

زیر نظر شورای سیاست گذاری  
کمیته علمی راهبردی پیشگیری اولیه از اعتیاد:

- پژوهشگاه مطالعات وزارت آموزش و پرورش
- معاونت تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش
- اداره کل فرهنگی و پیشگیری ستاد مبارزه با مواد مخدر کشور

۱۳۹۰

# پیشگیری نوین

ویژه مدیران، دبیران و مشاوران دبیرستان های کشور شماره دهم



گاهنامه  
داخلی







## اصول ۱۶ گانه پیشگیری اولیه از اعتیاد

برای پیشگیری اولیه از اعتیاد، اصول ۱۶ گانه ای پیشنهاد شده است که با به کارگیری این اصول می‌توان تا حد زیادی در پیشگیری از اعتیاد به موفقیت دست یافت. لازم به ذکر است که این اصول مبتنی بر مشارکت اجتماعی است و در اجرای آنها باید چهار نکته را مدنظر قرار داد: انتخاب اهداف کوچک و سهل الوصول، تمرکز بر عوامل خطر شناخته شده، به کارگیری برنامه‌ها متناسب با مرحله رشد و تکامل گروه هدف و استفاده همزمان از برنامه‌های مرتبط با چند عامل خطر.

### اصل اول

برنامه‌های پیشگیری از اعتیاد باید عوامل محافظ را تقویت کرده و عوامل خطر را کاهش دهد.

### اصل دوم

برنامه‌های پیشگیری از اعتیاد باید تمامی مواد مخدر را هدف قرار دهد و مصرف سیگار را در سنین پایین کنترل کند.

### اصل سوم

برنامه‌های پیشگیری از اعتیاد باید تمامی مواد مصرفی در سطوح محلی را نیز هدف قرار دهد و عوامل خطر را محافظ محلی را شناسایی کند.

### اصل چهارم

برنامه‌های پیشگیری از اعتیاد به منظور اثربخشی بیشتر باید تمامی ویژگی‌های مخاطبان (سن، جنس، موقعیت و...) را هدف قرار دهد و مبتنی بر عوامل خطرزا و محافظ برنامه ریزی شده باشد.

### اصل پنجم

برنامه‌های پیشگیری از اعتیاد باید پیوندهای خانوادگی را تقویت کرده و شامل آموزش مهارت‌های فرزند پروری شود. مخاطبان باید بتوانند سیاست‌های ضد مواد مخدر را در خانواده خود تقویت کنند، به بحث پیرامون مواد بپردازند و دانش مرتبط با مواد را بیاموزند.

### اصل ششم

برنامه‌های پیشگیری از اعتیاد باید با مداخلاتی در سطوح پیش دبستانی آغاز و عوامل خطرزای شروع سوء مصرف مواد مانند رفتارهای پرخطر، مهارت‌های ضعیف اجتماعی و اکت تحصیلی را در نظر بگیرد.

### اصل هفتم

برنامه‌های پیشگیری از اعتیاد باید شامل مداخلاتی در سطوح دبستانی باشد و توانمندی

مثال اگر دانش آموزان در مدارس، تیم‌های ورزشی، برنامه‌های اجتماعی، سفرهای تفریحی و... مخاطب قرار گیرند، پیام پیشگیرانه تأثیر بیشتری خواهد داشت.

### اصل دوازدهم

برنامه‌های پیشگیری از اعتیاد که مبتنی بر نیاز جوامع کوچک تر و بر اساس نیازهای منطقه‌ای و محلی طراحی می‌شود باید شامل عناصر اصلی (ساختار، محتوا، طرح و اجرا) باشد.

### اصل سیزدهم

برنامه‌های پیشگیری از اعتیاد باید بلند مدت و دائمی باشد. اثربخشی برنامه‌های مبتنی بر مدارس در صورتی که در مقاطع بعدی زندگی تکرار نشود، کاهش می‌یابد.

### اصل چهاردهم

برنامه‌های پیشگیری از اعتیاد باید مبتنی بر آموزش معلم‌ها باشد تا آنها بتوانند با روش‌هایی مانند تشویق رفتارهای مثبت، ایجاد انگیزه، پیوند با مدرسه، تقویت و پرورش رفتارهای مثبت از اعتیاد دانش آموزان به مواد مخدر پیشگیری کنند.

### اصل پانزدهم

برنامه‌های پیشگیری از اعتیاد در صورتی موثر خواهد بود که با روش‌های تعاملی مانند بحث با گروه هم‌ساله، ایفای نقش و تمرین‌های فردی در مورد مهارت‌های امتناع اجرا گردد.

### اصل شانزدهم

برنامه‌های پیشگیری از اعتیاد بسیار ارزان تر از هزینه درمان اعتیاد هستند. با هزینه کردن یک دلار در برنامه‌های پیشگیری می‌توان از هزینه کردن ۱۰ دلار در درمان جلوگیری کرد.

آموزش عاطفی را در دانش آموزان بهبود بخشد. همچنین عوامل خطرزای سوء مصرف مواد مانند پرخطر زود هنگام، ترک تحصیل و اکت تحصیلی را هدف قرار دهد. چنین آموزش‌هایی باید بر روی ایجاد و تقویت مهارت‌های ارتباطی، مهارت‌های حل مسأله، حمایت‌های تحصیلی به ویژه مهارت خواندن و آگاهی عاطفی متمرکز شود.

### اصل هشتم

برنامه‌های پیشگیری از اعتیاد باید به صورت مداخلاتی در سطوح دبستان و دبیرستان طراحی و توانمندی تحصیلی و اجتماعی دانش آموزان را بهبود بخشد. آموزش‌ها باید بر روی این مهارت‌ها متمرکز باشد: مهارت‌های ارتباطی، مهارت‌های حل مسأله، حمایت‌های تحصیلی به ویژه مهارت درس خواندن، مهارت‌های برقراری ارتباط با همسالان، مهارت مقاومت در برابر مواد، مهارت خودتوانمند سازی و ابراز وجود، تقویت نگرش منفی به مواد، تقویت عزم و اراده فردی در مقابله با مواد.

### اصل نهم

برنامه‌های پیشگیری از اعتیاد باید افرادی که در نقاط پرخطر حضور دارند را هدف قرار دهد. با اجرای این برنامه‌ها برچسب زنی به افراد کم و ارتباط آنان با مدرسه و جامعه بیشتر می‌شود.

### اصل دهم

برنامه‌های پیشگیری از اعتیاد باید به صورت ترکیبی از دو یا چند برنامه موثر اجرا شود، در این صورت احتمال موفقیت این برنامه‌ها در مقایسه با برنامه‌های تک محوری افزایش چشمگیری خواهد یافت.

### اصل یازدهم

برنامه‌های پیشگیری از اعتیاد باید از مسیرهای مختلف مخاطبان را هدف قرار دهند؛ به طور





## الگوهای پیشگیری از سوء مصرف مواد در نوجوانان

طی سال‌های گذشته تلاش‌های زیادی به منظور پیشگیری از سوء مصرف مواد انجام شده است. این تلاش‌ها از رویکردهای پیشگیرانه مختلفی استفاده کرده‌اند. متخصصان طی این سال‌ها، راهبردها و برنامه‌هایی مختلفی را برای کاهش سوء مصرف مواد و حمایت از رشد مثبت نوجوانان طراحی، اجرا و ارزیابی کرده‌اند.

### مدل رشد اجتماعی

مدل رشد اجتماعی که توسط هاوکینز و ویس (۱۹۸۵) مطرح شده است، رفتارهای نابهنجار از جمله سوء مصرف مواد را بر اساس پیوند اجتماعی تبیین می‌کند. مدل رشد اجتماعی بر افراد، رشد اجتماعی و تعاملات اجتماعی آنها تأکید می‌نماید. تأثیری که خانواده، مدرسه و همسالان بر رفتار نوجوان دارند، به موازات رشد نوجوان تغییر می‌کند، به طوری که والدین در سال‌های پیش از مدرسه، معلمان در سال‌های مدرسه و پیش از نوجوانی و همسالان در دوره نوجوانی بیشترین تأثیر را دارند. در این نظریه بر مهارت‌ها، فرصت‌ها و تقویت‌های نوجوان برای پیوند با والدین و مدرسه که هر دو در بازداری سوء مصرف مواد مؤثرند، تأکید می‌شود. بر اساس دیدگاه هاوکینز و ویس، نوجوان در شرایط زیر بیشتر به سوی همسالان مصرف‌کننده مواد روی می‌آورد:

- ۱ شرایط و فرصت‌های کافی برای تقویت تعاملات اجتماعی در خانه و مدرسه فراهم نشده باشد.
- ۲ مهارت‌های بین فردی و تحصیلی او برای تعاملات موفق و مطلوب در خانه و مدرسه کم باشد.
- ۳ در قبال تعاملات اجتماعی با والدین و معلمان تقویت مناسبی دریافت نکند.

اهمیت تقویت تعاملات، مهارت‌های فردی و مهارت‌های تحصیلی، در چندین پژوهش ثابت شده است. بر اساس نتایج این مطالعات، سوء مصرف مواد میان نوجوانان و جوانانی که احساس طردشدگی می‌کنند و خواهان ارتباط گرم و نزدیک‌تری با خانواده‌شان هستند، بیشتر است. همچنین سوء مصرف مواد در میان جوانانی که در روابط بین فردی خود پرخاشگر، خصومت‌گر و ناسازگار هستند و در عین حال مهارت‌های تحصیلی ضعیفی نیز دارند، بیشتر دیده می‌شود.

### دیدگاه بوم شناختی

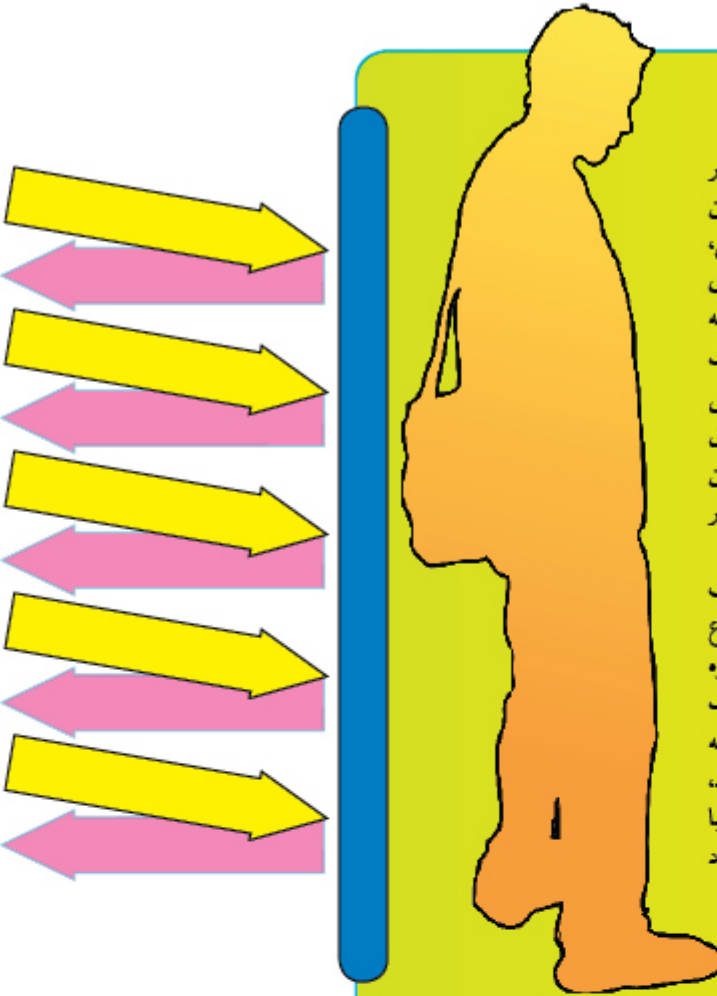
بر اساس دیدگاه بوم‌شناسی اجتماعی (کامپر و ترنر، ۱۹۹۱) مهم‌ترین علت سوء مصرف مواد، فشار روانی به ویژه فشار روانی مرتبط با مدرسه است. نوجوانانی که مدرسه را سخت و پر استرس ادراک می‌نمایند، از فعالیت‌های مدرسه‌ای گریزان شده و همسالان منحرف را به منزله مغزی برای رهایی از فشار روانی انتخاب می‌کنند. در عین حال، سوء مصرف مواد نیز توسط آنها تقویت می‌شود. در این دیدگاه، خودکارآمدی تحصیلی ضعیف، مهم‌ترین علت فشار روانی نوجوانان در مدرسه است.

مدل بوم‌شناسی اجتماعی اظهار می‌نماید که اگر نوجوان در مورد مهارت‌های تحصیلی خود دچار تردید شود و مدرسه را محیطی پر فشار و ناسازگار درک کند، ممکن است به مصرف مواد روی آورد. کامپر و ترنر در مطالعاتی مقطعی گزارش دادند نوجوانانی که تصویر منفی از مدرسه دارند و احساس می‌کنند به آن تعلق ندارند، بیشتر به همسالان منحرف و مصرف‌کننده مواد روی می‌آورند. ویژگی ممتاز این دیدگاه در این است که نقش محیط مدرسه و ادراک نوجوان از توانایی‌های تحصیلی خود را برجسته‌تر می‌کند و بر این نکته تأکید می‌نماید که می‌توان با اجرای برنامه‌هایی که مهارت تحصیلی دانش‌آموز و احساس تسلط او را ارتقا بخشیده و در عین حال محیط را بهبود می‌بخشد، از سوء مصرف مواد پیشگیری نمود.

### مدل تلفیقی مصرف مواد در نوجوانان

ژیلبرت بوتین (۲۰۰۰) با مرور بررسی‌های انجام شده در زمینه‌های عوامل خطر ساز و حفاظت‌کننده سوء مصرف مواد در نوجوانان، مجموعه‌ای از عوامل را که در آغاز مصرف مواد نقش دارند، در یک مدل جامع شروع مصرف الکل، سیگار و سایر مواد، تلفیق کرده است. این





مصرف مواد، بر خوردار هستند، بیشتر تحت تأثیر این نفع‌دهای اجتماعی قرار می‌گیرند. همچنین عوامل اجتماعی ترویج کننده مصرف الکل، سیگار و سایر مواد، احتمالاً در مورد افرادی که از نظر روان‌شناختی آسیب پذیر هستند، به عنوان مثال، دچار اضطراب اجتماعی، عزت نفس پایین، خودکارآمدی ضعیف و ناراحتی روانی هستند، بیشتر تأثیرگذار می‌باشند. مطابق مدل تلفیقی بوتوین، عوامل اجتماعی قوی‌ترین عوامل موثر در آغاز مصرف الکل، سیگار و سایر مواد هستند.

مزیت اصلی این مدل، سبب شناسی آن است که علاوه بر سازمان دادن عوامل مرتبط با شروع مصرف مواد به مفهوم سازی سطوح بالقوه مداخله برای پیشگیری از مصرف مواد نیز کمک می‌کند. به عنوان مثال برنامه‌های پیشگیرانه‌ای که مهارت‌های اجتماعی و فردی را ارتقا می‌بخشند، اثرات سودمندی بر عوامل روان‌شناختی مرتبط با کاهش خطر مصرف الکل، سیگار و سایر مواد می‌گذارند.

عوامل را می‌توان بر اساس حیطه‌ها یا زمینه‌های مختلف گروه بندی کرد. این مدل نظری عناصر و مؤلفه‌های اساسی چندین نظریه سبب شناسی مهم در زمینه مصرف مواد را در بر می‌گیرد. بر اساس مدل تلفیقی بوتوین (۲۰۰۰) مصرف الکل، سیگار و سایر مواد، نتیجه‌ی تعامل پویای مجموعه‌ای از عوامل محیطی و فردی در نظر گرفته می‌شود که در آن همسالان، والدین و سایر عوامل اجتماعی در تعامل با آسیب پذیری‌های روان‌شناختی فرد به مصرف الکل، سیگار و سایر مواد منجر می‌شوند. به عنوان مثال برخی افراد ممکن است تحت تأثیر تبلیغات رسانه‌ای که مصرف الکل، سیگار و سایر مواد را طبیعی یا فریبنده جلوه می‌دهند، به مصرف این مواد روی آورند، در حالی که افراد دیگر تحت تأثیر اعضای خانواده یا دوستانی که مواد مصرف می‌کنند، یا باورها و نگرش‌هایی دارند که مصرف مواد را تایید می‌کند، شروع به مصرف مواد می‌کنند. بر اساس این مدل، افرادی که باورهای هنجاری درباره الکل، سیگار و سایر مواد دارند، و از مهارت‌های اجتماعی و فردی و مهارت‌های جرات‌مندی ضعیفی برای مقاومت در برابر



## کودکان و دود محیطی تنباکو

قرار گرفتن در معرض دود محیطی سیگار باعث افزایش خطر عفونت‌های تنفسی در کودکان می‌شود. به علاوه، احتمال اینکه کودکانی که در معرض دود دست دوم قرار می‌گیرند به مشکلات تنفسی دیگری مبتلا شوند، مانند سرفه، آسم و سرماخوردگی، به علت کاهش عملکرد ریه بیشتر است. بیشترین تأثیر دود دست دوم در کودکان زیر ۵ سال دیده می‌شود. کودکانی که هر روز به طور مداوم در خانه در معرض دود دست دوم قرار می‌گیرند، در مقایسه با کسانی که در معرض این دود نیستند، ۳۳ درصد بیشتر از مدرسه غیبت می‌کنند و ۱۰ درصد بیشتر دچار سرماخوردگی و بیماری‌های حاد تنفسی می‌شوند.

دود دست دوم نه تنها بر سلامت بدنی کودکان اثر می‌گذارد، بلکه در قابلیت‌های شناختی - آموزشی و موفقیت تحصیلی آنها نیز اثرگذار است. نتایج یک تحقیق نشان می‌دهد که کودکانی که در معرض سطح بالای دود دست دوم قرار دارند، نمره‌های پایین‌تری در درس‌های خواندن، ریاضی و حل مساله می‌گیرند.

افزون بر این، این کودکان در مقایسه با سایر کودکان، دو برابر بیشتر احتمال دارد که در خلال نوجوانی‌شان سیگاری شوند.

### دود محیطی تنباکو و دیگر مشکلات سلامت

دود سیگار، در مکان‌های بسته باعث خطرات دیگری نیز می‌شود. ۱۰ تا ۱۵ درصد از افراد غیر سیگاری بیش از حد نسبت به دود سیگار حساس هستند. این افراد در واکنش به یک دقیقه قرار گرفتن در معرض دود سیگار، دچار خارش چشم، دشواری تنفس و سردردهای شدید و حالت تهوع و سرگیجه می‌شوند. سطح مونوکسید کربن دود سیگار در مکان‌های بسته ۴۰۰۰ برابر بیش‌تر از استاندارد هوای پاک است که از سوی آژانس حفاظت از محیط زیست آمریکا (EPA) توصیه شده است.

### مهارت‌هایی برای تغییر رفتار

از خود و دیگران در برابر دود دست دوم محافظت

#### کنید

باز کردن پنجره، نشستن در یک ناحیه مجزا یا استفاده از کولر، تهویه هوا یا یک فن نمی‌تواند مشکلات ناشی از قرار گرفتن در معرض دود دست دوم را از بین ببرد. برای حفاظت از خودتان و دیگران کارهای زیر را انجام دهید:

- مطمئن شوید که خانه و ماشین‌تان عاری از دود سیگار است.
- از افراد بخواهید که در اطراف شما یا کودکان‌تان سیگار نکشند.
- مطمئن شوید که مرکز مراقبت یا مدرسه کودکان عاری از دود سیگار است.
- رستوران‌ها و سایر مراکز تجاری را انتخاب کنید که استعمال سیگار در آنها ممنوع است. از مراکز تجاری برای ممنوع بودن سیگار شکر کنید. بگذارید مالکین کسب‌وکارهایی که در آن سیگار ممنوع نیست بدانند که دود دست دوم برای سلامت شما و سلامت دیگران مضر است.
- به کودکان‌تان بیاموزید که از دود دست دوم فاصله بگیرند.
- اگر باردارید یا شما یا کودک‌تان دارای بیماری تنفسی یا بیماری قلبی هستید، از قرار گرفتن در معرض دود دست دوم خودداری کنید.
- درباره خطرات دود دست دوم با دکتر یا مراکز ارائه‌کننده خدمات بهداشتی و سلامتی خود صحبت کنید



# انواع مداخلات مدرسه محور برای پیشگیری اولیه از اعتیاد



خطر سوء مصرف مواد، مستلزم به کارگیری ابزار دقیق و بهره‌گیری از شاخص‌های خاص برای تعیین میزان خطر است.

**۳ برنامه‌های خاص:** راهبردهای پیشگیری خاص برای جلوگیری از شروع مصرف مواد در افرادی که ملاک‌هایی برای تشخیص اعتیاد را بر آورده نمی‌سازند ولی نشانه‌های اولیه‌ای از مصرف الکل و سایر مواد را نشان می‌دهند، طراحی شده‌اند. هدف برنامه‌های خاص، شناسایی افرادی که نشانه‌های اولیه سوء مصرف مواد و سایر رفتارهای پرخطر مرتبط با مصرف مواد را نشان می‌دهند و ارائه برنامه‌های اختصاصی به آن‌ها است. افراد شرکت کننده در این برنامه‌ها سطح غیر بالینی از رفتارهای اعتیادی را نشان می‌دهند. برنامه‌های خاص برای افرادی به کار برده می‌شود که هرچند ممکن است در حال حاضر مواد مصرف کنند یا خیر، ولی عوامل خطر سازی مانند اختلال سلوک، احساس بیگانگی با والدین و مدرسه و همسالان مثبت نشان می‌دهند که احتمال ایجاد مشکل سوء مصرف مواد را افزایش می‌دهد. در این نوع مداخلات تاکید کمتری بر ارزیابی و مقابله با عوامل محیطی می‌شود. هدف مداخلات خاص نه تنها کاهش اولین مصرف مواد، بلکه کاهش مدت زمان تداوم علایم، ایجاد تأخیر در شروع مصرف مواد و کاهش شدت سوء مصرف مواد است. افراد ممکن است از طرف والدین، معلمان، مشاوران مدارس یا دوستان، برای شرکت در برنامه‌های خاص ارجاع داده شوند.

بسیاری از پژوهشگران در خصوص پیامدهای منفی این برنامه‌ها هشدار داده‌اند. مثلاً آموزش در زمینه مواد می‌تواند به افزایش حس کنجکاوی نوجوانان برای امتحان آن منجر شود.

**۲ مداخلات انتخابی:** این برنامه‌ها بر عکس برنامه‌های همگانی، زیر گروه خاصی از جامعه کلی را که به دلایل خاص در معرض خطر سوء مصرف مواد هستند، مانند فرزندان والدین الکلی و معتاد، دانش‌آموزان دچار افت تحصیلی، دانش‌آموزان ترک تحصیل کرده و... را هدف مداخلات خود قرار می‌دهند. گروه‌های در معرض خطر بر اساس عوامل زیستی، اجتماعی، روان‌شناختی و محیطی مرتبط با مصرف مواد شناسایی می‌شوند. گروه‌های هدف ممکن است بر حسب سن، جنس، سابقه خانوادگی، محل سکونت، تجربه سوء استفاده جنسی و جسمی تعریف شوند. برنامه‌های پیشگیری انتخابی، کل افراد گروه‌های در معرض خطر را بدون توجه به میزان خطر هر کدام از افراد در گروه، هدف مداخله قرار می‌دهند. به عنوان مثال یک فرد در یک زیرگروه ممکن است در معرض خطر شخصی مصرف مواد نباشد، در حالی که شخص دیگر در همان گروه در معرض خطر مصرف مواد باشد. مزیت برنامه‌های پیشگیری انتخابی مقرون به صرفه بودن آن‌ها است و با ایجاد مصونیت روانی-اجتماعی می‌توانند از بروز مصرف مواد پیشگیری می‌کنند. مطالعات انجام شده نشان می‌دهند که برنامه‌های متمرکز بر افراد در معرض خطر، از سودمندی عملی بسیار بالایی برخوردار می‌باشند. با این حال، شناسایی دانش‌آموزان در معرض

مداخلات پیشگیرانه، فرایند فعال ایجاد شرایط و یا خصیصه‌هایی هستند که به منظور ارتقای بهزیستی و سلامت افراد طراحی می‌شوند و با ایجاد شرایط بهینه به ترویج و تسهیل رشد سالم افراد کمک می‌کنند. هدف برنامه‌های پیشگیرانه تغییر شرایطی است که در آن رفتارهای نامطلوب امکان بروز می‌یابند. به طور کلی، برنامه‌های پیشگیرانه از نظر زمانی به سه سطح اولیه، ثانویه و ثالث و از لحاظ جمعیت تحت پوشش به سه دسته مداخلات همگانی، مداخلات انتخابی و مداخلات خاص تقسیم می‌شوند.

**۱ مداخلات همگانی:** این برنامه‌ها، کل جمعیت مدرسه را هدف قرار می‌دهند و هدف آن‌ها جلوگیری از شروع یا به تأخیر انداختن مصرف الکل، سیگار و سایر مواد در دانش‌آموزان است. رسالت اصلی مداخلات همگانی جلوگیری از وقوع مصرف مواد از طریق ارائه اطلاعات صحیح، هدفمند و مهارت‌های لازم برای پیشگیری از این مساله است. همه اعضای جامعه در معرض خطر سوء مصرف مواد هستند، هرچند این خطر در برخی افراد ممکن است بسیار بالا باشد. بنابراین مداخلات پیشگیرانه همگانی بدون هر گونه غربالگری برای خطر مصرف مواد، همه افراد گروه وسیع را هدف قرار می‌دهند. فرض بر این است که کل جامعه در معرض خطر مصرف مواد هستند و می‌توانند از برنامه‌های پیشگیرانه بهره ببرند. عیب اصلی این نوع مداخلات آن است که با توجه به گسترده بودن و حجم بالای جمعیت دانش‌آموزی، این برنامه‌ها هزینه زیادی می‌طلبند و مقرون به صرفه نیستند. علاوه بر این

# محتوای برنامه درسی پیشگیری اولیه از اعتیاد

حلقه ها و واحدهای حلقه ای برنامه  
درسی پیشگیری اولیه از اعتیاد

## حلقه های برنامه درسی پیشگیری اولیه از اعتیاد:

- خودم
- خودم و دیگران
- خودم و جهان بزرگتر

برنامه درسی پیشگیری اولیه از اعتیاد باید به گونه ای تهیه شود که ابعاد سلامتی، شخصی و اجتماعی زندگی دانش آموزان را در قالب و روشی یکپارچه پرورش دهد. این برنامه به گونه ای تهیه می شود تا ارزش های مختلف، رفتارها، مهارت ها و درک مرتبط با سلامتی و رفاه دانش آموزان و سایرین و جامعه ای که در آن زندگی می کنند، توسعه یابند. چنین مبنایی می تواند رفتار، افعال، و تصمیمات دانش آموز را در موقعیت های بسیاری که او ممکن است با آنها مواجه شده و یا در زندگی روزانه خود مجبور به مواجهه با آنها است، قوام بخشد.

با توجه به این که برنامه درسی پیشگیری اولیه از اعتیاد در تمام جنبه های تحصیلی دانش آموزان رسوخ می کند، محتوایی که در برنامه درسی آنها به اجرا در می آید، باید در ترکیبی از روش های رسمی و غیررسمی به اجرا درآید. رسمی به این معنا که پیشگیری اولیه از اعتیاد به صورت مجزا و بر اساس یک جدول زمانی و حوزه های مرتبط طراحی شود. غیررسمی هم به این معنا است که برنامه درسی پیشگیری اولیه از اعتیاد باید بر اساس وقایع روز در مدرسه طراحی شود. تخصص معلمان به آنها کمک خواهد کرد تا مناسب ترین راه برای دستیابی به اهداف را برگزینند.

## ساختار پایه ای برنامه درسی

برنامه درسی پیشگیری اولیه از اعتیاد می تواند در ۴ سطح طراحی و به سه حلقه؛ خودم، خودم و دیگران و خودم و جهان بزرگ تر تقسیم شود. هر یک از این حلقه ها خود می تواند به واحدهای حلقه ای و یا عناوینی که اهداف ویژه ای دارند، تقسیم شوند. این واحدهای حلقه ای با تمام مقاطع تحصیلی همخوانی پیدا کرده و بیانگر ماهیت مارپیچی برنامه درسی است. در همان حال که دانش آموزان رشد می کنند و بالغ می شوند، محتوای دروس مورد بازنگری قرار گرفته و جزئیات بیشتری به آنها افزوده می شود. بر اساس این رویه مهارت ها، رفتارها و درک دانش آموزان توسعه بیشتری یافته و فرصت های فزاینده ای برای آنها ایجاد می شود.

از سوی دیگر در حالی که محتوا به گونه ای ارائه می شود که به نظر می رسد برای گروه سنی دانش آموزان و مرحله رشد آنها مناسب است، انعطاف پذیری نیز توصیه شده است تا رشد عاطفی و نیازهای فردی آنها و همچنین علایقشان نیز مورد توجه قرار گیرند.







## خودم

این حلقه بر روی بخش درونی افراد متمرکز است. این حلقه در تعدادی از واحدهای حلقه ای دیگر که بر خودآگاهی و خودارتنقایی متمرکز هستند، ارائه می شود. در این حلقه بر درک و شناخت خود در سطوح مختلف و آموزش اقدام بر اساس این درک تأکید می شود.

### ۱. خودشناسی

بر اساس این حلقه دانش آموزان تشویق می شوند تا خود را افرادی منحصر به فرد با توانایی ها، نقاط قوت و محدودیت های متفاوت از سایرین بشناسند. افرادی که دیگران را دوست داشته و مورد علاقه سایرین واقع شده و در ساختن زندگی مشارکتی جدی دارند.

به موازات پیشرفت و ارتقای دانش آموزان در مدرسه، بر کمک به آنان در مواجهه با عوامل مختلفی که شکل دهنده خودباوری و تصویر مثبت از خود است نظیر نقش همسالان، خانواده ها، شکست ها و ناکامی های شخصی، تصاویر رسانه ای و تصدیق دیگران، تأکید بیشتری می شود.

استقلال رو به رشد، انعطاف پذیری و خودکارآمدی از طریق تشویق دانش آموزان به انجام امور زیر، پرورش می یابد:

- امتحان فعالیت ها و موقعیت های جدید
- مسوولیت پذیری بیشتر برای اقدامات و رفتارهای خود
- آموختن مواجهه با چالش های زندگی و فایز آمدن بر آن
- تفکر بر روی فعالیت ها و رفتار خود در موقعیت های مختلف

■ اعلام نظر خود و مشارکت در تصمیمات گروه و کلاس  
 ■ معلمان می توانند با توانا ساختن دانش آموزان در موارد زیر، به آنها کمک کنند تا در قبال آموخته های خود مسوولیت پذیرتر شده و در خودارزیابی مشارکت کنند:

- تعیین اهداف برای خود
- تفکر بر روی پیشرفت ها و دستاوردهای خود
- گفت و گو با معلمان در مورد علایق و ناامیدی ها

برای این که دانش آموزان حس «خود» را تقویت کنند، باید فرصت هایی به آنان داده شود تا آگاهی شان از خود، جهان بیرون و ارتباط میان چیزهای مختلف را توسعه و ارتقا بخشند.

تشویق دانش آموزان و دادن فرصت به آنان برای مکث کردن، تعجب کردن و تفکر و ارزیابی رمز و رازها به آنها کمک خواهد کرد تا از وجوه روحی، ماهیت یکپارچه ذهن، بدن و روح، آگاهی یابند.

برنامه درسی پیشگیری اولیه از اعتیاد می تواند با ارتقای توانایی های دانش آموزان در بررسی و آزمون ایده ها و مفاهیم و طرح پرسش و معضلاتی که مقتضای سنشان است، به آنها کمک کند.

در برنامه درسی پیشگیری اولیه از اعتیاد این فرصت برای دانش آموزان فراهم می شود تا حس حیرت و شگفتی را هنگام یادگیری در مورد روند تولد و زندگی جدید و بررسی چرخ رشد و تغییر، تجربه کنند.

این برنامه سایر جنبه های رشد روحی دانش آموزان نیز تقویت

می کند. این جنبه ها عبارتند از: آموزش در مورد احساسات خود و دیگران، ارتقای حس همدلی و تجربه روابط سالم و عاری از اعتیاد. دانش آموزان همچنین به اهمیت باورها و ارزش های ویژه در زندگی شان و همچنین چگونگی تأثیر آنها بر تصمیمات و انتخاب هایشان، پی می برند.

### ۲. مراقبت از بدن

دانش آموزانی که به خود احترام گذاشته و مراقب خودشان هستند، بیشتر نسبت به شان و منزلت بخشیدن به بدنشان علاقمند بوده و به انتخاب های مرتبط با سبک زندگی در آینده و حال، توجه ویژه نشان می دهند.

این واحد حلقه ای با بررسی موارد زیر، سلامت را در دانش آموزان ارتقا می دهد:

- نیاز به ورزش مرتب
- تغذیه و اهمیت عادت های خوردن سالم و عاری از اعتیاد
- استفاده و سوءاستفاده از مواد مختلف
- انتقال امراض

دانش آموزان به موازات رشد فیزیکی، شرایط مناسب و آناتومی بخش های خصوصی بدن زنان و مردان را یاد می گیرند.

ایجاد چنین واژه نامه ای در دوران طفولیت سنگ بنای آموزش در دوران بلوغ و تولیدمثل را گذاشته و می تواند به آنان کمک کند تا با وقار و متانت در مورد بخش های مختلف بدن خود صحبت کنند.

دانش آموزان در دوره های مختلف رشد خود، بیشتر از تصویر بدنشان آگاهی می یابند. بسیار اهمیت دارد که دانش آموزان به ویژه در هنگام نزدیک شدن به دوران بلوغ و سال های پس از آن، به پذیرش شرایط بدن خود و مراقبت از آن، تشویق شوند.

### ۳. رشد و تغییر

بررسی روند رشد و تغییر برای دانش آموزان ضروری است. این بررسی به درک آنان از خود و تغییرات مختلفی که آنان در مسیر رسیدن به دوران بلوغ طی می کنند، کمک می کند. دانش آموزان طی آشنایی با این واحد حلقه ای، به این درک می رسند که سطحی که افراد در روند رشد خود به آن می رسند، ویژه و منحصر به فرد است و رشد در ترکیبی از عوامل اجتماعی، عاطفی، هوشی، روحی و فیزیکی قابل شناسایی و رتبه بندی است. آگاه ساختن دانش آموزان از ماهیت یکپارچه وجود انسان، می تواند آنان را به این حقیقت که جنسیت در حال شکل گیری آنان بخش جدائی ناپذیر رشد است، یاری دهد. به همین دلیل بسیار ضروری است که دانش آموزان قبل از ترک مدرسه، به درک مناسبی از دوران بلوغ و تولید مثل انسان برسند. دانش آموز طی آشنایی با این تغییرات می تواند زبان و واژه نامه ای را که برای بحث در مورد رشدش نیاز دارد، به دست آورده و قادر شود سوالات مناسب برای دستیابی به اطلاعات مورد نیازش را مطرح سازد.

با توجه به این که تغییر در زندگی گریزناپذیر است، دانش آموزان نیاز دارند چگونگی مواجهه با این مقوله را با روشی مورد قبول، بیاموزند. دانش آموزان در همه سطوح باید قادر باشند تغییرات و موقعیت هایی که به آنان مرتبط است، شناسایی کرده و روش های مواجهه با آنها را بیازمایند. «از



## آموزش ایمنی و حفاظت به دانش آموزان

همه دانش آموزان باید بیاموزند که به هنگام مواجهه با خطر چه باید کنند. در این واحد آموزشی، به دانش آموزان در خصوص موقعیت هایی که به طور بالقوه خطرناک هستند آگاهی داده شده و راهکارهایی که می توانند برای حفاظت خود و دیگران به کار گیرند، مطرح می شود. از میان چنین عناوینی می توان به موارد ذیل اشاره کرد:

- آگاهی از اینکه چگونه و چه زمان طلب کمک کنیم
  - تجربه کردن و در تماس بودن با مواد ناشناس
  - نیاز به قوانین و مقررات
  - سوار شدن به ماشین افراد غریبه و ناآشنا
  - درخواست کردن از آنها برای حفظ یک راز دشوار
- با استفاده از برنامه درسی پیشگیری اولیه از اعتیاد دانش آموزان می توانند با مفهوم خطر رو به رو شوند. بسیار حائز اهمیت است که دانش آموزان از طریق ارزیابی موقعیت ها و بررسی پیامدها، بتوانند به دیدگاهی متعادل در خصوص ریسک پذیری دست یابند. دانش آموزان همچنین باید بدانند چه موقع از دیگران درخواست راهنمایی و مشورت کنند و اینکه چگونه نگرانی ها و تشویش های خود را به نحوی مناسب بیان کنند. از طریق مطرح سازی موضوعاتی چون ایمنی و حفاظت دانش آموزان قادر می شوند:

- ۱- شناسایی کنند که چه موقع به کمک نیاز دارند و اینکه در موقعیت های مختلف از چه کسانی می توانند مدد جویند.
  - ۲- حس رو به افزایش مسوولیت پذیری در قبال ایمنی خود و دیگران را رشد دهند.
  - ۳- موضوعات مرتبط با ایمنی و بهداشت را بررسی کنند که شامل جلوگیری از بروز حوادث و نیز کارهایی که به هنگام بروز حادثه می توان انجام داد می شود.
  - ۴- به سوء استعمال مواد مختلف بپردازند.
  - ۵- اهمیت این مساله را دریابند که نباید دیگران را ترسانند، تهدید کرد، مجزا کرد، اذیت کرد، طعنه زد و یا سرزنش کرد.
- این برنامه آموزشی همچنین حقوق دانش آموزان و به ویژه حق داشتن حس ایمنی را مطرح می سازد. باید دانش آموزان را آموزش داد تا موقعیت هایی را که به طور بالقوه جدی هستند شناسایی کرده و بدانند که در چنان موقعیت هایی چگونه می توانند اقدامات مقتضی را انجام دهند.

برنامه آموزشی، مهارت های آموزشی، پرورش داده و تمرین می شوند. دانش آموزان قادرند انواع تصمیماتی را که می توانند یا نمی توانند اتخاذ کنند و نیز عواملی را که انتخاب های آنها را تحت الشعاع قرار می دهند تشخیص داده، شناسایی کنند. آنها خواهند آموخت که:

- چگونه قضاوت کنند.
  - احتمالات مختلف را سبک سنگین کنند.
  - مراحل و انتخاب هایی که آنها را به سوی تصمیم گیری دقیق سوق می دهد بررسی کنند.
  - حقوق شخص خود و حقوق دیگران و همچنین مسوولیت های وابسته به چنان حقوقی را درک کنند.
  - عوامل گوناگونی را که تصمیم گیری را تحت تاثیر قرار می دهند مورد توجه قرار دهند.
  - درباره افعال صورت گرفته تفکر کنند.
- با انجام دادن موارد فوق الذکر، دانش آموزان پیامد های انتخاب های مختلف را مشاهده کرده و می آموزند که چنین بینشی را در موضوعاتی چون دوستی، استعمال دخانیات و مشروبات الکلی، و ریسک پذیری مورد استفاده قرار دهند. مهارت های این حوزه از طریق تجربیات و موقعیت هایی که در انواع موقعیت ها صورت می گیرد توسعه می یابد. امید است که دانش آموزان به هنگام اتمام مدرسه، استراتژی هایی متناسب با سن خویش را برای تصمیم گیری کسب کرده باشند و نقش خود و نقش دیگران را در فرآیند تصمیم گیری دریابند.



دست دادن» یکی از این موقعیت ها است. در این واحد حلقه ای از دست دادن چیزهایی که دانش آموزان دوست دارند، نظیر از دست دادن یک دوستی صمیمی و یا مرگ اعضای خانواده مورد بررسی قرار می گیرد. این تصور وجود دارد که دانش آموزان با تکیه بر راهبردهای کسب شده در مواجهه با چنین تغییری، می توانند این راهبردها را در موقعیت هایی که تغییر در آنها رخ می دهد، به کار بگیرند.

## ۴. احساسات و عواطف

دانش آموزان نیاز دارند که به شناخت احساسات خود رسیده و آنها را مدیریت کنند. در این واحد حلقه ای، فرصت هایی برای دانش آموزان فراهم می آید تا این احساسات را شناسایی و بیان کرده و چگونگی مواجهه با آنها را بیاموزند. در اینجا تاکید اصلی روی همه عواطف فارغ از مثبت یا منفی بودن آنها است. مثلاً لذت و هیجان را باید همان طور که عصبانیت و خساست را واکاوی می کنیم، به آنان معرفی نمائیم. درک احساسات، درک از خود را افزایش داده و به آگاهی بیشتر از خواست ها، نیات و انگیزه ها کمک می کند. دانش آموزان یاد خواهند گرفت چگونه احساسات خود را به نحوی شایسته ابراز کنند. علاوه بر این حس مواجهه با رفتاری غیر منصفانه و نا عادلانه را تجربه می کنند. در کلاس های بالانتر، دانش آموزان با روش های مثبت مواجهه با تغییرات خلق و خوی خود در دوران بلوغ آشنا شده و می آموزند که تغییرات جسمی و هورمونی بر احساسات و اعمال آنها تاثیرگذار است. حس کنترل شخصی دانش آموزان به محض اینکه فرا می گیرند احساسات خود و نحوه تاثیر گذاری آنها بر خود و دیگران را شناسایی کنند، ارتقا می یابد. در سراسر این برنامه آموزشی به دانش آموزان فرصت داده می شود تا فرق بین نیازها و خواسته ها را تشخیص داده و در پی آن بتوانند مفهوم به تعویق انداختن تمایلات درونی را درک کنند. همدلی نیز در تمامی سطوح مدرسه ارتقا می یابد، چرا که همدلی برای اداره روابط، گسترش شفقت و دلسوزی و نیز احترام به تفاوت ها لازم و ضروری است.

## ۵. تصمیم گیری

اتخاذ تصمیمات و انتخاب های غیر رسمی جز لاینفک پیشگیری اولیه از اعتیاد است. در سراسر