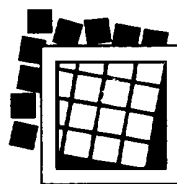


روشهای آموزش پیشگیری از اعتیاد

در مدرسه

علی اکبر ابراهیمی
کارشناس پیشگیری از اعتیاد



سازمان بهزیستی استان اصفهان

معاونت امور پیشگیری

دفتر پیشگیری از

اعتیاد

روش‌های آموزش پیشگیری از اعتیاد

رویکرد آموزش پیشگیری از اعتیاد، روش یاد دادن و تعامل با افرادی است که توان بالقوه‌ای برای زندگی بهتر و سلامت بیشتر دارند و در نهایت می‌توانند از خطر مصرف مواد رهایی یابند.

بهترین روش آموزش پیشگیری از اعتیاد، روش‌های تعاملی است که وقتی بیشترین اثر را دارد که با موقعیت‌های زندگی اجتماعی فرد رابطه داشته باشد.

این روشها وقتی موثرترند که:

- توسط معلمان یا تسهیل گرانی بکار گرفته شود که به دانش‌آموزان کمک می‌کنند تا برای خود ارزش قایل شوند.

- در کلاس درس، یک جو امن و غیر قضاوتی وجود داشته باشد.

- در محیطهای یادگیری که محافظت کننده و مراقبت کننده هستند.

- در محیطهای یادگیری بکار گرفته شوند که نمایانگر ، فهم ، مشارکت و مراقبت است.

آموزش پیشگیری از اعتیاد وقتی موفق تر است که:

- دانش آموز محور باشد.

- از روشهای تعاملی استفاده کند.

- باعث یادگیری عملیاتی شود.

- در گروههای کوچک انجام شود.

رویکرد آموزش پیشگیری از اعتیاد باید اطلاعات پیشگیرانه را در چارچوب نگرشها، ارزشها و مهارت‌های دانش‌آموزان ارائه کند. این اطلاعات شامل مهارتهایی برای افزایش عزت نفس، تدوین اهداف واقع گرایانه، مقابله با اضطراب ، مقاومت در برابر فشار همسالان، ارتباط موثر، تصمیم‌گیری، راهبری تعارض و مقابله با جرأت در موقعیت‌های اجتماعی است که در آن مواد تعارف می‌شود.

کار در گروههای کوچک

- فرصتی برای گفتگوی آزاد فراهم میکند
- مشارکت فردی را افزایش می‌دهد.

بیشترین اثر بخشی ارائه اطلاعات
پیشگیرانه ، در گروههای کوچک است، چون

فرآیندهای گروه کوچک (که تعاملی هستند) برای تسهیل ارزیابی و بررسی نگرشهای مربوط به مواد و مصرف مواد، مناسب‌تر است و این گروه‌ها یک منبع محیطی برای تغییر نگرشها فراهم می‌کند که اطمینان و اعتماد را افزایش می‌دهد و موانع فردی تغییر مثل خود میان بینی (یعنی نگاه به چیزها فقط از دیدگاه خود) و دفاعی بودن را کاهش می‌دهد.

معلمانی که مدل و الگوی خوبی هستند و مهارت‌های فردی و بین فردی خوبی در کلاس درس دارند، و در طول روز درسی، فرصتهایی برای دانش‌آموز فراهم می‌کنند که مهارت‌های موثر آنها را ببینند، بر دانش‌آموزان تاثیر زیادی دارند.

تحقیقات نشان می‌دهد برنامه‌هایی که توسط معلم تسهیل می‌شود و دانش‌آموز محور است (نسبت به برنامه‌هایی که مواد محور است یا بصورت یک جانبه، اطلاعات محور است) بیشتر باعث دستیابی به اهداف یادگیری مربوط به مواد و سلامت می‌شود.

اثر بخش بودن گروه بصورت اتفاقی و احتمالی نیست، و نیاز به یک استراتژی خوب سازمانی دهی شده مبتنی بر برنامه دارد. تسهیل گر باید به دقت اهداف گروه را مشخص کند، شکل گیری گروه‌های کوچک را به خوبی سازمان دهی کند، نقش‌های اعضای گروه را تعیین کند و فرآیندی که گروه کوچک پس از دستیابی به اهداف باید دنبال کند را انتخاب کند.

اهداف کلی و جزئی گروه را باید قبل از انتخاب و تسهیل یک فعالیت یادگیری بدقت تعریف کرد. محیطی که کار گروهی در آن تسهیل می‌شود نیز یکی از مهمترین عوامل در اثر بخشی فرایند است.

تسهیل یادگیری

تسهیل گری فرایندی است که توسط تسهیل گر از طریق مرتب کردن تجربیات یادگیری، تشویق اعضاء برای تفکر در مورد تجربه و فراهم نمودن فرصتهایی برای یادگیری از همدیگر، صورت می‌گیرد. تسهیل گری در آموزش پیشگیری از اعتیاد در مدرسه بسیار مناسب است، چون مدرسه مکانی است که انتخاب گزینه مصرف مواد، اغلب در چهارچوب گروه اجتماعی آن اتفاق می‌افتد. در این فرآیند، تسهیل منبع اولیه دانش و آگاهی نیست و پیامد و برآمد تجربه یادگیری را از قبل مشخص نمی‌کند.

برای آنکه تسهیل‌گری فعالیتهای یادگیری بیشترین تأثیر را داشته باشد، باید آن را در گروههای کوچک اجرا کرد. در گروههای کوچک برای اعضاء فرصتهایی فراهم شود تا نقشهای متفاوتی (مثل ناظر، رهبر و شرکت کننده) را بازی کنند.

دانش‌آموزانی که فعالانه در فرآیند تسهیل‌گروهی مشارکت می‌کنند، می‌توانند:

- اطلاعات بیشتری بدست آورند.
 - توانایی دستیابی به اطلاعات خود را افزایش دهند.
 - در معرض نظرات متفاوت قرار گیرند.
 - مهارتهای بین فردی موثر را پرورش دهند.
- این تجربیات و مهارتها، مولفه‌های اساسی آموزش پیشگیری از اعتیاد است، چون افراد تحت این آموزشها می‌توانند ارزشها و باورهای خود در ارتباط با رفتارهای خود و رفتارهای دیگران را بررسی و تایید (تثبیت) کنند.

وقتی کار گروهی خوب تسهیل گردد، باعث ایجاد محیط یادگیری حمایت کننده‌ای می‌شود که ایده‌ها و نظریات فرد مورد ارزیابی قرار می‌گیرد، تفاوت‌های فردی پذیرفته می‌شود و همدلی میان اعضاء منتشر می‌شود. این نتایج باعث تسهیل ارتباط، اعتماد، اطمینان و حمایت متقابل میان معلم و شاگرد (یا شاگرد با شاگرد) می‌شود. این فرآیند می‌تواند حس یادگیری مشارکتی را خلق کند که در آن معلم نقش تسهیل‌گر را در گروه به عهده دارد به جای آنکه نقش سنتی آموزشگر را ایفا کند.

تسهیل‌گر

نقش تسهیل‌گر از آموزش دهنده متفاوت است. تسهیل‌گر باید جو اعتماد، حمایت و تشویق را برای گروه خلق کند و فقط وقتی مداخله کند که رفتار گروه بی‌فایده است و باعث پیامد منفی می‌شود.

یک تسهیل‌گر خوب کسی است که:

- خودش مدل مهارتهایی است که آموزش می‌دهد.
- از روشهای فعال و تعاملی استفاده می‌کند.
- از روشهایی استفاده می‌کند که باعث یادگیری عملیاتی می‌شود.
- جو و فضایی مملو از باز بودن، اشکار کردن، پذیرش و حمایت بوجود می‌آورد.
- به نیازها، سبکها و ارجحیتهای دانش‌آموزان حساس است.

- همه تجربیات یادگیری را ارائه می‌کند، کامل می‌کند و به هم ربط می‌دهد.
- محتوی، روشها و امکانات مورد نیاز را سازمان دهی می‌کند.
- تکلیف محور است و زمان را رعایت می‌کند.
- محتوایی که ارائه می‌کند را بخوبی می‌شناسد، از آن آگاهی دارد و احاطه جامعی در مورد آن دارد.
- لذت و شور و شوق خود از تجربیات یادگیری را نشان می‌دهد و اطمینان دارد که این تجربیات برای هر فردی ارزشمند است.
- به یادگیری و درکهای اساس و کلیدی توجه زیادی دارد.
- به تئوری و کاربرد روش خود، احاطه کامل دارد.

یادگیری عملیاتی

- یادگیری عملیاتی یعنی مشارکت فعال و تعاملی در تجربیات یادگیری با ساختار.
- یادگیری عملیاتی یعنی آن روش یادگیری که ترکیبی از سبکهای یادگیری را بکار می‌گیرد.
- هدف این نوع یادگیری این است که مشارکت کنندگان فرصت تمرین آنچه آموزش دیده‌اند را داشته باشند تا راهکارها در سطح موقعیتهای آموزشی یا اجتماعی خود بکار گیرند.
- نظریه یادگیری عملیاتی، ترکیبی از سبکهای یادگیری به شرح ذیل را ارائه کرده است:
- تجربه عینی: انجام دادن کارها بجای یادگیری انفعالی (مثل خواندن و گوش کردن)
- مشاهده و تفکر: مشاهده تسهیل گر و دیگر مشارکت کنندگان و فکر کردن در مورد آنچه دیده شده و تجربه شده است.
- انتزاع، تصمیم و مفاهیم: فهم نظریه و هدف زیر بنای فعالیتها و انتقال آنها به موقعیتهای زندگی واقعی
- آزمون ایده‌های جدید و جستجو و ارزیابی کاربردهای جدید: استفاده از محیط یادگیری امن برای کشف ایده‌ها و تئوری‌ها.

روشهای یادگیری عملیاتی نیازمند آن است که تسهیل گر:

- اطلاعات خوبی در مورد وضعیت تحصیلی قبلی یا سابقه کاری مشارکت کنندگان داشته باشد.

- به ارزشهای انسانی شرکت کنندگان احترام بگذارد و تلاش کند فرصتی فراهم کند تا برآمدهای یادگیری اتفاق افتد تا خود اتکایی و عزت نفس افراد رشد کند.
- در مورد میزان ارائه محتوی و فرآیندهای بدنبال آن، احساس مسئولیت کند و فقط نخواهد که سریع پیش برود.
- نسبت به ذخایر عظیم یادگیری موجود در میان مشارکت کنندگان (به عنوان نتیجه‌ای از تجربیات فردی و حرفه‌ای) حساس باشد.
- یادگیرنده محور باشد.

یادگیرنده محوری

- این روش یادگیری به نیازهای یادگیرنده تاکید دارد و یادگیرنده را تشویق می‌کند تا بطور فعال از طریق سؤال کردن، به چالش طلبیدن و کشف مباحث (بجای دریافت کننده منفعل اطلاعات) مشارکت کند. تحقیقات نشان می‌دهد که یادگیری موثرتر خواهد بود وقتی که:
- یادگیری مشارکتی باشد.
- سطح مشارکت یادگیرنده بالا باشد.

یادگیری مشارکتی

- افراد تشویق می‌شوند تا با همکاری همدیگر برآمدهای آموزش را کسب کنند و از مهارت همکاری برای رشد دیگر مهارت‌های خود استفاده کنند. یادگیرنده‌ها با همدیگر تعامل می‌کند و گاهی از افراد دیگر (معلم، تسهیل گر) کمک می‌گیرند، برای:
- مذاکره کردن / بررسی کردن
- سؤال کردن
- کشف مسایل
- بررسی مسایل
- در اختیار قرار دادن تجربه‌ها
- دستیابی به اجماع
- حل مشکلات

- ملاحظه دیدگاهها و نظرات دیگران

- بحث کردن

- شرح دادن

- ساختن مهارت‌ها و دانش

گروههایی که از روش همکاری و مشارکت استفاده می‌کنند باعث رشد مهارت‌های شراکت، رهبری، ارتباط، اعتماد کردن و راهبری تعارض می‌شوند که این مهارت‌ها در زندگی، کار، خانواده و سایر روابط فردی بسیار مهم هستند.

چهار مولفه یادگیری عملیاتی

روشهای عملیاتی، تعادلی میان روشهای آموزشی صرف معلم و روش سؤالی ایجاد می‌کند و برای هر فرد فرصتی فراهم می‌کند تا در فرآیند سهیم شود، در احساسات مرتبط با فعالیت شریک شود و آن را در روابط بین فردی خود بکارگیرد و تئوری مورد نیاز خود را کسب کند.

۱. گرم کردن

فعالیت‌های کوتاهی وجود دارد که گروه را برای درس گرم و آماده می‌کنند و به اعضا وقت می‌دهد تا به تکلیف گروه توجه کنند. این فعالیت‌ها می‌تواند جسمی، نوشتاری یا شفاهی باشد. هدف دوم گرم شدن، تقویت همدلی اعضا است، بنابراین باید فعالیت‌هایی را انتخاب کرد که متناسب با سطح رشد اعضا است.

۲. هدایت فعالیت

هدایت فعالیت شامل تدوین مرحله یادگیری و بیان هدف فعالیت است. یک فعالیت یا اظهار نظر را می‌توان بصورت روش متصل کردن جلسه یا فعالیت قبلی به جلسه فعلی اجرا نمود. هدف عینی یک فعالیت را باید از ابتدا نوشت. اعضا گروه به احتمال زیاد هدف و مرتبط بودن فعالیت‌ها را درک می‌کنند و احتمال

کمتری دارد که در برابر آن مقاومت کنند. وقتی گروه خوب کار می‌کند، اهداف یک فعالیت را نباید قبل از فعالیت بیان کرد، اما می‌توان پردازش و اجرای آن را طولانی کرد.

۳. انجام فعالیت

با انجام فعالیت، تجربه یادگیری و بکارگیری آن فعالیت (و فعالیت‌های مشابه) در زندگی واقعی فراهم می‌شود. تسهیل‌گران باید از دانش خود گروه برای انتخاب فعالیتها استفاده کنند. فعالیت باید باعث حداکثر مشارکت شود و با ایجاد تعادل میان تئوری و عمل، اهمیت و مربوط بودن اهداف را نشان دهد.

۴. تأمل

دانش‌آموزان باید بطور فعال در فرآیند یادگیری شرکت کنند و تشویق شوند تا روی تجربه یادگیری تأمل و اندیشه کنند، یعنی اینکه چگونه و چرا فعالیتها در دستیابی به اهداف سهم داشتند و چگونه فعالیتها در زندگی واقعی بکار گرفته می‌شود. اندیشه و تأمل یک مولفه حیاتی و اساسی فرآیند یادگیری است. یادگیری حاصل از فعالیت عملیاتی وقتی رخ می‌دهد که دانش‌آموزان مشاهده کنند که چگونه مهارتها و دانش حاصل از یادگیری را می‌توان به موقعیتهای زندگی واقعی تعمیم داد و بکار گرفت. ایجاد این ارتباط (یادگیری و کاربرد) و بیان آنها باعث کاربردهای بهتر و مهمتری از یادگیری می‌شود.

اندیشه در باب یک فعالیت

- سؤال کردن، استفاده از بازخورد سوالات یا پرسشنامه‌های با ساختار
- جملات نیمه تمام، جملاتی که باعث برانگیختن پاسخها می‌شود.
- بارش افکار، دیدن اطلاعات اضافی موجود در یک گروه
- ناظر، برخی گروه را در طی انجام فعالیت مشاهده می‌کنند و بازخورد می‌دهند.
- ثبت کردن، ثبت فعالیت و تحلیل آن

۱. سؤالات تأملی

این سؤالات یا حداقل سه تای اول، چارچوب بندی می شود تا باعث تفکر در مورد تجربه یادگیری شود و باید بعد از هر فعالیتی یا در انتهای هر جلسه یا درس پرسیده شود.

توصیف: ما چکار کردیم؟

هدف عینی: ما چی یاد گرفتیم؟

احساسات: چه احساسی داشتید؟

ارزشها: چرا ما این فعالیت را انجام دادیم.

کاربرد: شما چگونه از این مهارت استفاده خواهید کرد؟

این سؤالات به شکل سؤالات نیمه تمام نیز باعث غنی سازی یادگیری می شوند:

۱- من یادگرفتم که

۲- من تعجبم کردم که

۳- من خوشحالم که

۴- من ناراحت بودم از اینکه

۵- احساس کردم که امروز برخی چیزها بود ، چون

۲. روش سؤالی

این روش در یادگیری عملیاتی نیز وجود دارد تا مسائل را از فعالیتها بیرون بکشد. برای استفاده از این روش، تسهیل گر باید:

- از روش پرسیدن سؤال استفاده کند تا شرکت کنندگان را قادر سازد تا مسئولیت یادگیری خود را (به سبب محتوی و سبک یادگیری) بر عهده گیرند، بجای آنکه فقط اطلاعات ارائه کند .

- تعامل دانش آموز/دانش آموز را تشویق تا به ایده و نظرات هر فردی احترام بگذارد.

- فعالیتهای طراحی کند تا به نیازها، علایق و نگرانی هر فرد پاسخ دهد و فقط خود را محدود به برنامه نکند.

- دانش آموزان را تشویق کند تا بررسی کنند. که چرا و چگونه آنها به شیوه خاصی فکر می کنند، و بجای آن به آنها کمک کند تا بفهمند چگونه باید فکر کنند .

تکنیک‌های پرسشگری

یادگیری عملیاتی و روشهای دیگر یادگیری به صورت سئوالات گوناگون طراحی بر اساس یادگیری عملیاتی و روشهای دیگر یادگیری، سئوالات متنوع و گوناگونی طراحی شده است. برخی از این سئوالات عبارتند از:

- سئوالات بسته: ساده است و جوابش بله و خیر است.
- سئوالات مشخص: سئوالات ساده مربوط به تعریف و یادآوری و تثبیت دانش است. این سئوالات را می‌توان به این کلمات شروع کرد: چه؟ چه موقع؟ چه کسی؟ چه جایی؟
- سئوالات شخصی: این سئوالات مبنای دانش هستند چون دانش‌آموز می‌تواند مشارکت کند و به اهداف یادگیری دست یابد. این سئوالات زیر بنای دانش بیشتر است و به کاربرد دانش کمک می‌کند.
- این سئوالات را می‌توان اینطور شروع کرد: شما چکار می‌کنید؟ چه موقع شما این کار را انجام می‌دهید؟ تجربه شما چیست؟
- سئوالات چالش برانگیز: پاسخ به این سئوالات نیازمند تفکر روشن، منطقی و خلاق، تحلیل و ترکیب و ارزیابی دارد.

بکارگیری سئوالات مشخص و شخصی باعث تشویق دانش‌آموزان و تقویت یادگیری می‌شود. این سئوالات را می‌توان اینطور شروع کرد: چگونه می‌توانیم این کار را انجام دهیم؟ به یک روش فکر کنید؟ مقایسه کنید این سئوالات، تکنیکهای کاملاً موثری در آموزش پیشگیری از اعتیاد است چون فرصتی فراهم می‌کند تا همه جنبه‌های یک مسأله بررسی شده و مدنظر قرار گیرد. قبل از آنکه تصمیمی گرفته شود یا نگرشی شکل بگیرد. برای مثال، بجای پرسیدن: آیا مواد برای شما بد است؟ و این انتظار که پاسخ دهنده بگوید بله، پرسید: جنبه‌های خوب و بد این ماده را مد نظر قرار دهید، قبل از اینکه در مورد مصرف آن تصمیم بگیرید.

این عمل باعث فراهم شدن فرصت یک بحث کامل در مورد مواد می‌شود چون تصمیم‌گیری منوط به جنبه‌های خوب و بد می‌گردد.

پاسخ دهی به سئوالات

- وقتی پاسخ به سئوالی را آماده می‌کنیم، تسهیل گر باید:
- اهمیت سئوال را بر جسته سازد و به کل گروه اطلاع دهد.

- تصمیم بگیرد که آیا فقط برای تسهیل گر یا دیگران لازم است پاسخ دهند یا خیر. برخی گزینه‌ها عبارتند از:

- الف) ماهیت سؤال را همراه سؤال کننده یا گروه کشف کند؛ مثلاً این یک پاسخ خوب است، ترجیح می‌دهم که بشنوم شما چه می‌گویید، هر کسی پاسخ را به سؤال بگوید.
- ب) مشخص کند که چرا سؤال را پرسیده است.
- ج) همه شرکت کنندگان را تشویق کند تا در تدوین پاسخ کمک کنند.
- تلاش کنید تا همیشه به سؤال کننده، تشویق مثبتی بدهید، مثل:
 - از شما بخاطر پرسیدن این سوال ، متشکرم.
 - سؤال خوبی است.
 - این مسأله را جالب می‌کند .
 - خوشحالم که این سؤال را پرسیدید.

۳.۱. ایفای نقش

ایفای نقش در کار با گروه‌های کوچک ایده آل است. از طریق ایفای نقش، شرکت کنندگان می‌توانند احساسات و برآمدهای بالقوه یک موقعیت اجتماعی را (بدون تحمل پیامدهای واقعی تصمیمات خود) تجربه و بررسی کنند. شرکت کنندگان باید بدانند در گروه‌های کوچک چگونه کار کنند و با گام‌های تصمیم‌گیری و مدل جرات ورزی آشنا باشند. ایفای نقش می‌تواند فرصتی فراهم کند برای:

- گسترش و رشد مهارت‌های فردی
 - تمرین و تقویت مهارت‌های جدید بدون ترس از شکست و انتقاد
 - انعکاس دادن طیفی از پاسخها به موقعیت‌های خاص
 - تجربه نقشها و شخصیت‌های دیگر در یک محیط غیر تهدید کننده
 - تجربه کردن احساساتی که ممکن است همراه تصمیمات اتخاذی باشد.
 - همدلی کردن و در نظر گرفتن حقوق ، ارزشها و احساسات دیگران
- برای یک تسهیل گر، معلم یا مربی بهداشت، ایفای نقش برای کشف و بررسی نگرشها، ارزشها و سطح مهارت دانش‌آموزان مفید است و یک ابزار ارزیابی را می‌توان برای سنجش تغییرات در هر کدام از اینها در طی زمان بکار گرفت.

ایفای نقش همانند تئاتر نیست. تئاتر مکتوب است. ایفای نقش بر اساس بداهه گویی دانش‌آموزان بعد از یک آمادگی کوتاه اجرا می‌شود.

راهبری فعالیتهای ایفای نقش

ایفای نقش شامل اتخاذ یک نگرش خاص، نقطه نظر ویژه یا ارزشمند ویژه‌ای در رابطه با یک هدف مشخص است. هم برای تسهیل گر و هم برای شرکت کنندگان لازم است که از هدف ایفای نقش آگاه باشند. همدلی خوب میان اعضای گروه، تدوین قوانین کار گروهی و تجربه همکاری در گروه در موفقیت فعالیتهای ایفای نقش سهم دارد.

برای ایفای نقش خلاق باشید:

- هم داستانهای اجتماعی قابل قبول و هم غیر قابل قبول را تشویق کنید تا گستره وسیعی از مسئولیت‌های زندگی واقعی مورد بررسی و کشف قرار گیرد.
- به شرکت کنندگان اجازه دهید تا این حق را داشته باشند که در هر زمانی و بدون هیچ توضیحی فعالیت را انجام ندهند.
- در تمام اوقات بر احساسات شرکت کنندگان نظارت داشته باشید تا اگر آنها مضطرب و آشفته شدند، فعالیت را ترک کنند.
- از مکث و توقف برای مختل کردن ایفای نقش استفاده کنید تا توجه و تمرکز به فعالیت افزایش یابد.
- از سناریوهای کوتاه برای حفظ توجه و تمرکز شرکت کنندگان به پیامدها و ایفای نقش نکردن استفاده کنید.
- شرکت کنندگان را تشویق کنید تا خودشان سناریوهای زندگی واقعی را خلق کنند.
- ایفای نقش را در گروههای کوچک بکار گیرید تا حداکثر مشارکت صورت گیرد و از فشار بر آنها جهت شنونده بودن اجتناب کنید.
- بعد از انجام ایفای نقش از مشارکت کنندگان بخواهید تا گزارش دهند. این امر باعث می‌شود تا اضطراب و احساسات دیگر ایجاد شده در آنها آرام شود.

وقتی ایفای نقش انجام می‌دهید، اجتناب کنید از:

- قضاوت کردن در مورد ایفای نقش، تمرکز کنید روی ایجاد و انجام فعالیتهای جایگزین
- اظهار نظر کردن یا ممانعت از اعمال، منتظر شوید تا فعالیت پایان یابد و سپس بحث کنید.
- انتخاب مشارکت کنندگان برای ایفای نقشهای بسیار نزدیک به زندگی واقعی یا موقعیتهای خانوادگی

- سناریوهای با مشارکت کنندگان زیاد یا بسیار پیچیده
- انتخاب اشخاص معتاد به الکل و مواد ، این کار ممکن است رفتار این افراد را جالب و مهیج جلوه دهد و ایفای نقش را از هدف اصلی خود دور کند.

گامهای انجام ایفای نقش

ارائه و گرم کردن

یک فعالیت مناسب و انرژی دهنده و گرم ساز را برای ایجاد تمرکز در گروه انتخاب کنید تا همدلی میان اعضای افزایش یابد. سناریو را ارائه کنید و هدف ایفای نقش را تدوین کنید. سناریوها باید از درسهای قبلی انتخاب شود یا توسط شرکت کنندگان پیشنهاد شود.

واگذاری نقشها

موقعیت ایده آل زمانی بوجود می آید که هر کسی در ایفای نقش مسئولیت داشته باشد. این کار را می توان در گروههای دو ، سه یا چهار نفره و یا حتی گروههای بزرگتر صورت داد. هر کسی باید نقشی داشته باشد ، اما گاهی اوقات ممکن است بخواهید از یک ناظر یا گزارش دهنده استفاده کنید.

مرتب کردن صحنه

بازیگران از نقش خود ، زمان ، مکان و موقعیت بازی آگاه می شوند، اما هر کدام بطور مشروح توضیح داده نمی شود، اجازه دهید از خلاقیت شرکت کنندگان استفاده شود . یک مثال : شما تلاش می کنید تا دوستان را ترغیب کنید تا به سینما بیایند، در حالیکه او باید در خانه بماند و مطالعه کند.

آماده سازی مخاطبان

اگر مخاطبانی وجود دارد، وظایف آنها را گوشزد کنید، آنها باید در طی انجام ایفای نقش، مشارکت فعالی داشته باشند. آنها می‌توانند بصورت غیر کلامی، واقع گرایانه و با استفاده از مهارت‌های خود بازخورد دهند.

انجام نقش

وقتی صحنه مرتب شد، اجازه دهید نقشها انجام شود. این بحثها می‌تواند حول مسایل زیر باشد:

- نتیجه ایفای نقش چه بود؟
- شما در طی انجام نقشتان ، چه احساسی داشتید؟
- چه نگرشهایی ابراز شد؟
- پیامدهای دیگر ایفای نقش کدامند؟
- از نقشی که ایفا کردید، چه چیزی یاد گرفتید؟
- در مورد هنر پیشه‌ها چه چیزهایی مشاهده کردید(اگر ناظر بودید)
- چکار متفاوتی می‌شد انجام داد؟ (اگر موقعیت دیگری باشد یا بخواهید دوباره این نقش را بازی کنید).

گزارش دهی به فرآیند ترک نقش و بازگشت به حالت خودتان اشاره دارد. پیچیدگی و حساسیت نقش(یعنی اینکه چه مقدار ایفای نقش باعث تحریک عواطف شما شد) تعیین خواهد کرد که چه مقدار گزارش ضرورت دارد. مشارکت کنندگانی که در نقش خود خیلی درگیر می‌شوند، ممکن است برای خلاصی از بار عاطفی آن(مثل اضطراب) و بازگشت به حالت عادی، نیاز به زمان داشته باشند.

سئوالاتی وجود دارد که به فرد گزارش دهنده کمک می‌کند تا از نقش خود راحت شود و یا از سردرگمی عواطف همراه با آن رها شود. برخی از این سئوالات عبارتند از:

- در مورد نقشی که بازی کردید، چه احساسی داشتید؟
- شخصیتی که بازی کردید ، چه نوع فردی بود؟
- آیا شما شخصیتی که بازی کردید را دوست داشتید؟
- چرا شخصیت شما به روشی که دیگران می‌خواستند، عمل کرد؟
- چقدر تمایل دارید تا دوباره در این نوع موقعیتها بازی کنید؟

۴. دوباره بازی کردن

- نقشها عوض می‌شود، افراد دیگری وارد عمل می‌شوند و نقطه نظرات دیگری بررسی می‌شود.
- نگرشهای بازیگران می‌تواند تغییر یابد و پیامدها می‌تواند محدود شود.
- مهارت‌های جدیدی مثل ابراز وجود ارائه می‌شود.
- دوباره بازی کردن امکان پذیر است، بحثها گسترش می‌یابد، پیشنهاداتی برای تغییر ارائه می‌شود، مهارتها یا اطلاعات جدید ارائه می‌شود و یا نگرشها یا واکنش یک یا چند عضو تغییر می‌کند.

پردازش

- پردازش کردن بسیار مهم است چون باعث درک آنچه اتفاق افتاده میشود و اینکه چرا و چگونه می‌توان این نقش را برای زندگی واقعی هر فرد بکار گرفت.
- مسأله ، مشکل یا موقعیتی که در ایفای نقش نمایش داده شد، چه بود؟
 - راه حل‌ها، گزینه‌ها و پیشنهاداتی که ارائه شد، چه بود؟
 - پیامدهای هر گزینه و انتخاب چه بود؟
 - چگونه می‌توان آنچه را از ایفای نقش یاد گرفتیم، برای زندگی واقعی بکار گرفت؟

فعالیت‌های گرم ساز برای ایفای نقش

به افراد اجازه دهید تا موقعیتهای ایفای نقش را خودشان بسازند. این کار را با استفاده از فعالیتهای شاد ، ساده و غیر تهدید کننده انجام دهید . بعد از انجام سه فعالیت، برخی از فعالیتهای انرژی دهنده و همدلی ساز را بکار گیرید تا به ایجاد محیط حمایت کننده و تشویق گرفتن نقش کمک کند. برخی از این فعالیتهای عبارتند از:

(۱) عبور دادن گلدان

یک شیء مثل یک گلدان نیاز است. بصورت دایره بنشینند و در گروه گلدان را از فردی به فرد دیگری دست به دست کنید. وقتی گلدان در دست کسی قرار می‌گیرد؛ او باید بیان کند که چرا این شیء

خاص به او متعلق است. او باید قبل از رد کردن شیء به فرد کناری خود، داستانی ساده و متقاعد کننده بسازد. ویژگی‌های شیء، وقایع زندگی یا حوادث تاریخی را می‌توان برای ساخت داستان بکار گرفت.

۲) صندلی

گروه به شکل یک دایره، حول یک صندلی می‌نشیند. یک نفر روی صندلی می‌نشیند و افراد دیگر باید او را متقاعد کنند که صندلی را ترک کند. هیچ نوع تماس فیزیکی مجاز نیست. فردی که روی صندلی نشسته است، نقشی خنثی دارد اما باید وقتی صندلی را ترک کند که یک توجیه قابل قبول ارائه شود. فردی که توانسته است کسی را که روی صندلی نشسته است را بلند کند، بجای او می‌نشیند و فعالیت ادامه می‌یابد.

۳) مصاحبه گر

این تمرین مستلزم انتقال اطلاعات از یک گروه به گروه دیگر با استفاده از تکنیک پرسش و پاسخ (مثل مصاحبه) است. در گروه‌های چهار نفره این تمرین بسیار خوب انجام می‌شود. مثلاً وقتی دو نوجوان از والدین خود اطلاعاتی در مورد اینکه آیا وقتی جوان بودند، زندگی شان خوب بود؟ را پرس و جو می‌کنند. برخی شکلهای دیگر این تمرین عبارتند از:

- نوجوانان از دوستان بزرگتر خود اطلاعاتی را پرس و جو می‌کنند.
- روزنامه نگاران اطلاعاتی را از افراد جوان در مورد مسایل مربوط به مواد جستجو می‌کنند.
- دانش‌آموزان اطلاعاتی را از پزشکان و مربیان بهداشت می‌خواهند.

موقعیتهای ایفای نقش

در اینجا فقط برخی از موقعیتهای ایفای نقش ارائه شد. ایده‌آل آن است که این موقعیتهای تجربه‌ای نوجوانان یا موقعیتهایی که احتمالاً آنها در زندگی آینده با مواجه می‌شوند؛ انتخاب گردد. در مورد استفاده از موقعیتهای مصرف مواد که نوجوانان احتمالاً با آن کمتر مواجه می‌شوند، هشیار و محتاط باشید. این موقعیتهای می‌تواند تأثیری نامطلوب بر کنجکاوی نوجوان بگذارد و یا باعث ایجاد این باور شود که مصرف مواد در میان نوجوانان رایج است و در نهایت در تجربه کردن مواد نقش داشته باشد.

موقعیت اول

چهار دوست نوجوان در پارک همدیگر را می‌بینند. دو نفر از آنها مواد دارند و به دو نفر دیگر فشار می‌آورند تا آنها نیز مواد بگیرند. روشهای ممکن مقابله با این موقعیت را بازی کنید. موضوعات گوناگونی که می‌تواند بررسی شود، عبارتند از:

- یکی از این دونفر مواد تعارف شده را می‌گیرد.
- یکی از این دونفر، دو نفر دیگر را در تصمیم مواد نگرفتن حمایت می‌کنند.
- روشهای دیگری را نیز ارائه کنید: بیایید برویم فوتبال بازی کنیم/ اول برویم یک بازی کامپیوتری بکنیم.

موقعیت دوم

یک پسر ۱۴ ساله همراه برادر ۱۷ ساله‌اش در خیابان قدم می‌زنند. آنها دو دوست برادر بزرگتر را می‌بینند که یکی از آنها حشیش می‌کشد. او به برادر کوچکتر تعارف می‌کند که پکی به سیگارش بزند. روشهای ایفای نقش این موقعیت گوناگون هستند مثل:

- برادر بزرگتر نمی‌خواهد که دو دوست خود را ناراحت کند.
- برادر بزرگتر از دست تعارف کننده خیلی ناراحت می‌شود.
- هر دو دوست به دو برادر فشار می‌آورند که آنها نیز سیگاری مصرف کنند.
- یکی از دوستان، برادر بزرگتر را به کناری می‌کشد و از تصمیم او برای مصرف نکردن حمایت می‌کند.

۵. بارش افکار

بارش افکار، تکنیک خلق و ایجاد فهرست چیزها با استفاده از ترکیب دانش و آگاهی و تصویرسازی یک گروه است. این روش را می‌توان برای ایجاد فهرست راهکارهای حل مشکلات، مشکلات، موقعیتهای؛ چیزهای خوب، چیزهای بد، چیزهایی که دوست داریم، چیزهایی که دوست نداریم، چیزهایی که باید انجام دهیم و چیزهایی که نباید انجام دهیم، بکار گرفت.

بارش افکار، روشی برای خلق و تولید ایده‌های بسیار، ممکن و سریع از طریق تداعی آزاد افکار، بدون ارزیابی انتقادی از آنهاست. برخی ایده‌ها را می‌توان در مراحل بعدی حذف کرد، اما در ابتدا، همه ایده‌ها صرف نظر از غیر معمول بودن‌شان، پذیرفته می‌شود. بارش افکار، بحث کردن نیست.

روش بارش افکار

۱. یک مسأله را انتخاب کنید و آن را بیان کنید با آن را بطور روشن و مختصر بنویسید.
۲. به یک نفر از اعضای گروه پیشنهاد کنید تا پاسخهای دیگر اعضای گروه را ثبت کند.
۳. به همه یادآوری کنید تا از قضاوت‌های انتقادی، اظهارات و ارزیابی‌های منفی اجتناب کنند.
۴. فرآیند غیر رسمی بودن، آرام بودن، با انگیزه بودن، پر انرژی و شاد بودن را حفظ کنید.
۵. جریان سیال ایده‌ها را بدون توجه به غیر واقعی و بودن آنها تشویق کنید.
۶. تولید ایده‌ها، ترکیب یا بهبود آنها را تشویق کنید.
۷. فقط در مورد بازبودن روشهای جدید تفکر یا حفظ آن بطور فعال، پیشنهاد دهید.
۸. جلسه را خیلی سریع تمام کنید - پاسخهای بعدی خیلی با پاسخهای اولیه تفاوت ندارند.
۹. حالا بررسی کنید که آیا همه پاسخها واقع نگرایانه هستند؟ قابل قبولند؟ یا مرتبط هستند؟
۱۰. ایده‌های نزدیک به هم را محدود کنید، بحث کنید و فرآیند حذف کردن را تا جایی ادامه دهید تا یک یا چند ایده مناسب باقی بماند. گاهی اوقات این فهرست را می‌توان بصورت مقدماتی برای فعالیتهای دیگر بکار گرفت.

بارش افکار مفید است چون:

- هر کسی می‌تواند مشارکت کند و در تولید ایده‌ها سهم داشته باشد.
- با ممانعت از قضاوت انتقادی، ایده‌های خوب بدست می‌آید.
- یک ایده می‌تواند موجب ایده بهتری شود.
- افراد در خلاق بودن و تصویر سازی آزاد هستند.
- روح همکاری، حس شادی رشد می‌یابد و می‌تواند باعث پیوستگی گروهی شود.
- ممکن است پاسخهایی توسط هر فرد ارائه شود که فراسوی تجربه اوست.

تقسیم کردن گروه

در طی کارگاه، تسهیل گر نیاز خواهد داشت تا گروههای مختلف با اندازه‌های متفاوت، برای اهداف متنوع و فعالیت‌های گوناگون شکل دهد. بسیار مفید است که با روشهای ساده و شاد شرکت کنندگان را گروه بندی کنیم تا به رشد ارتباط، اعتماد و همدلی کمک کند. چندین روش برای تقسیم یک گروه در طی کارگاه وجود دارد که باعث می‌شود شرکت کنندگان با افراد گوناگونی کار کنند، یا گروه را می‌توان بر حسب جنس، مدرسه یا ملاکهای دیگر شکل داد.

همانطور که محیط کارگاه بسیار مهم است، نیاز است که برای انجام اعمالی جهت اثر بخش تر کردن گروه ملاحظات را مد نظر قرار داد. برخی از این ملاحظات در زیر لیست شده‌اند:

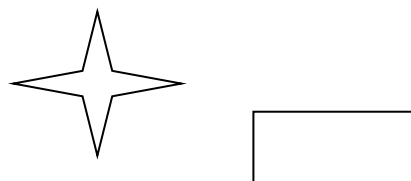
- تعداد مشارکت کنندگان در گروه - که بسته به فعالیتی دارد که اجرا می‌شود.
- چه کسی در گروه است - بهتر است که مشارکت کنندگان با همه افراد دیگر کارگاه در گروههای کوچک کار کنند.
- گروههای دوستان - اغلب شرکت کنندگان دوست دارند کنار افرادی باشند که می‌شناسند. بسیار مهم است که شرکت کنندگان تشویق شوند تا با افراد گوناگون هم گروه شوند. این نکته را یاد آور شوید که گروههای دوستان هدف مشخصی دارند.
- گروههای ترکیبی یا با توانایی مشابه - این امر به ماهیت فعالیت بستگی دارد اما گروههای با توانایی متفاوت نیز مزایایی دارد. یکی از این مزایا این است شرکت کنندگان با دانش و توانایی بیشتر، قادرند با افراد دیگر نیز مشارکت کنند.
- گروههای هم جنس - زمان و موضوعاتی وجود دارد که تسهیل گر بهتر می‌داند که با این نوع گروه کار کند.
- حساسیت فرهنگی - تسهیل گر باید آگاه باشد که شرکت کنندگانی وجود دارند که بدلائل فرهنگی، نباید در گروه یکسانی قرار بگیرند.
- زندگی گروه - رشد و گسترش یک رابطه کاری خوب زمان می‌برد. ممکن است لازم باشد برای کار در گروه مجموعه‌ای از فعالیت جهت تثبیت پویاییهای گروهی موثری وجود دارد.
- نقشها در گروه - مهم است که اعضای گروه از نقشهای خود آگاه باشند، نقشهایی که آنها باید انجام دهند و از مسئولیت خود در رشد یک گروه موثر هوشیار باشند.

– دستورالعمل‌های آشکار – شرکت کنندگان نیاز دارند تا در مورد تکلیف خود روشن شوند و نیاز دارند تا راهنماهای کلاس و نوشتاری متمرکز به فعالیت جهت دستیابی به برآمدهای مطلوب را دریافت کنند. در استفاده از تقسیم کننده‌های گروه ، تسهیل گر ممکن است به شرکت کنندگان توصیه کنند که چگونه تعداد خود را جهت شکل دهی گروه‌های کوچک را تعیین کنند. تسهیل گر ممکن است دستورالعمل‌های محدودی ارائه کند تا شرکت کنندگان مجبور شوند سؤال بپرسند.

۱. تقسیم کردن با برچسب‌های اسمی

– تعدادی از حروف ، نمادها ، اعداد یا تصاویر در بالا یا پائین برچسب‌های اسمی که برای شرکت کنندگان آماده شده‌اند، قرار می‌گیرند.

کارگاه آموزش مهارت‌های
زندگی برای پیشگیری از اعتیاد



مثالهایی برای یک گروه دوازده تایی عبارت است از:

۱. استفاده از یک عدد ؛ از یک تا دوازده روی برچسب اسمی.

۲. دو گروه کوچکتر؛ اعداد فرد و اعداد زوج

۳. گروه‌های سه تایی ؛ ۱ و ۲ و ۳ و ۴ و ۵ و ۶ و ۷ و ۸ و ۹ و ۱۰ و ۱۱ و ۱۲.

۴. نقطه رنگی: سه تا از رنگهای قرمز ، آبی و زرد (برای تشکیل ۴ گروه از ۳).

۵. یک حیوان: چهارتا برای مار، سگ و گربه (برای تشکیل ۳ گروه از ۴)




۶. مثالهای دیگر: استفاده از مربع، دایره، ستاره ، ماشین ، کامیون ، اتوبوس و قطار

۲) تقسیم کردن با جورچین

با کارتهای رنگی یا تصاویر یک جورچین بسازید. بر حسب گروههای دو ، سه یا چهار نفره ، جورچین را به چهار قسمت تقسیم کنید. تکه‌ها را بدست افراد دهید و از آنها بخواهید که تکه گم شده جورچین خود را جهت تکمیل تصویر پیدا کنند و با همان افراد گروه را تشکیل دهند.

۳) جور کردن نمادها

کارتهای با دو ، سه یا چهار نماد پیوندی بسازید و آنها را ببرید و بطور تصادفی میان اعضاء توزیع کنید یا از آنها بخواهید که از درون جعبه یکی را انتخاب کنند. وقتی اعضاء نمادهای پیوندی خود را پیدا کنند، گروه جدید شکل می‌گیرد. این نمادها می‌تواند ساده و دست ساز باشد.

		
---	---	---

۴) نمادها / کلمات متضاد

کارتهایی با نمادها یا با لغاتی که متضاد همدیگرند، بسازید. آنها را ببرید و بطور تصادفی میان اعضاء توزیع کنید یا از آنها بخواهید که از درون جعبه یکی را انتخاب کنند. وقتی اعضا نماد یا لغت متضاد خود را پیدا کردند، آنها یک گروه جدید شکل می‌دهند. مثالها: زوبهای متصور ، شخصیت‌های کارتونی ، یا اشیایی که با همدیگرند.

طلوع خورشید	غروب خورشید
-------------	-------------

	
---	---

۵) اشیای هم جا

با دو ، سه یا چهارشی هم جا از یک اتاق ، کارتهایی پیدا کنید. مثلاً ، آشپزخانه: بشقاب‌ها، فنجانها ، وسایل پخت و پز و وسایل غذاخوری. اتاق خواب: تخت ، بالش ، لباسهای خواب و پتو. کارتها را ببرید و میان اعضاء توزیع کنید(به شکل تصادفی) یا از آنها بخواهید که خودشان از درون جعبه یکی را انتخاب کنند. وقتی آنها آیتمهای طلع‌جا را پیدا کردند، آنها گروه جدیدی شکل می‌دهند. مطمئن شوید که اسم اشیاء در دوجا نیامده باشد.

۶) پیدا کردن نیمه دیگر

کارتهایی طراحی کنید که یک سؤال و جواب دارد.

ایدز چیست؟	اکتسابی است
------------	-------------

مواد چیست؟	مواد چیزی است که وارد بدن می‌شود و عملکردهای آن را تغییر می‌دهد
------------	---

۷) جور کردن حقایق

تعدادی از مواد مختلف را انتخاب کنید و یک برگه حقایق بسازید. بر حسب تعداد افراد گروهی که می‌خواهیم (دو یا سه و یا بیشتر) در مورد مواد، حقایق را بنویسید.

الکل

آیا یک ماده مورد پسند اجتماع است؟	آیا برای بزرگسالان قانونی است؟	آیا باعث افسردگی می‌شود؟	آیا اعتیاد آور نیست؟	رفلکسهای بدن را کاهش می‌دهد.
-----------------------------------	--------------------------------	--------------------------	----------------------	------------------------------

۸) انتخاب آزاد

شرکت کنندگان را تشویق کنید تا یک نفر را انتخاب کنند. آنها نباید کسی را انتخاب کنند که قبلاً با هم کار کرده‌اند. دوست هستند و یا همکار بوده‌اند.

۹) دسته بندی

با استفاده از آیتمهای مشابهی که نمایانگر اعداد متفاوتی است، گروهها را شکل دهید. مثلاً تعداد: پاهای گاو، چرخهای اتومبیل، انگشتان یک دست، اضلاع یک مثلث، روزهای یک هفته. این فعالیت را باید خیلی سریع انجام داد و توجه کرد که کسی از قلم نیفتد. از ایتیمهای آشنا و متناسب فرهنگی استفاده کنید.

۱۰) بازی کارتها

با کارتهای بازی می‌توان گروههای متفاوتی شکل داد، مثلاً با استفاده از: رنگ، مناسب، اعداد مشابه، توالی، امتیاز.

بسیار مهم است که تسهیل گر بداند از چه صفاتی برای شکل دهی گروهها استفاده کند.

می‌توان دستورالعمل‌های دقیقی به شرکت کنندگان داد تا تعداد مورد نیاز خود در گروه را پیدا کنند و سپس ارتباط را قطع کرد، مشکل را حل نمود و از آنها خواست که نشان دهند از چه صفاتی برای شکل دهی گروه خود استفاده کرده‌اند.