

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

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

پیشگیری نوین

۱۳۹۰

شماره یازدهم

ویژه مدیران، دبیران و مشاوران دوره متوسطه تحصیلی



گالری
داخلي

وب سایت پیشگیری نوین
www.pishginovin.com
با جدیدترین مقالات و دستاوردهای پیشگیری اولیه از اعتیاد



ویژگی‌های دانش آموزان مقاوم در برابر مصرف مواد

اعتیاد یکی از بفرنج‌ترین مسائل انسانی بوده و تهدیدی جدی برای سلامت جسمانی، روانی، اجتماعی و فرهنگی جوامع است. کنترل این پدیده از منظر پیشگیری و کاهش تقاضا، در حال دگرگونی، پیشرفت و پیمودن مسیر تکاملی است. از جمله مؤلفه‌های مهم در این مسیر موضوع تاب آوری (Resiliency) و کاربرد آن در امر پیشگیری اولیه از اعتیاد می‌باشد.

مهارت تاب آوری در افراد، سبب خواهد شد ظرفیت آنان برای سالم ماندن، مقاومت و تحمل در شرایط سخت و پرخطر افزایش یافته به گونه‌ای که افراد تاب آور با وجود عوامل خطر، از ظرفیت‌های موجود خود در دست‌یابی به موفقیت و رشد زندگی استفاده نموده و از چالش‌ها به‌عنوان فرصتی برای توانمند کردن خود بهره می‌جویند.

مهارت تاب آوری دارای ۵ خصوصیت مهم می‌باشد:

۱. تاب آوری روندی پویا و دینامیک است و نه یک وضعیت ثابت.

۲. تاب آوری موقعیتی است، یعنی یک رفتار سازگارانه در یک موقعیت و ممکن است در موقعیت دیگر ناسازگار باشد.

۳. تاب آوری محصول تعامل ویژگی‌های شخصیتی، ذاتی با عوامل محیطی است.

۴. تاب آوری می‌تواند آموختنی باشد.

۵. تاب آوری در موقعیت‌هایی که چندین عامل خطر وجود دارد، پیچیده تر است.

بر اساس موارد برشمرده، در رویکرد جدید پیشگیری اولیه از اعتیاد، شناسایی و ارتقاء عوامل محافظت‌کننده (فردی و محیطی) در حوزه تاب آوری و نیز شناسایی و کاهش عوامل خطر از جایگاه پر اهمیت و ویژه‌ای برخوردار بوده بدین ترتیب مهارت تاب آوری به‌عنوان یکی از کلیدهای اساسی رویکرد پیشگیری اولیه از اعتیاد تلقی می‌گردد.

نتایج مطالعات متعدد بیانگر این واقعیت است که روابط صمیمانه با خانواده، وجود الگوهای موثر و قوی در زندگی، موفقیت‌های تحصیلی، پیوند محکم با مدرسه و تلاش برای رسیدن به آرزوها، همسالان مناسب و در دسترس نبودن مواد، از جمله عوامل محافظت‌کننده بوده که تأثیر جدی در عدم گرایش افراد به اعتیاد دارد.

۱ **اعتماد به نفس:** دانش آموزان مقاوم در برابر مواد، احساس ارزشمند بودن، توانایی تعیین اهداف و رسیدن به آنها، حل و فصل مشکلات بدون نیاز به کمک دیگران را دارا می‌باشند.

با خانواده یکی از عوامل پیشگیری از اعتیاد است. این گونه دانش آموزان رابطه مناسب و پایداری با خانواده خود ایجاد می‌کنند.

۲ **عدم مصرف مواد:** دانش آموزان مقاوم در برابر مواد، برای از میان بردن مشکلات از مواد استفاده نمی‌کنند چون می‌دانند با تبعات و پیامدهای منفی روبرو خواهند شد.

۳ **انتخاب دوستان خوب:** این گونه دانش آموزان، در انتخاب دوست مناسب توجه می‌نمایند.

۳ **اهداف زندگی:** دیدگاه دانش آموزان مقاوم در برابر مواد، نسبت به آینده، مثبت اندیش بوده و برای نائل شدن به اهداف شان از فرصت‌ها استفاده می‌کنند.

۴ **مراقبت از روح و جسم:** دانش آموزان مقاوم در برابر مواد، به دلیل امید به زندگی، در حفظ سلامتی خود کوشا هستند.

۵ **داشتن سبک زندگی سالم:** خواب کافی، تغذیه مناسب، فعالیت فیزیکی و بهره‌گیری مناسب از اوقات فراغت را دارند.

۶ **ارتباط مثبت با بزرگسالان:** دانش آموزان مقاوم در برابر مواد، رابطه مناسب با بزرگسالان قابل اعتماد، مربیان و مشاوران برقرار می‌کنند.

۷ **پیروی از قوانین:** دانش آموزان مقاوم در برابر مواد، برای آنکه از بروز مشکل، پیشگیری کنند، مقررات و قوانین را به دقت اجرا می‌نمایند.

۸ **رابطه مناسب با همسالان:** دانش آموزان مقاوم در برابر مواد، با همسالان متعهد رابطه مناسب دارند.

۹ **هدایت و راهنمایی:** دانش آموزان مقاوم در برابر مواد، توانایی رهبری داشته و برای هدایت دیگران تلاش می‌کنند.

۱۰ **ارتباط با خانواده:** ایجاد ارتباط عاطفی قوی

کاربرد ورزش در پیشگیری از سوء مصرف مواد



۵ ورزش های محلی نیز به دانش آموزان کمک می کند تا با فرهنگ و سنت هایشان ارتباط برقرار کنند.

بر اساس موارد بر شمرده ورزش به عنوان عاملی برای پیشگیری از اعتیاد دانش آموزان می باشد. البته توجه به مؤلفه های زیر نیز مهم می باشد:

۱ ورزش کردن با روحی سالم

۲ ارائه اطلاعات مربوط به پیامدهای سوء مصرف مواد و آموزش مهارت های زندگی

۳ ارتقای شرایط اجتماعی

این گزینه ها بستگی به شرایط، منابع و امکانات مدارس دارد.

جنبه های مثبت ورزش

انسان ها از دوران باستان تاکنون ورزش کرده اند. در طول سده ها، گونه های فراوانی از رشته های ورزشی - ورزش های انفرادی، ورزش های تیمی و ورزش هایی با سازماندهی غیر رسمی ایجاد شده است. گونه های متفاوت ورزش ها می توانند تأثیری مثبت بر افراد و جوامع گذارند. برای مثال، ورزش های دانش آموزی می توانند منجر به ایجاد فرصت های زیر شوند:

- بازی و سرگرمی
- رقابت کردن
- دور شدن از ملال و خستگی اوقات فراغت
- اجتماعی شدن

برخی از محققان معتقدند ورزش موجب تقویت عوامل موثر در پیشگیری از اعتیاد نوجوانان نظیر کاهش میزان اضطراب، ارتقای عملکرد تحصیلی و توسعه ارتباطات خانوادگی می شود. بنابراین، ورزش می تواند عامل موثری در پیشگیری اولیه از اعتیاد دانش آموزان باشد. البته تنها با استفاده از ورزش نمی توان از اعتیاد پیشگیری کرد بلکه می بایست نسبت به ارتقاء سطح آگاهی، تقویت مهارت های زندگی و ارائه خدمات مشاوره ای به نوجوانان مبادرت ورزید.

هر چند اکثر دانش آموزان از ورزش کردن لذت می برند و این کار را در راستای حفظ تندرستی شان می دانند اما در عرصه ورزش نیز تهدیدهای بسیاری برای دوپینگ با نگرش های غلط مبنی بر ارتقای توانایی پدید می آید. با وجود این، دانش آموزان ورزشکار از مزایای پیشگیرانه ورزش بهره های فراوانی می برند. به عنوان مثال:

۱ تیم های فوتبال دانش آموزی می توانند گزینه مناسبی برای ارتقای مهارت های اجتماعی، کنترل خشم و همکاری های گروهی برای رسیدن به هدفی واحد باشند.

۲ ورزش های انفرادی دانش آموزان مانند دو میدانی و تیراندازی می توانند برای گسترش اعتماد به نفس، خویشتنداری و برنامه ریزی برای رسیدن به اهداف مفید باشند.

۳ ورزش های سنگین و دشوار مانند کوهنوردی سبب ایجاد و ارتقای اعتماد به نفس دانش آموزان می شود.

۴ ورزش هایی مانند دوچرخه سواری می توانند سبب افزایش حس حفاظت از محیط زیست در دانش آموزان شوند.

می شوند.

در حالی که نتایج پژوهش های دانشمندان نشان داده پسران ورزشکار بسیار بیشتر از دختران ورزشکار در معرض خطر قرار دارند، برخی از بررسی ها نشان داده دختران ورزشکار موادی مصرف می کنند که بسیار مضرند.

نوجوانان و جوانانی که در مطالعات دانشمندان مشارکت کرده اند درگیر رقابت های گوناگون ورزشی بوده اند. شاید شرایطی که در آن، رقابت های ورزشی برگزار می شود حاوی عناصری هستند که خطر اعتیاد به مواد و الکل را در میان ورزشکاران نوجوان به شدت افزایش می دهد.

ارتباط میان ورزشکاران و مصرف مواد احتمالا محدود به رقابت های حرفه ای ورزشی نیست. پژوهش های گوناگون نشان می دهند نوجوانانی که در رقابت های ورزشی آماتور و تفریحی نیز حاضر می شوند از انواع مواد استفاده می کنند.

حوزه های نفوذ

کنترل جامعه و پیام هایی که نوجوانان از رسانه ها دریافت می کنند بسیار دشوار است. اما کنترل خانه، مدرسه و محیطی که در آن مسابقات ورزشی برگزار می شود امکان پذیر است. به طور خلاصه باید گفت محیط های ورزشی زمانی برای دانش آموزان مناسب می شوند که بازی جوانمردانه تبدیل به ارزش شود.

ورزش کردن با روحی پاک

روح واقعی ورزش، در بازی جوانمردانه است. دانش آموزان می توانند با استفاده از عوامل حفاظتی، سطح و کیفیت بازی جوانمردانه را ارتقا دهند. این به آن معناست که مربیان، مسئولان باشگاه ها و والدین باید این ارزش را در گفتار و کردارشان نشان دهند. جلسات تیم های دانش آموزی و ملاقات مدیران و مربیان با بازیکنان و والدین فرصت خوبی برای تاکید بر ارزش های اخلاقی است. شاید بهترین فرصت یادگیری، زمان تمرین و بازی کردن باشد. قانون رفتار جوانمردانه در زمین بازی



- ارزیابی خویشتن
- غلبه کردن بر خطرات
- ایجاد ارتباط با دیگران و به وجود آمدن دوستی
- بروز استعداد و مهارت
- افزایش اعتماد به نفس
- افزایش کیفیت تحصیل
- خود کنترلی
- حفظ شادی و تندرستی
- حفظ و ارتقای سلامت روح و روان
- آموختن نحوه ایجاد ارتباط و احترام گذاشتن به دیگران
- حفظ و ارتقای ارزش های فرهنگی
- کاهش اضطراب

برخی از جنبه های چالش برانگیز ورزش

در ورزش های حرفه ای، رشته ورزشی برای ورزشکار تبدیل به شغل و منبع درآمد می شود و او باید به جنبه های اقتصادی ورزش توجه زیادی کند. به نظر می رسد تمایل به پیروزی، مهم ترین هدف ورزشکاران است. اما تأکید فراوان بر پیروزی، مشکلات فراوانی ایجاد می کند. یکی از مشکلات آن است که ورزشکاران دست به هر کاری می زنند تا به پیروزی برسند. در این مرحله ورزشکاران با مصرف داروهای نیروزا دست از تلاش بر می دارند این موضوع بسیار مهم است چون ورزشکاران حرفه ای می توانند تاثیر بسیار زیادی بر کودکان، نوجوانان و جوانان گذارند. به این ترتیب گاه ورزش می تواند دانش آموزان را به جنبه های منفی زندگی علاقه مند کند و آنها را به موجوداتی آسیب رسان و متقلب تبدیل کند.

نگرانی های فزاینده ای درباره مصرف بیش از حد مکمل های تندرستی توسط نوجوانان و جوانان وجود دارد. این محصولات می توانند سبب افزایش عملکرد ورزشکاران نوجوان شوند اما خطرات جدی برای تندرستی آنها ایجاد می کنند. برای مثال، مطالعات اخیر نشان می دهند میزان مصرف مکمل های تندرستی در میان دانش آموزان مقطع دبیرستان کشورهای فرانسه، ایالات متحده آمریکا و اسلواکی بسیار بالاست. محققان پی برده اند ورزشکارانی که در این دبیرستان ها تحصیل می کنند بسیار بیشتر از هم کلاسی هایشان که ورزش نمی کنند، مخدر مصرف نموده و الکل می نوشند. در واقع ورزشکاران نوجوان برای پیروز شدن به شدت تلاش می کنند و این تلاش طاقت فرسا به آنها حس شکست ناپذیری می دهد. به عبارت دیگر جذابیت، هیجان، خطر پذیری، نشاط و ... از یک سو ورزش را جذاب می کنند و از سوی دیگر سبب گرایش ورزشکاران نوجوان به مصرف مواد، الکل و تقلب

خصوصیات بازی های جوانمردانه

- ۱ احترام گذاشتن به هم تیمی ها و مربیان: به هم تیمی ها و مربیان اجازه سقوط کردن نمی دهد و آنها را آماده رقابت و مبارزه می کند، شما باید به سختی تلاش کنید تا هم تیمی هایتان را تشویق به مبارزه و رقابت سالم کنید.
- ۲ احترام گذاشتن به رقیب: دادن فرصت به حریف برای آماده شدن و دوری از مشاجره کردن و خشونت ورزیدن. در این حالت رقابت کردن می تواند نوعی تشریک مساعی باشد.
- ۳ احترام گذاشتن به خویشتن: احترام گذاشتن به خویشتن، آمادگی روحی و جسمی است برای مشارکت کردن در برنامه ای سالم و ایمن. به معنای دیگر فرد باید از نظر فیزیکی در شرایط مساعد باشد تا بتواند فارغ از نتیجه، کاری که می تواند انجام دهد.
- ۴ احترام گذاشتن به بازی: محترم شمردن بازی به معنای رقابتی سرگرم کننده است. این کار به شما اجازه می دهد تا بهترین عملکردتان را به نمایش گذارید. به معنای دیگر شما با این کار به مقامات رسمی و نقش شان در بازی احترام می گذارید.
- ۵ پیروزی در موقعیت مناسب: رقابت کردن بخش اصلی و ضروری ورزش است، اما تأکید بیش از حد بر پیروزی می تواند جنبه تفریحی مسابقه را از میان ببرد، اضطراب بی موردی بر ورزشکاران تحمیل کند و شرایط تعجب کردن برای دانش آموزانی که نمی خواهند با تلاش و کوشش به پیروزی برسند را فراهم می کند. در واقع در هر رشته ورزشی با کسب مهارت، تلاش و کوشش می توان حریفان را شکست داد. ورزشکاری که در رقابت تلاش می کند موفق است. هر فرد و تیمی روش متفاوتی برای مبارزه کردن دارند، اما میل به پیروزی نباید مانع اجرای بازی جوانمردانه شود.



می تواند به قانون زندگی دانش آموزان بدل شود، اگر:
 ■ دانش آموزان فرصت ایجاد و کمک به آن را داشته باشند.
 ■ والدین آن را معرفی و حمایت کنند.
 ■ مدیران تیم های دانش آموزی در طول سال تحصیلی به آن توجه کنند و بها دهند.
 دستورالعمل اخلاقی تیم های دانش آموزی به تنهایی نمی تواند از سوءرفتار بازیکنان پیشگیری کند، اما می تواند با آن تا اندازه زیادی مقابله کند. با این وجود، دستورالعمل مذکور اگر از جانب والدین و مدیران مدارس حمایت نشود دانش آموزان به آن توجه نخواهند کرد. برای مثال، اگر مربیان تیم های دانش آموزی و والدین، زمانی که در کنار بازیکنان دانش آموز هستند سبکوار نکشند، به بازیکنان نشان خواهند داد که عدم استعمال دخانیات موضوعی جدی و مهم است.

نمونه دستورالعمل اخلاقی تیم های ورزشی دانش آموزی

- همیشه بر اساس قوانین بازی می کنم.
- در حین بازی آرامشم را از دست نمی دهم.
- هر تیمی که خوب بازی کند آن را تشویق می کنم.
- بازیکنان حریف را تحریک و به آنها توهین نمی کنم.
- برد یا باخت فرقی نمی کند، پس از پایان بازی با بازیکنان و مدیران تیم حریف دست می دهم.
- پس از اشتباه بازیکنان یا مربی تیم اعتراض نمی کنم.
- به جای آنکه عذر و بهانه بیاورم اشتباهم را می پذیرم.
- حتی اگر تیمم بد بازی کند و بیازد دوباره تلاشم را از سر می گیرم.
- هرگز با کسانی که به من اعتراض می کنند جر و بحث نمی کنم.
- از بازی نمایشی و ... پرهیز می کنم.
- به همه کسانی که در طول فعالیت ورزشی ام با آنها ارتباط داشته ام احترام می گذارم.
- از بیان نظرات توهین آمیز که موجب تحقیر افراد شود خودداری می کنم.
- آزار و اذیت خود و دیگران را تحمل نمی کنم.
- به افراد و مقام شان احترام می گذارم.
- حریم خصوصی افراد را محترم می شمارم.
- به گونه ای رفتار نمی کنم که امنیت دیگران به خطر بیفتد.

بیانیه دانش آموزان ورزشکار

- باور دارم تلاش و کوشش و تمرین شبانه روزی برای رسیدن به پیروزی اهمیت زیادی دارد.
- تلاش می کنم در مسابقات حضوری پر رنگ داشته باشم، قوانین را رعایت کنم و به پیروزی مشروعی دست یابم.
- ایمن دارم خشونت و درگیری های فیزیکی در ورزش خطرناک و مخرب است.
- هرگز از این تاکتیک ها برای رسیدن به پیروزی استفاده نمی کنم.
- باور دارم باید به مدیران، اعضای تیم و حریفان احترام گذارم.
- باید در طول مسابقه خود را کنترل کنم و عصبی نشوم.
- تصمیمات مربیان و مدیران تیم را بدون چون و چرا می پذیرم.
- بدون مخالفت بازی می کنم و رفتاری پسندیده در زمان پیروزی و شکست خواهم داشت.

ارتقای آموزش و سواد رسانه‌ای دانش آموزان برای پیشگیری اولیه از اعتیاد



آموزش و سواد رسانه‌ای به نوجوانان کمک می‌کند تا مهارت‌های لازم برای راهبری هوشمندانه رسانه‌ها و فیلتر صدها پیام روزانه را به دست آورند. به عبارت ساده، سواد رسانه‌ای عبارت است از داشتن توانایی برای پرسیدن سوال درباره‌ی آنچه می‌بینید و نگاه می‌کنید و می‌خوانید. سواد رسانه‌ای به نوجوانان در درک نحوه گسترش رسانه‌ها، ترفندهای تبلیغاتی، منابع تبلیغات بازرگانی و مزایای آگاهی دادن و اهداف پیام‌ها در رسانه‌های خبری و تبلیغاتی کمک کند.

سواد رسانه‌ای علاوه بر ارائه مهارت‌های حفاظتی در برابر تاثیر منفی رسانه‌ها به نوجوانان، می‌تواند مهارت‌های آماده‌سازی را برای تبدیل شدن به یک شهروند مسئول در آنان تقویت کند. چهار مفهوم کلیدی در سواد رسانه‌ای عبارتند از اینکه تمام رسانه‌ها تولید شده‌اند، دارای قراردادها و عرف‌هایی هستند، پیام‌های ارزشی خاصی را انتقال می‌دهند و دارای جذابیت تجاری هستند. روش سواد رسانه‌ای احتمالا می‌تواند این مفاهیم را به یک یا چند مورد از فعالیت‌های زیر مرتبط سازد:

■ تحلیل نقادانه پیام‌های رسانه‌ای

■ ارزیابی منبع اطلاعات

■ بحث در مورد موضوع سوگیری و اعتبار رسانه

■ افزایش آگاهی در باره تاثیر روش‌های رسانه‌ای مانند رنگ، صدا، دیدگاه‌ها و رفتارهای مردم

■ تولید پیام با استفاده از اشکال متفاوت رسانه‌ها

بیماران نوجوانان

نوجوانان هرروز در معرض بیماران پیام‌های رسانه‌ای درباره مواد مضر مانند الکل، دخانیات و مواد غیرقانونی در رسانه‌های خبری، تبلیغات، برنامه‌های تلویزیونی و اینترنت قرار دارند. یک ارزیابی جدید از سریال‌های محبوب تلویزیونی برای نوجوانان در آمریکا نشان داد که مواد مخدر غیرقانونی در ۲۰ درصد، دخانیات در ۲۲ درصد و الکل در ۷۷ درصد تمام قسمت‌ها نمایش داده شده‌اند. یک تحقیق دیگر نشان داد که مواد مخدر در ۲۲ درصد فیلم‌ها نشان داده شده‌اند. این وضعیت برای رسانه‌هایی که کودکان بسیار کم سن و سال تر را هدف قرار داده‌اند نیز صادق است. مطالعه ۸۱ کارتون با درجه G از سال ۱۹۳۷ تا ۲۰۰۰ نشان داد که در حدود ۵۰ درصد از شخصیت‌های برنامه‌ها از الکل یا دخانیات استفاده می‌کنند که اغلب هیچ نتیجه منفی هم برای کار آنها نمایش داده نمی‌شود.

سواد رسانه‌ای و پیشگیری از سوء مصرف مواد

سواد رسانه‌ای، با آموزش تفکر نقادانه می‌تواند به نوجوانان کمک کند تا رسانه‌ها و پیام‌های دریافتی را تفسیر و ارزیابی کنند. نوجوانان با یادگیری نحوه شناسایی استراتژی‌ها و فناوری‌های پیام‌های رسانه‌ای، به توانایی بهتری برای شناسایی نحوه و دلیل جذاب بودن این پیام و تاثیر آن بر رفتار دست می‌یابند و به این ترتیب عاملی مهم برای ایجاد مهارت‌های مقاومت در نوجوانان است.

مزایای استفاده از روش سواد رسانه‌ای

روش سواد رسانه‌ای با آموزش نوجوانان در زمینه‌های زیر، تلاش‌های پیشگیرانه را تقویت می‌کند:

۱ شناسایی نحوه تاثیرگذاری پیام‌های رسانه‌ها بر آنها؛ دانش آموزانی که واژگان رسانه‌ها را یاد می‌گیرند، می‌توانند روش‌های متقاعدسازی یا فریب دادن در رسانه‌ها را شناسایی کنند. آنگاه می‌توانند مهارت‌های مورد نیاز برای محافظت از خود در برابر پیام‌های مرتبط با مواد مخدر یا گزینه‌های شیوه زندگی منفی که در رسانه‌ها تبلیغ می‌شوند، در خود نهادینه کنند.

۲ ایجاد تفکر نقادانه؛ وقتی نوجوانان یاد گیرند تا به شکل نقادانه رسانه‌ها را تحلیل کنند، می‌توانند پیام‌های ارزشی جای گرفته در آنها را آشکار ساخته و در مورد پذیرش یا ردشان تصمیم بگیرند. وقتی دانش آموزان ارزیابی پیام‌ها از نظر درستی و قابل اطمینان بودن را یاد بگیرند، اطلاعات و ابزارهای بهتری برای تصمیم‌گیری جهت پیشگیری از رفتار بد را در اختیار خواهند داشت.

۳ پرورش اعتماد به نفس سالم؛ دانش آموزان دارای دانش در ارتباط با رسانه‌ها و روش‌های مورد استفاده آنها می‌توانند به شکل خلاقانه از رسانه برای ایجاد پیام‌های اقناع خود در ارتباط با پیشگیری از مواد استفاده کنند. آنها می‌توانند در انتخاب گزینه‌های مثبت از سوی همسالان خود در ارتباط با مواد مخدر نیز موثر باشند. تشویق روابط و اعتمادبه‌نفس سالم یکی از اهداف یک برنامه تاثیرگذار پیشگیری از مواد است.

رسانه‌ها در همه جا در زندگی نوجوانان حاضر هستند

بر اساس گزارش منتشر شده از تحقیق «رابرتس» که تحقیقی است در خصوص تاثیر رسانه‌ها بر کودکان (۸ تا ۱۸ ساله) در هزاره جدید، آنان به صورت میانگین هر روز ۶ ساعت و ۳۲ دقیقه را صرف استفاده از رسانه‌های مختلف می‌کنند. به طوری



بهترین عملکردها و فعالیت‌ها در آموزش سواد رسانه‌ای برای پیشگیری اولیه از اعتیاد دانش‌آموزان

تعداد فزاینده‌ای از معلمان، از روش سواد رسانه‌ای در آموزش پیشگیری از سوء مصرف مواد و خشونت استفاده کرده‌اند. حمایت فزاینده‌ای از سوی این مربیان در مورد بهترین عملکردها که تأثیر کار با نوجوانان در ارتباط با موضوعات رسانه‌ای را افزایش می‌دهد، صورت گرفته است. به برخی از فعالیتهای موفق در قسمت زیر اشاره می‌نماییم:

- نوجوانان را ساکت نکنید. سواد رسانه‌ای زمانی بیشترین تأثیر را دارد که معلمان به هوش نوجوانان احترام گذاشته و از روش یادگیری مشارکتی استفاده کنند.
- تصدیق کردن لذت استفاده از رسانه‌ها. فرهنگ نوجوانان به شکل نزدیکی با رسانه‌ها و فرهنگ عام رابطه دارد. وقتی تجربه و آشنایی نوجوانان با فرهنگ رسانه‌ها به رسمیت شناخته شود، احتمال پذیرش و کاربرد مهارت‌های سواد رسانه‌ای توسط آنها در مورد پیام‌های تبلیغاتی روزانه افزایش می‌یابد.
- استفاده از تولید عملی. تولید رسانه‌ای و فرصت خلق پیام‌های رسانه‌ای، روش‌های موثری برای کمک به درونی‌سازی مهارت‌ها است. تکنیک‌های سواد رسانه‌ای را می‌توان در متن برنامه‌هایی جای داد که برای یاددادن نحوه خلق پیام‌های پیشگیری از مصرف مواد به نوجوانان و ایجاد ذهنیت مثبت توسط آنان در همسالان‌شان طراحی شده‌اند. جنبه تکنولوژی‌یالای تولید رسانه‌ها به صورت خاص برای نوجوانان جذاب است و می‌تواند آنها را به طور موثری در برنامه‌های پیشگیرانه درگیر کند.
- زود شروع کردن. فرزندان از سنین پائین در معرض برنامه‌های رسانه‌ها قرار می‌گیرند. مداخله زودهنگام می‌تواند درک فرزندان را تقویت نماید.
- آشنا بودن با رسانه‌ها و فرهنگ نوجوانان. وقتی دست‌اندرکاران کاملاً با فرهنگ عامه آشنا باشند و بتوانند از پیام‌های رایج در رسانه‌ها استفاده کنند، اعتبار کسب می‌کنند. در صورت به‌کارگیری پیام‌های تاریخ گذشته که دیگر با نوجوانان ارتباط برقرار نمی‌کنند، آنها اعتبار خود را از دست خواهند داد.
- به رسمیت شناختن دانش‌آموزان به عنوان تصمیم‌گیر. نوجوانان باید به عنوان مشارکت‌کنندگان فعال در ایجاد باورها و ارزش‌های خود شناخته شده و افراد آسیب‌پذیری که قربانی پیام‌های رسانه‌های قدرتمند هستند، تلقی نشوند.
- از رسانه‌ها وحشت نکنید. باید این را پذیرفت که رسانه‌ها، تأثیرگذاران قدرتمندی هستند که می‌توانند برای دست‌یابی به نتایج مثبت و سالم مورد استفاده قرار گیرند. افراد فعال در حوزه سواد رسانه‌ای، پیچیدگی، خلاقیت و توانایی‌های بالقوه رسانه‌ها را بیشتر درک می‌کنند.
- قبول محتوا. نوجوانان به دلیل محیط جغرافیایی، طبقه اقتصادی-اجتماعی و فرهنگ‌های مختلف خود مورد خطاب پیام‌های متفاوتی قرار می‌گیرند. همه نوجوانان به طور یکسان تحت تأثیر پیام‌های رسانه‌ای قرار نمی‌گیرند.
- استفاده از پیام‌ها و فعالیت‌های مناسب سن. وقتی دست‌اندرکاران موضوعات پیچیده در مورد رسانه‌ها یا مواد را برای نوجوانان بزرگتر بیش از حد ساده می‌انگارند، با خطر انحراف آنان روبرو می‌شوند. در همین حال باید از مواد درسی نامناسب و پیچیده نیز برای نوجوانان کوچکتر، اجتناب کرد.
- دخیل کردن والدین. والدین برای پیش‌فعالانه مصرف رسانه‌ای فرزندان باید انگیزه داشته و در بحث‌های مربوط به پیام‌های رسانه‌ای درگیر شوند. والدین نباید تنها تماشای تلویزیون بلکه فعالیت‌های آنلاین، موسیقی و فیلم را هم مورد پیش‌قرار دهند.
- استفاده از مدارس. سواد رسانه‌ای اغلب به عنوان یک موضوع جنبی در برنامه آموزشی مدرسه در نظر گرفته می‌شود. در مواردی که امکان آن وجود دارد می‌توان سواد رسانه‌ای را به عنوان یک رشته اصلی و محوری در مدارس آموزش داد.

موانع

در حالی که روش سواد رسانه‌ای به عنوان بخشی از استراتژی کلی پیشگیری از مصرف مواد، دارای نقاط قوت فراوانی است، چالش‌هایی عملی نیز وجود دارند که باید طراحان برنامه درسی و ارائه‌دهندگان پیام‌های سواد رسانه‌ای در کلاس به آنها توجه داشته باشند. این موانع عبارتند از:

■ **تأثیرگذاران منفی چه کسانی هستند؟** تبلیغات دخانیات، موضوعات محبوبی در آموزش سواد رسانه‌ای هستند، زیرا شرکت‌های تبلیغ‌کننده به راحتی قابل شناسایی بوده و می‌توان به راحتی ارتباط آنان با پیام‌ها را تشریح کرد. اما در مورد مواد مخدر و روان‌گردان‌ها این موضوع سخت‌تر است.

که هفته‌ای ۲۸ ساعت را صرف تماشای تلویزیون می‌کنند که ۲ برابر زمانی است که در مدرسه می‌گذرانند. ۶۸ درصد از آنان، دارای تلویزیون در اتاق خود هستند. نوجوانان آمریکایی از کلاس هفتم تا دوازدهم به طور میانگین حدود ۱۰۵۰۰ ساعت موسیقی راک گوش می‌دهند که فقط حدود ۵۰۰ ساعت از زمان صرف شده آنان طی ۱۲ سال دوران مدرسه، کمتر است. همچنین در حدود ۷۲ درصد از نوجوانان ۸ تا ۱۷ سال آمریکایی هر چندروز یکبار در خانه از اینترنت استفاده می‌کنند.

با وجود توصیه‌های آکادمی کودکان آمریکا مبنی بر اینکه والدین مصرف رسانه‌ای کودکان خود را، بیشتر کنترل کنند، تحقیقات نشان داده‌اند که بسیاری از والدین عادات استفاده از رسانه‌ها در کودکان‌شان را نگران‌کننده نمی‌دانند. نظرسنجی YMCA نشان داد که هرچند ۸۵ درصد از والدین می‌گویند که تماشای تلویزیون فرزندان‌شان را پایش می‌کنند، ۶۱ درصد از فرزندان می‌گویند که بدون نظارت والدین خود تلویزیون نگاه می‌کنند. به علاوه ۷۱ درصد از والدین اعلام کرده‌اند که استفاده فرزندان از وب را کنترل می‌کنند، اما ۴۵ درصد از نوجوانان می‌گویند که همواره بدون مراقبت والدین به وبگردی می‌پردازند. به علاوه ۲۶ درصد از والدین نگران آن هستند که نمی‌توانند به خوبی سایر والدین به همراه فرزندان خود وبگردی کنند.

فرصت‌ها و چالش‌ها

تحقیق در مورد برنامه‌های سواد رسانه‌ای مرتبط با الکل و دخانیات نشان می‌دهد که این مداخلات می‌توانند بر خصوصیات تأثیرگذار باشند که به عنوان عوامل محافظ در برابر سوء مصرف مواد شناخته می‌شوند. برای مثال یک برنامه سواد رسانه‌ای که بر تبلیغات الکل و دخانیات در مدرسه تمرکز دارد، می‌تواند میزان دانش دانش‌آموزان را بهبود بخشد، ذهنیت عادی بودن استفاده از الکل و دخانیات را از بین برده و دیدگاه نقادانه نسبت به تبلیغات صنعت الکل و دخانیات را تقویت کرده و قصد افراد برای نوشیدن الکل در کوتاه مدت را نیز کاهش دهد. چنین مداخله‌ای می‌تواند تأثیری فوری بر دیدگاه فرد نسبت به الکل و دخانیات داشته باشد و این تأثیر در طولانی مدت، قدرتمندتر شود.

استفاده از کارزار و تبلیغات رسانه ای برای پیشگیری اولیه از اعتیاد



برگزاری یک کارزار ملی ضد مواد برای نوجوانان نیازمند فعالیت گسترده ای در جهت آموزش و توانمندسازی نوجوانان برای عدم پذیرش مواد، الکل و دخانیات است. سفارش تعداد زیادی تبلیغات رسانه ای، تولید انواع ابزارهای رسانه ای برای مربیان و گروه های اجتماعی و درخواست همکاری با گروه های خلاق در رسانه هایی که بیشتر مورد توجه نوجوانان هستند، از جمله فعالیت های قابل انجام در چنین کارزاری است. اجرای چنین کارزاری نیازمند تایید قدرت تأثیرگذاری رسانه ها بر نوجوان و طراحی یک استراتژی ارتباطی جامع است تا بتوان از رسانه ها و پیام ها برای دسترسی به نوجوانان، والدین آنها و سایر بزرگسالان تأثیرگذار بر نوجوانان با هدف آموزش و توانمندسازی نوجوانان در عدم پذیرش مواد بهره برد. هدف های ارتباطی چنین کارزاری می تواند به شرح زیر باشد:

- ▶ ایجاد این باور که بیشتر نوجوانان از مواد استفاده نمی کنند تا بدین ترتیب با این حقیقت که نوجوانان میزان مصرف مواد در میان همسالان خود را بیش از آنچه واقعی است می دانند، مقابله شود.
- ▶ تقویت این ذهنیت که مصرف مواد می تواند به پیامدهای منفی بسیاری منجر شود.
- ▶ تقویت این ذهنیت که پذیرش یک شیوه زندگی عاری از مواد منجر به تقویت پیامدهای ارزشمند می شود.
- ▶ تقویت مهارت های فردی و اجتماعی که مروج گزینه شیوه زندگی مثبت و مقاومت در برابر مصرف مواد هستند، از جمله مهارت های بین فردی و مقاومت در برابر فشار گروه همسالان.
- ▶ تقویت استفاده مثبت از زمان، کمک به نوجوانان برای شناسایی گزینه های موثر جایگزین برای مواد.

چنین کارزاری باید به جزئی از زندگی دانش آموزان و والدین آنها تبدیل شود. از تبلیغات تلویزیونی گرفته تا مطالب آموزشی مدرسه ای، از زمین های خیابانی فوتبالی گرفته تا وب سایت های اینترنتی و از بروشورهای مهارت های والدین گرفته تا تبلیغات سالن سینما. این کارزار باید در محل زندگی، تحصیل، تفریح و بازی نوجوانان ارائه شود.

■ **«انکار بزرگترها».** مواد مخدر و روان گردان ها به اندازه دخانیات در همه جا موجود نمی باشند. بر این اساس بسیاری از والدین و سایر بزرگسالان معتقد نیستند که تمام فرزندان در معرض خطر هستند. بسیاری از بزرگسالان درباره پیام های سوء مصرف مواد در رسانه های جوان محور آگاهی ندارند چون به سینماها نمی روند، تلویزیون تماشا نمی کنند یا موسیقی مورد علاقه فرزندان شان را گوش نمی دهند. رفتار قالبی رسانه ها در مورد استفاده از مواد، آموزش دهندگان را به سمت انکار حضور مواد در زندگی دانش آموزان سوق می دهد.

■ **تبلیغات و نمایش غیر منظم.** مواد به صورت معمول در برنامه های تلویزیونی نمایش داده نمی شوند. اگر چه در برخی از موسیقی های غربی اشارات مثبت به استفاده از مواد می شود.

■ **تأثیر بومرنگ.** مطرح کردن موضوع مواد در متن سواد رسانه ای، آشکار بودن مواد را افزایش داده و ممکن است کنجکاوی در میان نوجوانان را افزایش دهد.

■ **چالش های عملی.** معلمان و سایر دست اندرکاران در زمان آموزش سواد رسانه ای به خصوص در محیط کلاس با محدودیت هایی روبرو می شوند. معلمان در زمینه یافتن نمونه هایی برای مواد در تلویزیون یا سینما با مشکل بیشتری روبرو هستند. حتی وقتی هم که نمونه ها شناسائی می شوند، معلمان اغلب نمی توانند از کلیپ های فیلم یا موسیقی یا تلویزیون استفاده کنند، به این دلیل که این کلیپ ها دربردارنده مضامین مربوط به بزرگسالان هستند.

