشته باشید شما پدر یا مادر آنها هستید نه دوستشان. نوجوانان 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 درباره آنها اصرار کرد. برای این منظور باید قوانین مشخصی در منزل وضع شود. در ادامه گام‌های اساسی تعیین محدودیت را بررسی خواهیم کرد.

**نکته:** مطمئن شوید که شرکت‌کنندگان منظور شما را از تعیین قوانین متوجه شده‌اند. برای این منظور می‌توان پرسش‌هایی را مطرح کرد مانند:

- قانون‌گذاری در خانواده شما چگونه انجام می‌گیرد؟ ( فرم شماره ۶ )

### گام‌های اساسی در قانون‌گذاری (۱۵ دقیقه)

پس از اطمینان از درک اعضا، سراغ مرحله بعد که معرفی گام‌های تعیین قوانین است بروید. 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 برای چه هدفی دور هم جمع شدیم. پس از بیان نظرات از سوی شرکت‌کنندگان به ترتیب یکی از شرکت‌کنندگان را مخاطب قرار دهید و از وی درخواست کنید گام اول را با صدای بلند از روی کتاب

مخصوص خود برای سایرین قرائت کند. سپس اجازه دهید اعضا نظرات خود را عنوان کنند و در پایان شما توضیحات اصلی را ارائه دهید و از همکاران 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 مناسب و با مشارکت همه اعضای خانواده قانون‌گذاری را انجام دهید. جلسات خانوادگی موقعیت مناسبی برای این کار هستند. سعی کنید موافقت همه را نسبت به قوانین وضع شده در منزل جلب نمایید. این قوانین می‌تواند راجع به تکالیف مدرسه، کارهای روزمره، رفتار در منزل یا بیرون رفتن از خانه باشد. پیامدهایی را برای قانون شکنی در نظر بگیرید و در صورت نقض قانون آنها را پیگیری کنید. اگر عواقبی که برای نقض قانون در نظر گرفته‌ایم را اجرا نکنیم نوجوان چنین می‌پندارد که این قوانین چندان اهمیت ندارند و می‌تواند این قوانین را نادیده بگیرد. مرتب به خود یادآوری کنیم که وقتی فرزندان بزرگ می‌شوند لزومی ندارد مدام سعی کنیم که آنها را کاملاً زیر بال و پر خود بگیریم. با افزودن بر میزان محافظت خود از فرزندان نمی‌توان خطرات زندگی آنان را کاهش داد. در عوض 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 نیاز به موافقت نوجوان ندارد اگر چه انتظار داریم قانون در خانواده رعایت شود، اما فراموش نکنیم که رعایت قانون را تشویق کنیم. تشویق‌های کلامی و دادن امتیازاتی مثل گذراندن مدت محدودی وقت بیشتر با کامپیوتر، نیم ساعت دیرتر به رختخواب رفتن، تهیه بلیط جهت استخر، سینما یا سالن ورزشی، گردش خانوادگی اضافی، افزایش ساعات دیدن برنامه‌های تلویزیون (در حد منطقی) برای تشویق مناسب است. کدام قوانین مهم‌تر هستند؟ پاسخ به این سؤال همان اندازه که آسان و بدیهی به نظر می‌رسد می‌تواند دشوار هم باشد، چون گاهی با ارزش‌های خانواده ما در ارتباط است. از این رو ممکن است پاسخ‌هایی که به این سؤال می‌دهیم متفاوت باشد. پیشنهاد ما این است که برای یافتن پاسخ این سؤال نکات زیر را در نظر داشته باشید:

- اگر فعالیتی، طبق استانداردهای تعریف شده اعضای خانواده یا جامعه شما، خطرناک و غیر قانونی یا غیراخلاقی باشد، پاسخ برای انجام دادن آن همیشه «نه» خواهد بود.
- در مورد فعالیت‌های دیگر می‌توان گفتگو کرد، اندکی انعطاف‌پذیری (مثلاً قوانین بیرون رفتن با دوستان، تنهایی قدم زدن یا شب به خانه برگشتن) را می‌توان با افزایش سن و بلوغ کلی او در نظر گرفت و مراعات نمود.
- تجارب خود را در ارتباط با توانایی فرزند خود برای تصمیم‌گیری ایمن مد نظر قرار دهید و به طور مرتب ارزیابی کنید که آیا برخورد شما با میزان بلوغ و پختگی نوجوان مناسب و هماهنگ است یا نه.
- برای تمام مسایل مهم، از جمله اجتناب از مصرف مواد، قوانین قطعی را با فرزندان در میان بگذارید.
- شاید بهتر باشد که قوانین را روی کاغذ بیاورید.
- 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 آنها سوال بپرسند.

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

در صورتی که قوانین زیر پا گذاشته شدند با خشم و پرخاشگری یا تهدید برخورد نکنید. اگر به شدت عصبانی شده‌اید بهتر است بجای واکنش فوری، سنجیده‌تر و با کمی فاصله عکس‌العمل نشان دهید. در چنین شرایطی واکنش‌هایی مانند ملزم کردن نوجوان به پرداخت بدهی یا تامین خسارت‌های وارده و وادار کردن به معذرت خواهی از کسی که نوجوان باعث آزار او شده است مناسب به نظر می‌رسد. در صورتی که نوجوان به سایر مسئولیت‌های خود عمل نکرده باشد، می‌توان او را به طور موقت از برخی امتیازهایش نظیر بیرون رفتن با دوستان یا تماشای تلویزیون یا کار با کامپیوتر محروم نمود. 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. مجموعه‌ای از عواقب را که با درجات مختلف تخلف از قوانین متناسب هستند در نظر بگیرید و

برای مذاکره و چک و چانه زدن درباره آنها آمادگی داشته باشید.

قبول کنید که همه اشتباه می‌کنند. میزان توانایی نوجوان در درک عواقب اعمالش را در نظر داشته باشید. یک نمونه از مذاکره کردن: «می‌توانی در جشن تولد دوستت شرکت کنی ولی دوست ندارم شب را پیش او بمانی». در ادامه چند راهکار برای مدیریت مذاکره مطرح می‌کنیم:

نگذارید عواطف و هیجانات مانع به وجود بیاورند. سعی کنید در قبال رفتار نامطلوب واکنش‌های منفی و احساسی (مانند سرزنش کردن، بد و بیراه گفتن، تهدید کردن، دستور دادن، سخنرانی کردن، هشدار دادن، داد کشیدن، حرف زدن درباره میزان ناراحتی خود از رفتار نوجوان، مقایسه رفتار نوجوان خود با رفتار سایر اعضای خانواده یا سایر نوجوانان) نشان ندهید. وقتی خود شما یا فرزندتان عصبانی و ناراحت هستید، درباره عواقب و مجازات حرف نزنید و هیچ تصمیمی نگیرید. به خود فرصت دهید آرام شوید تا هر یک از شما بتوانید با تامل درباره موضوع، افکار خود را جمع‌بندی کنید. عواقبی مانند گذراندن وقت کمتر با کامپیوتر، محروم کردن از رفتن به استخر، سینما، سالن ورزشی، کاهش ساعات دیدن برنامه‌های تلویزیون یا بازی کامپیوتری برای این منظور مناسب است. دقت کنیم همه اینها می‌توانند بیشتر و بیشتر به عنوان ابزارهای تشویقی استفاده شوند. همچنین بهتر است موقع ناراحتی موضوعات مهمتر را انتخاب کنید. بررسی کنید که آیا یک مسئله کوچک اصلاً ارزش بحث و مشاجره را دارد.

#### ۴. در مورد اینکه چرا مصرف سیگار و الکل و مواد قابل قبول نیست صحبت کنیم.

عواقب سیگار کشیدن را به فرزندتان گوشزد کنید. به عنوان مثال بگوییم: "به درس و مدرسه آسیب خواهد زد، الگوی نامناسبی برای خواهر یا برادر کوچکترت خواهی بود، به ریه‌هایت آسیب خواهد رسید، دندان‌هایت زرد می‌شوند، بر روی ارتباط با دیگران تاثیر منفی خواهد گذاشت، تاثیر نامطلوب برای کل اعضا خانواده خواهد داشت." می‌توانید به شکل مناسبی از تلخی تجربیات خود با مواد هم بگویید.

نیازی نیست بطور کامل و با جزییات از تجربه مصرف سیگار و یا مواد خود صحبت کنید. گاهی بیان برخی از تجربیات برای نوجوان اضطراب بیشتری ایجاد می‌کند. در عوض می‌توانید بر دیدگاه‌های شخصی خود تاکید کنید و به شکل گذرا از تجربیات شخصی خود صحبت نمایید.

#### ۵. 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 نوجوانان خود و مستقل بار آوردن آنها تعادل برقرار کنید.

نوجوانان ضمن اینکه دوست دارند مستقل باشند به اعمال محدودیت بر آزادی‌های خود نیز علاقه دارند. این کار امکان آن را فراهم می‌سازد که به دوستان خود بگویند «پدر و مادرم اجازه نمی‌دهند».

#### ۶. به نوجوانان توضیح دهید که حتی بزرگسالان هم در مرزهای محدود زندگی می‌کنند.

به نوجوان خود توضیح دهید که قوانین و لزوم اجرای آن مختص به نوجوانان نیست و بزرگسالان نیز ملزم به رعایت قوانین و ضوابطی هستند. به عنوان مثال بزرگسالان برای این که صبح به موقع سر کار حاضر باشند مجبورند شب را کامل بخوابند، آنها باید قبض‌های خود را به موقع بپردازند و مجبور هستند از نقض قوانین خودداری کنند.

**تمرین ۲: جعبه قانون (۱۰ دقیقه)**

برگه‌های کوچکی را در اختیار شرکت‌کنندگان قرار دهید. از آنها درخواست کنید بر روی کاغذ قانونی را که به نظر آنها لازم است در خانواده وضع شود، یادداشت کرده و آن را در جعبه ای بیان‌ازند. توضیح دهید که این قانون را با لحاظ کردن موضوعات مطرح شده در جلسه امروز انتخاب نمایند. پس از آن کاغذهای داخل جعبه را بهم زده و از هر شرکت‌کننده بخواهید یکی از کاغذها را بردارد و متن داخل آن را بلند بخواند و نظرش را راجع به آن قانون در گروه مطرح کند. اگر قانون نوشته شده یک شرکت‌کننده به طور اتفاقی توسط خودش برداشته شد لازم است مجدداً یک کاغذ جدید بردارد.

از شرکت‌کنندگان بخواهید معیارهای بررسی آنها در مورد قوانین، موارد مطرح شده در جلسه باشد.

تا به اینجا به معیارهای قانون گذاری اشاره داشته‌اید. در این قسمت از جلسه مفهوم نظارت بر نوجوان را به شرکت‌کنندگان منتقل کنید. برای این کار از اطلاعات زیر بهره ببرید.

**فرزندانمان را زیر نظر داشته باشیم. (۱۰ دقیقه)**

**وظیفه موثر ما نظارت مناسب بر کارهای فرزندانمان است.**

نظارت بر فعالیت‌های فرزندان عامل مهمی است که مانع مصرف مواد غیر مجاز و سیگار می‌شود. نتایج پژوهشی نشان می‌دهد نوجوانانی که هفته‌ای دو روز یا بیشتر در خانه تنها بوده‌اند نسبت به نوجوانانی که نظارت والدین بر آنها بیشتر از پنج روز در هفته بوده است به مصرف مواد غیرمجاز گرایش بیشتری داشتند. همچنین در مطالعه دیگری نشان داده شده است نوجوانانی که والدینشان کمترین نظارت را بر آنان داشته‌اند در سنین پایین‌تری شروع به مصرف مواد کرده بودند و هرچه سن شروع زودتر باشد مشکلات جدی‌تری در پی خواهند داشت.

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

به داشتن تفریحات لذت بخش کمک کنیم.

نوجوانانی که در طی اوقات فراغت و تعطیلات پایان هفته به فعالیت‌های سازنده و نظارت‌یافته مشغول هستند به احتمال کمتری به مواد روی می‌آورند. فرزندان را تشویق کنیم در اینگونه فعالیت‌ها شرکت کنند و تا جایی که می‌توانیم آنان را درگیر در چنین فعالیت‌هایی کنیم. این موارد روش‌های نیرومندی در پیشگیری هستند. در این فعالیت‌ها نیز می‌بایست نظارت خود را حفظ کنیم.

### پرسش و پاسخ و جمع بندی (۵ دقیقه)

پس از پایان گام‌ها و بحث و بررسی، از دستیار خود بخواهید با کمک شما جلسه را جمع بندی کند و در آخر نکات اساسی نوشته شده بر روی تخته، مجدد بازخوانی شود. احساس اعضا را از این جلسه مورد پرسش قرار دهید.

### ارائه تکلیف (۵ دقیقه)

از شرکت‌کنندگان درخواست کنید قوانینی را 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 از دستیار خود و همکاری اعضا و همچنین معرفی موضوع هفته آینده به اتمام برسانید.



## راهنمای گفتار پنجم

توجه به رابطه با دوستان

راهنمای گفتار پنجم

مدت جلسه: ۹۰ دقیقه

موضوع: توجه به رابطه با دوستان

قبل از شروع جلسه

مانند سایر جلسات عمل کنید.

وسایل مورد نیاز

ندارد

اهداف جلسه پنجم

- مرور مباحث جلسه چهارم
- مرور تکلیف جلسه چهارم
- معرفی نقش دوستان در زندگی نوجوان
- توانمندسازی والدین برای پرورش نوجوان جرات‌مند
- انتقال مهارت تصمیم‌گیری
- ارائه تکلیف



در گفتار پنجم برنامه "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 آنان در زندگی فرزندشان کم رنگ شده و آنها نقش یک ناظر در زندگی فرزند و رابطه او با دوستانش دارند. این حس گاهی باعث اقدامات عجولانه و مخالفت نادرست از سوی آنان می‌شود. باید در نظر داشت که پر کردن جایگاه دوست توسط والدین کار اشتباهی است زیرا نوجوان نیازمند هر دوی آنهاست. هر نوجوان برای رشد مهارت‌های اجتماعی و بین فردی خود به رابطه با دوستان احتیاج دارد.

در این گفتار همچنین 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 عملکرد بهتری در تصمیم‌گیری داشته باشد.

این ویژگی‌ها عبارتند از:

- عزت نفس بالا
- تفکر انتقادی
- استقلال کافی

### اداره جلسه

در این جلسه لازم است والدین با نقش همسالان در تربیت نوجوان آشنا شوند، و همچنین تکنیک‌ها و مهارت‌های لازم را تمرین نمایند. این سوال مطرح است که خود والدین چقدر در مهارت‌هایی که نوجوان به آموزش آن احتیاج دارد مهارت دارند؟ به نظر می‌رسد والدین نیز نیازمند آموزش و تمرین تکنیک‌ها هستند. بنابراین در این جلسه تلاش آموزشگر در این جهت است که علاوه بر انتقال مفاهیم نظری به درک کاربردی و تمرین تکنیک‌ها نیز بپردازد. همچنین در این جلسه انتقال مهارت‌های مورد نیاز نوجوان به والدین اهمیت زیادی دارد. زیرا نوجوان برای محافظت از خود به این مهارت‌ها احتیاج دارد و وظیفه والدین است که در فراگیری و تمرین به او کمک کنند.

گاهی تجربه مصرف مواد توسط والدین باعث کاهش برخی از مهارت‌های آنان می‌شود. مانند مهارت قاطعیت‌ورزی که نیاز است تا آموزشگر به آن توجه کرده و مد نظر داشته باشد.

خوش آمدگویی 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 شرکت‌کنندگان درخواست کنید پرسش‌ها و ابهامات خود را در مورد موضوع جلسه گذشته عنوان نمایند.

خلاصه‌ای از جلسه گذشته ارائه دهید.

### مرور تکالیف جلسه چهارم (۵ 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 وارد موضوع بحث جلسه شوید و با طرح این پرسش‌ها 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 شرکت‌کنندگان ضمن ورود به بحث، با یادآوری نوجوانی خود بتوانند از دیدگاه فرزندان‌شان به موضوع دوستان نگاه کنند.

لازم است آموزشگر نکاتی را در مورد 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 نقش مثبت یا منفی داشته باشند. ارتباط بیشتر و عمیق‌تر با همسالان یکی از ویژگی‌های نوجوانی و وجه تمایز این دوره از دوره کودکی است. به عنوان پدر و مادر هیچگاه نباید فرزندمان را از دوستی با نوجوانان دیگر برحذر داریم، چنین خواسته‌ای 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 برای نوجوان مناسب نیست.

بسیاری از ما تصور می‌کنیم که اگر نوجوان ما به سوی مواد مخدر کشیده می‌شود، حتما پای افراد غریبه 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 اما داستان به اینجا ختم نمی‌شود؛ همه ماهایی 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. چنان که در بخش‌های پیشین گفتیم پدر و مادر رابطه خوبی با نوجوان داشته باشند، این رابطه نقش دوستان را 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 یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهد همان نوجوانان ترجیح می‌دهند راجع به موضوعات مهم از والدینشان نظر بخواهند تا دوستان.

در این بخش سعی خواهیم کرد رهنمودهایی عملی برای اداره صحیح تاثیر دوستان پیشنهاد کنیم. همچنین والدین را برای تربیت نوجوانی که می‌تواند جرأت‌مندانه بگوید نه! توانمند خواهیم کرد.

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

در دوره نوجوانی همسالان ما گاهی خیلی بیرحمانه رفتار می‌کنند، "به محض این که با قواعد مخالفت کنی و یا در انجام برنامه‌ها همراه 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. قوی‌ترین انگیزه

نوجوان برای امتناع از مصرف مواد در برابر تعارف همسالان آن است که بدانند والدینشان با مصرف مواد مخالفند و در صورت مصرف از آنها دلسرد می‌شوند.

هر نوجوان 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 ناراحت‌کننده یا مواردی 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. درباره رهبر یا پیرو بودن صحبت کنید.

۲. سعی کنید دوستان فرزند خود را بشناسید و در صورت امکان، با پدر و مادر آنها آشنا شوید.

۳. به حرف‌های نوجوانان 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 را افزایش خواهید داد.

به یاد داشته باشید که همسالان می‌توانند عالی باشند. وقتی درباره فشار همسالان بحث می‌کنیم، معمولاً تأثیرات بد آنها را در نظر می‌گیریم. اما بیشتر اوقات همسالان دیگر تأثیرات سالم و حمایت‌کننده بر فرزند شما دارند. اگر دوستان در مدرسه، ورزش یا موسیقی عملکرد خوبی داشته باشند، می‌توانند نوجوان شما را به پشتکار و سخت‌کوشی ترغیب کنند. بنابراین اگر اطرافیان نوجوان، همسالان سالمی باشند می‌توانید از این تأثیر مثبت در زندگی نوجوان خود بهره ببرید.

لازم است والدین به در مورد نقش و خطر همسالان در زندگی نوجوان خود به تفاهم برسند تا در فرزندپروری بتوانند اقداماتی مؤثر انجام دهند. بدین منظور تمرین ۱ را در جلسه اجرا نمایید.

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

پدر و مادرها را به 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 تفاوت‌ها 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 قاطعیت‌ورزی در اختیار داشته باشند تا بتوانند این مهارت را به فرزند خود منتقل نمایند. این اطلاعات را در اختیار شرکت‌کنندگان قرار دهید.

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

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

در یک گفتگوی 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 باور دارند که به اندازه کافی برای تاثیرگذاری بر دوستان خود قوی هستند؟
۴. آیا می‌دانند در موقعیتی که برای مصرف سیگار یا مواد تحت فشار دوستان هستند، باید چه جوابی بدهند؟

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

بگو «نه، مرسی» یا «این را نشنیده می‌گیرم». البته دوست تو ممکن است بیشتر تعارف کند ولی هر چند بار که مجبور شوی همین پاسخ را تکرار کن. می‌توانی برای نه گفتن خودت، دلیل هم بیاری، مثلاً می‌توانی بگویی: اگر سیگار بکشم از تیم فوتبال بیرونم می‌کنند، پدر و مادرم از من ناراحت می‌شوند، وقت ندارم برای مواد صرف کنم. یا بگو: اولاً همه این کار را نمی‌کنند، ثانیاً اگر همه هم این کار را انجام دهند معنایش این نیست که من نیز مجبور به انجام آن هستم، حتی می‌توانی فشار را به خود آنها برگردانی. «نمی‌دونستم تو سیگار می‌کشی»، «فکر نمی‌کردم تو اهل این چیزا باشی»، «چرا اصرار می‌کنی من هم بکشم؟»، «می‌دونی اگر تورو بگیرند، چه اتفاق می‌افتد؟». اگر دیدی دوستت همچنان به اصرار ادامه می‌دهد، بهانه بیاور و با عذرخواهی محل را ترک کن. البته نوجوانان باید بدانند برای رد کردن پیشنهاد دیگران ملزم به آوردن دلیل یا بیان توضیحی نیستند.

**تمرین ۲: ایفای نقش (۱۰ دقیقه)**

با تشکیل گروه‌های دو نفره از افراد هر گروه بخواهید ابتدا ایفای نقش دو نوجوان را انجام دهند و چند تکنیک را برای رد دعوت به مصرف سیگار یا مواد تمرین کنند و سپس در همان گروه با ایفای نقش پدر یا مادر انتقال همان تکنیک یا تکنیک‌ها به فرزند نوجوان را تمرین کنند. لازم است آموزشگر بر نحوه عملکرد گروه‌ها نظارت کند و نکات لازم را متذکر شود. در پنج دقیقه پایانی تمرین احساس افراد را در نقشی که داشته‌اند بپرسید.

**اصلاح باور اشتباه «همه سیگار می‌کشند - همه مواد مصرف می‌کنند» در نوجوان**

نوجوان ممکن است از طرف همسالان اینگونه توجیه شود که "همه مواد مصرف می‌کنند". از شرکت‌کنندگان بخواهید در آموزش به نوجوان خود حتماً این نکته را مطرح نمایند و با او در این زمینه صحبت کنند. برای این منظور ابتدا به بررسی باور شرکت‌کنندگان بپردازید و با این پرسش آغاز کنید که "فکر می‌کنید چند درصد از اعضای جامعه سیگار و مواد مصرف می‌کنند؟"

البته گسترش و رواج بیش از حد مواد در جامعه موجب کم رنگی قبح موضوع شده است، نوجوانان این خیال را در ذهن می‌پروراندند 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.

**یادآوری چند اصل مهم به والدین (۵ دقیقه)**

**با دوستان فرزندانمان رابطه داشته باشیم.**

در صورتی که نوجوان با افراد مصرف‌کننده ارتباط داشته باشد بیشتر احتمال دارد که خود او نیز مصرف‌کننده شود. به خصوص اگر زمان زیادی را بدون نظارت والدین با هم بگذرانند. شناخت دوستان فرزندان، ما را در تماس نزدیکتری با زندگی روزمره او قرار می‌دهد، در این صورت بهتر می‌توانیم مشکلات

نوجوان را تشخیص دهیم و او را راهنمایی کنیم. می‌توانیم فرزندانمان را از موقعیت‌های پر خطر و رفتارهای مخاطره‌آمیز دور نگه داریم.

### با والدین دوستان فرزندانمان آشنا شویم.

طوری برنامه‌ریزی کنیم که بتوانیم در گردهمایی‌ها و جلسات مربوط به مدرسه شرکت کنیم و با والدین سایر نوجوانان مدرسه آشنا شویم. ما می‌توانیم تلاش‌های یکدیگر را تقویت کنیم و شبکه حمایتی ارزشمندی را برای خود و فرزندانمان فراهم سازیم.

### بر مهمانی‌های دوستانه نوجوانان نظارت داشته باشیم.

وقتی نوجوان در مهمانی مانند جشن تولد یکی از دوستان شرکت می‌کند ضروری است والدین نظارت کافی در خصوص محل برگزاری و افرادی که در آن شرکت دارند داشته باشند. می‌توانیم مثلا به هنگام رساندن او به محل سری به خانه و خانواده میزبان بزنیم و اینکه مهمانی زیر نظر بزرگسالان است یا نه را بفهمیم. همچنین باید ساعت برگشت به خانه را مشخص کنیم و به فرزندانمان بگوییم اگر مشکلی پیش آمد یا خودش زودتر خواست به خانه برگردد، با ما تماس بگیرد.

### مهارت تصمیم‌گیری (۱۵ دقیقه)

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

۱. عزت نفس بالا

۲. تفکر نقاد

۳. استقلال کافی

### ۱. عزت نفس نوجوان

عزت نفس هر فردی تابعی از تصویر او از خودش 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 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 می‌یابد:

۱. نشان دهید که به آنان احترام می‌گذارید.
۲. به آنان بگویید که برای شما اهمیت دارند و آنها را مهم می‌شمارید.
۳. فرصت‌هایی برای تمرین مهارت‌های گوناگون فراهم کنید تا در نتیجه انجام این فعالیت‌ها احساس توانمندی و کفایت کنند. برای نمونه می‌توانید انجام کارهای خانه یا مراقبت از حیوانات خانگی را بر اساس توان نوجوان به آنها واگذار کنید.
۴. به نوجوان بگویید که تلاش او مهم است نه دستیابی به نتیجه کامل. نشان دهید که انتظار ندارید به کمال برسند.
۵. با یادداشت، کلمات محبت‌آمیز 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 غیرمنتظره 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 نوجوانی 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 نوجوانان خود در مورد کارهایی که با مهارت انجام می‌دهند صحبت کنید و آنها را تشویق کنید که درباره خود و دیگران سخنان مثبت بگویند.
۸. درباره مسایل و برنامه‌های خانواده از فرزندان خود نظر و اطلاعات بخواهید و به نظر آنها توجه کنید (مثلاً درباره اسباب‌کشی قریب‌الوقوع یا گذراندن تعطیلات خانوادگی).
۹. از مقایسه اعضای خانواده با یکدیگر یا مقایسه نوجوان خود با نوجوانان دیگر خودداری کنید.
۱۰. در نهایت به خاطر داشته باشید که ایجاد و تقویت عزت نفس هدفی طولانی مدت است.

#### فکر کنیم:

بی‌شک همه ما فرزندان خود را دوست داریم اما چیزی که در رشد عزت نفس آنها مؤثر واقع می‌شود، آگاه کردن آنها از این حقیقت است.



مطمئن شوید 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 تحلیل و ارزیابی ایده‌ها بجای قبول آنها به عنوان واقعیات است. نوجوانی که از مهارت تفکر انتقادی خوبی بهره‌مند است، برای مقاومت و مخالفت با دعوت دیگران برای مصرف مواد آمادگی بهتری دارد.

مهارت تفکر انتقادی شامل موارد زیر می‌شود:

۱. جستجوی شواهد و دلایل، برای مثال، پرسیدن سوالاتی از قبیل: آیا این واقعا درست است؟ یا از کجا این را می‌دانی؟
۲. بررسی و ملاحظه نظر و دیدگاه‌های دیگر، برای مثال گروه‌ها و افراد دیگر در اینباره چه فکر می‌کنند 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 ۳: (۵ دقیقه)

نظر شرکت‌کنندگان را به طور داوطلبانه در مورد سوال زیر جویا شوید:  
وقتی نوجوان شما در مورد بررسی عواقب امور و یا در جستجوی شواهد و در نهایت در تصمیم‌گیری مرتکب خطایی می‌شود چگونه با او برخورد می‌کنید؟

به خاطر داشته باشید در بهترین شرایط باز هم نوجوانان ما اشتباه می‌کنند! پیشنهاد ما این است که از اشتباه فرزندان به عنوان فرصتی برای یادگیری و تقویت تفکر انتقادی استفاده کنید، مثلا می‌توانید از آنها بپرسید، دفعه بعد که با موقعیت مشابهی مواجه شدند، چه کار متفاوتی انجام خواهند داد، یا از اشتباهات خود چه چیزی یاد گرفته‌اند. مشارکت کردن، منعکس کردن، معذرت خواستن و مسایل را از منظر نوجوان 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 با این پدیده در میان نوجوانان آشنا هستیم. هر چند تمایل زیاد و غریزی ما برای محافظت از فرزندانمان باعث می‌شود نسبت به آنها توجه و حمایت زیادی داشته باشیم؛ اما باید به خاطر داشته باشیم که استقلال برای تصمیم‌گیری‌های سالم ضرورت دارد. برای برخی نوجوانان ناتوانی در نه گفتن، دلیل پذیرش مصرف مواد 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 آسیب‌زا 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 نوجوانان 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 درست موقعیت، و آگاهی و اطلاعات می‌تواند تصمیم او را متاثر کند. او باید آمادگی قبول مسئولیت تصمیم خود و عواقب آن را داشته باشد. به نوجوان کمک کنید پیامدهای درازمدت و کوتاه مدت تصمیم خود را ارزیابی کند. به او کمک کنید بررسی کند که تصمیم او چه تأثیری بر خودش و دیگران دارد، چه گزینه‌ها و راه‌حل‌هایی وجود دارد 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 یک جمع‌بندی از موضوع جلسه ارائه دهید.

### ارائه تکلیف (۵ دقیقه)

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

- چگونه می‌توان از حضور همسالان بهره برد و تاثیر 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

والدین به مثابه مهمترین الگو

## راهنمای گفتار ششم

مدت جلسه: ۹۰ دقیقه

موضوع: والدین به مثابه مهمترین الگو

### قبل از شروع جلسه

مشابه سایر جلسات عمل کنید.

### وسایل مورد نیاز

- کارت سفید در اندازه‌های کوچک

### اهداف جلسه ششم

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

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 غافل‌اند. آنها نقش همسالان 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. همچنین در این فصل با توجه به همبستگی بالایی که بین اضطراب و افسردگی و شروع مصرف وجود دارد، به معرفی رفتارهای کارآمد جهت مقابله با این حالات می‌پردازیم.

پدر و مادری الگوی مناسبی برای فرزند خود خواهند بود که به موارد زیر توجه کنند:

- توجه به تاثیر پذیری نوجوان
- عدم استعمال سیگار، مواد و الکل
- انتخاب راه‌های دیگر برای تفریح
- خودداری از بیان فایده برای الکل و مواد

## اداره جلسه

### خوش آمدگویی 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 (۵ دقیقه)

از شرکت‌کنندگان درخواست کنید پرسش‌های خود را در مورد موضوع جلسه گذشته عنوان کنند؛ به سوالات پاسخ دهید و سعی کنید ابهامات را برطرف نمایید. همچنین به ارائه خلاصه‌ای از نکات مهم جلسه گذشته بپردازید.

### مرور تکالیف جلسه پنجم (۵ دقیقه)

بررسی تکالیف و موانع انجام آن در این بخش در دستور کار قرار دارد. از شرکت‌کنندگان 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 از توجه به آن کاسته شود.

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

### تمرین ۱: الگو (۱۰ دقیقه)

در این تمرین از شرکت‌کنندگان درخواست کنید الگوهای خود در زندگی شخصی‌شان را نام ببرند و علت انتخابشان را عنوان کنند. پس از اتمام از داوطلبین بخواهید نتیجه را با گروه به اشتراک بگذارند.

پس از انجام تمرین بحث زیر را مطرح نمایید.

### والدین مهمترین الگو هستند. (۵ دقیقه)

نوجوان بیش از هر کسی از والدین 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 امور مهمی چون رشته تحصیلی یا ازدواج بیشتر تحت تأثیر والدین هستند.

فکر می‌کنید نوجوان باید چه چیزهایی را از شما فرا بگیرد؟

برخی از مواردی که نوجوانان نیاز دارند از والدین دریافت کنند:

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 راهنمایی‌هایتان تکیه کند (حتی اگر نتیجه چنین چیزی ایجاد محدودیت باشد).
۴. نوجوان به راهنمایی شما به منظور رسیدگی به اختلاف‌ها، ناامیدی‌ها، خطرات و فشار دیگران (از جمله فشار از سوی شما یا اختلاف با خود شما) نیاز دارد.
۵. نوجوان نیازمند برقراری ارتباط سالم با دوستان، مدرسه، خانواده و اجتماع است.
۶. آنها نیازمند تشویق هستند.

۷. آنها باید به عنوان یک فرد مستقل در نظر گرفته شوند، یادتان باشد که نوجوان نیازمند یک برخورد کاملاً عادلانه است.

برای شرکت‌کنندگان توضیح دهید که ویژگی یک الگوی خوب برای نوجوان چیست؟ به این منظور از شرکت‌کنندگان بخواهید تمرین زیر را انجام دهند.

اگر بخواهیم والدین را به عنوان اولین و مهمترین الگوهای نوجوان در زندگی قلمداد کنیم باید به این نکته توجه داشته باشیم که نوجوان والدین خود را دوست دارد و به آنها احترام می‌گذارد. همچنین او علیرغم مشکلاتی که از دید یک بزرگسال غیر قابل قبول و نابخشودنی است با دریچه دید خود نگاه و برداشت می‌کند پس با این وجود هرگز نمی‌توان نتیجه‌گیری کرد که برداشت نوجوان از والدینش مانند افراد دیگر است. نوجوان می‌تواند والدین خود را ببخشد و به آنها فرصت دوباره دهد.

عوامل مختلفی در این خصوص نقش دارند. به نظر می‌رسد که والدین می‌توانند علیرغم تجربه اعتیاد خود با رعایت نکاتی نقش والدینی خود را تا حد قابل قبولی ایفا کنند.

### تمرین ۲: (۱۰ دقیقه)

از شرکت‌کنندگان بخواهید در یک برگه به این سوال پاسخ دهند:  
در چه مواردی الگوی خوب یا الگوی نامناسبی برای فرزندان خود بوده‌اند؟  
پاسخ‌ها را بررسی کنید و مورد بحث قرار دهید.

پس از انجام تمرین، نکات زیر را به والدین یادآور شوید.

### فرزندان مقلدان خوبی هستند و رفتارهای بزرگ‌ترها را دوست دارند. (۵ دقیقه)

نوجوانان دوست دارند از بزرگسالان تقلید نمایند. بارها شاهد آن بودیم که فرزندانمان در شیوه سخن گفتن، لباس پوشیدن، تلفن زدن، رانندگی و ... از ما تقلید کرده‌اند. هر نوجوانی دوست دارد بزرگسال باشد چرا که بزرگسال بودن به معنای داشتن آزادی و قدرت تصمیم‌گیری مستقل است. پدر و مادری که خود سیگار یا مواد مصرف می‌کنند شانس ابتلا فرزندشان به مواد و وابستگی به آن را افزایش می‌دهند.



## سیگار، الکل و مواد مصرف نکنیم.

چنانچه از سیگار، قلیان یا سایر مواد استفاده کنیم، فرزندمان به احتمال بیشتری به مصرف اینگونه مواد روی خواهد آورد. در حضور نوجوانان سیگار نکشید و درباره اثرات اعتیادآور نیکوتین با فرزندتان صحبت کنید، در مورد تجربه شروع سیگار با آنها صحبت کنید و به این موضوع اشاره کنید که وقتی جوان بودیم فکر می کردیم هرگاه اراده کنیم قادر به ترک هستیم اما حالا وابسته شده ایم و علیرغم علاقه به قطع مصرف نمی توانیم.

در حضور نوجوان الکل مصرف نکنید. یا زمانی که تحت تاثیر الکل هستید با نوجوان خود وارد تعامل نشوید و آنها را از آنچه مربوط به مصرف مواد است دور نگاه دارید. از آنجایی که مدیریت این اصول در زمانی که والدین تحت تاثیر مصرف الکل هستند بسیار دشوار است کماکان بهترین توصیه قطع کامل مصرف است. **راه های دیگری برای تفریح یا خوش گذراندن پیدا کنیم.**

به نوجوان گوشزد کنید از اینکه دیگر تجربه مصرف مواد و الکل نداریم و مراقب سلامتی خود هستیم خوشحال هستیم. در مورد زود گذر بودن لذت ناشی از مصرف مواد و اینکه در بلند مدت چه عواقبی می تواند داشته باشد توضیح دهید. همچنین راهنمای فرزندان خود باشید تا در صورتیکه آنان به دنبال تفریح سالم و سرزندگی هستند راه های ایمن تر و سالم تری را انتخاب کنند. به عنوان مثال تماشای فیلم، پیاده روی، گردش علمی، ورزش کردن و ... را پیشنهاد دهید.

## برای الکل یا مواد فواید غیرواقعی درست نکنیم.

والدین نباید هیچ نکته مثبتی در مورد موادی که سابقه تجربه آن را داشته اند یا موادی که تاکنون مصرف نکرده اند به فرزندانشان بگویند. صحبت در مورد فواید احتمالی مصرف مواد و الکل و سیگار حتی زمانی که تصور می کنیم نوجوان صحبت ما را نمی شنود نیز مجاز نیست. سیگار، الکل و مواد برای هیچکس در هیچ گروه سنی و هیچ حالتی مفید نیست. پس از ترک هیچگاه از خاطره مصرف به خوبی یاد نکنید.

## مدیریت هیجان و استرس

با توجه به اینکه عدم مدیریت هیجانات منفی مانند اضطراب، افسردگی و ناراحتی همبستگی بالایی با مصرف یا شروع مصرف دارند در ادامه جلسه نیاز است به معرفی رفتارهای مقابله ای کارآمد با این هیجانات پرداخته شود.

برای ورود به این مبحث از شرکت کنندگان بخواهید تمرین زیر را در جلسه انجام دهند.

**تمرین ۳: (۱۰ دقیقه)**

اعضا را به گروه‌های ۴ تا ۶ نفره تقسیم کنید. از هر گروه بخواهید در مدت ۱۰ دقیقه به این سوال پاسخ دهند که "موقعی که دچار استرس می‌شوند، 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 نمایند.

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

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

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

تعدادی از نوجوانان به دلیل رفع کسالت، خستگی، غلبه به احساس اضطراب و به عنوان راه‌حلی برای مشکلات به سمت مصرف مواد می‌روند. شاید برای شما هم پیش آمده باشد برای مقابله با هیجانات مختلف مواد مصرف کرده باشید یا زمانی که طاقت‌تان طاق شده است و احساس درماندگی کرده‌اید، سیگاری روشن کرده باشید. اگر نوجوان شما این رفتار را ببیند با این کار چه پیامی به او داده‌اید؟ 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 که شما مجهز به روش‌های جدید مدیریت شوید، تا از این طریق الگوی مناسبی برای فرزندان خود فراهم کنید.

اضطراب واکنش جسمی، ذهنی و احساسی به رویدادها یا افکار است. برای نمونه، ممکن است وقتی در اوج شلوغی و ترافیک سوار مترو می‌شوید، متوجه شده باشید که عده‌ای عصبانی و ناراحت هستند و عده‌ای دیگر گپ می‌زنند و بلند بلند می‌خندند، بنابراین شلوغی و ترافیک باعث خوشحالی و ناراحتی ما نمی‌شود بلکه این فکر ما درباره آنهاست که موجب پدید آمدن این حس می‌گردد. هر یک از ما راهکار بخصوصی برای برخورد با استرس داریم. ممکن است چیزی که یک فرد را عصبی می‌کند، 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 یا 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 و با یک دوست درد و دل می‌کنند، بعضی‌ها شروع می‌کنند به نوشتن چیزهایی که از ذهنشان می‌گذرد، شاید شنیده باشید که عده‌ای نیز دوش آب سرد می‌گیرند یا پیاده‌روی می‌کنند. هر کدام از این روش‌ها می‌تواند برای عده‌ای اثر بخش و خوشایند باشد و

برای مدیریت آنی موقعیت استرس‌آوری که در آن گیر افتاده‌اند، سودمند واقع شود. پیشنهاد می‌کنیم شما هم تعدادی از این روش‌ها را امتحان کنید، شاید در مورد شما نیز مفید باشند. علاوه بر این روش‌های معمول می‌خواهیم یک روش حرفه‌ای‌تر که به آسانی قابل استفاده است را پیشنهاد کنیم. بدین منظور مرحل زیر را دنبال کنید:

۱. در حالت نشسته و یا درازکش قرار بگیرید و نفس عمیق بکشید، اجازه دهید که شکمتان هنگام دم کاملاً بالا آمده و هنگام بازدم کاملاً پایین برود. به مدت دو دقیقه با این شیوه نفس بکشید.
  ۲. به انگشت شست پای راست و سپس بقیه انگشتان آن تمرکز کنید و آنها را با حسی گرم، رها و آرام تصور کنید. سپس بر روی بالای پا کار کنید. توجه خود را به قوزک پا، ساق پا، ران و باسن معطوف کنید. زمان خود را به آرامی روی هر قسمت سپری کنید. احساس گرمی، رها بودن و آرامش را در هر یک از عضلات تصور کنید. اکنون این مراحل را با تمرکز بر پای چپ خود تکرار نمایید.
  ۳. آگاهیتان را به پشت و کمرتان منتقل کنید. به تک تک مهره‌ها و فضایی که آنها را احاطه کرده است، توجه کنید. اجازه دهید هر مهره احساس سبکی و راحتی داشته باشد.
  ۴. به شکم و قفسه سینه‌ی خود توجه کنید و اجازه دهید شکمتان احساس سبکی و رها بودن داشته باشد.
  ۵. به انگشت شست دست راست خود و سپس بقیه انگشتان توجه کنید. انگشتان را تک به تک تصور کنید، سپس به آرامی بر روی دست و بازوی خود کار کنید: کف دست، مچ، ساعد، آرنج، بازو و شانه خود را شل کنید. همین کارها را با دست و بازوی چپ خود انجام دهید.
  ۶. به گردن و فک خود بیاندیشید. خمیازه بکشید. اجازه دهید هر قسمت از صورت شما، در حین کار کردن بر روی فک، چشم‌ها و پیشانی آرام بگیرد. توجه‌تان را به بالا و پشت سر خود معطوف کنید.
  ۷. اجازه دهید تمام بدنتان در صندلی یا تخت فرو رود. آیا احساس سبکی و آرمیدگی دارید؟ بر تنفس خود تمرکز کنید. خود را آرام تصور کنید. اگر هنوز قسمتی از بدنتان دارای تنش است، بر روی آن قسمت تمرکز کرده و با هر بازدم تنش را از آن قسمت رها کنید.
  ۸. چند دقیقه به آرامی بنشینید یا دراز بکشید. سپس چشم‌های خود را به آرامی باز کنید.
- سپس شرکت‌کنندگان را دعوت کنید تمرین زیر را انجام دهند.

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

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

کارت‌ها را جمع‌آوری کنید و در تابلوی نوجوان سالم من نصب نمایید.

**پرسش و پاسخ و جمع‌بندی (۵ دقیقه)**

به سوالات و ابهامات پاسخ دهید و اجازه دهید نظرات مطرح شود. موضوعات مطرح شده در جلسه را جمع‌بندی کنید.

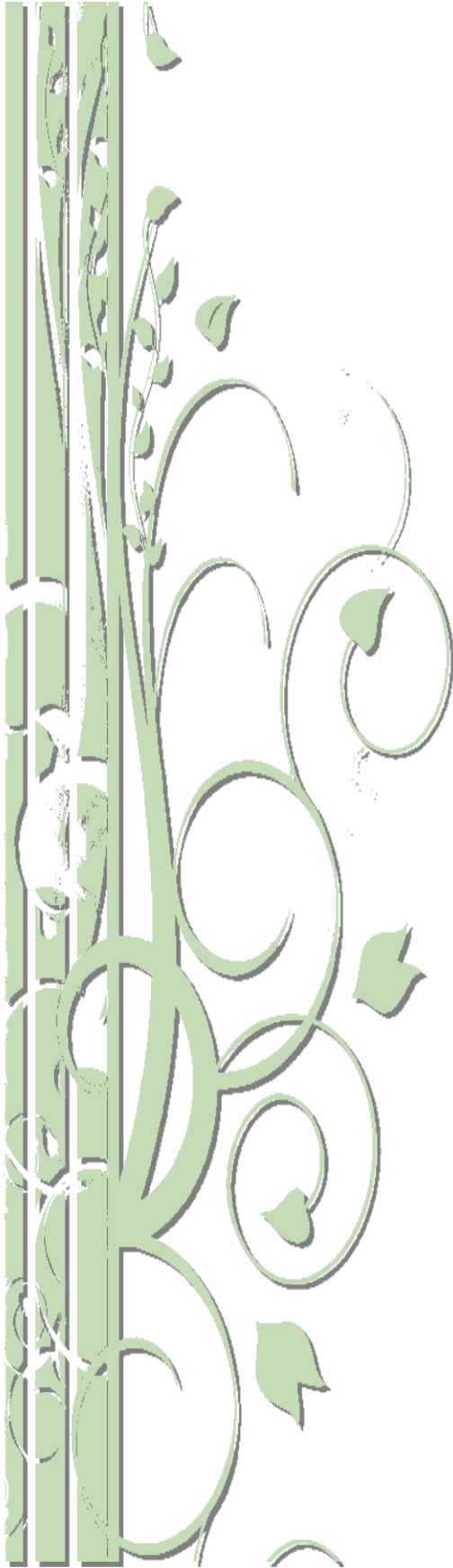
**ارائه تکلیف (۵ دقیقه)**

از شرکت‌کنندگان بخواهید به سوالات زیر پاسخ دهند:

- چه راهکارهایی برای مقابله با استرس فرا گرفتید؟ (فرم شماره ۱۲)

- چگونه می‌توانم الگوی مناسبی برای نوجوان خود باشم؟ (فرم شماره ۱۳)

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



# راهنمای گفتار هفتم

## جلسات خانوادگی

راهنمای گفتار هفتم

مدت جلسه: ۹۰ دقیقه

موضوع: جلسات خانوادگی

قبل از شروع جلسه

مشابه سایر جلسات عمل کنید.

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 هفتم برنامه "نوجوان سالم من" به معرفی جلسات خانوادگی و لزوم برگزاری آن پرداخته می‌شود. جلسات خانوادگی، گردهمایی والدین و دیگر اعضای خانواده است که با هدف هم‌فکری و گفتگو در مورد مسائل جاری خانواده یا برنامه‌های پیش رو برگزار می‌گردد.

کارکرد این جلسات در کنار افزایش همبستگی خانواده، افزایش همکاری، هماهنگی، و کاهش اختلاف در خانواده، افزایش عشق و احترام متقابل، و پیشگیری از بحران‌های پیش‌بینی نشده است. روش تشکیل جلسه خانوادگی اغلب به صورت هفتگی و به مدت ۱۵ دقیقه است. در این جلسه نیاز است که تمام اعضای خانواده حضور داشته باشند اما در صورت غیبت یک یا دو نفر از اعضا، بهتر است که جلسه لغو نشود.

### اداره جلسه

در این جلسه ضروری است که به شرکت‌کنندگان لزوم تشکیل جلسات خانوادگی و نحوه برگزاری آن را آموزش دهیم. والدین اکثراً ترجیح می‌دهند به شیوه غیرمستقیم با نوجوان خود صحبت کنند یا اینکه نگرانند نتوانند با نوجوان خود در مورد مسائل مهمی مانند تصمیمات تحصیلی، مهاجرت خانواده، تولد فرزند جدید، فوت یکی از نزدیکان و غیره صحبت و مشورت نمایند. لازم است این نکته به شرکت‌کنندگان 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 (۱۰ دقیقه)

معارفه و خوش‌آمدگویی را با انرژی و مثبت انجام دهید.

موضوع این جلسه را به شرکت‌کنندگان معرفی نمایید.

### پرسش و پاسخ در مورد موضوع جلسه ششم و ارائه خلاصه‌ای از جلسه گذشته (۵ دقیقه)

در این بخش به شرکت‌کنندگان اجازه دهید سوالات و ابهامات مربوط به موضوع جلسه گذشته را مطرح کنند؛ شما به آنها پاسخ داده و خلاصه‌ای از جلسه گذشته ارائه دهید.

### مرور تکالیف جلسه ششم (۵ دقیقه)

از شرکت‌کنندگان درخواست کنید نتیجه تمرین خود را عنوان نمایند. از داوطلبین بخواهید در مورد احساس و نتیجه تمرین خود در جلسه صحبت کنند.

پس از انجام مقدمات با تشریح مطالب زیر برای شرکت‌کنندگان، وارد بحث جلسه شوید. برای مقدمه سوالات زیر را در جلسه مطرح نمایید:

- آیا می‌دانید جلسات خانوادگی چیست؟

- آیا تجربه برگزاری و یا شرکت در آن را دارید؟

- به چه دلیل خانواده نیازمند برگزاری جلسات خانوادگی است؟

- چه موضوعاتی در این جلسات مطرح می‌شود؟

- چه کسانی در آن شرکت می‌کنند؟

اجازه دهید همه شرکت‌کنندگان داوطلبانه به سوالات فوق پاسخ دهند.

پس از مقدمه چینی، مطالب زیر را برای شرکت‌کنندگان 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 که در آن درباره مسائل خانواده یا برنامه‌های پیش رو به همفکری می‌پردازید. 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 باهم 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 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، باز هم تشکیل جلسات خانوادگی توصیه می‌شود. این جلسات به تحکیم ارتباط شما و فرزندان‌تان کمک خواهد کرد. می‌توان در هر زمان و مکانی که همه اعضا در مورد آن تفاهم دارند این جلسات را برگزار نمود. 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 فرزندان هم می‌توانند رئیس جلسه باشند. پس از توضیحات، شرکت‌کنندگان را دعوت به اجرای تمرین زیر کنید.

### تمرین ۱: جلسه خانوادگی (۱۵ دقیقه)

زوج‌ها را با هم در یک گروه و سایر شرکت‌کنندگان را در گروه‌های ۲ نفره جای دهید. فرم زیر را در اختیار آنها قرار داده و بخواهید آن را تکمیل نمایند. لازم است به گروه‌هایی که زوج نیستند ۲ فرم بدهید.

#### فرم تمرین جلسه خانوادگی ویژه کار در جلسه

نام و نام خانوادگی .....

لطفاً پس از هم‌فکری با هم‌گروهی خود به سوالات زیر پاسخ دهید.

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

۲. رئیس جلسه چه کسی خواهد بود؟

۳. موضوع پیشنهادی شما برای اولین جلسه چیست؟

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

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

پس از تکمیل فرم از داوطلبین بخواهید پاسخ‌های خود را با گروه در میان بگذارند و در مورد آنها بحث کنید. در نهایت فرم‌ها را در تابلوی "برنامه نوجوان من" نصب کنید.

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

### قوانین جلسه خانوادگی

در این بخش قوانینی به شرکت‌کنندگان معرفی می‌شود تا با لحاظ نمودن آنها اجرای جلسات خانوادگی آسان‌تر نمایند و کمتر با مشکل مواجه شوند. این قوانین عبارتند از:

۱. در هر زمان فقط یک نفر صحبت کند.
۲. به همه فرصت برای حرف زدن داده شود.
۳. حتماً با 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 می‌گردد 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. شنوندگی فعال و علاقمندانه باشد.
۱۱. همه به نظرات هم احترام بگذارند.
۱۲. نتایج جلسه را لیست کنید و موافقت همه را بگیرید.
۱۳. می‌توانید دستور جلسه بعد را در پایان همین جلسه یا در طی هفته تعیین کنید و به همه اطلاع دهید.

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

## تمرین ۲: خانواده بزرگ (۲۰ دقیقه)

از همه اعضا بخواهید به شکل دایره کنار هم بنشینند.  
کارت‌هایی را از قبل آماده سازید که بر روی هر کدام از آنها یک قانون به همراه یک نقش در خانواده ذکر شده باشد. به عنوان مثال: قانون: گوینده کاملاً مثبت حرف بزند. نقش: پدر  
به هر کس یک کارت بدهید و از او درخواست کنید بر اساس نقش و قانون روی کارت در طول تمرین اظهار نظر نماید.  
از شرکت‌کنندگان بخواهید نقش یک خانواده بزرگ را ایفا کنند. این خانواده ممکن است دارای ۲ یا ۳ پدر و مادر و تعداد زیادی فرزند دارای سنین مختلف باشد.  
موضوع را می‌توان از قبل مشخص نمود یا بر عهده اعضا گذاشت.  
به آنها ۱۰ دقیقه فرصت دهید نقش‌های خود را ایفا کنند.  
در حین انجام تمرین آموزشگر قوانین را بر روی تخته لیست می‌کند.

پس از اتمام تمرین نکات مهم را بازگو کنید و جمع‌بندی انجام دهید. نیز نظر شرکت‌کنندگان را از انجام تمرین جویا شوید. پس از اتمام بخش فوق لازم است در پایان نکاتی را در مورد جلسه اول به شرکت‌کنندگان 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 نوجوانان 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 راهکاری برای نظم دادن امور خانه استفاده خواهید کرد.

## پرسش و پاسخ و جمع بندی (۵ دقیقه)

به پرسش شرکت‌کنندگان در این بخش پاسخ دهید و سعی کنید ابهامات را برطرف سازید. لازم است یک جمع‌بندی از موضوع جلسه ارائه دهید.

### ارائه تکلیف (۵ دقیقه)

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

- روش برگزاری جلسه خانوادگی چگونه است؟ (فرم شماره ۱۴)
- چه مواردی را در جلسه اول خانوادگی مطرح خواهید کرد؟ ( فرم شماره ۱۵)
- ختم جلسه را با تشکر از شرکت‌کنندگان و معرفی موضوع جلسه آینده اعلام کنید.



راهنمای گفتار هشتم

آگاهسازی و گفتگو

با نوجوان درباره مواد

## راهنمای گفتار هشتم

مدت جلسه: ۹۰ دقیقه

موضوع: آگاه سازی و گفتگو با نوجوان درباره مواد

### قبل از شروع جلسه

- آماده سازی گواهی پایان دوره
- مهیا 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 و الکل
- معرفی نشانه های مصرف مواد در نوجوان

### وسایل مورد نیاز

- ندارد

## راهنمای گفتار ۸

این گفتار که آخرین فصل در کتاب "نوجوان سالم من" به شمار می آید به معرفی عوامل خطر ساز و عوامل محافظت کننده در برابر مواد و الکل توسط نوجوان می پردازد. منظور از عوامل خطر موقعیت ها، رویدادها، ویژگی ها و متغیرهایی هستند که احتمال مصرف مواد را افزایش می دهند و در مقابل عواملی وجود دارند که

نقش محافظت‌کننده دارند و در نتیجه احتمال وقوع مشکل رفتاری در نوجوان را کاهش می‌دهند. بر اساس یک دسته بندی رایج این عوامل در ۶ دسته زیر جای می‌گیرند:

۱. عوامل خطر ساز فردی (مانند تندخویی، افسردگی)
۲. عوامل خطر ساز همسالان (مانند دوستان مصرف کننده)
۳. عوامل خطر ساز خانواده (مانند وجود عضو مصرف کننده مواد و الکل در خانواده)
۴. عوامل خطر ساز مدرسه (مانند شکست تحصیلی، انتظارات پایین معلمین)
۵. عوامل خطر ساز محله (مانند وجود نوجوانان مصرف کننده مواد در محله)
۶. 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 مهارت‌های اجتماعی، مانند برنامه‌ریزی، تصمیم‌گیری
۴. کمک به نوجوانان در جهت ایجاد احساس قدرت و اراده شخصی، عزت نفس بالا و دید مثبت به آینده داشته باشند.
۵. تعیین محدودیت‌ها، الگو بودن و انتظارات بالا از رفتار
۶. تقویت ویژگی‌های مثبت، مانند مسئولیت‌پذیری و خویشتنداری
۷. حمایت از همه اعضای خانواده
۸. ارتباط مثبت با یکدیگر
۹. تشویق کردن به 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 می‌گردد. برای صحبت با نوجوان توصیه می‌شود نکات زیر مد نظر قرار گیرد:

۱. استفاده از 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 صحبت 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 باشید و نوجوان را به سوال پرسیدن و حرف زدن درباره افکارشان ترغیب نمایید.
۳. سعی کنید دیدگاه فرزند خود را بفهمید.
۴. از نوجوانان انتظار نداشته باشید صرفاً به علت اینکه شما پدر یا مادر او هستید، درباره همه چیز با شما موافق باشند، ولی به یاد داشته باشید که والدین هم حقوقی دارند.
۵. مهارت‌های گوش کردن 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 کنید.

### راهنمای گفتار ۸

#### چگونگی پاسخ به سوالات نوجوان

چند عامل می‌تواند موفقیت والدین 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 سایر مواد 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 آن در یاری رساندن به نوجوان برای پرهیز از مصرف مواد و الکل اهمیت دارد. در این جلسه نیاز است عوامل خطرساز و عوامل محافظت‌کننده به خانواده معرفی شوند. همچنین ویژگی اقدامات یک والد هوشمند برای محافظت از نوجوان بیان شود. در ادامه به تکنیک‌های پاسخ‌دهی به سوالات نوجوان پرداخته می‌شود و پس از آن نشانه‌های مصرف مواد در نوجوانان مورد بررسی و ارزیابی قرار می‌گیرد. در جلسه آخر علاوه بر بحث موضوع جلسه، ضروری است اقدامات زیر صورت پذیرد:

- جمع‌بندی دوره آموزشی 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 که 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 دوره برسید.

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

در این بخش به پرسش شرکت‌کنندگان در مورد جلسه گذشته پاسخ دهید. اجازه دهید ابهامات برطرف شود. همچنین خلاصه‌ای از موضوع جلسه گذشته را عنوان نمایید.

## مرور تکالیف جلسه هفتم (۵ دقیقه)

از شرکت‌کنندگان بخواهید 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 شرکت‌کنندگان بخواهید به این موضوع فکر کنند و پاسخ‌های آنان را بشنوید. سپس به معرفی عوامل خطر و عوامل محافظت‌کننده بپردازید. این عوامل را اینگونه معرفی نمایید:

## عوامل خطر ساز، عوامل محافظت‌کننده (۵ دقیقه)

عوامل خطر، موقعیت‌ها، رویدادها، ویژگی‌ها و متغیرهایی هستند که احتمال مصرف مواد را افزایش می‌دهند. در مقابل عواملی وجود دارند که نقش محافظت‌کننده 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 در نهایت با در نظر گرفتن تعامل این عوامل با عوامل محافظ است که می‌توان خطر مصرف مواد در نوجوان را پیش بینی کرد.

مثال‌هایی برای درک بهتر عوامل خطر ساز و محافظت‌کننده ذکر کنید.

## دسته‌بندی عوامل خطر (۵ دقیقه)

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

صاحب‌نظران عوامل خطر ساز متنوعی را شناسایی کرده‌اند و آنها در شش دسته طبقه بندی کرده‌اند که شامل موارد زیر می‌شود:

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

از شرکت‌کنندگان بخواهید 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. اگر ابهامی وجود داشت برطرف نمایید.

جدول شماره 1. نمونه‌هایی از عوامل محافظت‌کننده و خطرساز 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>• ابتلا به مشکلات سلامت روان 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>• 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 خانواده‌ای که گرفتار سوء مصرف مواد است یا دیدگاه سهل‌انگارانه 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 خانواده‌ای که درباره مصرف مواد مخدر بحث می‌کند و نسبت به آن الگو ارایه می‌دهد (مثلا 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 می‌کنند.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>● رابطه با دوستانی که نه مواد مصرف می‌کنند و نه مصرف آن را تشویق می‌نمایند.</li> <li>● رابطه با دوستانی که سرگرم تحصیل و سایر فعالیت‌های مثبت اجتماعی از قبیل ورزش، موسیقی و هنر هستند.</li> <li>● رابطه با دوستانی که بر تصمیم‌گیری تاثیر مثبت می‌گذارند.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● رابطه با دوستانی که مواد مصرف می‌کنند یا مشوق مصرف آن هستند.</li> <li>● رابطه با دوستانی که وقت و پول زیادی دارند ولی سرگرم فعالیت‌های اجتماعی مثبت نیستند.</li> <li>● رابطه با دوستانی که قانون‌شکن هستند.</li> </ul>	<p><b>همسالان</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● محیط مدرسه با محبت و حمایت‌کننده</li> <li>● استانداردها و قوانین صریح و روشن برای رفتار مطلوب</li> <li>● مشارکت، درگیری و مسئولیت جوانان در کارها و تصمیمات مدرسه</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● شکست تحصیلی</li> <li>● فضای منفی، نامنظم و نالیمن در مدرسه</li> <li>● انتظارات پایین معلمین</li> <li>● عدم تعهد نسبت به مدرسه</li> <li>● رفتار منزوی/ پرخاشگرانه در کلاس</li> </ul>	<p><b>مدرسه</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● جامعه مراقب و حمایت‌کننده</li> <li>● انتظارات مناسب از نوجوانان</li> <li>● فعالیت‌های مذهبی یا معنوی</li> <li>● فعالیت‌های حمایت شده اجتماعی</li> <li>● سطح سواد بالا درباره رسانه‌های موجود در جامعه (کاهش پیام‌های تبلیغاتی نامطلوب)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● هنجارهای اجتماعی که سوء مصرف مواد را تقویت می‌کنند.</li> <li>● رواج جرم و خلاف در جامعه یا محله</li> <li>● دسترسی آسان به مواد</li> <li>● نبود سنت‌های فرهنگی و تاریخی مناسب</li> </ul>	<p><b>جامعه</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● شبکه ارتباطی شکل گرفته</li> <li>● فعالیت‌های اجتماعی سامان یافته در محله</li> <li>● امکانات مناسب ورزشی و تفریحی</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● فراوانی و سهولت دسترسی به مواد</li> <li>● وجود نوجوانان مصرف‌کننده مواد</li> <li>● تراکم جمعیت</li> </ul>	<p><b>محله</b></p>

### تمرین ۱: (۵ دقیقه)

- از شرکت‌کنندگان بخواهید که به سوال زیر پاسخ دهند.
- به چند مورد از نوجوانانی که اطلاع دارید مصرف مواد دارند فکر کنید، آیا می‌توانید عوامل خطر و محافظ را در مورد آنها شناسایی کنید؟
  - اگر تجربه مصرف مواد خود را از نوجوانی آغاز کردید دلایل آن را بیان 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. نمونه 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 مهارت‌های اجتماعی، مانند برنامه‌ریزی، تصمیم‌گیری و مهارت‌های مقاومت کمک کنید.
  ۴. به نوجوانان کمک کنید احساس قدرت و اراده شخصی، عزت نفس بالا و نظر مثبتی نسبت آینده خود داشته باشند.
  ۵. محدودیت تعیین کنید. الگو باشید و انتظارات رفتاری مناسبی داشته باشید.
  ۶. ویژگی‌های مثبت مانند مسئولیت‌پذیری و خویشتنداری را 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 کرده و یا در منزل به افراد کمک نمایید.
  ۱۰. آگاهی نوجوان را تقویت کنید.
  ۱۱. سطح آگاهی و مهارت خود را بالا ببرید.
  ۱۲. با در نظر گرفتن عوامل خطر ساز خانوادگی سعی کنید سایر عوامل را بهتر و دقیق‌تر مدیریت کنید.
- در این بخش لازم است آموزشگر با تمرکز بر روی اقدامات فوق به ذکر توضیحات زیر بپردازد.

گاهی والدین پس از آشنایی با عوامل محافظت‌کننده و خطرناک احساس گناه کرده و فکر می‌کنند ناخواسته زمینه‌ساز تعدادی از عامل خطرناک برای گرایش فرزندان به مصرف مواد شده‌اند و یا بدون این که مطلع باشند عوامل محافظت‌کننده‌ای را کاهش داده‌اند. این مساله در مورد والدینی که تجربه اعتیاد داشته‌اند چندین برابر است و گاهی این احساس گناه توسط والد سالم در والد درگیر تقویت و چند برابر می‌شود. باید به این نکته توجه نمود که چیزی به نام خانواده ایده‌آل وجود ندارد، هر خانواده‌ای مشکلاتی دارد و هر کس 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 شده‌اید. از سوی دیگر تاثیری نیرومندی بر الگوبرداری نوجوانان از رفتار مطلوب خواهد داشت.

#### تمرین ۲: (۵ دقیقه)

از شرکت‌کنندگان بخواهید به صورت کتبی به سوالات زیر پاسخ دهند.

- نکات مهمی که در مورد عوامل خطر و محافظت‌کننده آموختم چیست؟ (فرم شماره ۱۶)

- چه کارهایی برای افزایش عوامل محافظت‌کننده و کاهش عوامل خطر می‌توانم انجام دهم؟ (فرم

شماره ۱۷)

#### گفتگو درباره مواد و الکل (۵ دقیقه)

در این بخش توضیحاتی در مورد ضرورت صحبت با فرزندان در مورد مواد و الکل بیان کنید.

برای بسیاری از ما حرف زدن در این باره سخت و دور از ذهن است. به نظر می‌رسد می‌تسیم در مورد موضوعات ممنوعه حرفی با خانواده خود به ویژه با نوجوانان بزنیم. لازم است با نوجوان خود در مورد مواد صحبت کنید. همچنین ضرورت دارد که موضع صریح خود را همراه با ارائه اطلاعات، مشخص نمایید. وقتی با آنها درباره مواد صحبت می‌کنید، باید بدانید کسانی که مواد مصرف می‌کنند 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 داروها معمولاً در خدمت هدفی هستند یا نیازی از نیازهای فرد را تأمین می‌کند، حداقل در ابتدای مصرف چنین است. 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 (مثلاً به منظور سرخوش شدن، کمک گرفتن برای یاد بردن مشکلات یا برای آرام شدن) نیز به استفاده از داروها روی آورند. اگر مواد بدین صورت به طور مکرر مورد استفاده قرار بگیرند اغلب به جای کاهش، موجب افزایش مشکلات فرد می‌شوند. برخی داروها اعتیادآور هستند و مواد خیابانی 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 نمایید واقعیت‌ها را صریح و کوتاه شرح دهید. از تجربیات منفی خود در حد درک نوجوان حرف بزنید و دنیای مثبت خود را بدون مواد به او نشان دهید. لازم نیست آنها را بترسانید. برای مثال، وقتی با نوجوان درباره 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 اعتیادآور و سایر عوامل خطرناک و محافظت‌کننده. عبارات قاطع، همچون «بعد از یک بار مصرف، معتاد خواهی شد» را به سختی می‌توان اثبات نمود و احتمال دارد وقتی اطلاعات مهمی را درباره تأثیرات زیان‌آور مواد ارائه می‌کنید، از میزان اعتبار شما کاسته شود.

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

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

شاید باز کردن سر صحبت در مورد موضوع مهمی چون مواد دشوار به نظر برسد، با این حال اجازه دهید فرزندان 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 نمایید و توجه خود را بیشتر به گفتگوی آزاد متمرکز کنید.  
- همواره برخورد آرام داشته باشید و نوجوان را به سوال پرسیدن و حرف زدن درباره افکارشان ترغیب نمایید.

- سعی کنید دیدگاه فرزند خود را درک کنید.

- از نوجوانان انتظار نداشته باشید صرفاً به علت اینکه شما پدر یا مادر او هستید، درباره همه چیز با شما موافق باشند، ولی به یاد داشته باشید که والدین هم حقوقی دارند.
- مهارت‌های گوش کردن 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)

شرکت‌کنندگان 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 گفتگو با نوجوان را تمرین کنند و ناظر نکات را ثبت نماید.

### پاسخ به سوالات نوجوان (۵ دقیقه)

- معمولاً نوجوانان سوالات زیادی درباره مواد می‌پرسند. لازم است والدین برای پاسخ گفتن به سوالات و چالش‌های فرزندان آمادگی داشته باشند. 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. تأکید بر این که مصرف الکل و سایر مواد 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 ۴: (۵ دقیقه)

از شرکت‌کنندگان بخواهید که در جلسه به صورت شفاهی به سوالات زیر 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 (۱۰ دقیقه)

با پرسش این سوال شروع کنید: چگونه تشخیص دهیم نوجوان ما در معرض خطر مصرف مواد یا الکل است؟

به شرکت‌کنندگان فرصت دهید پاسخ خود را عنوان کنند و سپس آموزشگر به شرح نکات زیر بپردازد.

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 شرکت‌کنندگان معرفی می‌شود که می‌تواند احتمال خطر را پیش‌بینی کند.

گاهی والدین چون خود تجربه مصرف مواد را دارند احساس می‌کنند که بدون کمک کارشناسانه می‌توانند از پس تشخیص اعتیاد نوجوان خود بر بیایند. ضروری است آموزشگر این نکته را متذکر شود که هیچکس حتی والدین با تجربه مصرف مواد نمی‌توانند بدون کمک تخصصی در مورد فرزند خود قضاوت کنند.

#### الف. علائم مشکوک کننده

این علائم قطعی و اختصاصی 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 دوستان 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

#### ب. علایم تاییدکننده

لازم به ذکر است که علایم تاییدکننده یا نشانه‌های مستقیم مصرف مواد هرگز بخشی از رشد طبیعی نوجوان نیست و بروز همزمان تعدادی از این علایم در نوجوان بسیار جدی تلقی می‌شود. این گروه علایم شامل موارد زیر است:

۱. مفقود شدن پول یا اشیاء با ارزشی که قابلیت فروش داشته باشند.
۲. گیر افتادن مکرر در حال سیگار کشیدن
۳. پیدا شدن وسایل مصرف مواد مخدر (کاغذ سیگار، رزورق و ..)
۴. ناپدید شدن یا کاهش قرص‌های مسکن مخدر مانند کدئین یا داروهای خواب‌آور و آرامبخش
۵. افزایش یا کاهش قابل ملاحظه در میزان خواب یا بی‌نظمی شدید خواب و بیداری
۶. دوستان جدید اغلب مسن‌تر هستند و دور از خانه یکدیگر را ملاقات می‌کنند.
۷. زیر پا گذاشتن قوانین خانه مثل ساعت ورود و خروج
۸. تماس‌های تلفنی مشکوک به ویژه در شب
۹. نوجوان در مورد حوادث کم‌اهمیت مرتب دروغ می‌گوید و اصرار دارد که دروغ نگفته است.

۱۰. مشکلات و تغییرات جسمی، مثل خستگی مداوم، بیان جملات غیرواضح، زخم‌های بی‌دلیل و مواردی از این قبیل.

۱۱. داشتن مقدار زیادی پول بدون آن که توضیحی برای آن داشته باشد، یا برعکس نیاز مکرر به پول زیاد.

۱۲. بوی دود و الکل، یا مواد از بدن یا دهان نوجوان.

۱۳. وقتی درباره مصرف مواد از نوجوان سوال می‌پرسید، با پرخاشگری جواب می‌دهد.

به والدین یادآور می‌شویم اگرچه علائم گروه اول بصورت قطعی نشان‌دهنده مصرف مواد نیست اما به هر حال به مشکلی در نوجوان یا رابطه او با خانواده اشاره می‌کند. بهتر است با دیدن علائم گروه اول برای ارزیابی وضعیت موجود با متخصص مشورت کنیم تا ضمن کشف مشکل احتمالی، راهکارهای مناسب برای برخورد در این موقعیت را دریافت کنیم. همچنین والدین باید بدانند در مواجهه با علائم گروه دوم، مراجعه و مشاوره بایستی ضمن حفظ آرامش به فوریت انجام شود.

#### **پرسش و پاسخ و جمع‌بندی (۵ دقیقه)**

لازم است آموزشگر به سوالات شرکت‌کنندگان پاسخ دهد. ابهامات را برطرف نمایید و همچنین یک جمع‌بندی از موضوعات مطرح شده در جلسه ارائه دهید.

#### **نکات پایان دوره (۱۰ دقیقه)**

در پایان نیاز است جمع‌بندی از کل دوره ارائه شود. برای این کار می‌توان از شرکت‌کنندگان کمک گرفت. از آنها بخواهید نکاتی را که در این دوره آموخته‌اند را بیان کنند.

مزایای شرکت در دوره را مجدداً برای شرکت‌کنندگان یادآور شوید و تاکید بر انجام تمرین‌ها و ادامه فرایند یادگیری (مطالعه بیشتر) داشته باشید.

از آنها بخواهید نظر و یا احساس خود را از شرکت در دوره بیان کنند. شنونده نظرات و صحبت شرکت‌کنندگان باشید.

به تابلوی "نوجوان سالم من" اشاره کنید و مطالب آن را مرور نمایید.

گواهی شرکت در دوره (نمونه گواهینامه در پیوست آورده شده است) را در اختیار شرکت‌کنندگان قرار دهید.

در صورت نیاز آموزشگر می‌تواند مسیرهای ارتباطی خود را به شرکت‌کنندگان معرفی نماید.

## منابع:

1. Center for addiction and mental health (2006): Strengthening families for the future; parents manual. CAMH, Toronto, Canada.
2. Wolfe, D.A. (2007): What parents need to know about teens: facts, myths and strategies. CAMH, Toronto, Canada.
3. Wolfe, D.A. (2011): What parents need to know about teens risk taking: strategies for reducing problems related to alcohol, other drugs, gambling and internet use. CAMH, Toronto, Canada.
4. Gottman, J. & Gottman, J. (2013): Emotion coaching: the heart of parenting. Gottman institute, Seattle, United States.
5. O' Grady, C. P. & Wayne Skinner, W. J. (2007): A family guide to concurrent disorders. . CAMH, Toronto, Canada.
6. Naar-king, S. Suarez, M (2011): Motivational interviewing with adolescent and young adults. Guilford press, New York, United States.

۷- ممتازی، سعید: خانواده و اعتیاد. چاپ سوم، انتشارات مهدیس. ۱۳۸۴

## فرم‌ها و پیوست‌ها

فرزندپروری چیست؟ چگونه به تربیت فرزندان کمک می‌کند؟ (فرم شماره ۱)

تکنیک‌های گوش کردن فعال در گفتگو با نوجوان کدام است؟ (فرم شماره ۳)

اهمیت گوش کردن فعال در ارتباط با نوجوان چیست؟ (فرم شماره ۴)





چند استراتژی یا راهبرد عملی برای بهبود رابطه با نوجوان خود بیابید. (فرم شماره ۵)

قانون گذاری در خانواده شما چگونه انجام می گیرد؟ ( فرم شماره ۶ )

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

چگونه می‌توان از حضور همسالان بهره برد و تاثیر منفی آنان را کاهش داد؟ (فرم شماره ۸)



روشهای 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)

چه راهکارهایی برای مقابله با استرس فرا گرفتید؟ (فرم شماره ۱۲)

برای مقابله با احساس افسردگی چه راهکارهایی به نظرتان می‌رسد؟ (فرم شماره ۱۳)



روش برگزاری جلسه خانوادگی چگونه است؟ (فرم شماره ۱۴)

چه مواردی را در جلسه اول خانوادگی مطرح خواهید کرد؟ ( فرم شماره ۱۵)

نکات مهمی که در مورد عوامل خطر و محافظت‌کننده آموختم چیست؟ ( فرم شماره ۱۶)

چه کارهایی برای افزایش عوامل محافظت‌کننده و کاهش عوامل خطر می‌توانم انجام دهم؟  
(فرم شماره ۱۷)





## کارت تمرین شماره ۴ گفتار سوم

### نشانه‌های غیر کلامی ارتباط

#### دستورالعمل الف:

اجازه ندهید کسی این کارت را ببیند.

برای آنکه گروه شما را 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 صحت داشته باشد.

#### دستورالعمل ب:

اجازه ندهید کسی این کارت را ببیند.

برای آنکه گروه شما را 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 غیرواقعی باشد.

## کارت تمرین شماره ۶ گفتار سوم

### آیا به حرفم گوش می‌کنی؟

- بی موقع پرسش‌های نامناسب پرسید.
- وسط حرف سخنران بپرید و نگذارید جملاتش را به پایان برساند.
- مرتب موضوع صحبت را عوض کنید.
- مرتب از سخنران تعریف کنید.
- مرتب سخنران را تحقیر کنید.

- داخل کیف خود را واریسی 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 شدید.

## فرم تمرین شماره ۱ گفتار هفتم

### جلسه خانوادگی

نام و نام خانوادگی

لطفا پس از هم‌فکری با هم‌گروهی خود به سوالات زیر پاسخ دهید.

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

۲. رئیس 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 چیست؟

نمونه فرم موافقت‌نامه جهت اجرا در برنامه آموزشی "نوجوان سالم من"

## برنامه آموزشی نوجوان سالم من فرم موافقت‌نامه

اینجانب ..... شرکت‌کننده در برنامه آموزشی نوجوان سالم من، در مرکز .....  
تاریخ ..... بدین وسیله موافقت خود را در موارد زیر اعلام می‌دارم.

- تلاش می‌کنم با حفظ نظم در جلسات حضور پیدا کنم.
- قبل از غیبت در جلسه، اطلاع خواهم داد.
- تحت نظارت آموزشگر تلاش می‌کنم به سایر شرکت‌کنندگان کمک کنم.
- قوانین جلسه که در جلسه توجیهی مطرح شد را شناخته و به آن عمل می‌نمایم.
- اصول اخلاقی را رعایت خواهم نمود.
- رازدار سایر شرکت‌کنندگان خواهم بود.
- احترام متقابل بین اعضا را رعایت خواهم نمود.
- در حد توان در تمرینات و موضوعات جلسه مشارکت خواهم داشت.

- تلاش می‌کنم تکالیف محوله را در زمان مناسب به آموزشگر ارائه نمایم.
- قبل از خروج از دوره قبل از اتمام آن به هر دلیلی آموزشگر را مطلع خواهم نمود.

امضاء آموزشگر

امضاء شرکت کننده

نمونه گواهی شرکت در دوره آموزشی "نوجوان سالم من"

ویژه والدین شرکت کننده

## به نام خدا

سرکار خانم اجناب آقای .....

این کواهی برای تایید شرکت فعال و علاقه مندانۀ شما در دوره آموزشی "نوجوان سالم من" که از تاریخ .....

لغایت ..... به مدت ..... ساعت در ..... برگزار گردیده است اهدای گردود.

امضاء آموزگار امضای مدیر موسسه