



بسمه تعالی

جلسه آموزش خانواده با حضور سرکار خانم رستم زاده

با عنوان

« توانمندسازی نوجوانان و جوانان در پیشگیری از آسیب های اجتماعی »

جلسه آموزش خانواده روز پنج شنبه ۱۴۰۳/۰۹/۰۱ ساعت ۱۶ با حضور سرکار خانم دکتر رستم زاده با

موضوع **توانمند سازی نوجوانان و جوانان در پیشگیری از آسیب های اجتماعی** با تلاوت

آیاتی از کلام الله مجید آغاز گردید.

خلاصه مطالب مطرح شده در این جلسه به شرح ذیل می باشد:

هدف از برگزاری این جلسه، افزایش آگاهی خانواده جهت پیشگیری از رفتارهای پر خطر فرزندان و توانمند

سازی آنان است.

ویژگی های نوجوانی عبارتند از:

تغییرات شدید جسمی و هورمونی و تاثیر بر احساسات و شناخت و رفتار، گسترش تفکر انتزاعی و جستجوی

هویت فردی، آزادی، استقلال طلبی و خودکفایی و معنایابی، تاثیر و فشار همسال، ریسک پذیری و...

انواع آسیب های اجتماعی:

✓ عدم مدیریت فضای مجازی و اعتیاد به شبکه های اجتماعی

✓ وابستگی به گیم و بازی های کامپیوتری

✓ گرایش به فیلم های مستهجن و پورنوگرافی

✓ روابط با دوستان غیرامن و افراد غریبه و مشکوک

✓ روابط جنسی

✓ گرایش به خشونت و رفتارهای خودآسیب زن

✓ استعمال مواد مخدر و روان گران

✓ عادات غذایی نامتعارف و مصرف مشروبات الکلی

علل مختلف گرایش به رفتارهای پر خطر:

عوامل شناختی:

کفایت شناختی کمتر در نوجوانان:

پردازش اطلاعات و تمام تصمیم گیری ها و برنامه ریزی ها در قسمت کورتکس مغز اتفاق می افتد (مدیر

عامل مغز)

این قسمت تا قبل از ۲۵ سالگی کامل نمی شود.

آمار تصادفات در ۱۸ سالگی نرخ بیمه در این سن را افزایش داده است.

ادراک خطر نوجوانان پایینتر ارزیابی می شود

عوامل هیجانی:

- هیجان خواهی و نیازبه کسب لذت از تجارب جدید و پیچیده

- بازداری زدایی و طغیان در برابر فعالیت های منع شده

- تکانشگری (تصمیمات و نتیجهگیری عجولانه و آنی و خودکار)

- ولخرجی، ترک ناگهانی موقعیت، تهدید یا تخریب اموال و...

عوامل اجتماعی و محیطی:

- تغییرات جوامع در حال گذار و تضاد در ساختارهای اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و ناهنجاری های ناشی از

آن (بی ثباتی، تشدید بحرانها، عدم تعادل)

- نظریه یادگیری اجتماعی و فرآیند یادگیری و الگوسازی از طریق مشاهده رفتار های پر خطر

- مدرسه اولین نهاد اجتماعی: حمایت، رضایت، عضویت در گروه های مختلف و همنشینی و همانند سازی با

گروه همسالان

- گرایشات مذهبی عامل موثر برهویت شخصی در ساختن باور و ارزش های معنوی (تسهیل تجربه معنوی و

تقویت خودکنترلی)

عوامل خانوادگی:

- انسجام خانوادگی : گرمی روابط والدین با هم که متضمن جو حمایتی و درک متقابل، روابط متعهدانه، و بر پایه سازگاری، احساس مسئولیت، صمیمیت
- دعوای منصفانه از نظر گاتمن، رفتارهای تضعیف کننده رابطه (تحقیر، تهدید و حالت دفاعی، تمسخر و انتقاد، طرد و قهر کردن)
- سبک های فرزند پروری؛
- سبک سهلگیر، سبک مستبدانه، سبک مقتدرانه
- (بیشترین رفتار پر خطر مربوط به سبک سهلگیرانه و کمترین آن مربوط به سبک مقتدرانه است).
- بین سبک فرزندپروری سهلگیر و رابطه با جنس مخالف و گرایش به فرار از مدرسه و خانه-سختگیر و رفتار خشونت آمیز رابطه وجود دارد/
- سبک های دلبستگی نا ایمن(اجتنابی، اضطرابی، دوسوگرا) تحمل کم در مواجهه با موقعیت های تنش زا، مدیریت روابط عاطفی ضعیف
- سبک دلبستگی ایمن خود را قابل پذیرش و ارزشمند ارزیابی کرده و عزت نفس بالایی دارند.
- علایم خطر و زنگ های هشدار:
- مشکلات خواب و آشفتهگی بیداری (کم خوابی، بیش خوابی، بی نظمی)
- افت تدریجی تحصیلی
- کاهش علاقه به فعالیت های لذت بخش (خودمراقبتی ضعیف، بی انگیزگی)
- تغییر ناگهانی وزن، نگرانی وسواسی نسبت به تصویر بدنی
- نوسانات خلقی بیش از اندازه (شدت، مدت، موقعیت)
- تکانشگری و یا انزوا و گوشه گیری
- مصرف سرخود دارو یا الکل
- علایم ظاهری مشکوک مثل قرمزی و تغییر حالت چشم ها و بی توجهی به آنها
- بدگمانی، سوءذن، مشکوک بودن، گوش به زنگی و نگرانی بیش از اندازه
- صحبت از خودکشی حتی به شوخی و نشانه های جراحت و آسیب به خود

- رها کردن ناگهانی حلقه دوستان
- عزت نفس پایین و ابراز درماندگی ناامیدی
- آگاه سازی نوجوانان از آسیب های اجتماعی:
- نحوه گفتگوی موثر را پیش بگیریم (همدلی، شنیدن فعال، موضع برابر، احترام و توجه مثبت و بی قید و شرط، پرهیز از نصیحت و تحمیل و تحقیر و تهدید، تکیه بر نقاط قوت)
- رعایت حد و مرزها از جانب والدین و خانواده(ثبات قوانین وضع شده)
- اطلاعات ارائه شده باید درست، علمی و قابل قبول باشد، از اغراق یا عادی سازی اجتناب کنیم.(لزوم مطالعه و آگاهی)
- مطالب مورد بحث نباید حس کنجکاوی نوجوان را برانگیزد و نحوه دسترسی را فاش کند.
- تقویت باورها و ارزش های معنوی، فرهنگی و مذهبی بسیار موثر است.
- قضاوت و بازجویی ممنوع!
- پرورش مهارت های اجتماعی خودکنترلی:
- خودکنترلی و خویشتن داری(غلبه بر تمایلات آنی و ترجیح مصالح آتی)
- آموزش از سنین کودکی با قصه و مثال و به تاخیر انداختن خواسته های کودک و تمرین صبر، اختصاص جایزه و...
- اجتناب از محیط مستعد و نشانه های یادآور
- پرورش مهارت های اجتماعی قاطعیت
- در موقعیت فشار همسال مهارت نه گفتن را بیاموزد
- ۳ سبک شخصیتی (منفعل، پرخاشگر، قاطع)
- اعتماد به نفس در مورد نظرات خود دارند و آگاهی از حق و حقوق دارند بدون ترس، قرار نیست همه را راضی کنند، شفاف حرف میزنند.
- مراحل قاطعیت؛ اعلام موضع پیش از موقعیت، در هنگام موقعیت و تحت فشار، پس از موقعیت

والدین باید با موقعیت های احتمالی را با فرزندان تمرین کنند و پاسخ های محترمانه، بدون خشم، مصرانه و با قاطعیت را از قبل آماده کنند.

شناخت هیجان و عواطف و مدیریت استرس

- هیجان نفی نمیشود، اما کنترل رفتار ما را هم به دست نمیگیرد. (تصمیم گیرنده نیست)

- کمک به خودآگاهی نوجوان

- توسط بارش فکری روش های تخلیه هیجان و آرامسازی را با نوجوان خود یادداشت کنیم.

- مشخص کردن موقعیت های بحرانی و راهبرد مقابله ای پیش از قرار گرفتن در موقعیت پرورش ارزشمندی و عزت نفس توسط والدین باید تقویت شود.

- لیستی از توانمندی ها و افتخارات نوجوان در معرض نمایش باشد.

- بستری جهت شکوفایی استعداد های فرزندان فراهم کنیم.

- ارتباط با افراد حامی و تاثیرگذار در خانواده، دوستان و مربی ها که احساس ارزشمندی فرد را ارتقاء می

بخشد

- اجتناب از موقعیت ها و افراد تحقیرآمیز

- توجه به خودگویی ها و جایگزین کردن جملات مثبت

- والدین باید مظهر خودگویی مثبت و با اعتماد به نفس در موقعیت های چپچالش بر انگیز باشد

