

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شیوه برقراری آرامش در مدارس
پیشگیری از رفتار مخاطره آمیز
در نوجوانان و جوانان

تالیف و تدوین :

دکتر محمد آرش رضائی

دکتر کمال حیدری

مریم امینی

مرتضی اسپنانی

ستاد طرح بسیج سلامت دانش آموز

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اصفهان

عنوان و نام پدیدآور	: شیوه برقراری آرامش در مدارس، پیشگیری از رفتار مخاطره‌آمیز در نوجوانان و جوانان / تألیف و تدوین محمدآرش رضائی، ... او دیگران.
مشخصات نشر	: اصفهان: گلپهار، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	: ۱۱۶ ص: مصور، جدول، نمودار.
شابک	: 978-600-6325-05-7 ریال ۳۰۰۰۰
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
یادداشت	: تألیف و تدوین محمدآرش رضائی، کمال حیدری، مریم امینی، مرتضی اسپهانی.
موضوع	: خشونت در نوجوانان — پیشگیری
موضوع	: خشونت در مدرسه -- پیشگیری
شناسه افزوده	: رضائی، محمدآرش
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۱ش ۹/۵۶ / RJ۵۰۶
رده بندی دیویی	: ۶۱۸/۹۲۸۵۸۹
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۹۲۷۰۳۲

پیشگیری از رفتار مخاطره آمیز در نوجوانان و جوانان — خشونت

عنوان	: شیوه برقراری آرامش در مدارس
گرد آورندگان	: دکتر محمد آرش رضائی، دکتر کمال حیدری، مریم امینی، مرتضی اسپهانی
ویراستار علمی	: غلامرضا قاسمی
ویراستار آموزشی	: مریم امینی، غلامرضا قاسمی
ناشر	: انتشارات گلپهار
چاپ	: مجتمع میرنگار / ۰۳۱۱۲۲۳۷۰۷۶
حروفچینی و صفحه آرایی	: نجمه محسنی
تعداد صفحات / قطع	: ۱۱۶ ص، وزیری
چاپ اول	: پاییز ۹۱
شمارگان	: ۳۰۰۰ نسخه
بها	: ۳۰۰۰۰ ریال

تشکرات :

از اعضای کمیته علمی - اجرایی پیشگیری از رفتارهای خشونت آمیز در طرح بسیج سلامت دانش آموزان که با ارائه نظرات ارزشمند خود باری دهنده تدوین این مجموعه بودند تقدیر و تشکر می نمایم.

جناب آقای دکتر سعید صادقی (معاون امور اجتماعی سازمان بهزیستی استان)

جناب سرهنگ حسین حسین زاده (رئیس پلیس آگاهی فرماندهی انتظامی استان)

جناب سرهنگ علیرضا سعیدی (رئیس اداره اطلاعات جنایی پلیس آگاهی فرماندهی انتظامی استان)

جناب آقای غلامرضا قاسمی (کارشناس گروه مشاوره دوره های تحصیلی اداره کل آموزش و پرورش استان)

جناب آقای سید علیرضا هاشمی (رئیس مرکز مشاوره آرامش معاونت اجتماعی فرماندهی انتظامی استان)

جناب آقای دکتر محمود کیوان آرا (دانشیار جامعه شناسی پزشکی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان)

جناب آقای علی نوریان (معاون پیشگیری از جرم دادسرای عمومی و انقلاب اصفهان)

سرکار خانم دکتر شیوا کامروز (فلوشیپ روانشناسی سلامت و مدیر مرکز مشاوره راین)

سرکار خانم راضیه امیدی (کارشناس مسئول سلامت نوجوانان - جوانان و مدارس مرکز بهداشت استان)

www.ketab.ir

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
پیشگفتار.....	۷
مقدمه.....	۹
فصل اول: چشم چیست؟	۱۱-۲۴
۱-۱ - چرا کنترل چشم اهمیت دارد؟.....	۱۳
۱-۲ - حالات درونی انسان چگونه اند؟.....	۱۵
۱-۳ - تعریف چشم چیست؟.....	۱۶
۱-۴ - تفاوت چشم، خشونت و پرخاشگری چیست؟.....	۱۹
۱-۵ - آزمون فصل اول.....	۲۳
فصل دوم: علائم چشم کدامند؟	۲۵-۳۴
۲-۱ - علائم بوجود آمده در بدن در اثر ایجاد یک محرک چشم چیست؟.....	۲۷
۲-۲ - تمرین های شناخت علائم بروز چشم.....	۳۰
۲-۳ - چشم در بدن باعث چه اتفاقاتی می شود؟.....	۳۳
۲-۴ - آزمون فصل دوم.....	۳۴
فصل سوم: موقعیت های بروز و نگرش ما نسبت به چشم	۳۵-۴۶
۳-۱ - دلایل عمده، محرک های فرعی و حالت های بدنی بروز چشم کدامند؟.....	۳۷
۳-۲ - نگرش ما نسبت به چشم چه تاثیری بر ما دارد؟.....	۴۳
۳-۳ - آزمون فصل سوم.....	۴۶
فصل چهارم: راهکارهای مدیریت چشم و کنترل خشونت	۴۷-۸۴
۴-۱ - افکار و احساسات ما در مدیریت چشم چه تاثیری دارد؟.....	۴۹
۴-۲ - کنترل چشم چه کمکی به ما می کند؟.....	۵۳

۴-۳ - برخی از تکنیک های مدیریت خشم ۵۶

۴-۴ - انواع رفتارها در هنگام بروز خشم کدامند؟ ۶۴

۴-۵ - انواع شیوه های ابراز خشم کدامند؟ ۷۵

۴-۶ - شیوه های عملی برای مدیریت خشم کدامند؟ ۸۰

فصل پنجم: آموزش به همسالان برای مدیریت خشم در مدارس ۸۵-۹۲

۵-۱ آموزش همسالان چیست و همسال آموزش دهنده کیست؟ ۸۷

۵-۲ همسال آموزش دهنده تاثیرگذار کیست و روش انتخاب و گزینش او چه می باشد؟ ۹۰

۵-۳ چگونگی برنامه ریزی و طراحی آموزش همسالان برای مدیریت خشم در مدارس ۹۱

فصل ششم: فنون آموزشی ۹۳-۱۰۷

۶-۱ چرا از فنون آموزشی مختلف استفاده کنیم؟ ۹۵

۶-۲ چگونه فنون آموزشی مختلف را به کار گیریم؟ ۹۶

فهرست منابع : ۱۰۸

پیوست ها ۱۰۹

پیشگفتار:

زندگی در عصر حاضر در محیطی مملو از تغییر و تحولات بارز و بی نظیر به وقوع می پیوندد. تعامل ویژگی های فردی از کودکی تا سالمندی (به ویژه دوره نوجوانی و جوانی) با محیطی پیچیده و متغیر تعیین کننده نحوه سازگاری و رفتارهای مرتبط با سلامت افراد می باشد. وقوع چنین تغییرات گسترده ای در معیارهای اجتماعی ، فناوری ارتباطات علیرغم پیامدهای مثبت برای رشد و توسعه فردی و اجتماعی ، به عنوان عوامل خطر نیز محسوب می شوند و احتمال بروز رفتارهای نا ایمن و پرخطر را افزایش می دهند . چنین رفتارهایی سلامت جسمانی ، انجام تکالیف بهنجار و متناسب با سطح رشد افراد ، ایفای نقش های اجتماعی مورد انتظار ، اکتساب مهارت های اساسی ، دستیابی به احساس شایستگی ، کفایت و کسب آمادگی مناسب برای انتقال به مراحل بعدی رشد و مقابله با شرایط جدید را به مخاطره می اندازد .

بادرک حقایق مذکور لزوم پرداختن به رفتارهای تهدید کننده سلامتی در جوامع پیچیده و در حال تحول اجتناب ناپذیر می باشد . استان اصفهان "طرح بسیج سلامت دانش آموز" را با هماهنگی و همکاری بین بخشی برنامه ریزی نموده ، امید است با همکاری های بین بخشی و مشارکت فعال گروه عظیم نوجوانان ، جوانان و اولیاء آنان شاهد کاهش رفتارهای پرخطر و ارتقاء سطح سلامت جسمی ، روحی و معنوی آنان باشیم . در این خصوص طرح بسیج سلامت دانش آموز با هماهنگی ، همکاری و پشتیبانی جناب آقای دکتر علیرضا ذاکر اصفهانی (استاندار اصفهان) ، جناب آقای دکترشاهین شیرانی (رئیس دانشگاه علوم پزشکی اصفهان و قائم مقام وزیر در استان) ، جناب آقای سید مجید عاملیان (مدیر کل آموزش و پرورش استان اصفهان) ،

جناب آقای دکتر کمال حیدری (معاون بهداشتی و رئیس مرکز بهداشت استان اصفهان) ، سردار غلامرضا سلیمانی (فرمانده سپاه صاحب الزمان «عج») ، سردار حسن کرمی (فرمانده انتظامی استان اصفهان و دبیر شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر استان) ، جناب آقای مهندس بهزاد بزرگزاد (مدیرعامل سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی شهرداری اصفهان) ، جناب آقای دکتر سید احمد نواب (مدیر عامل جمعیت هلال احمر استان اصفهان) ، جناب آقای مهندس علی کلباسی (مدیرکل مدارس و بسیجی مرکز اصفهان) ، جناب آقای محمود محمد زاده (مدیرکل سازمان بهزیستی استان اصفهان) ، جناب آقای مهندس حسینعلی شمعیان (مدیرکل اداره حمل و نقل و پایانه های استان اصفهان) ، جناب حجت الاسلام والمسلمین مهدی امینی (رئیس وقت سازمان ملی جوانان استان اصفهان) ، جناب آقای دکتر سید مرتضی سقائیان نژاد (شهردار اصفهان) و جناب آقای مصطفی نوریان (معاون حمل و نقل و ترافیک شهرداری اصفهان) برنامه ریزی گردیده است که از زحمات این عزیزان سپاسگاری می نمایم . امید است در این حرکت بنیادی و اساسی گام های موثر برداشته شود .

ستاد طرح بسیج سلامت دانش آموزان

خشم مانند دیگر احساسات که خداوند در وجود آدمی به ودیعه گذاشته است محاسنی دارد و مهمترین آن ها این است که باعث حفظ جان وی از بسیاری از خطرات می شود اما احساس ما نسبت به آن خوب نیست چرا که بروز خشم به صورت پرخاشگری و عصبانیت بسیار احساس بدی را در ما ایجاد می کند . به همین دلیل همه ما دوست داریم در کنترل خشم خود مهارت لازم را داشته باشیم . با توجه به محاسن خشم بهتر است از کلمه مدیریت خشم به جای کنترل آن استفاده کنیم .

یکی از مهارت های مهم که کودکان و نوجوانان باید یاد بگیرند مهارت مدیریت خشم می باشد . یافته های مطالعات بزرگ در دین نشان می دهد که یکی از رفتارهای مخاطره آمیز در نوجوان و جوانان پرخاشگری و خشونت می باشد . سازمان بهداشت جهانی نیز داشتن مهارت مدیریت خشم در نوجوانان را یکی از عوامل سلامت این رده سنی معرفی کرده است . در همین راستا مطالعه ای بر روی رفتارهای پرخطر در نوجوانان و جوانان در استان اصفهان تحت عنوان طرح بسیج سلامت دانش آموزی انجام شد . این مطالعه نشان داد که میزان خشونت در دانش آموزان کمی بالاست و لازم بود مداخلاتی در این زمینه انجام شود بر این اساس آموزش مهارت مدیریت خشم برای دانش آموزان ضرورت می یابد .

تغییر در رفتار سلامتی در جامعه وقتی ایجاد می شود که خود افراد در تغییر رفتار خود مشارکت داشته باشند . از طرف دیگر باید دانش آموزان علاوه بر آموزش مسائل درسی در زمینه مهارت های زندگی نیز آموزش ببینند . مداخلات آموزشی باید به نحوی برنامه ریزی شود که نوجوان خود در آموزش فعال باشد تا تغییر رفتار بهتر ایجاد شود .

در زمینه مداخلات برای کاهش آسیب پرخاشگری و مدیریت خشم برنامه ای با عنوان مدیریت خشم و حفظ آرامش در مدارس طراحی شد. در این طرح دانش آموزان در نقش همیار مشاور در مدیریت خشم و برقراری آرامش در مدرسه فعالیت می کنند. کتاب حاضر راهنمایی است برای مشاوران مدرسه در هدایت دانش آموزان، گرچه این کتاب می تواند مورد استفاده والدین و دیگر اولیاء مدرسه نیز قرار گیرد.

محتوای کتاب بر اساس نظریه های شناختی رفتاری مطرح در حوزه روانشناسی و متناسب با فرهنگ اسلامی، ایرانی و سنین نوجوانی طراحی و تمامی منابعی که در این کتاب از آن ها استفاده شده است برای حفظ امانت در انتهای کتاب آورده شده اند. از طرف دیگر سعی شده است از تکنیک های آموزشی در این کتاب استفاده شود که در تمرین ها، این تکنیک ها به چشم می خورد و در فصل انتهایی نیز در مورد فنون آموزشی جداگانه صحبت شده است. مطالب کتاب توسط کارشناسان و به خصوص کارشناسان اداره کل آموزش و پرورش استان بررسی شده است و مورد تایید برای استفاده کارشناسان آموزش و پرورش و دیگر مشاوران قرار گرفته است.

مولفان کتاب تمامی سعی خود را نموده اند تا علاوه بر حفظ امانت، مطالب به روز بوده و طبق موازین اسلامی و ایرانی باشد. امید است که همه جوانان ایرانی در پناه حق و سایه ائمه اطهار علیهم السلام، سالم و سلامت برای میهن عزیزمان ایران قدم برداشته و ارتقاء آن را سبب شوند.

دکتر کمال حیدری

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان