

فواصل

كتيب المعلم الوقاية في المدرسة





كتيب المعلم
الوقاية في المدرسة

"فواصل"



فواصل (UNPLUGGED)

كتيب المعلم

من إعداد البرنامج الأوروبي للوقاية من إدمان المخدرات
EU-DAP (European Union Drug Abuse Prevention)
www.eudap.net

نسخة تجريبية من EU-DAP ، معدة بالتعاون مع مكتب الأمم المتحدة المعني بالمخدرات والجريمة و مؤسسة مينتور العربية.

يُشكّل هذا الكتيب جزءاً من (برنامج «فواصل») UNPLUGGED ويُلحق به دفتر التطبيقات للتلاميذ ونسخة للأهل ومجموعة من 47 بطاقة وبروتوكول رصد عملية التطبيق واستمارة تقييم للتلاميذ. يُمكن تحميل المواد مجاناً على الموقع www.eudap.net، يُمكن الحصول عليها من المركز المخصص للبرنامج في بلدكم.

تم تمويل مشروع إعداد النسخة العربية من فواصل (UNPLUGGED) عبر مكتب الأمم المتحدة المعني بالمخدرات والجريمة بالشراكة مع مؤسسة مينتور العربية والمفوضية الأوروبية .

يعكس هذا الإصدار آراء الكتّاب وليست المفوضية الأوروبية أو مكتب الأمم المتحدة المعني بالمخدرات والجريمة أو مؤسسة مينتور العربية مسؤولة عن استخدام المعلومات التي يوردها.

© جميع الحقوق محفوظة:

DELL'OSSERVATORIO EPIDEMIOLOGICO DELLE DIPENDENZE - OED

المرصد الوبائي الإبيدميولوجي للإدمان في تورينو، 2010.

الترجمة: الأستاذة غلواء سبيلي.

مراجعة: ورشة الموارد العربية ومؤسسات مختلفة من البلدان العربية.



الوقاية في المدرسة

عزيزي المعلم، عزيزتي المعلمة،

يمتد هذا البرنامج المُعدّ للمدارس على مجموعة من اثني عشر درساً. ولقد وُضع ليزوّدك بالأدوات الضرورية لإحداث تأثير في المؤثرات الاجتماعية والمهارات الحياتية وللوقاية من المخدرات. توفر هذه المقدمة خلفية واقترحات ملموسة لنشاطات في الصفّ.

الوقاية في سنّ مبكرة

إذا أردنا من الوقاية أن تؤثر في سلوك المراهقين، وجب علينا أن نركّز على أولى سنوات المراهقة. ولعلّ الشباب المراهقين قد جرّبوا، أو يتعرضون لتجربة السجائر والكحول والمخدرات لا سيّما وأنّ القنب (ومنه الحشيش) وغيره من المخدرات تُمسي جزءاً أساسياً من تجاربهم الحياتية. مع أنّ دروس البرنامج تتضمن معلومات عن المخدرات وعن مختلف مفاعيل المخدرات على الصّحة، إلّا أنّنا نعي بأنّ المعلومات لن تؤتي نتيجة إلا إذا طبقتها الطلّاب في حياتهم اليومية وتباحثوا بشأنها مع أقرانهم. ولهذا السبب تعتمد الدروس إلى مزج المعلومات بالمهارات الشخصية والاجتماعية.

ولعلّ مثل برامج «الوقاية» هذه تؤتي أفضل النتائج حين تُطبّق في سنوات الدراسة التي تتراوح فيها أعمار الطلّاب بين 12 و 14 سنة. ففي هذه السنّ يكون المعلمون/ات على علاقة وطيدة بالصفّ ويكونون أكثر إماماً بمهارات التلاميذ وبمواقفهم. وأنت كمعلم/ة قادرة/ة على خلق الفرص المناسبة لإشراك التلاميذ بحيث يجري تفصيل الدروس على قياس معرفتهم والأهداف الواقعية المنشودة.

تدريب تفاعلي

اقتصر برنامج «فواصل» على اثنتي عشرة وحدة بحيث يُمكن تقديمه في فصلٍ مدرسيّ واحد. أمّا التدريب فيمتد على يومين ونصف اليوم، ونحن نقترح أن يشارك جميع المعلمين/ات في مثل هذا التدريب التفاعلي.

يقضي التدريب بتعريف المعلمين/ات على خلفية الدروس وبنيتها بالإضافة إلى الموقف والمنهجية الضروريين لتنمية المهارات الحياتية وإحداث التأثير الاجتماعي الإدراكي. والتفاعل مكوّن أساسي من مكوّنات برنامج «فواصل» فالمسألة لا تقتصر على طرح الأسئلة والإجابة عليها وحسب بل تقضي بحمل الطلّاب على التعبير والتكلّم وعلى العمل معاً بصورة إيجابية.



هلم إلى العمل

تورد المقدمة المعلومات الخلفية النظرية. فقبل الانطلاق بالعمل عليكم أن تطلعوا على محتويات البرنامج وأن تستوحوا من النصائح المفيدة المُعدّة لمساعدتكم على إعداد الدرس من الناحية العملية. حرصنا على أن تكون التعليمات على أكبر قدر ممكن من التفصيل والعملية. وكلنا أمل بأن تكون مصدر إلهامم لكم للعمل بصورة خلاقية.

حظاً سعيداً مع دروس «فواصل»!

المحررون

فهرس

الجزء الأول: مقدمة

11	برنامج الاتحاد الأوروبي للوقاية من إدمان المخدرات
	المهارات الحياتية للوقاية من المخدرات
	المهارات الحياتية المتصلة بالوقاية من المخدرات
	نصائح تربوية وبيانات تذكيرية
	مضمون برنامج «فواصل»
	مشاركة الأهل
	تدريب المعلمين
	المواد

الجزء الثاني: الدروس

الدرس 1	: مدخل إلى برنامج «فواصل»
الدرس 2	: الانتماء أو عدم الانتماء إلى مجموعة
الدرس 3	: الخيارات: في مخاطر الكحول والحماية منها
الدرس 4	: معتقداتك والمعايير والمعلومات: هل تعكس الواقع؟
الدرس 5	: تدخين السيجارة
الدرس 6	: عبّر عن نفسك
الدرس 7	: انهض! دافع!
الدرس 8	: عن العلاقات والحفلات
الدرس 9	: المخدرات
الدرس 10	: مهارات التكيف الناجح
الدرس 11	: حلّ المشاكل واتخاذ القرارات
الدرس 12	: تحديد الأهداف



الجزء الثالث: ملحقات

الإرشادات التوجيهية للعبة الأدوار

تمارين منشّطة

بطاقات تعريف الأستاذ بالمخدرات

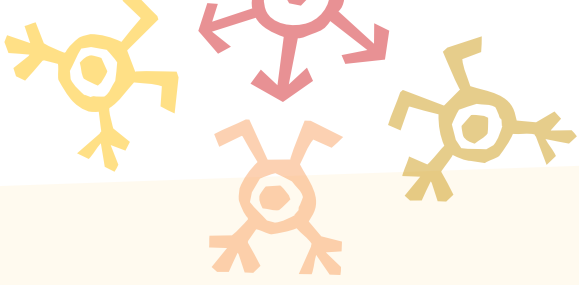
أسئلة حول المخدرات مُعدّة للدرس رقم 9

مراجع

الجزء الأول:

- مقدمة
- الوقاية المبنية على الأدلة
- ما هو برنامج «فواصل»؟
- مفاعيل برنامج «فواصل»
- برنامج «فواصل» كجزء من سياسة تنتهجها المدرسة في الوقاية من المخدرات
- المهارات الحياتية المتصلة بالوقاية من المخدرات
- نصائح تربوية وبيانات تذكيرية
- مضمون برنامج «فواصل»
- نبذة عامة عن دروس «فواصل»
- مشاركة الأهل
- تدريب المعلم/ة
- المواد
- مراجع





برنامج الاتحاد الأوروبي للوقاية من إدمان المخدرات EU-Dap

«فواصل» هو برنامج مدرسي للوقاية من المخدرات مُعدّ للمراهقين بين الثانية عشر والرابعة عشر من العمر. وهو مبني على نموذج التأثير الاجتماعي الإدراكي . ميزة هذا البرنامج أنه ثمرة تعاون بين سبع دول أوروبية ضمن مشروع EU-Dap وأنه خضع للتقييم في مرحلة مسبقة. فما مرتكزات برنامج الوقاية الجديد هذا؟

تبني الطبعة العربية على الأصل الأوروبي ولكن مع تعديل في مواقع وأمثلة عدة وذلك من باب تكييفها وتيسير استعمالها في المجتمعات العربية. وعلى الرغم من تشابه في أنماط السلوك والمعتقدات والمواقف الاجتماعية التي تحيط بالناشئة في المدن اليوم فهناك اختلافات في الظروف والعادات والقيم والعلاقات الأسرية والاجتماعية والقانونية. إلى ذلك، ثمة فروقات في نظم التدريس ومصادر الدعم المتاحة للعمل مع الناشئة وفي مستويات القدرات عند العاملين مع المراهقين والمراهقات. مجمل هذه الاختلافات التي تميز سياقاً عن آخر في البلدان العربية ينبغي أن يؤخذ في الاعتبار عند وضع البرنامج موضع التطبيق.

الوقاية المبنية على الأدلة

في خلال السنوات الأخيرة توافق أهل البحث والتطبيق في حقل الوقاية من المخدرات على لائحة من الخصائص المعيارية لقياس فعالية البرامج المدرسية ومنها نموذج التأثير الاجتماعي الشامل، والمهارات الحياتية، والتركيز على المعايير، والتزام الطلاب بعدم استعمال المخدرات، ومساهمة العائلة.

يلاحظ أنّ عدد البرامج المعدة خصيصاً للدول الأوروبية محدود للغاية وأنّ غالبية البرامج التي خضعت لدراسات تقييمية تصب في الولايات المتحدة.

وتفيد أحدث البحوث والإصدارات بأنّ المخدرات أمست جزءاً من نمط حياة العديد من المراهقين مما يعني وجود تأثير اجتماعي مهم على استعمال التبغ والكحول وغيرها من المخدرات. ولقد اعتمدت مقاربات الوقاية الجديدة برامج التدريب على «التأثير الاجتماعي الشامل» التي تبني على السلوكيات والممارسات الضرورية لتعزيز المواقف والمهارات والمساعدة على مقاومة الضغط حيال استعمال المخدرات. والغاية من هذه المقاربة تزويد المراهقين بالمهارات والموارد الضرورية لمقاومة التأثيرات الاجتماعية وتنمية المعلومات



المكتسبة بشأن المخدرات والتبعات الصحية الناجمة عنها. ولكن البرامج تورد أيضاً التأثير الاجتماعي لكونه صمام الأمان الذي يُساعد على الوقاية من المخدرات. وتتمحور «المنهجيات التفاعلية المستخدمة» في هذه البرامج حول تعزيز القدرة على دمج العلاقات وإقامة شبكة اجتماعية متينة في مقاربة التعامل مع المخدرات واستهلاكها. وعلى غرار برنامج «فواصل» تقع معظم البرامج المعروفة المعنوية بالمهارات الحياتية ضمن نموذج تأثير اجتماعي شامل.

كانت برامج الوقاية السابقة من المخدرات تُبنى على فرضية تقول أنّ المراهقين يمتنعون عن التدخين أو عن استعمال المخدرات إذا توفرت لديهم معلومات كافية عن الآثار السلبية. ولكن أثبتت التجربة أنّ هذه الجهود لا تؤثر حقيقةً في المواقف أو في السلوكيات. ونظراً لحدود المبادرات المقتصرة على توفير المعرفة، فقد جرى إعداد استراتيجيات جديدة تأخذ بالنموذج العاطفي وتقوم على مقاربة أوسع وكثيراً ما تستبعد المعلومات عن الوقائع.

ما هو برنامج «فواصل» وما ميزاته؟

«فواصل» برنامج مدرسي للوقاية من المخدرات، وهو مبني على نموذج التأثير الاجتماعي الإدراكي. ميزة هذا البرنامج أنه ثمره تعاون بين سبع دول أوروبية هي بلجيكا وألمانيا وإسبانيا واليونان وإيطاليا والنمسا والسويد عمدت إلى وضعه وتطبيقه وتقييمه. يضم البرنامج أكبر قدر ممكن من المكونات الفاعلة المبنية على الأدلة.

أخذ برنامج «فواصل» بنتائج بحوث سابقة فاتسم بالمنهج بالمميزات الأساسية التالية:

- يُبنى البرنامج على «نموذج التأثير الاجتماعي الشامل»، وعلى معايير التفاعل ودمج المهارات الحياتية والمعتقدات المعيارية.
- يستهدف البرنامج المراهقين بين عمر 12 و 14 سنة لأنه في هذه السن يتعرض المراهقون لمعرفة المخدرات (لا سيما منها التدخين والكحول أو مشتقات القنب (الهندي) كالحشيشة، كما يتعرضون لإغراء تجربتها.
- يرمي البرنامج إلى خفض استهلاك المخدرات و/أو إلى تأجيل الانتقال من مرحلة التجربة إلى مرحلة الاستهلاك المنتظم.
- يتألف البرنامج من 12 وحدة مصممة لتغطي المرحلة المدرسية انطلاقاً من التوصيات التي برهنت بأن البرامج التي تتضمن أقل من عشر وحدات تؤدي تأثيراً أقل من البرامج التي تمتد على خمس عشرة وحدة.
- يعالج البرنامج المواد التالية: التبغ والكحول والقنب ناهيك عن مخدرات أخرى.
- أثبت برنامج «فواصل» الأولي أهمية «تأثير الأقران»، فقد عمد إلى اختيار طلاب محددين لدعم النشاطات في قاعة الصف والإشراف عليها. ولكن هذا المكون لم يُطبق على النحو الواجب ولم يؤتِ الفعالية المنشودة. ولهذا السبب استبعد من النسخة الحالية. ولكن تجدر الإشارة إلى أنّ العديد من المراجعات الأدبية توقف عند دور الأقران في استهلاك المخدرات في المدرسة. وبالتالي يجب عدم الاكتفاء ببرنامجه خاص بالأقران يقوم على أكتاف أقران مدرّبين ينشطون العمل في قاعة صف تضم طلاباً من السن نفسها أو يصغرونهم سنّاً، بل يجب أيضاً الحرص على التفاعل ما بين أفراد الصف.
- يتلقى المعلمون التدريب المناسب قبل تطبيق البرنامج. يرتدي تدريبي المعلمين أهمية قصوى لضمان تطبيق البرنامج ومحتوياته تطبيقاً نوعياً.

● يحتوي البرنامج مكوّنًا خاصًا بالأهل وهو يرمي إلى عقد اجتماعات إعلامية ترمي إلى تزويد هؤلاء بالأدوات التربوية الضرورية لدعم عمل المدرسة. فعادةً ما يفترق الأهل بشكل عام إلى المعلومات الأساسية عن المخدرات كما يفقدون الثقة في موقفهم حيال استهلاك المخدرات. ومع أنّ الدراسة الأوروبية EU-Dap لم تثبت تأثيراً أبوياً محدداً بفضل كراس الأهل في سلوك التلاميذ، إلا أننا حرصنا على دمج سيناريوهات عن اجتماعات الأهل في مواد البرنامج. فالأهل يُشكّلون عنصراً أساسياً في مقاربة تضعها السياسة الصحيّة وتتشدّ التكامل والاتساق وتستهدف المدرسة.

أمّا اجتماعات الأهل التي تشكل إضافةً إلى برنامج «فواصل» فتتضمن:

- سلوكيات التربية العامة التي تُعزز اللحمة العائلية وقدرة الأهل على التعاطي مع الوضع باتساق، ورعاية ورقابة ترمي إلى معالجة المشكلة؛
- المهارات المتصلة بالموارد والتي ستُمي معلومات الأهل بشأن المخدرات وتُساعدهم على أن ينقلوا إلى أبنائهم السلوكيات والمواقف المناسبة حيال المخدرات؛
- المهارات التي تعزز ثقة الأهل بأنفسهم؛

مفاعيل برنامج «فواصل»

أُخذ تقييم برنامج EU-Dap شكل دراسة عشوائية أُخضعت للمراقبة وأجريت بين شهري أيلول/سبتمبر ٢٠٠٤ وأيار/مايو ٢٠٠٦. أُطلق على البرنامج اسم UNPLUGGED باللغة الإنكليزية (يقابله اسم «فواصل» باللغة العربية)، وقام على استهداف مجموعة عشوائية من الطلاب الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و 14 سنة وعلى النظر في فعالية البرنامج المؤلف من ١٢ وحدة، وعلى إقامة مقارنة بين سلوك هذه المجموعة وسلوك «مجموعة الضبط» التي شمل التقييم أيضاً تدخل الأهل والأقران المضاف.

وبعد سنة من العمل، أثبت التقييم فعالية البرنامج بالمقارنة مع برامج وقائية أخرى تُعدّ من بين أفضل الممارسات. وأتت النتائج على الشكل التالي:

- تراجع احتمال تدخين السجائر واحتماء الكحول بين صفوف التلاميذ المشاركين في منهاج «فواصل» المدرسي بنسبة ٣٠٪ في اليوم.
- انخفض احتمال استهلاك مشتقات القنب في الشهر السابق للاستطلاع بنسبة ٢٢٪ وذلك بالمقارنة مع الطلاب الذين اتبعوا منهاجاً تعليمياً عادياً.
- لم يُلاحظ أي تأثير إضافي ناجم عن تدخل الأهل والأقران.

برنامج «فواصل» كجزء من سياسية تنتهجها المدرسة في الوقاية من المخدرات

تُعدّ المدارس مواقع ملائمة للوقاية من استهلاك الكحول والمخدرات والتبغ. ويعود هذا أولاً على كون المدرسة تشكّل أفضل وسيلة الوصول إلى عددٍ لا يُستهان به من التلاميذ في كلّ سنة. وثانياً، لكون العاملين في المدرسة يستطيعون أن يستهدفوا الشباب في سنّ



مبكرة قبل أن يكونوا قد كَوَّنوا موقفاً أو سلوكاً من التدخين. وأخيراً، لكون المنهج التعليمي يُمكن أن يُشكل جزءاً من مقارنةٍ وقائِيَّة. فعلى سبيل المثال يُشكل مناخُ مدرسي إيجابي عنصرَ حماية من استهلاك المخدرات.

ويُمكن استكمال برنامج «فواصل» عن طريق سياسة تتهجها المدرسة للوقاية من المخدرات. ويُمكن للبرنامج أن يكون ملازماً لنشاطاتٍ تدخلِيَّةٍ أخرى فيندرج في إطار السياسة الإجماليَّة. ولكن قد يحصل أن يكون برنامج «فواصل» هو أوَّل مبادرةٍ مدرسيَّة تُعنى بالوقاية من المخدرات. وفي هذه الحال لا بدّ للمدرسة من اعتماد سياسة لمكافحة المخدرات تتضمن المواضيع التالية:

- تكوين رؤية عن الوقاية: تفسير المنطق الكامن خلف الوقاية من استخدام المخدرات؛
- فرض قواعد بشأن إقدام الطلاب والعاملين في المدرسة والزوّار على استعمال المخدّرات في حرم المدرسة وفي أليّاتها وفي الفعاليّات التي ترعاها خارج حرمها؛
- حظر الإعلانات المتعلّقة بالكحول والأدويَّة والتبغ في مباني المدرسة وفي فعالّيّاتها وفي إصداراتها؛
- حمل جميع الطلاب على تنمية المهارات والمعارف لتفادي استعمال المخدرات؛
- تمكين الطلاب وجميع العاملين في المدرسة من الوصول إلى برامج تُساعدهم على وقف الكحول والتبغ وسائر المخدرات؛
- بناء إجراءات لنقل السياسة المقررة إلى الطلاب وجميع العاملين في المدرسة والأهل أو العائلات والزوّار والمجتمع المحلي والإشراف على الامتثال لها.

المهارات الحيّاتيَّة المتصلة بالوقاية من المخدرات

يُعدّ العزف على آلة البيانو مهارة شأنها شأن حرفة النجارة والرسم. ولكن بعض المهارات يرتبط بالعلاقات أو السلوكيّات الاجتماعيَّة ومنها التقرب من شخصٍ جديد أو الإصغاء إليه بإمعان. وتقع هذه المهارات في خانة المهارات الاجتماعيَّة أو العاطفيَّة أو الشخصيَّة التي يُمكن تميّتها بفضل برامج التأثير الاجتماعي الشامل. ستركّز هذه المقدمة على مهارات تعامل الفرد مع نفسه ومع غيره. وتُشير الأدبيّات والأوساط المدرسيَّة بدرجةٍ متناميةٍ إلى هذه الكفاءات على أنّها «مهارات حيّاتيَّة».

وتعالج المهارات الحيّاتيَّة القدرة على تقدير الغير واحترامه وإقامة علاقاتٍ إيجابيّة مع الأهل والأصدقاء والإصغاء والتواصل بشكلٍ فعال وإيداع الثقة بالغير وتحمل المسؤولية. ومن هذا المنطلق، يُمكن لمفهوم المهارات الحيّاتيَّة أن يختلف باختلاف الثقافات والمواقع. ولكنّ الأدبيّات تفيد بوجود مجموعةٍ أساسيَّة من المهارات التي تقع في صلب المبادرات الرامية إلى تعزيز صحّة الأطفال والمراهقين ورفاههم. وعليه، عمدنا في برنامج «فواصل» الذي يُعدّ برنامج «تأثير اجتماعي» بامتياز إلى دمج هذه المهارات وتطعيمها بمفهوم «المعتقدات المعياريَّة».

التفكير النقدي هو القدرة على تحليل المعلومات والتجارب بصورة موضوعيّة. يستطيع التفكير النقدي المساهمة في الوضع الصحيّ كونه يُبرز العوامل التي تؤثر في السلوكيّات والمواقف مثل القيم وضغط الأقران والإعلام.

اتخاذ القرارات

يُساعد اتخاذ القرارات على التعاطي وبشكلٍ بناءٍ مع القرارات الحياتية. وينسحب هذا على الوقاية الصحية إذا أقدم الشباب على اتخاذ قرارات متصلة بصحتهم وذلك عبر تقييم الخيارات المختلفة والتبعات التي يُمكن أن تترتب عن القرارات المتخذة. اتخاذ القرارات يُعالج القدرة على التعاطي مع المشاكل الحياتية بطريقة بناءة. فالمشاكل العالقة يُمكن أن تُسبب إجهاداً ذهنياً وأن تولد ضغطاً جسدياً.

التفكير المبدع

يُساعد على اتخاذ القرارات وحل المشاكل من خلال استكشاف البدائل المتاحة والعواقب المختلفة الناجمة عن اتخاذ خطوات أو عن الامتناع عن اتخاذها. كما يُساعد على التفكير إلى أبعد من التجارب المباشرة. وحتى في غياب المشاكل أو الحاجة إلى اتخاذ قرار، يُمكن للتفكير المبدع أن يُساعد على التكيف مع الظروف الحياتية وعلى التعاطي معها بمرونة.

التواصل الفعّال

يتمثل التواصل الفعّال بالقدرة على التعبير الشفهي وغير الشفهي بما يتوافق مع ثقافة الفرد وظرفه ويعني القدرة على التعبير عن الخيارات والأمنيات وكذلك عن الحاجات والمخاوف. كما قد يعني القدرة على طلب المشورة والمساعدة في الأوقات العصيبة.

بناء العلاقات

يرتكز بناء العلاقات على التواصل مع الغير بطريقة إيجابية. وترتدي القدرة على إقامة علاقات ودية أهمية قصوى لضمان العافية النفسية والاجتماعية. وفي إقامة علاقات جيدة مع الغير مصدر دعم اجتماعي مهم. بالمقابل، تمثّل القدرة على إنهاء علاقة ما بشكلٍ بناء جزءاً من المهارات الشخصية.

معرفة الذات

هي معرفة النفس والطبع ونقاط القوة والضعف، ومعرفة ما يرغب النفس ويزعجها. وفي تنمية القدرة على معرفة النفس ما يُساعد على معرفة ما يُمثّل مصدر ضغط. كما تُعدّ معرفة النفس شرطاً أساسياً للتواصل الفعّال والعلاقات بين الأشخاص ولبناء علاقات متعاطفة مع الغير.

التعاطف

القدرة على التعاطف مع الغير في ظرف غير اعتيادي يكون مألوفاً، وعلى معرفة الآخر المختلف والتفاعل معه وتحسين التفاعل مع المجتمع والتشجيع على مواساة من يحتاج إلى المساعدة والدعم أو المسامحة.

التأقلم مع المشاعر

التعرّف إلى المشاعر التي تتابنا وتتأبنا وتنتاب الغير، ومعرفة تأثير المشاعر في السلوك والتجاوب معها على النحو المناسب. ويُمكن للمشاعر الجياشة من غضب أو ألم أن تؤثر سلباً في الصحة إذا جاء الرد غير مناسب. أمّا التعاطي مع الضغط فيتطلب معرفة



أسباب الضغط في حياة الفرد وتأثيره في هذه الحياة والعمل على التحكم بمستوياته. ويفترض هذا اتخاذ تدابير لاستبعاد مصادر الضغط (عبر تغيير البيئة أو أسلوب العيش) وتعلّم السبيل إلى الاسترخاء بحيث لا يُسبب التوتر الناجم عن الضغط مشاكل صحية.

المعتقد السائد

إنه عملية تحوّل الاعتقاد إلى «معيّار سلوكي» أو «سلوك قياسي». وإذا استند هذا الاعتقاد إلى المعلومات الخاطئة أو إلى التفسير الخاطئ لا يعود المعيار صائباً. يميل الشباب إلى تكوين أفكار ومعتقدات مبالغ بها حيال سلوكيات المراهقين الأكبر سناً (كالتقول مثلاً: يدخل الجميع تقريباً الحشيش في سنّ السادسة عشرة). ويغدو المعتقد هو المعيار السائد فيؤثر في سلوكهم. يُشار إلى هذه المسألة على أنها التعليم المعياري: أي تصويب التوقعات المعيارية ومحاولة تكوين معتقدات متحفظة بشأن نسبة تعشي المخدرات أو تكريسها.

نصائح تربوية وبيانات تذكيرية

يرتبط نجاح دروس «فواصل» إلى حدّ كبير بالطريقة التي يتبادل بها الطلاب آراءهم ومشاعرهم في المجموعة. أمّا دورك في هذه العملية فيقضي بزيادة التعاون والتفاعل الإيجابيين بين طلاب الصفّ فتياً و/أو فتيات. يتضمن البرنامج العديد من الأساليب الدينامية التي تقدم على العمل في مجموعات صغيرة من شخصين أو أكثر. وفي غضون الدروس الاثني عشر سيُتميّ التلاميذ مهاراتهم في النقاش وفي تبادل الأفكار ضمن مجموعة أكبر. وفي ما يلي بعض النصائح والبيانات التذكيرية لتوجيهه مداولات مماثلة في الصفّ.

حلقة النقاش ضمن مجموعة

حين يتواجد الطلاب في حلقات صغيرة فهم يتكلمون مع بعضهم بعضاً بحريّة ويصغون إلى بعضهم بعضاً بمزيد من الشغف، فيشعرون بصلات أعظم وبخصومة أقلّ في ما بين بعضهم. عليك إعداد الساحة لعقد نقاش على شكل حلقة مغلقة أو ضيقة لا تفصل فيها بين الطلاب أي طاولات. يُستحسن أن تستعين بالكراسي التي يجلس التلاميذ عليها. كما يُمكنك أن ترتب لزاوية منفصلة تكون فيها كراسٍ بلا أذرع. أمّا أنت فجزء من الحلقة ويتعيّن عليك في المرّة الأولى أن تشرح سبب إتباع هذا النهج من العمل.

الإصغاء إلى الآخر

تسمح الدائرة بالإصغاء بشكل أفضل إلى الآخر. وأنت اخترت هذا الأسلوب لأنك تؤمن بأنه يُمكن للطلاب أن يتعلّم أحدهم من الآخر وليس من المعلم فحسب.

التقدير

حين يلقي التلاميذ التشجيع على المشاركة في النقاش ولو بوضع كلمات فإنهم يكتسبون الثقة بالنفس والحماس للمشاركة مجدداً في مناسبة أخرى. وينمو الشعور بالتعاضد بين التلاميذ إذا شعروا أنّهم يستطيعون التأثير إيجاباً في شعور الآخر عبر مدحه.

طرح الأسئلة

عندما يطرح الطلاب سؤالاً عما قاله طالب آخر، وعندما يُعيدون صياغة السؤال فهذا يُمكنهم من أن يتحققوا مما يرغبون في التعبير عنه وأن يستوضحوا ويفهموا. وهذا مهمٌ في النقاش ولكنه أكثر أهميةً في العمل الذي يُجزه التلاميذ في المجموعات الفرعية.

انضم إلى النقاش

عندما تنضم إلى النقاش، فإنك تُعطي مثلاً يُحتذى به وتُشجّع على المشاركة النشطة وتُكافئ الطلاب وتُبرهن بأنك لا تطلب منهم ما تمتنع أنت عن القيام به.

التلاميذ الصامتون

لا يحتاج التلاميذ الصامتون إلى التعبير الشفهي لأنهم يتعلمون بالإصغاء بقدر ما يتعلم رفاقهم بالكلام والتعبير. ولكن بعض التلاميذ الذين يلتزمون الصمت يُفضلون في الواقع المشاركة ولكنهم يشعرون بالخجل. ومن التقنيات المتبعة لإشراك طالب صامت قد يكون خجولاً هي تشجيع كل طالب على أن يُعبّر همساً عن فكرته إلى الطالب الجالس بجانبه. فيقول الطالب المجاور وبصوت عالٍ ما سمعه همساً في أذنه.

الصمت

إذا ساد الصمت فهذا لا يعني أن عملية التعلم توقفت. فعمل التلاميذ يفكرون لأن معظم الأسئلة التي تطرحها أنت هي أسئلة قد تكون صعبة. فكر في الأمر: فلا شك بأن الانتظار لمدة عشر ثوانٍ ليس بالأمر الكثير. لا بل يُمكنك أن تخفف من نقل الصمت حين تقول علناً: «دعونا الآن تفكر جميعاً في الموضوع»، أو حين تتخذ موقفاً فتقول «أنا أفكر الآن».

الحق في الرفض

إذا طرحت سؤالاً عن التجارب الشخصية أو الأفكار أو المشاعر الشخصية فعليك أن تمنح التلاميذ الحق في الرفض أو في الامتناع عن الكلام. فليس من الضروري أن ترغبهم على التعبير عن تجارب شخصية أو محرّجة. فالقرار عائد إلى التلميذ ولكنك كمعلم تستطيع أن تُحدث تأثيراً كبيراً في موقف التلاميذ عن طريق طرح الأسئلة. يُمكنك أن تسمح للتلاميذ بالامتناع عن الإجابة فلا يُضطرون لأن ينشروا خصوصياتهم.

تفادي الاستهزاء

لعل الاستهزاء الصريح أو الصامت أكثر ما يُشعر التلاميذ بالإحباط والإهانة. من البديهي أن يمنح المعلم، صراحةً، التلاميذ من الضحك في وجه تلميذ آخر. ولكن قواعد اللعبة ليست بهذه البساطة كما تعلم من تجربتك مع المراهقين الشباب. فحين لا نشعر بوجود إهانة أو ضحك في السرّ فيتعين عليك أن تقول وبصوت عالٍ ما تسمع أو ترى. وفي مثل هذه الحالات، فإن دورك يمنح المجموعة الأمن والسلام اللذين تحتاج إليهما لتشكل «محطة تجريبية» لاكتساب المهارات الاجتماعية والشخصية.



إشراك العائلة

من الواضح أنّ التحدث عن الموضوع في وسط الأسرة ليست كافياً لإقامة جسر بين المهارات المكتسبة في المدرسة وعائلة التلميذ. بل على العكس، فقد يؤدي ذلك إلى نتائج غير مرغوبة. وبغرض تفادي هذه التبعات غير المرغوبة فإنه يُنصح بإطلاع الأهل على البرنامج وطريقة سيره.

القيم

يتعيّن عليك كمعلم أن تُجيب عن الأسئلة عن القيم بضميرٍ صالح. فالأطفال يتوقعون منك رأياً ولكن عليك أيضاً أن تجعلهم يفكرون. وحين يُحلل الأطفال سلوك الآخرين أو تعابيرهم فهم يتعلّمون التمييز بين الصواب والخطأ.

تيسير النقاش

حاول أن تطرح مزيداً من الأسئلة لحثّ جميع الطلاب على المشاركة في النقاش. تذكّر أنّ الغاية من هذا الدرس كثيراً ما لا تتطلب اكتشاف الإجابات الصحيحة بل التعلّم من وجهة نظر الشخص الآخر.

حمّس الطلاب وكن لهم مصدر إلهام

سيكون حماسك عنصراً حاسماً في حثّ المجموعة على المشاركة والاستلهام. عليك أن تستعد ذهنياً للنشاطات وحاول أن تجد الكلمات والحركات التي تشجع التلاميذ على المشاركة.

مضمون برنامج «فواصل»

تركّز وحدات البرنامج على مكوّنات ثلاثة:

1. المعلومات والمواقف

2. المهارات المتشاركة أو التفاعلية بين الأشخاص

3. المهارات الشخصية

يورد الجدول التالي نبذة عامة عن النشاطات فضلاً عن محتوى البرنامج ونقاط تركيزه. ونحن نوصيك بأنّ تبقى أهداف هذه الدروس حاضرة في ذهنك وأن تنقلها إلى الطلاب بحيث يتمكنون من المساهمة والعمل والتفكير بما يخدم هدف الدرس.

نبذة عامة عن دروس برنامج «فواصل»

الوحدة	العنوان	النشاطات	الأهداف	التركيز
1.	مدخل إلى برنامج «فواصل»	عرض البرنامج، عمل في مجموعات، إبرام العقد، واجب (فرض) منزلي	مدخل إلى البرنامج، تحديد القواعد، التفكير في المعلومات المكتسبة بشأن المخدرات	المعلومات
2.	الانتماء أو عدم الانتماء إلى مجموعة	لعبة أدوار، نقاش عام، لعبة	توضيح تأثير المجموعة وتوقعات المجموعة	تفاعلي
3.	الخيارات: في مخاطر الكحول والحماية منها	معلومات عن العوامل المختلفة التي تؤثر في استعمال المخدرات	معلومات عن العوامل المختلفة التي تؤثر في استعمال المخدرات	المعلومات
4.	معتقداتك والمعايير والمعلومات: هل تعكس الواقع؟	عرض، نقاش عام، عمل في مجموعة، لعبة	تعزيز التقييم النقدي للمعلومات، التأمل في الاختلاف بين الرأي والبيانات الواقعية، تصويب المعايير	شخصي
5.	تدخين السجارة	اختبار، نقاش عام، مردود (تغذية راجعة)، لعبة	معلومات عن مفعول التدخين، التمييز بين المفاعيل المتوقعة في مقابل المفاعيل الفعلية وبين المفاعيل على المدى القصير والمفاعيل على المدى البعيد	يفيد بالمعلومات
6.	عبّر عن نفسك	لعبة، نقاش عام، عمل جماعي	التعبير المناسب عن المشاعر والتمييز بين التواصل الشفهي وغير الشفهي	شخصي
7.	انهض! دافع!	نقاش عام، عمل في مجموعة، لعبة أدوار	تعزيز الثقة بالنفس واحترام الغير	تفاعلي
8.	عن العلاقات والحفلات	لعبة أدوار، لعبة، نقاش عام	الاعتراف بالخصال الإيجابية وتقديرها، قبول المعلومات المرتدة الإيجابية، الممارسة والتفكير في كيفية الاتصال بالغير.	شخصي
9.	المخدرات	عمل في مجموعة، اختبار	معلومات عن مفاعيل المخدرات الإيجابية والسلبية	يفيد بالمعلومات
10.	مهارات التكيف الناجح	عرض، نقاش عام، وعمل في مجموعة	التعبير عن المشاعر السلبية والتأقلم مع مواطن الضعف	شخصي
11.	حلّ المشاكل واتخاذ القرارات	عرض، نقاش عام، عمل في مجموعة، فرض منزلي	حلّ المشاكل بطريقة منهجية، تعزيز التفكير المبدع والقدرة على التحكم بالنفس	تفاعلي
12.	تحديد الأهداف	لعبة، عمل في مجموعة، نقاش عام	التمييز بين الأهداف على المدى القصير والبعيد، مردود (تغذية راجعة) عن البرنامج والمسار في خلال البرنامج	تفاعلي



خصائص إرشادات الدرس

في ما يلي خصائص الدروس المعيارية:

العنوان

موجز عن الدرس يرد في بعض الأحيان بلغة حماسية مستفزة. يُمكن أن تدوّن العنوان على اللوح أو أن تستخدمه كإعلان أو كعنوان عمل لكي تُبين ما تنوي القيام به في أثناء الدروس.

عرض موجز عن الدرس

بعض المعلومات الخلفية أو التحفيزية بشأن موضوع الدرس: قد تقرأ في هذا الجزء ما يُمكنك أن تنقله بتعايرك الخاصة للتلاميذ من باب التمهيد أو للتفاعل مع الأهل إذا طرحوا السؤال بشأن تمرين محدد.

الأهداف

يصف هذا الجزء النتائج المنشودة من مختلف أجزاء الدرس (مثل التمهيد والافتتاحية والنشاطات الأساسية والختام). ويكون لمعظم الدروس ثلاثة أهداف.

في الإعداد والمواد

لائحة بالمواد الواجب استعمالها في أثناء النشاطات

نصائح مفيدة

بعض المواضيع العملية أو التربوية.

افتتاحية

يُستهلّ الدرس بنشاط تمهيدي يُمكن أن يُشكّل نقطة انطلاق الدرس.

النشاطات الأساسية

يورد كلّ درس لائحة عملية ومفصلة بالنشاطات المقترحة. أفادت البحوث أنه تحقيقاً لفعالية أكبر لا بدّ من تطبيق برنامج الوقاية تطبيقاً حذراً. وبالتالي يجب عدم تغيير ترتيب النشاطات وبنيتها وخصائصها.

الختام

يتضمن هذا الجزء ملخصاً بالنشاط الأبرز كما يورد في بعض الأحيان تقييماً له. يُمكن القيام بذلك على شكل حلقة أو عقد حوار وطرح أسئلة مفتوحة. ويُمكن للختام أن يتخذ شكل لعبة تكون في بعض الأحيان قصيرة للغاية.

في المختصر المفيد

نظرة عامة موجزة عن الدرس. احرص على أن يذكر الموجز جميع مواد الدرس فهذا يمنح زملاءك أو الأهل المهتمين نبذة عن نشاطاتك.

مشاركة الأهل

يُشكّل الأهل عنصراً أساسياً في مقارنة متكاملة ومنظمة تنتهجها المدرسة لوضع سياسة التعليم الصحي. مع أنّ دراسة EU-Dap لم تخلص إلى قدرة الأهل على التأثير في سلوك التلاميذ، إلا أننا أدرجنا في مواد البرنامج سيناريوهات عن اجتماع الأهل.

أعدّ فريق عمل «مشروع «فواصل»» برنامجاً يقوم على ثلاث ورش عمل تُعقد مع أولياء الطلاب في المساء أو في أي فترة تكون مناسبة وموافقة لعادات المدرسة. وتمتد كل ورشة عمل بين ساعتين وثلاث ساعات ويتولاها، «خبير» يُعيّنه مركز EU-Dap (وعليه، وحرصاً على تطبيق هذا المكوّن يزوّدك الخبير بدعوة توجهها إلى الأهل الذين يُشارك أبنائهم في صفوف برنامج «فواصل» وفيها المعلومات عن أهداف كل جلسة ومحتواها. وبعد كل ندوة، يُمكن إرسال ملخص بنقاط البحث إلى الأهل المشاركين وغير المشاركين. ويُمكن العودة إلى الجدول التالي عن «اجتماعات الأهل» لاستخدامك أو لاستخدام عامل ناشط في حفل الوقاية.

مضمون ورش العمل مع الأهل

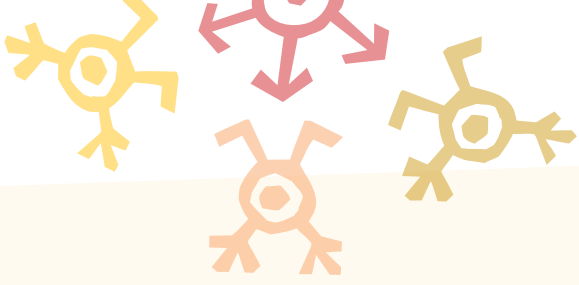
الرقم	العنوان	المحاضرة/العرض	العمل الجماعي	لعب الأدوار
1.	فهم المراهقين بشكل أفضل	النمو والتطور في أولى سنوات المراهقة	درجة تفشي المخدرات في صفوف المراهقين وعوامل الخطر	خوف الأهل من السماح للمراهقين بحضور الحفلات
2.	تربية المراهق: مسيرة تطور مشتركة	التغيّرات التي تطرأ على عائلة ينمو أطفالها ليبلغوا سنّ المراهقة	طرق التأقلم مع التغيّرات في الأدوار العائليّة	الاستقلاليّة في داخل العائلة وخارجها
3.	العلاقة الجيدة مع طفلي تتطلب أيضاً احترام القواعد والحدود	أنماط التربية	سيناريو أزمات والخطوط التوجيهيّة للتفاوض بشأن القواعد	التعاطي مع الأزمات



الجزء ٢ : الدروس

- الدرس 1: مدخل إلى برنامج "فواصل"
- الدرس 2: الانتماء أو عدم الانتماء إلى مجموعة
- الدرس 3: خيارات: مخاطر الكحول والحماية منها
- الدرس 4: معتقداتك والمعايير والمعلومات: هل تعكس الواقع؟
- الدرس 5: تدخين السجارة
- الدرس 6: عبّر عن نفسك
- الدرس 7: انهض! دافع!
- الدرس 8: عن العلاقات والحفلات
- الدرس 9: المخدرات
- الدرس 10: مهارات التكيف الناجح
- الدرس 11: حلّ المشاكل واتخاذ القرارات
- الدرس 12: تحديد الأهداف





الدرس 1: مدخل إلى برنامج «فواصل»

عرض موجز عن الدرس

حيث يُشكّل هذا الدرس مدخلاً إلى البرنامج، فمن الضروري أن يعي التلميذ سبب تطبيق البرنامج وفحواه وتوقعاته من المشاركة كما يجب وضع بعض القواعد الضرورية حرصاً على أن يسود الصف جوّ من الاحترام. وبما أنها البداية فيجب أن يشعر التلاميذ بالحماسة كي يتشجعوا على المشاركة في الدروس المقبلة.

تقديراً لأيّ لغط بشأن سبب تطبيق برنامج وقاية من المخدرات، عليك أن توضح للتلاميذ بأنّ برنامج «فواصل» لم ينطلق نتيجة حادثة معيّنة بل هو برنامج وقائي لأنّ درهم وقاية خير من قنطار علاج.

الأهداف

يرمي الدرس إلى الأهداف التالية:

- التعريف بالبرنامج وبالدروس الاثني عشر
- وضع الأهداف والقواعد
- التفكير في المعلومات المكتسبة بشأن المخدرات

في الإعلام والمواد

- ملصق كبير الحجم تدوّن عليه عناوين الدروس كلّها
- ثلاث أوراق كبيرة تكتب عليها نتائج العصف الذهني ناهيك عن التوقعات والقواعد التي تمّ التوافق عليها. تمثّل الورقة الأخيرة عقداً يوقع عليه جميع التلاميذ ويلصق على أحد جدران الغرفة.
- دفتر التطبيقات

نصائح مفيدة

- النصائح المُعدّة لكلّ درس تُساعدك على إعداد الدروس وتشكّل تذكيراً بأمور منهجيّة أو عمليّة. احرص على قراءة المقدمة بإمعان وعلى الإطلاع على الملحقات المُعدة لبعض الدروس.



- حلقة جماعية (أو حلقات): اختر مكاناً يُمكن أن يجلس فيه التلاميذ على شكل حلقة يكون فيها الجميع في مواجهة بعضهم البعض. قبل بدء الدرس يُمكن أن تطلب إلى الطلاب إعداد قاعة الصف في الاستراحة قبل انطلاق البرنامج. في معظم الدروس سوف تحتاج إلى لوح وطبشور أو إلى أوراق كبيرة أو أوراق فلأبة تكون واضحة لجميع الجالسين.
- دفتر التطبيقات: يجب إعطاء جميع التلاميذ دفتر التطبيقات المعد خصيصاً لدروس البرنامج. يتوافر هذا الدفتر على نسق pdf وهو متاح على موقع www.eu-dap.net (٩٩٩٩٩٩). يستعين الطلاب بدفتر التطبيقات لعمل ملاحظات وتعليقات شخصية. ومع أن الدفتر شخصي إلا أنه سوف يُطلب إلى التلاميذ تسليمه إلى المعلم في أثناء البرنامج. ويجب إعلامهم بالأمر منذ البداية.

الافتتاحية (10 دقائق)

أخبر التلاميذ بأنك سوف تبدأ برنامجاً مؤلفاً من 12 درساً يحمل اسم «فواصل». ابدأ بجولة أفق واسأل التلاميذ رأيهم: «ما رأيكم بالأمر». اشرح لهم ماهية البرنامج وطريقة تنظيمه واستعلم عن توقعاتهم.

عصف ذهني (لمدة 15 دقيقة)

- أ) دوّن اسم البرنامج على ورقة كبيرة الحجم (أو على لوح) واسأل الطلاب أن يقترحوا كلمة أو عبارة تخطر ببالهم وتكون ذات صلة بالعنوان. سجّل جميع الاقتراحات على الورقة ولخص ما قاله التلاميذ.
- ب) اعرض على التلاميذ الورقة الكبيرة التي تحتوي عناوين الدروس وقدم وصفاً لبرنامج «فواصل»، وعناوين الدروس وشرح أسباب اختيار هذا البرنامج وانتقاء هذا الصف لتطبيقه.

حان الوقت الآن لتشرح للتلاميذ أنه في أثناء برنامج «فواصل» سوف تستعين بتقنيات تعليم تفاعلية. أي أنه سوف يُطلب إلى التلاميذ المشاركة بشكل فاعل في جميع الدروس وأنهم سوف يحظون بفرصة التحدث في مجموعات صغيرة. فهم لن يكتفوا بالتعلم منك أو من دفتر التطبيقات وحسب لا بل سيتعلمون من بعضهم أيضاً. وهذه هي الغاية المتوخاة من التمارين والألعاب الكثيرة التي تتمحور حول ديناميّة المجموعة.

النشاطات الأساسية (لمدة 20 دقيقة)

العمل في مجموعات صغيرة: «ما هي توقعاتنا؟»

وزّع الطلاب على أربع إلى خمس مجموعات يفضّل ألا يزيد العدد في كلّ منها عن ستة أو سبعة طلاب.

لتوزيع الطلاب على مجموعات يُمكن الاستعانة بلعبتي سلّة الفاكهة أو اركب السيارة (أنظر التمارين المنشطة في الجزء الثالث).

وزّع دفتر تطبيقات برنامج «فواصل». اطلب إلى التلاميذ أن يناقشوا في مجموعات صغيرة ما يتوقعون تحقيقه جرّاء مشاركتهم في البرنامج:



- ما هي المعلومات التي تتوقع اكتسابها؟
- ما هي التجربة التي تتوقع أن تخوضها؟
- ما هي القواعد الواجب الاتفاق عليها لتحقيق هذه التوقعات؟

ملاحظة: يُمكن الإشارة في هذا المجال إلى بعض قواعد الصفّ التي يمكن أن تكون موجودة من قبل. ويورد دفتر تطبيقات «فواصل» بعض القواعد الأخرى التي يُمكن الاستعانة بها.

إبرام العقد في الصف

عندما يعود الجميع إلى الدائرة، تُقدّم كلّ مجموعة تقريراً عما توصلت إليه وترد التوقعات والقواعد على ورقتي لافته منفصلتين. يعلّق المعلم على التوقعات وإمكانية تحقيقها من خلال دروس «فواصل». على سبيل المثال، إذا قال التلاميذ إنه في أثناء الدروس سوف يلتقون مدمناً ليتعلموا من تجربته، وجب عليك في هذه الحالة أن توضح بأنّ هذا لن يحصل. يجب على التلاميذ والأستاذ التوقيع على الورقة التي تتضمن قواعد العمل في الصف والتي تُعلّق بدورها على الحائط طوال مدّة الدرس.

احرص على وجود صلة بين القواعد والتوقعات: فإذا أردنا أن نُحقق هذه التوقعات وجب علينا أن نحترم هذه القواعد. ذكّر التلاميذ أنّهم يتعيّن عليهم أن يُحافظوا على جوّ من العمل الجماعي وهو جوّ سيساهم في تفعيل تجربة العمل.

خلاصة لمدة خمس دقائق.

تعليق شخصي

اطلب من التلاميذ أن يستكملوا هذه الجمل في دفتر التطبيقات:
« أتمنى أن أتعلم ما يلي عن الكحول والتبغ وغيرها من المخدرات... »
« أتمنى أن يُساعدني هذا البرنامج على تحقيق... »
ذكّر التلاميذ أنّك ستجمع دفتر التطبيقات بحيث تتعرف على ما يرغبون في تعلّمه في أثناء هذه الدروس.

مختصر مفيد

1. عرّف التلاميذ على الغاية من البرنامج ومحتواه.
2. أوضح التوقعات.
3. أعدّ قواعد العمل في أثناء الدرس وناقشها مع التلاميذ ووقعوا عقد الصف.
4. توصل إلى تقدير عما يرغب التلاميذ في معرفته بشأن المخدرات.



الدرس 2: الانتماء أو عدم الانتماء إلى مجموعة

عرض موجز عن الدرس

يُركّز هذا الدرس على تجربة الانتماء إلى مجموعة. وعليه، سوف يعالج ديناميكيات تشكيل الجماعات وطريقة عملها لا سيّما في خلال فترات المراهقة.

(إدخال هرم ماسلو!) (مرفق صورة)

وكما تعلم، في هرم ماسلو حول ترتيب الحاجات، تحتلّ الحاجة إلى الانتماء المرتبة الثالثة بعد الرفاه النفسي والسلامة. فالجميع يرغب في أن يُشكّل جزءاً من مجموعة، ويحتاج لأن يشعر بأنه محبوب ومُحبّب للغير ومتعاون معه.

وفي أثناء المراهقة، يُعدّ الانخراط الاجتماعي سبيلاً إلى تحقيق هذه الحاجة. وهذا يُفسّر تأثير المجموعة أو الشلّة في السلوكيات الفرديّة وفي معايير الأفراد ومواقفهم. ويُلاحظ أنّ القواعد تتشكّل تلقائياً في مجموعات المراهقين. فإذا أردت من الغير أن يقبلك، وجب عليك اعتماد هذه المعايير.

في هذا العمر، تؤدي الحاجة إلى الشعور بالانتماء لمجموعة ما إلى الوقوع تحت ضغط القيام بتصرفات يمكن أن تضر بهم مثل التدخين واستهلاك المخدرات واحتساء الكحول.

ولكنّ اعلم أيضاً بأنّ ضغط الأقران والاختلاط المجتمعي يُمكن أن يؤدي إلى محصّلات إيجابيّة. وأبرز مثال على ذلك النشاطات الرياضيّة وغيرها من النشاطات غير المناهجيّة الرامية إلى تحسين الذات. فالأطفال الذين يعجزون عن تنمية المهارات الضروريّة للتفاعل مع الغير تفاعلاً إيجابياً مقبولاً من الناحية الاجتماعية، وفي سن مبكرة، يُقابلون برفض الأقران، ويزداد احتمال أن ينزلقوا إلى دوامة من السلوكيات غير الصحيّة.

الأهداف

يرمي الدرس إلى مساعدة التلاميذ على أن يحققوا الأهداف التالية:

- أن يتعلموا أهمية الانتماء إلى مجموعة تحقيقاً لتطوّرهم الشخصي
- التعرف إلى وجود مجموعات عفوية ومنظمة تتبع ديناميات علنيّة وأخرى مضمرة

- أن يتعلموا كيف يحددوا درجة تأثر السلوك بالاختلاط في المجموعة
- أن يختبروا تجربة الشعور في حال الاستبعاد من مجموعة والتأمل في ذلك.

في الإعداد والمواد

- تخصيص مساحة ضرورية لأداء دورين
- لوحة «فولون» في دفتر التطبيقات (الدرس الثاني)

نصائح مفيدة

- خصص مساحة لأداء الأدوار في قاعة الصفّ ولكن توقّع أن يقوم بعض التلاميذ بمغادرة القاعدة لبعض الوقت
- احرص على اختيار ممثلي الأدوار من بين التلاميذ ذوي المكانة في الصفّ. اختر الأشخاص بعناية واحرص على إعلامهم بالأمر قبل أن يبدأ الدرس.
- قبل الانطلاق في النشاط التمهيدي، استعن بالأسئلة المقترحة واشرح بعض الأمثلة على شكل أسئلة «تحفيزية».

الافتتاحية (لمدة 5 دقائق)

ابدأ باسترجاع الدرس السابق: أي المواضيع ما زال عالقاً في ذهن الطلاب؟ علق على الأهداف والتوقعات التي أوردتها التلاميذ في دفتر التطبيقات. نوّه ببعض القواعد وبالعهد المبرم.

أسئلة

استعلم من التلاميذ عن وجود حالات تعرّضوا فيها لضغط الأقران لدى اتخاذهم القرارات.

أسئلة محتملة:

- ما هي برأيكم الحالات التي يُمكن فيها للأصدقاء أن يؤثروا في خياراتكم؟
- أمثلة: هل تأتي إلى المدرسة بواسطة الدراجة، السيارة، الباص، سيراً على الأقدام؟ مع من تتحدث؟ ماذا ترتدي؟
- هل اضطررت يوماً لإتباع سلوك لست مقتنعاً به بهدف الانضمام إلى مجموعة؟
- أمثلة: الإساءة إلى الغير، التدخين، الامتناع عن حضور ساعات الرياضة أو الدرس، الكذب على الأهل أو الأصدقاء.
- أعلن للصفّ بأنه سيقوم بتمثيل أدوار يُبيّن فيها أولاً سلوكاً سيئاً وثانياً سلوكاً جيّداً. اطلب إلى التلاميذ التفكير في ظروف واقعية فيما هم يمثلون لأنهم يمكن في الواقع أن يكونوا هم أنفسهم في مثل هذا الوضع «الخطأ»!



النشاطات الأساسية

لعِب الدور الأول: احتمالات وموانع (لمدة 10 دقائق).

- الخطوة 1: يُغادر متطوعان الغرفة وعليهما عند العودة أن يختلطا في المجموعات التي يرونها.
- الخطوة 2: وُزَّع التلاميذ على مجموعتين. الأولى هي «المجموعة المشتركة» والثانية هي «المجموعة المنفتحة». تتبع المجموعة المشتركة معايير أو نظماً تُفرض على من يرغب في الانتماء إليها. أمَّا المجموعة المنفتحة فلا تتبع شروطاً وعليه لا يتوجب على التلاميذ إتباع أي سلوك لكي يُصبحوا جزءاً منها لا بل إنَّ عملية الانخراط سهلة.
- الخطوة 3: تُحدد المجموعة المشتركة المعايير الواجب إتباعها. من الأمثلة: «إتباع سلوك وقح وغير مؤدب ومعرفة أسماء ثلاثة مغنين رائجين»؛ أو «معرفة على نتائج المباريات الرياضية في عطلة نهاية الأسبوع الفائت». يُمكن للمجموعة المنفتحة أن تُساعد على وضع قائمة الشروط. أشر إلى المجموعتين أن الإعلان عن قبول العضو الجديد يتمثل في تقديم كرسي يجلس أو تجلس عليه الترحيب بالاثنتين.
- الخطوة 4: يعود التلميذان ويُحاولان الاختلاط بالمجموعتين الواحدة تلو الأخرى. اشرح للتلميذين بأنَّ الدعوة إلى الانضمام تتمثل بتقديم مقعد لمجالسة المجموعة. رافق التلميذين أولاً إلى المجموعة المنفتحة تليها المجموعة المشتركة. في المجموعة المشتركة يجب على التلميذين طرح الأسئلة التي تكون الإجابة عليها بنعم أو لا لاكتشاف معيار القبول.

لعِب الدور الثاني: شروط ولوازم (لمدة 10 دقائق)

- الخطوة 1: مجدداً يخرج من الصف تلميذان.
- الخطوة 2: تؤدي المجموعتان دور مجموعات مشترطة ولكن في هذه المرّة سيكون المتطوعان على أتمّ الإطلاع على شرط القبول.
- الخطوة 3: تُحدد كلُّ مجموعة الشرط الخاص بها.
- الخطوة 4: يعود التلميذان وتشرح لهما المجموعتان بوضوح الشروط الواجب استيفاؤها لدواعي الانضمام.
- الخطوة 5: يُقرر المتطوعان قبول المعيار أو رفضه ويشرحان قرارهما للمجموعة.

تقييم لعبتي الأدوار (لمدة 15 دقيقة)

استمع إلى تعليقات كلِّ من المتطوعين الأربعة. واستخدم عند الحاجة الأسئلة التالية:

- ما هي الاستنتاجات التي توصلت إليها وهل أثرت في آرائك؟
- كيف دافعت عن رأيك في أثناء تمثيل الأدوار؟
- ما هي الاقتراحات التي تقدمت بها المجموعات وحظيت باهتمامك؟
- ما الذي سهّل الأمر أو صعّبه؟ وكيف تعاطيت مع هذا الظرف؟

ثم شكّل مجموعات من خمسة تلاميذ واطلب إليها مناقشة لعب الأدوار عبر الإجابة على الأسئلة التالية المدوّنة في دفتر التطبيقات:

- في أي من الظروف يُمكن الاستعانة باقتراحات شبيهة بما حصل في الجولة الثانية؟
- ما هي المحصّلة التي يستنتجها كلُّ من المجموعة والتلاميذ الراغبين في الانضمام إلى مجموعة؟

- ما هي حظوظ التلاميذ في الانضمام إلى المجموعة أو التأقلم مع حالات الاستبعاد منها؟
- كيف يُمكن للعزلة أن تؤثر فينا (مثلاً الثقة بالنفس)؟
- ما هي المسؤوليّة التي تتحملها المجموعة حين تُقصي أحدهم؟
- ما عسائك تفعل لتتضم إلى مجموعة؟
- إذا سنحت أمامك فرصة الانضمام إلى مجموعة فما هو المعيار الذي تتبعه لاتخاذ قرارك؟

خلاصة

القناعة الراسخة وتعميم هذه القناعة شأن أساسي يجب عدم إغفاله، بل يجب التوقف عنده إذا فات التلاميذ ذكره. يُمكن للتلاميذ أن يتخذوا بأنفسهم قرار الانضمام أو عدم الانضمام إلى المجموعة، وقرارهم رهن بالشرط الذي تفرضه المجموعة.

الخاتمة (10 دقائق)

يتأمل التلاميذ لوحة «فولون» في دفتر التطبيقات. ويجيبون عن الأسئلة أقله عن السؤال الأخير إذا ضاق الوقت بالأسئلة الأخرى. اطلب من بعض التلاميذ قراءة إجاباتهم الخطيّة بصوت عالٍ. يُجسّد الرسم الذي قام به الفنان البلجيكي جان ميشيل فولون التراوح بين الشراكة مع الفرد والشراكة مع المجموعة، أي التوازن الأساسي لهذه الفترة من نمو تلاميذكم. ومتى أدرك التلاميذ هذا التوازن أمكنهم المساهمة في تنمية معلوماتهم واكتساب الثقة بالنفس.

مختصر مفيد

1. يتمرّس الطلاب على لعب الأدوار مع مجموعات من الزملاء.
2. يقيم الطلاب لعب الأدوار.
3. يُعقد نقاش حول المواقف، أي موقف الراغبين في الانضمام إلى مجموعة وموقف أولئك الذين يقررون من الذي يسمح له الانضمام إلى المجموعة.
4. يُفكّر التلاميذ في المجموعات التي انضموا إليها والتي كانوا جزءاً منها.
5. يُحلّل التلاميذ الفرد من منظور المجموعة.



الدرس 3: خيارات: مخاطر الكحول والحماية منها

تمهيد

يتفاوت التعاطي مع المشروبات الكحولية في البلدان العربية تفاوتاً كبيراً. فبعضها يحظرها ويتشدد في معاقبة من يصنعها أو يشربها كونها محرّمة - فضلاً عن مضارها المختلفة. فيما هناك بلدان عربية تتيح إنتاجها وبيعها بل والترويج لها، ناهيك عن الترويج لها عبر القنوات الفضائية. من هنا، فإن مخاطر تعرّض الناشئة لمخاطر تعاطي الكحوليات وإغراءات تجربتها مخاطر قائمة في مختلف الظروف ويجب العمل على بناء المناعة عند الناشئة ضدها، بل والقدرة على معرفة آثارها (على أنفسهم وعلى رفاقهم وأهلهم). ويمكن أن يصدر التحصين عن المعرفة (كما في هذا الدليل) و/أو عن التوجيه الأسري ومواكبة الأهل أو ولادهم ودعمهم في اختيار حياة اجتماعية سليمة. ويمكن أن يستفاد من دروس الإرشاد الديني ومن المناسبات التي تجمع الشباب أو من المؤسسات التي ينتظمون فيها كالكشافة والفرق الموسيقية والنوادي الرياضية وغيرها.

عرض موجز عن الدرس

هذا هو الدرس الأول الذي يُعالج مشكلة استعمال المخدرات. وهو مُخصّص لتناول المشروبات الكحولية باعتبارها، على غرار السجائر، نوعاً من أنواع المخدرات التي قد يتعرّض لها التلاميذ بشكلٍ منفردٍ أو في وسط عائلتهم وأصدقائهم. شدّد على أنّ الكحول والسجائر هي من المخدرات.

يتوقف هذا الدرس عند العوامل التي تؤثر في استهلاك الكحول وفي خطر إدمانها، وعند وجود عوامل أخرى للحماية منها. ويجب أن يكون معلوماً بأنّ كلا عوامل الخطر وعوامل الحماية ليست عناصر مطلقة يمكن أن تنبئ بالسلوك المحتمل. أمّا الهدف الإجمالي فيقضي بحمل التلاميذ على التفكير في نماذج من السلوك الاجتماعي السليم.

الأهداف

يرمي الدرس إلى تحقيق الأهداف التالية:

- التعرف إلى وجود عوامل مختلفة تؤثر في سلوك الأفراد وتناولهم المخدرات. من هذه العوامل التوقعات المتصلة بمفاعيل المخدرات، والعوامل البيئية/الاجتماعية والشخصية/النفسيّة؛
- تجربة العمل في مجموعات
- مناقشة الأفكار أمام مجموعة من الأقران

في الإعداد والمواد

- دفتر التطبيقات وعدة مواد لصق وكرتون
- كرتون ومقصات لقطع الكرتون ولصقه

نصائح مفيدة

يستوجب منك هذا الدرس أن تكون ملماً بالمعلومات الضرورية المتعلقة بعوامل الخطر والحماية من تناول الكحول. يُمكن مراجعة المعلومات المتعلقة بالعوامل الشخصية والاجتماعية والجسدية المتصلة بتناول الكحول في الملحق ١. عليك أن توظف طاقتك ومهاراتك للتعاطي مع التفسيرات والنماذج النمطية الخاصة بالشخصيات المقترحة على التلاميذ في الدرس. ويؤدي بعض شخصيات الدرس دوراً حمائياً في حين يؤدي البعض الآخر دوراً سلبياً.

الافتتاحية (لمدة 15 دقيقة)

حدد ثلاث مجموعات أساسية من المؤثرات التي تؤثر في استهلاك أي مخدر.

- التأثير الشخصي: مثلاً، حب الفضول في اختبار مادة مجهولة. يُمكن الإشارة أيضاً إلى التأثير «النفسي» الذي يُضاف إلى «الشخصي».
- التأثير الاجتماعي: مثلاً، الاستمرار في مصاحبة مجموعة من الأشخاص على الرغم من شربهم الكحول؛ أو توفر بعض المخدرات في المحيط. ويُمكن أن يُعرف هذا التأثير باسم التأثير «البيئي» فضلاً عن التأثير الشخصي.
- التأثير الجسدي: مثلاً، القدرة على ممارسة الرياضة بنشاط أكبر بمجرد تناول حبة معينة.

اطلب إلى التلاميذ بأن يتحدثوا عن مخاطر احتساء الكحول انطلاقاً من مطالعاتهم أو تجاربهم. وهذا ما يُعرف «بعوامل الخطر». اطلب الآن بعض الأمثلة عن أشخاص انقطعوا عن احتساء المشروب أو امتنعوا عن احتسائه المفرد. وهذا ما يُعرف «بعوامل حمائية». لخص هذه العوامل الثلاثة وأوضح بأن لكل مجموعة عوامل خطر وحماية. أوضح بأن هذه العوامل تصح على العديد من المخدرات مع أن هذا الدرس يقتصر على الكحول.

النشاطات الأساسية (لمدة 35 دقيقة)

١. الكحول في دائرة الضوء: عوامل الحماية والخطر

استعن بتمرين «تشيطي» لتوزيع الصف إلى مجموعات من ثلاثة أشخاص.

زود كل مجموعة برسوم كرتونية تمثل ستة أشخاص يتمتعون بدرجة عالية من الحماية أو الخطر وبصفحة تتضمن جدولاً فارغاً. اطلب إلى التلاميذ أن يقصوا الرسوم وناقشوا عوامل الخطر أو الحماية التي تمثلها الصورة قبل أن يلصقوها في الخانات المناسبة. تدوّن كل مجموعة اسماً تحت الصورة المناسبة وتعلق الورق على الحائط. ناقش مع الصف أوجه الشبه والاختلاف في الإجابات انطلاقاً من عوامل الحماية أو عوامل الخطر المُبيّنة في كل رسم، كيف يُعلل التلاميذ اختياراتهم؟ صوّب الخطأ في المعلومات أو التفسيرات وأشر إلى التلاميذ بتدوين الإجابة الصائبة في دفاتر التطبيق.



وفي معرض النقاش، عليك بالتشديد على أنّ المخاطر ليست حتمية وعلى أنّ الحماية ليست ضماناً. فلا يعني وجود هذه المخاطر أنّ استعمال المخدرات ومنها الكحول شأنٌ حتمي.

أسئلة تحفيزية:

- لماذا يتمتع الأشخاص عن تناول الكحول؟
 - لماذا يشرب البعض من دون أن يشمل؟
 - ما العمل لحماية نفسك من مخاطر بدء استهلاك المخدرات؟
- في ما يلي الجدول مع الرسوم وبعض الشروحات التفسيرية التي يُمكن استعمالها للتلاميذ.

ابتكر شخصية

استعن بنشاط تشيطي لتوزع الصفّ إلى مجموعات من ثلاثة أشخاص. اطلب إلى المجموعات أن ترسم شخصاً يعيش في بيئة مفعمة بالعوامل الحمائية التي تنبئ عن تناول الكحول.

مختصر مفيد

1. سلط الضوء على العوامل الثلاثة المتصلة باستهلاك الكحول كمثال: العوامل البيئية أو الاجتماعية، والعوامل الجسدية، والعوامل الشخصية أو النفسية.
2. ناقش عوامل الخطر والحماية المتصلة باستهلاك الكحول باستخدام «كولاج» وضعها في المكان المناسب.
3. دع التلاميذ يتوسعون في العوامل الحمائية التي تنبئهم عن احتساء الكحول عبر ابتكار شخصية تجسّد فكرتهم.

العوامل الاجتماعية	العوامل الجسدية	العوامل الشخصية
<p>وحيد</p> <p>إذا كنت متوقفاً على ذاتك لا تكلم الغير عما تشعر أو تختبر، فأنت تواجه خطراً أكثر من غيرك في احتمال اللجوء إلى المخدرات كما الكحول باعتبارها السبيل إلى معالجة مشاكلك.</p>	<p>بنت أم صبي</p> <p>عادةً ما يكون متوسط وزن الفتاة دون متوسط وزن الصبي. فنسبة المياه في الجسم متدنية وبالتالي يتحدث الكحول مفعولها في وقت أسرع. وعليه تمثل الكحول خطراً أكبر على الفتيات منه على الصبيان.</p>	<p>الضغط النفسي</p> <p>متى عاش المرء حياةً محفوفة بالظروف الصعبة والضاغطة، يزداد خطراً أن يتخذ القرار الخاطئ ولا سيما قرار استعمال المخدرات لأنه لا يأخذ وقته في التفكير قبل أن يقدم على الفعل.</p>
<p>معاً</p> <p>الروابط العائلية وعلاقات الصداقة والقربى من المعلمين تكوّن نوعاً من شبكة اجتماعية حمائية أو تدخلية في الأوقات العصيبة تقي شرّ المخدرات.</p>	<p>صبي أم بنت</p> <p>تتمى الفتيات سلوكاً حمائياً من الكحول وممن مخدرات أخرى. وبالمقارنة مع الصبيان، تستطيع الفتيات ابتكار سبلٍ للتسلية بلا حاجة إلى مخدرات: إتباع أنماط تسلية تخلو من المخدرات.</p>	<p>تقدير الذات</p> <p>متى كوّنت صورة إيجابية عن نفسك ورفعت معنوياتك متوقفاً عند حسناتك وقدراتك، أصبحت بحاجة أقل إلى أن تعالج «نفسك» بالمخدر لتحسين شعورك.</p>

الدرس 4: معتقداتك والمعايير والمعلومات: هل تعكس الواقع؟

عرض موجز عن الدرس

يتناول هذا الدرس المعتقدات المعيارية، ويتضمّن تمريناً حول التفكير النقدي، كما يتناول موضوع الثقة بالنفس وتحليل المعلومات الصحيحة عن المخدرات. قد تعتمدون في بعض الأحيان إلى محاكاة سلوك خطير ظناً منكم أن هذا السلوك هو أكثر انتشاراً مما هو عليه في الحقيقة وبأنه يُشكّل «المعيار الطبيعي» وأنه مقبول من قبل أفراد المجموعة. تسود طريقة التفكير هذه حياتنا اليومية: لنفترض أنكم ترغبون في الانتماء إلى مجموعة من الأشخاص، فتذهبون، مثلاً، لشراء ملابس زهرية لأنكم تعتبرون أن معظم أفراد هذه المجموعة يرتدون اللون الزهري. ولكن هذا لا يصحّ دائماً لابل هو يتصل في بعض الأحيان باستعمال المخدرات. لنفترض أنكم في سنّ الثالثة عشرة، وترغبون في تقليد مراهقين في سنّ السادسة عشرة. تعرفون أن منهم من يتعاطى نوعاً من المخدرات في نهاية الأسبوع (تدخين، حشيشة، كحول... الخ)، وتحسبون أن الجميع يحذو حذوهم فتتبعون هذا السلوك.

في الدرس الثاني حول الانتماء إلى مجموعة، ناقشنا الرغبة في محاكاة سلوك الغير. ولكن في هذا الدرس حول «المعتقدات المعيارية»، سوف نركّز اهتمامنا على افتراضاتكم، فهل هي تعكس الواقع؟

الأهداف

يرمي الدرس إلى تحقيق الأهداف التالية:

- إلقاء نظرة نقدية على مصادر المعلومات المتوفرة وعلى التصوّرات الاجتماعية
- استيعاب الفروقات بين الرأي الشخصي، والخرافات الاجتماعية والبيانات الحقيقية
- رسم صورة واقعية عن مدى انتشار استعمال المخدرات بين الأقران.

في الإعداد والمواد

- دفتر تطبيقات برنامج «فواصل»
- نسخة عن جداول البيانات الفارغة توزّع على كلّ مجموعة مؤلفة من 5 طلاب
- ورقة كبيرة، أو لوح أو شاشة لعرض الأرقام الصحيحة عن أنماط استعمال المخدرات



نصائح مفيدة

لا حاجة بك إلى التخصص في حقل الإحصاءات لإعطاء هذا الدرس، ولكن لا بدّ لك من الإلمام بمصطلحات من نوع: «مرّة في السنة على الأقلّ»، و«مرّة في الشهر على الأقلّ»، و«مرّة في اليوم على الأقلّ» ومن إعطاء الأمثلة المتطابقة مع حياة الطلاب اليومية.

وُضعت الأرقام الواردة في الملحق لدى تحرير الدليل، وهي تذكر نسب استعمال التبغ، والكحول والمخدرات في كلّ بلد أوروبي الواردة على الموقع الإلكتروني للمركز الأوروبي لمراقبة المخدرات وإدمان المخدرات وهو: <http://www.emcdda.europa.eu>

عليك إعداد بعض الأمثلة عن تعاطي الإعلام مع استعمال المخدرات بما في ذلك التبغ والكحول. ولعلّك قد تقع في إحدى المقالات الصحفية على بعض الأرقام المبالغ بها. ولكن توقّف أيضاً عند الأفلام والصور والإعلانات أو الأغاني التي تُحدث لغطاً في تصوّر كونها تقارب التدخين وتناول المشروب واستعمال المخدرات على أنّها ممارسة شائعة لا بل مرغوب بها.

الافتتاحية (لمدة 10 دقائق)

عالج الدرس السابق المخاطر والعوامل الحمائية لاحتساء الكحول. اطرح على الطلاب الأسئلة التالية: هل تأملتم في هذا الموضوع أو ناقشتموه بعد الدرس، وماذا قلتم عنه؟ ما كانت ردود فعل الآخرين من حولكم؟ هل يسهل الحديث عن احتساء الكحول؟ من وجد الأمر سهلاً، ومن لم يجده سهلاً؟ وإذا كان يصعب الحديث عن هذا الموضوع فما الأسباب؟

استهلّ الدرس بطرح السؤال التالي: ما هو برأيكم عدد المدخنين الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و18 سنة؟ دوّن بعض الأرقام على اللوح، وعابنها، ثمّ اشرح أنّ المغالطات تقع على الرغم من اعتقادك بصحة المعلومات ودقتها. أذكر مثلاً عن لفظ وقع نتيجة معلومات استقيتها من الإعلام: من الدعايات، والأفلام، والمواقع الإلكترونية... لهذا السبب يتمحور هذا الدرس حول التفكير النقدي.

النشاطات الأساسية (لمدة 30 دقيقة)

كم مرّة...

اطلب إلى المجموعة إعطاءك أمثلة عن سلوكيات يكون تحليلها مثيراً للاهتمام. مثلاً: كم عدد الأشخاص الذين يستعملون وسائل النقل العام أو يقودون سياراتهم، أو ما هو عدد الأشخاص الذين يتناولون الشوكولاته؟ أو ما هو عدد الطلاب الذين تضطربهم ظروف عيشهم إلى العمل بعد المدرسة أو في العطل؟ كم مرّة يسبح الطلاب في البحر، أو المحيط، أو النهر أو البحيرة أو بركة السباحة؟ لدى طرح الأسئلة يُمكن تبيّن الفارق بين مفاهيم من نوع «مرّة في حياتي»، و«مرّة في السنة على الأقلّ»، و«الشهر الماضي» و«يوماً». أطلب من التلاميذ معاينة الجداول المتعلقة بسلوكيات ممارسة الرياضة في دفتر التطبيقات. ثمّ أوضح من جديد الفرق بين الوتائر: «مرة في الحياة»، أو «في السنة»، أو «في الشهر» أو «في اليوم»، وكذلك الفرق بين «كل شخص» والتعميم على الفئات كلّها وعلى فئات عمرية محدّدة. كما يُمكن الاستعانة بعرض بياني يتناول سلوكاً مختلفاً: مثلاً السلوك في خلال عملية التبصّع أو مشاهدة التلفزيون.

أرقام تقديرية عن استعمال المخدرات

احرص على أن يفهم جميع الطلاب معنى المواد المطروحة في السؤال التالي من دفتر التطبيقات. أطلب من كل طالب أن يملأ شخصياً الجداول الفارغة عبر وضع دائرة حول النسب في دفتر التطبيقات. أطلب منهم تقدير نسبة الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و18 سنة والذين يستعملون المخدرات المشار إليها كل يوم، أو مرة في الشهر على الأقل، أو مرة في السنة على الأقل، أو مرة في حياتهم. يُمكن في هذا السياق الحديث عن المخدرات التي تثير اهتمام الطلاب. على سبيل المثال إذا كانت مادة الكوكايين مجهولة لدى الطلاب من المستحسن ألا تطرحها على بساط البحث لئلا تثير اهتمامهم بها. وزّع الطلاب على مجموعات من خمسة أشخاص، ودعمهم يقارنون تقديراتهم واطلب منهم التوصل إلى توافق في كل مجموعة وتدوين المعلومات على النسخة الأخرى من الورقة.

أرقام فعلية عن استعمال المخدرات

فيما يعمل الطلاب في مجموعات من 5 أشخاص، راجع الأرقام عن نسب استعمال المخدرات الموجودة على اللوح (أو على الورقة المعلقة). أطلب إلى المجموعات التحقق من أرقامها، والإجابة عن الأسئلة في دفتر التطبيقات:

- أين يكمن الفارق الأكبر؟
- أين جاءت التقديرات أقرب ما يكون إلى الأرقام الفعلية؟
- ما الذي جعلك تخطئ تقدير نسب استعمال الكحول والسجائر وغيرها من المخدرات؟
- أورد مثلاً عن العوامل التي تؤثر في تقديراتهم من خلال:
 - صديق أو فرد من العائلة
 - أخبار على الإنترنت، التلفزيون، الراديو، الصحف
 - الدعايات والإعلانات
 - الأفلام، الصور، القصص، الأغاني

الخاتمة (لمدة 10 دقائق)

أطلب من الطلاب الجلوس في دائرة، واسألهم رأيهم بالأرقام التي رأوها أمامهم. اشرح لهم أنه غالباً ما يخال الشباب أن أقرانهم يستعملون المخدرات بنسب تفوق الواقع بأشواط. ركز على معنى عبارة «المعتقدات هي التي تحدد المعايير» (أو المعتقدات المعيارية): «إذا اعتقدتم أن معظم المراهقين في سن الخامسة عشرة يدخنون فهذا يعني أنكم تعتبرون هذا السلوك معياراً بالرغم من أنه ليس معياراً في الحقيقة». اطرِح موضوع المعتقدات، وناقش مصدرها. أختتم النشاط بالقول إننا غالباً ما نميل إلى الحسم بناءً على مشاهداتنا ومطالعاتنا في وسائل الإعلام. أذكر أن الإعلام يميل إلى ذكر أرقام عن الاستعمال في «الحياة»، في حين يُجرب عديد من الناس المخدرات مرة أو مرات قليلة ويقلعون عنها لأنهم لا يتأثرون بها. وبالتالي، يعطينا التركيز على الاستعمال في «الحياة» هذا الانطباع الخاطئ بارتفاع عدد المدمنين.



مختصر مفيد

1. يُقدّر الطلاب متوسط عدد مدمني التبغ، والكحول والمخدّرات للفئة العمرية بين ١٥ و١٨ سنة، ويُقارنون تقديراتهم بالأرقام الواردة في الدليل.
2. يُناقش الطلاب في مجموعات صغيرة العلاقة بين المعايير والمعتقدات وبين المعلومات والإعلام
3. تناقش المجموعة الموضوع بعمق.

الدرس 5: تدخين السجارة والنجيلة

عرض موجز عن الدرس

على غرار الدرسين 3 و9، يعطي هذا الدرس المعلومات عن المخدرات وتأثيراتها. حذارِ إغفال الصعوبات والمخاطر المترافقة مع هذا الدرس أو تجاهل فضول الطلاب حيال الموضوع.

أولاً لا يتأثر الطلاب بالمعلومات عن المخاطر الصحية طويلة الأمد أو حتى احتمال الوفاة. وعليه، نوصيك بالتركيز على الجوانب قصيرة الأمد وعلى التأثيرات الاجتماعية. ثانياً، خذ في الحسبان أن المراهقين لا يشعرون باستعمال المخدرات لنقص معلوماتهم حول الموضوع، بل لأسباب تتعلق بالمعتقدات الاجتماعية: فإما أنهم يحسبون استعمال المخدرات أمراً طبيعياً، أو أنهم يرونه ضرورياً للاندماج في المجموعة، أو أنهم يعتبرونه سلوكاً ثائراً، (أو للتشبه بالكبار أو لأن المجتمع يتساهل إزاء بعض المخدرات كالنجيلة مثلاً)

لدى إعطاء المعلومات عن المخدرات، يجب تجنّب الوقوع في فخّين.

الفخ الأول: تسليط الضوء على مخاطر القنب المحتملة بحيث تناقض «الواقع الذي يشهده الطالب»، فيفقد ثقته في أيّ معلومات أخرى نعطيه إياها حول المخاطر. والمقصود بـ «الواقع الذي يشهده الطالب» مثلاً «التأثيرات في الأشخاص الذين يعرفهم».

أما الفخ الثاني فهو على الشكل التالي: إذا أفرطنا في التركيز على تأثيرات المخدرات أو على عدد الأشخاص الذين استخدموها، فقد يحسب الطلاب أن الإدمان ظاهرة متفشية وممتعة.

وكما تعرف، فإنّ إعطاء معلومات عن المخدرات ليس عملية تثقيفية فقط بل هو مرتبط بالتأثير الاجتماعي. ومن هنا أهمية النصائح وإدارة النقاش. يجب على المعلومات أن تُشدد على أنّ استعمال المخدرات، (لا سيّما منها الحشيشة) ليس دليلاً على الثورة على الواقع أو لفت الأنظار. لذلك يجب التركيز على الجوانب الاجتماعية وعدم حصر الموضوع بالأبعاد الصحية.

ومن الجوانب الاجتماعية ما يلي: ليس الإدمان موضة رائجة أو مثيراً للاهتمام، أو عادياً، مستحسنًا أو جذاباً.

أما الأبعاد الصحية فهي التالية: المخدرات تُسبب الوفاة، والمشاكل الصحية، والتسمّم، والإدمان. بالتالي، لا يعالج هذا البرنامج في بعض أجزائه النواحي الصحية بل يخاطب موضوع المخدرات على أنّها تلبّي الاتجاهات السائدة، أو تلك التي هي «على الموضة».



الأهداف

يرمي الدرس إلى تحقيق الأهداف التالية:

- التعلّم عن آثار التدخين
- تعلّم أن الآثار المتوقعة لا تعكس الآثار الفعلية
- تعلم أننا كثيراً ما نعتبر المنافع المنشودة قصيرة الأمد أكثر أهمية من الآثار الصحية السيئة بعيدة الأمد
- مناقشة الأسباب التي تحدد بالأفراد إلى التدخين مع أنهم يدركون آثاره المدمرة على الصحة

في الإعداد والمواد

- قراءة مسبقة لجدول الوقائع حول النيكوتين والتدخين (الملحق ١)
- دفتر التطبيقات
- ورقتان كبيرتان تتسعان للتعليقات؛ الأولى معنونة «ما يتوقعه المدخنون من التدخين» والثانية «آثار التدخين». يمكن استعمال اللوح أيضاً في هذه العملية.
- الاتصال بشبكة الإنترنت، إن كان ذلك متاحاً.

نصائح مفيدة

اطلع مسبقاً على المعلومات في الملحق الذي يصف نتائج تدخين التبغ. إذا كنت مدخناً، احرص على الفصل بين رأيك الشخصي والرسالة الواضحة التي يروّج لها الدليل ومفادها عدم التدخين.

الافتتاحية: 15 دقيقة

اختبار معرفي حول السجائر والنجيلة

اسأل الطلاب الإجابة على الاختبار الصغير في دفتر تطبيقاتهم حول آثار التدخين ومسؤولية صناعة التبغ. معظم الأجوبة موجودة في دفتر التطبيقات. حدّد وقت العمل. بعد إنهاء الاختبار، راجع الأجوبة الصحيحة مع الطلاب واطلب منهم مقارنة المجموع. أطلب منهم إعطاءك بعض الأمثلة عن الأجوبة الخاطئة، وحاول تصحيح الأخطاء التي ارتكبوها. اشرح لهم أن هذا الدرس يتمحور حول تحديد المعلومات الصحيحة عن التدخين.

ج ٩٩٥

الإجابات الصحيحة

1- أ، 2- أ، 3- أ، 4- ج، 6- ج، 7- ج، 8- ج، 9- ج، 10- ج، 11- أ-ب-ج، 12- ب، 13- ب، 14- ج، 15- أ-ب-ج، 16- أ-ب-ج، 17- ج.

النشاطات الأساسية (لمدة 30 دقيقة)

حجج داعمة وحجج مناهضة

اعمل مع المجموعة، على تحديد الأسباب التي تدفع بالمدخن إلى التدخين رغم معرفته بتأثير هذا السلوك في صحته. ما هي المزايا التي تجذب المدخن إلى التدخين؟

أعدّ لائحة بعنوان «ما يتوقعه المدخنون من التدخين» على اللوح العادي أو على ورقة كبيرة.

يمكن الربط بين هذا الدرس والدرس عن الكحول وإعطاء أمثلة بشأن عوامل اجتماعية، وجسدية وشخصية تؤثر في التدخين. (اجتماعية: أحسب أن أصدقائي أيضاً يدخنون؛ جسدية: التدخين يخفف من شعوري بالتوتر؛ شخصية: أستسيغ طعم السجارة).

إلى جانب هذه اللائحة بالأسباب التي تدفع إلى التدخين، ضع لائحة بالنتائج، عنوانها «آثار التدخين». ركز على النتائج الاجتماعية والآثار الجمالية الواردة في دفتر التطبيقات.

أطلب من الطلاب التمييز بين نتائج التدخين قصيرة الأمد وطويلة الأمد. وتعمق في معنى هذا التمييز:

- هل تتوازن الآثار قصيرة الأمد والآثار طويلة الأمد، أم تطفئ إحدى الفئتين على الأخرى؟
- ما الذي يمكن أن تتعلمه من هذا التمييز؟
- هل تبدو الآثار قصيرة الأمد أهم من الآثار طويلة الأمد أم العكس؟

اسأل من الطلاب عن الحجج التي يسمعونها أو يقرؤون عنها أكثر من غيرها في النقاشات حول التدخين أو في وسائل الإعلام. يُمكن الاستمارة بالأسئلة التالية:

- ما هي المعلومات التي يتعيّن على مُنتجٍ صريح ومسؤول أن ينشرها؟
- هل يحصل هذا الأمر في الواقع؟
- في حال مُنعت إعلانات التبغ، فبأي طرق أخرى يُمكن الترويج لها؟
- أين نجد معلومات صحيحة عن التدخين؟

المحاكمة

وزّع الطلاب على ثلاث مجموعات. الأولى تدافع عن غير المدخنين، والثانية تدافع عن صناعة التبغ والثالثة تؤدي دور القاضي. امنح المجموعات 5 دقائق لتعدّ مداخلات لا تتعدّى إحداها الدقيقة وتستند إلى الحجج المدوّنة على اللوح، والحجج الواردة في دفتر التطبيقات وأفكار الطلاب الخاصة.

اعطِ مجموعة الطلاب التي تؤدي دور القاضي تعليمات محددة: تُعدّ المجموعة سؤالين إلى ثلاثة أسئلة نقدية تطرحها على المجموعتين الأخرين، مع التركيز بصورة خاصة على «مصدر المعلومات؟». تؤدي هذه المجموعة دور المنسق (بمساعدتك إذا دعت الحاجة)، ويكون عليها إصدار حكم نهائي في نهاية التمرين.



لدى تنفيذ هذا التمرين فيما بعد، توقف عند أهمية المعلومات المتوفرة وضرورة استخدامها بطريقة نقدية. يمكن إقبال الموضوع عبر الإشارة إلى عدد المدخنين الذين تعرفهم أنت والذين يرغبون في الإقلاع من دون أن تتكلم مساعيهم بالنجاح بعد. وهذا خير دليل على أن التدخين ليس أسلوب حياة يختاره المرء بملء إرادته كما أنه ليس عادة بسيطة، بل هو ببساطة مرض وإدمان.

الخاتمة (لمدة 10 دقائق)

قم بجولة أفق واجمع بعض تعليقات أو آراء الطلاب حول (برنامج «فواصل»). أطلب منهم الإجابة عن الأسئلة التالية في دفاتر التطبيقات، وأوضح لهم أنك ستجمع الدفاتر وتقرأ الإجابات. حين يجهز الطلاب، أعطهم فرصة التعبير عن أفكارهم ومشاعرهم بشأن دروس (برنامج «فواصل»).

- كيف تصف الدروس حتى الساعة؟
- ما هي برأيك الأمور المثيرة للاهتمام وتلك غير المثيرة للاهتمام؟
- ماذا تقترح للدروس المقبلة؟

مختصر مفيد

1. يتعلم الطلاب الوقائع عن التدخين والتبغ من خلال اختبار.
2. يتباحث الصف في الفرق بين مضار التدخين الصحية وآثاره المتوقعة.
3. يدور نقاش حول استعمال التبغ.
4. تقييم وسطي لبرنامج «فواصل».

الدرس 6: عبّر عن نفسك

عرض موجز عن الدرس

تعتبر القدرة على التواصل واحدةً من المهارات الاجتماعية الأساسية للتطوّر الشخصي، ولا يجوز غضّ الطرف عن ضرورة تعزيزها. عندما يرتاد الطلاب المدرسة فإنهم ينمّون مهاراتهم بطرق مختلفة منها التعبير عن النفس بما ينسجم مع ثقافتهم وأوضاعهم، والتعاطف مع الغير، والإصغاء الفاعل، والتعبير عن مردود يحمل رسالة معيّنة، والتعبير عن المشاعر. يركّز هذا الدرس على هذه المهارة الأخيرة، وبصورة خاصة على التعبير غير الشفهي.

من مطالبات التواصل غير الفعّال الانتقاص من احترام النفس، والشعور بالوحدة، والصعوبة في بناء العلاقات مع العائلة أو الأصدقاء. يحث التواصل غير الفعّال على البحث عن وسائل مساعدة خارجية (مثل استعمال المخدرات) أو يفضي إلى الاتكال على الغير. في مقاربة (برنامج «فواصل») الوقائية، يمارس الطلاب مهاراتهم التواصلية في بيئة آمنة ومحمية. أمّا تنمية القدرة على التعبير عن النفس فتُساعد على طلب المساعدة أو تزويد صديق بالمساعدة.

الأهداف

يرمي الدرس إلى الأهداف التالية:

- اكتساب مهارة التعبير عن المشاعر بطريقة ملائمة
- التمييز بين التواصل الشفهي وغير الشفهي
- التعامل مع التواصل على أنه لا يقتصر على الكلام

في الإعداد والمواد

- بطاقات صغيرة تحمل أرقاماً من جهة وكلمات تعبر عن المشاعر من الجهة الأخرى، وتكون متطابقة مع اللائحة الواردة في دفتر التطبيقات

- تخصيص مساحة واسعة للنشاط الافتتاحي و«المنحوتة البشرية»
- مساحة على اللوح الأسود أو الورقة الكبيرة تحمل عنوانين: «شفهي» و«غير شفهي»



الافتتاحية (لمدة 5 دقائق)

يأخذ كل طالب بطاقة: تحمل البطاقة رقماً من جهة وكلمة تعبر عن المشاعر من الجهة الأخرى.

الخطوة 1: اطلب من الطلاب الاصطفاف سريعاً بحسب الأرقام من الرقم الأصغر إلى الأكبر.

الخطوة 2: أعد توزيع الطلاب واطلب منهم الاصطفاف بحسب تواريخ ميلادهم.

الخطوة 3: أعد توزيعهم ليصطفوا بترتيب عكسي من حامل بطاقة «شعور إيجابي جداً» إلى حامل بطاقة «شعور سلبي جداً».

الخطوة 4: ناقش مع الطلاب طريقة تحديد موقعهم في الصف، وافت انتباههم إلى التباينات البسيطة في المشاعر، وتدرجها والتمييز بينها وتفسيرها.

النشاطات الرئيسية (لمدة 40 دقيقة)

الأوضاع والتعبير عن المشاعر

الخطوة 1: أعد توزيع بطاقات المشاعر واطلب من التلاميذ عدم إظهارها للآخرين.

الخطوة 2: وزع الطلاب على مجموعات من شخصين بحيث يتمرن كل فرد على التعبير عن الشعور المذكور على بطاقته من خلال:

- تعابير الوجه وحدها
- استعمال الجسد ولكن بدون إصدار صوت
- إصدار الأصوات
- الكلمات (شفهياً)

على الفرد الذي يلعب دور المُشاهد في الثنائي أن يخمن الشعور المدون على البطاقة، ولكن عليه أن ينتظر الانتهاء من التعابير الأربعة قبل إعطاء الجواب النهائي. ثم يتبادل أفراد المجموعة الأدوار. اجمع الطلاب واسألهم عن وسائل التعبير التي نجحت وعن الوسائل التي أدت إلى سوء فهم مشاعر الغير. دون النصائح والأخطاء على اللوح الأسود أو على الورقة الكبيرة تحت عنوانين «شفهي» و«غير شفهي».

يبدأ العمل بالخطوة 3 إذا اتسع لها الوقت وهي تمثل المنحوتات البشرية. أوضح للطلاب أن هذا التمرين يقتصر على التعابير غير الشفهية. تحافظ المجموعات على التوزيع نفسه، بينما يقسم الصف إلى مجموعتين، واحدة تقف إلى جهة اليسار وأخرى إلى جهة اليمين. لا يعبر كل طالب عن مشاعره بنفسه، ولكنه «ينحت» التعبير غير الشفهي لهذه المشاعر من خلال «قولبة» وضعية زميله الجسدية وتعابير وجهه، فيصبح هذا الأخير مادة مسلوقة الإرادة تحدد شكلها يدا «النحات».

استعن بأحد الطلاب لترجمة الفكرة على أرض الواقع. يستطيع النحات أن يتعامل مع «المادة البشرية» بالطريقة التي يريد، وعلى «المنحوتة» أن تمتثل للنحات (مثلاً: غطّ الرأس بالذراعين وادفع الطالب لأن يجثو أرضاً كما لو كان في وضعية الخوف؛ افتح ذراعي الطالب وشدّ طرفي شفثيه إلى الأعلى كما لو كان سعيداً).

وفي هذه الأثناء «تحت» المجموعات إلى جهة اليسار زميلها بحيث يقف مسمراً في مكانه في نهاية المطاف. تراقب المجموعة إلى جهة اليمين ما يجري بحيث تخمّن المشاعر التي يتمّ التعبير عنها. يبدّل أفراد المجموعات الأدوار في ما بينهم. من ثمّ، تتصرف المجموعة إلى جهة اليمين إلى النحت بينما تؤدي المجموعة إلى اليسار دور الجمهور المراقب.

الخطوة 4: وزّع الصفّ إلى مجموعات جديدة من 3 أشخاص. يحمل كلّ فرد دفتر التطبيقات المتضمن لائحة بالكلمات/المشاعر والأوضاع:

- بعد مجادلة مع أهلي، أريد أن أقول أنني كنت مخطئاً
- شقيقتي حزينة وأريد أن أخفف عنها
- كنت على وشك أن أتشاجر مع أحدهم وأريد أن أضع الأمور في نصابها
- مُني فريقي بالهزيمة ويتملّكني حزن شديد
- خاب أمني بصديقي وأريد أن أُعبّر له عن شعوري من دون أن أعرض صداقتنا للخطر

أطلب إلى المجموعات أن تستعد للتعبير عن المشاعر في أحد الأوضاع المذكورة وأن تختار، بدقة كلمة مشاعرية واحدة تريد التعبير بها (عن «الشعور المرغوب به») وتلك التي لا تريد التعبير عنها («الشعور غير المرغوب به»). تدوّن وسيلة تعبير شفوية واحدة في دفتر التطبيقات بينما تُظهر وسيلة تعبير غير شفوية واحدة. تراقب كلّ مجموعة أداء مجموعة أخرى وتحاول أن تخمّن الشعور المرغوب به والشعور غير المرغوب به.

على سبيل المثال: أريد التعبير عن شعوري «بالحماس» ولا أريد التعبير عن شعوري «بالتوتر». التعبير الشفهي: «لم أمرّ بمثل هذه التجربة من قبل». التعبير غير الشفهي: أظهر الحماس على وجهي ولكنني أبقى في مكاني ولا أحرك جسدي.

ثم تقف المجموعة في دائرة لمناقشة الأخطاء. ركّز الاهتمام على التأثيرات الشفهية.

الخاتمة (لمدة 5 دقائق)

دليل الهاتف (إذا سمح الوقت بذلك)

يقرأ أحد الطلاب أرقاماً من دليل هاتف (أو من صفحة إعلانات)، ويعبّر بنبرة صوته عن شعور (مثلاً السعادة أو الحزن) بينما يُحاول سائر الطلاب اكتشاف الشعور الذي يحاول التعبير ويشرحون ما ساعدهم في ذلك: حركات الجسم أو تعابير الوجه. قد يضحك الطلاب لأنّ قراءة أرقام الهاتف بطريقة غاضبة، أو حزينة أمر غريب ومضحك.



مختصر مفيد

1. يقف الطلاب في صفوف بناءً على معايير مختلفة.

2. يعبر الطلاب عن مشاعرهم بطريقة شفوية وغير شفوية في مجموعات ثنائية ويؤدون لعبة المنحوتة البشرية.

3. يتوزع الطلاب على مجموعات من ٣ أشخاص ويعبرون عن مشاعرهم في ظروف محددة، آخذين توجيهاتكم وإرشاداتكم في عين الاعتبار.

الدرس 7: انهض! دافع!

عرض موجز عن الدرس

يعتبر التدريب على الحزم في المواقف أساسياً في أي برنامج تأثير اجتماعي شامل وذلك لتعلم كيفية التعامل مع التأثيرات الاجتماعية المباشرة. يتيح هذا الدرس للطلاب تعلم الحزم في المواقف وممارسته من أجل التعامل مع الأوضاع الخطيرة المحتملة في المستقبل.

الأهداف

يرمي الدرس إلى الأهداف التالية:

- تحديد الظروف التي تستحق موقفاً جازماً وحازماً
- إعطاء أمثلة عن عبارات حازمة وجمعها
- تعلم الدفاع عن الحقوق
- تعلم احترام حقوق الغير وآرائهم

في الإعداد والمواد

- مراجعة النقاش الذي جرى بتوجيه من المعلم
- تخصيص مساحة كافية لتدريب الطلاب على لعب دور قصير في مجموعات

نصائح مفيدة

اقرأ التعليمات حول لعب الأدوار في المقدمة لتساعدك في إعطاء الدرس.

الافتتاحية (لمدة 10 دقائق)

ابدأ بمراجعة سريعة للدرس السابق بعنوان «عبّر عن نفسك». هل تعرّف الطلاب في الأسبوع الماضي إلى تنوع من أشكال التعبير الشفهي وغير الشفهي في حياتهم اليومية؟ هل من أسئلة واستيضاحات؟ لا تتعمق في النقاش، ولكن دوّن ملاحظات الطلاب.



نقاش بتوجيه من المدرّس

1. اشرح للطلاب أنه يصعب في بعض الأحيان على المجموعات التعبير عن رأي أو معتقد معيّن. ففي كلّ مجموعة هناك أشخاص يحاولون التأثير في سلوك الآخرين. ويستوجب هذا الموقف اتخاذ مواقف حازمة فعّالة تُشكّل خطوة أساسية في الوقاية من المخدّرات. فالحزم في المواقف يعني مواجهة ضغط الأقران وكذلك ضغط بعض الوسائط (الدعايات على سبيل المثال). والحزم في المواقف أساسي لصون المعتقدات والآراء. ولكنّ هذا الحزم لا يعني دائماً وجود نزاع.
2. يختلف الحزم في المواقف من شخص إلى آخر. وطبعاً، تبرز مواقف يكون فيها المرء حازماً. لنضرب هذا المثل: تدخل شقيقتك غرفتك وتبدأ البحث عن لعبة تلعب بها. وهذا يزعجك لأنك تحاول التركيز على فروضك المدرسية. ماذا تقول لها؟ هل كنت لتتصرّف بالطريقة نفسها مع والديك لو دخلا غرفتك؟
3. لننظر إلى المثال التالي: عادةً ما لا يحمل أحد أصدقائك المقرّبين قلماً لتدوين الملاحظات في الصفّ. وهو يطلب منك بصورة دائمة أن تقرضه قلماً. والمشكلة أنّه دائماً ما لا يُعيد إليك القلم عند انتهاء الصفّ. ولهذا السبب بالذات، قررت أن ترفض إعارته الأقلام في المستقبل من دون أن تجرح مشاعره. فماذا تقول لصديقك لو طلب منك استعارة قلم مرة أخرى؟ هل إبداء الحزم في هذا الموقف أسهل مقارنةً بالمثال الآخر المتعلق بشقيقتك؟

النشاطات الرئيسية (لمدّة 35 دقيقة)

1- متى أكون حازماً في موقفي؟

أطلب من الطلاب أن يدوّنوا في دفتر التطبيقات مواقف أبدوا فيها حزمًا في النشاط بعنوان «أنا حازم» (دفتر تطبيقات «فواصل»). حلّ الجهات التي أبدى حيالها الطلاب حزمًا (مثلاً: مع الغرباء، الأهل، الأساتذة، الأصدقاء)، كما في الظروف (مثلاً: في الرياضية، المنزل، المدرسة، حفلة، بيئة مألوفة مقابل بيئة غير مألوفة). ماذا كان شعورهم حينذاك (مثلاً: الثقة بالنفس، القدرة على المواجهة، الارتياح)؟

2- التدرّب على عبارات الرفض

استعن بلائحة الأمثلة في دفتر تطبيقات «فواصل» لعقد هذا النشاط.

يوجّه المعلم النقاش التالي: لا يفترض الحزم بالضرورة نشوب أيّ نزاع. ولكن، في بعض الأحيان، قد تشعر بالحاجة لأن تكون حازماً وتواجه بالرفض. إليك بعض المواقف التي قد تتشابه مع التجربة التي عشتها. في دفتر تطبيقات «فواصل» أمثلة عن مواقف رفض تلطف من حدّة النزاعات، وتتيح الوصول إلى الغاية المنشودة، واتخاذ مظهر إيجابي حيال الأقران.

احرص على أن تبقى قريباً من ثقافة الطلاب وأسلوب عيشهم.

قبل أن تبدأ: راجع بإيجاز الأمثلة الواردة في افتتاحية الدرس، وسلّط الضوء على الأجوبة الجازمة في سيناريوهات «الشقيقة في الغرفة» و«الصديق الذي يستعير القلم».

وَزَع الطلاب على مجموعات من خمسة أشخاص لمعالجة أحد الأمثلة التالية عن أوضاع يجب فيها إعطاء جواب حازم. يجب أن تكون الأوضاع مستقاة من «الحياة اليومية» ومرتبطة بالحاجة إلى الدفاع عن الرأي الشخصي. خصص بعض الوقت لقراءة الأوضاع الخمسة، واطلب من الطلاب أمثلة أخرى ذات صلة. يمكن تنويع الحالات بحسب الظروف الاجتماعية التي يعيشها الطلاب وأنواع المخاطر أو الإغراءات التي يتعرضون لها في علاقاتهم وفي الحفلات، بما في ذلك المخاطر حيث يسمح بدرجة من الاختلاط.

1. تمضي أسبوعاً في مخيم في العطلة، يرافقتك صديق واحد مقرب منك. أنتما لا تدخان. يعرض عليكما رفيقان آخران في المخيم سيجارة وأنتما لا ترغبان في التدخين.
2. أنت في المنزل وخرج والداك في سهرة. يعرفان أنك ستستضيف بعض الأصدقاء لمشاهدة فيلم. يجلب أحد الأصدقاء علبة سجائر ولكنك لا ترغب في وجود التبغ في منزلكم.
3. أنت فتاة تحضرين حفل عيد ميلاد صديقة تكبرك سنًا. تدريجياً، يبدأ الرقص في الحفل. يتواجد أهل صاحبة العيد في المنزل ولكنهما لا يحضران الحفل. تجددين نفسك فجأة معزولة عن باقي الصديقات اللواتي تعرفينهن، بينما يتصرف بعض الضيوف تصرفات غير مريحة لك وأنت لا ترغبين في التواجد بالقرب منهن.
4. يحتاج صديق عزيز على قلبك إلى بعض المال ليردّه إلى أحد زملائه في المدرسة بعد أن استعار منه مبلغاً من المال. يطلب منك إعارته هذا المبلغ. أنت تعلم أنه من المستبعد أن يُعيد لك المال لأنه استعار مراراً وتكراراً من أصدقاء آخرين. لذا تتردد في التخلي عن المبلغ الصغير أو المال القليل الذي كسبته بعرق جبينك.
5. تنظّم المدرسة رحلة إلى مدينة كبيرة مدتها ساعتان. وفي المجموعة صديق مقرب إليك. يحمل كل منكما مبلغاً من المال لا يُستهان به في جيبه. يقترح أحد أفراد المجموعة قضاء الوقت في منتزه. بينما ترغب أنت في قضاء الوقت متجولاً بين المتاجر لشراء ما يعجبك.

أطلب من المجموعات اختيار حالة من هذه الحالات أو ابتكار حالات جديدة. يوزّع أفراد المجموعة الأدوار في ما بينهم ويحاولون إعطاء أجوبة جازمة واحترام آراء الغير. يبحثون عن طريقة تكون أقرب ما يكون إلى الحقيقة والواقع. تتدرّب كل مجموعة على سلسلة من الأجوبة الحازمة في الوضع الذي تختاره.

تدوّن الأجوبة الجازمة الناتجة عن هذا النشاط على اللوح أو على ورقة كبيرة لتتم مراجعتها.
الخيار البديل: يمكن تعديل طريقة أداء السيناريوهات في الصفّ بحسب الوقت المتاح وبحسب ما يُناسب الطلاب.

3- التحليل الفردي

أطلب من الطلاب إكمال هذه الجمل في دفاتر التطبيقات

- تعلّمت من هذا الدرس...
- ما أردت أن قوله في خلال الدرس لكن لم تُتِح لي الفرصة هو...



- أتذكر ما قاله أحد زملاء في أثناء الدرس ومفاده ...
- يُفاجئني أنني ...
- إذا أردت أن أتوسّع في موضوع معيّن فسأتحدث مع ...

الخاتمة (لمدة دقيقتين)

اشرح أهميّة الحزم في المواقف وتعلّم الأجوبة الجازمة. فالحياة الواقعية هي أفضل سبيل إلى الارتقاء بعملية التعلّم هذه. اطلب من الطلاب تطبيق الأجوبة الحازمة في أوضاع حقيقية يواجهونها في الأيام القليلة المقبلة.

مختصر مفيد

1. يجري تحديد ظروف يمكن أن يكون فيها المرء حازماً.
2. تُعرض أمثلة عن أجوبة رفض حازمة.
3. يوزّع الطلاب إلى مجموعات من 5 أشخاص وتختار كل مجموعة طرفاً تجرب عليه إجابات حازمة مختلفة من أجل أن تختار إجابتين حازمتين
4. تقدّم كل مجموعة النتائج من خلال تدوين الجواب الحازم على اللوح أو الورقة الكبيرة (الخيار البديل: يمكن لعب الدور أمام الصف بحسب الوقت المتاح وبحسب ما يُناسب الطلاب).
5. تحليل فردي/تأمّل فرديّ.

الدرس 8: عن العلاقات والحفلات

عرض موجز عن الدرس

يصبّ عقد الصداقات والحفاظ عليها في مصلحة الفرد الذهنية والاجتماعية. وغالباً ما يواجه الشباب صعوبات في التقرب من الآخرين، ولا سيما الأقران منهم، وأخذ المبادرة في التقرب منهم أو بناء العلاقة التي ينشدونها معهم. إلى ذلك، غالباً ما يساورهم شعور بالإحراج عند محاولتهم الإدلاء بتعليقات إيجابية أو عند سماعها.

يتيح هذا الدرس الفرصة للتمرّن على مهارات توطيد العلاقات الشخصية. فعلى سبيل المثال، يمكن أن يتمرن الطلاب على كيفية مقاربة رواد حفل أو لقاء ما، وفتح حديث معهم، والشعور بالثقة بالنفس في بيئة جديدة وتخطي شعورهم بالإحراج.

الأهداف

يرمي الدرس إلى الأهداف التالية:

- أخذ المبادرة في التقرب من الآخرين
- رصد الصفات الحسنة في الغير وتقديرها (تعليقات إيجابية)
- تثمين التعليقات الإيجابية
- اعتماد وسائل شفوية وغير شفوية للتعريف عن النفس والتأمل في سير الأمور

في الإعداد والمواد

- ورقة كرتون فارغة لكل طالب وواحدة للمعلم
- دبابيس أو شريط لاصق لتعليق الورقة على ظهر القميص
- بطاقات مع تعليمات/سيناريوهات لعب أدوار

نصائح مفيدة

قراءة مسبقة للمعلومات حول لعب الأدوار الواردة في الملحق
الأخذ في الحسبان أن هدف هذا الدرس هو مساعدة الطلاب على مواجهة «خجلهم» والإحراج الذي قد يملكهم. قد يتردد الطلاب في المشاركة في لعب الأدوار، ولكن يمكن إقناعهم طبعاً بالأمر أو إيجاد سبل أخرى لإشراكهم في التمرين.



الافتتاحية (لمدة 5 دقائق)

ابدأ بمراجعة للدرس السابق عن الحزم في المواقف. اطرح على الطلاب الأسئلة التالية: هل فكّرتم في عبر الدرس السابق في خلال الأسبوع المنصرم؟ هل أتاحت لكم فرص التمرّس على سلوكيات أكثر حزمًا أو تقديم أجوبة رفض هادئة؟ هل لديكم ما تضيفونه حول الموضوع؟

اشرح للطلاب أن درس اليوم سيتعمّق في كيفية اتخاذ مواقف حازمة والشعور بالثقة بالنفس لدى التواصل مع الغير. إذا أردنا عقد الصداقات، توجّب علينا التواصل مع الآخر. وقد لا يكون ذلك سهلاً دائماً.

استعمل العصف الذهني مع الطلاب لذكر مواقف وأماكن يحدث فيها لقاء بالغير. ماذا يفعل المرء للتعرف إلى الغير؟

النشاطات الرئيسية (لمدة 25 دقيقة)

يؤدي الطلاب لعب الأدوار، لإظهار العناصر المهمة في عملية التواصل الأولى مع الغير والتعرّف إليهم. بعد أن يحدّد الطلاب طرقاً ووسائل للتعرف بالغير، يجربون بعض الفرص في لعب أدوار.

لعب الأدوار- خطوة تلو الأخرى

الخطوة 1: عرّف الطلاب بتقنية «أداء الأدوار» (كما يرد وصفها في المقدمة). توقف عند أهميّة هذه التقنية لكونها تمثّل خير فرصة للتغلّب على الشعور الطبيعي بالإحراج والخجل.

الخطوة 2: صف الوضع الذي سيتمّ لعبه. يُمكن الاستعانة بسيناريو وضعه الطلاب في النشاط الأول، أو يمكن استخدام سيناريو مذكور على بطاقات التعليمات الواردة في الملحق ١.

الخطوة 3: وزّع الأدوار على الممثلين ومجموعات الدعم.

اطلب من الطلاب إعداد أدوارهم. تجدون على بطاقات أداء الأدوار جهة مبادرة (أي الشخص الفاعل الذي يبذل جهداً للتعرف إلى الغير) وجهة متلقية فحسب (أي الشخص الذي يتقرب منه الآخر للتعرف إليه).

يؤدّي طالبان هذا السيناريو. يتلقى كلّ طالب مساعدة من ٣ أو ٤ من زملائه في الصفّ (أي مجموعة الدعم) لتحضير الدور، أي لنسج أفكار حول كيف يمكن أن يتفاعلوا أو ما يمكن أن يقولوا... الخ.

الخطوة 4: أطلب من «الجمهور» مراقبة التمرين ورصد ما يحصل بين الممثلين بتفاصيله. يمكن تسليط الضوء على جوانب مختلفة من السلوك (مثلاً التواصل البصري، الحركات، الوقفة، الصوت ونبرته). ذكّر الطلاب بأن زملاءهم يبدون قدراً كبيراً من الشجاعة والجرأة بمشاركتهم في تمرين أداء الأدوار وأنه عليهم دعمهم. وهنا، يمكن التذكير بالقواعد التي على «الجمهور» إتباعها (مثلاً الامتناع عن الضحك والسخرية).

الخطوة 5: أول جولة لتمارين أداء الأدوار والتأمل فيه

ينفذ الطالبان السيناريو لدقائق قليلة ثم يصفان التجربة التي خاضاها والمشاعر التي ولّدتها عندهما، قبل أن يقدم الجمهور تعليقاته حول ما أحسنا القيام به.

قد تساعد الأسئلة التالية في تحليل تمرين أداء الأدوار:

أسئلة إلى الممثل الفاعل المبادر:

- هل أنت راضٍ عن أدائك؟
- أين واجهت صعوبةً في التعاطي مع الآخر؟
- ماذا الذي قد تغيّره في المحاورّة في المرّة المقبلة؟

أسئلة إلى الممثل المتلقي :

- ما الذي أعجبك في طريقة التقرب إليك؟
- هل شعرت بأنّ الطالب الآخر كان متوتراً، ما الذي أوحى لك بهذا الانطباع؟
- كيف يُمكنك أن تؤثر في أداء الممثل صاحب المبادرة؟

أسئلة توجّه إلى الجمهور المراقب في الصفّ:

- إلى أي درجة بدا المشهد واقعياً؟
- ما الذي لاحظته؟
- ما هي الكلمات والتصرّفات أو السلوكيات التي كشفت عن مشاعر واضحة من قبل الممثل الفاعل؟
- ما عساك تفعل للتعرف إلى أصدقاء آخرين؟
- ما الذي لاحظته على مستوى الصوت والنظرات والحركات؟

الخطوة 6: التخطيط للمرحلة التالية من تمرين لعب الأدوار: يمكن استقاء اقتراحات للمرحلة التالية وذلك من مردود الملاحظات (رجّع الأثر) والتعليقات، لكي يحظى الطالبان بمحاولة ثانية.

يمكن تكرار الخطوتين الخامسة والسادسة قدر الإمكان أو بحسب الحاجة (إلى أن يرتاح الممثلان والجمهور إلى الحلّ).

يمكن التباحث في نقل هذا السلوك الذي جرى التمرّن عليه إلى الحياة الواقعية لاستكمال تمرين لعب الأدوار.



الخاتمة (لمدة 20 دقيقة)

توجيه المديح وتلقيه

الخيار الأول

يضع كل من المعلم والطلبة ورقة كرتون على ظهر كل واحد منهم ثم يقف الجميع ويبدأون التنقل في الغرفة. يكتب كل مشارك مديحاً على ظهر الآخرين. على كل طالب أن يجمع ما لا يقل عن مديحين أو ثلاثة على ظهره.

بعد التمرين، يقرأ الطلاب زملائهم المديح المدونة على ظهورهم فيُعبر هؤلاء بإيجاز عن الشعور الذي انتابهم لدى توجيه المديح وعند تلقيه.

ملاحظة: احرص على أن يتلقى كل طالب مديحاً. يمكنك المشاركة في النشاط من دون أن يتسنى لك الوقت لتدوين المديح على ظهر كل طالب. إذا كان من بين الطلاب من يقف من دون أن يُحرّك ساكناً فادفع الطلاب الآخرين إلى التوجه وتدوين مديح على ظهره.

الخيار الثاني

إذا اتضح لك أنّ الصف غير جاهز لهذا التمرين الذي يتطلب درجة عالية من الثقة، فعليك بإتباع أسلوب عمل مختلف. يُتبع هذا الخيار الثاني عندما لا يتوفر كثير من الوقت. يقف الطلاب في حلقات صغيرة يتألف كل منها من 4 أشخاص يحملون البطاقات على ظهورهم. اعمل بالإرشادات المذكورة في الخيار الأول حيث يتعين على الطلاب أن يبدلوا أماكنهم داخل الحلقة إلى أن تجمع كل بطاقة 3 تعابير مديح.

اقترح على الطلاب أن يلصقوا البطاقات في دفاتر التطبيقات وأن يأخذوها إلى منازلهم لعرضها على عائلاتهم.

الأسئلة الختامية: كيف كانت تجربة توجيه المديح وتلقيه؟ هل واجهتكم أي صعوبات؟ ما شعوركم إزاء المديح الذي تلقّيتموه؟

مختصر مفيد

1. يتمرن الطلاب من خلال تمرين أداء الأدوار على كيفية التعرف إلى الآخرين
2. ينعقد نقاش بتوجيه من المدرّس حول المشاعر التي تراودنا حين نتقرب من الآخرين
3. يوجه الطلاب التعليقات الإيجابية إلى زملائهم ويتلقونها منهم.

الدرس 9: المخدرات

عرض موجز عن الدرس

ليست الكحول والسجائر المخدرات الوحيدة التي تغري الفئة العمرية التي ينتمي إليها الطلاب. فالمخدرات غير المشروعة مثل مشتقات القنب (كالحشيش)، وحبوب الهلوسة (الإكستاسي) أو الكوكايين تغزو بدورها عالم المراهقين منذ سنّ الثانية عشرة وذلك في مجتمعات كثيرة. إلى ذلك، يعتبر بعض الأدوية مثل المهدئات أو المنبّهات أو المنشطات نوعاً من المخدر. لا يُمكن إعطاء معلومات دقيقة عن هذه المواد ولكن على الطلاب أن يتدربوا على كيفية التعامل مع المعلومات عن المخدرات. هذه هي غاية هذا الدرس.

الأهداف

يرمي الدرس إلى الأهداف التالية:

- الإطلاع على آثار استعمال المخدرات ومخاطرها
- التمرّن على العمل بالمعلومات المتوفرة عن أنواع المخدرات العديدة

في الإعداد والمواد

- قراءة مسبقة لاستمارات المعلومات حول المخدرات والامتحان الوارد في الملحق
- بطاقات الأسئلة المطبوعة أو المنسوخة
- بطاقات أو قصاصات ورق تدوّن عليها عمليّات حسابيّة بسيطة تُساعد في توزيع الطلاب على مجموعات ثنائيّة

نصائح مفيدة

يمكن اختيار استمارات المعلومات مسبقاً لنسخها كما يُمكن اختيار بطاقات تتضمن أسئلة توزّع بحسب ما تجدونه مناسباً. يُمكن العودة إلى الدروس السابقة واستعراض الأسئلة التي طرحها الطلاب حول مادةٍ أو أخرى. يمكن الربط بين المواضيع وبين دروس تعطيها عن الجسم البشري. لا يرمي هذا الدرس إلى تزويد الطلاب بمعلومات عن المخدرات؛ فالهدف المنشود هو أن يتكلم الطلاب في مجموعات صغيرة عن الأسئلة والأجوبة المدوّنة على البطاقات.



تعالج المعلومات مسائل بيولوجية وفيزيائية كثيرة. في أثناء وقت العمل، يمكنك شد انتباه الطلاب إلى الآثار الاجتماعية، وإلى «صورة» المخدرات (فاستعمال المخدرات بحد ذاته ليس دليلاً على أن الشاب «رايق» أو (cool) وحتى على الآثار الجمالية. أشر إلى الطلاب أنه لا يتعين عليهم معالجة الآثار قصيرة الأمد وتناسي الآثار الطويلة الأمد، ولكن في الوقت عينه، خذ في اعتبارك وجهة نظر الجيل الشاب إلى الموضوع...

الافتتاحية (لمدة 5 دقائق)

وزع الطلاب إلى مجموعات من شخصين مستخدماً بطاقات تدون عليها عملية حسابية بسيطة بحيث تتضمن كل مجموعة الشخصين اللذين يحملان النتيجة الحسابية نفسها.. فحاملات بطاقتي (8-12) و(100 ÷ 25) يشكلان ثنائياً، وحاملات بطاقتي 98+46 و12×12 يشكلان ثنائياً آخر، إلخ. تُعدّ البطاقات بلونين مختلفين (هما الأحمر والأزرق)، بحيث تتشكل 14 مجموعة، على سبيل المثال.

النشاطات الرئيسية (لمدة 35 دقيقة)

أسئلة عن المخدرات

ينضم كل ثنائي يحمل بطاقة حمراء إلى ثنائي بطاقة زرقاء، ويجلس الأربعة معاً. أعلن عن بدء الجولة الأولى التي يطرح فيها الثنائي الأحمر أول سؤال له (مدون على البطاقة) على الثنائي الأزرق. يفكر هذا الأخير لفترة من الوقت فإذا نجح حقق نقطة في رصيده. ثم، تناقش هذه المجموعة المؤلفة من 4 أشخاص ما الذي يجعل الإجابة صحيحة قبل أن يحين دور الثنائي الأزرق لطرح الأسئلة، وهكذا دواليك إلى أن تنفذ بطاقات الأسئلة الست الموزعة على المجموعات.

يُمكن عند الحاجة إطلاق يد المجموعات بحيث تطرح الأسئلة بالوتيرة التي تناسبها، إذا وجدت ذلك ملائماً. وبهذا تكون بيئة العمل إيجابية والإجابات على الأسئلة أقصر.

يُمكن توزيع أكثر من 2 بطاقات على كل ثنائي، لأن الأسئلة نفسها قد تعالج ضمن مجموعات مختلفة. أو يمكن اقتراح تبديل البطاقات مع مجموعة أخرى.

المجموع وتحليله

استعلم عن المجموعات التي حققت ثلاث نقاط، وتلك التي حققت نقطتين، أو نقطة أو كان مجموعها صفراً، واطلب من بعض المجموعات تحليل أجاباتها، صحيحة كانت أم خطأ.

أي نوع من المعلومات يسهل العثور عليه؟

أين تتوفر المعلومات؟

أي الإجابات فاجأكم؟ وأي الأسئلة فاجأكم؟

الخاتمة (لمدة 10 دقائق)

أطلب من الطلاب تعليق بطاقات الأجوبة على الجدار في الصفّ.

توقّف عند بعض المشاعر أو الملاحظات المشتركة. على سبيل المثال:

- الدواء هو أيضاً مخدّر
- كانت أفكارى خاطئة في بعض الأحيان ولم أكن أعلم بأنها خاطئة
- هناك آثار على المدى القصير وأخرى على المدى البعيد وفي جوانب غير متوقعة.

مختصر مفيد

1. يشكّل الطلاب مجموعات ثنائيّة ومن ثمّ مجموعات رباعية لأداء لعبة
2. في مجموعات صغيرة، يطرح الطلاب الأسئلة المدوّنة على البطاقات ويتوقفون عند الأجوبة
3. يدير المعلم نقاشاً لتحليل عمل كلّ مجموعة.



الدرس 10 : مهارات التكيف الناجح

عرض موجز عن الدرس

يظنّ بعض الشباب أن استعمال الممنوعات يساعدهم على كسب تأييد أقرانهم في المجموعة أو على التغلب على مشاكل العائلة أو المدرسة. ولكنّ استعمال المخدّرات يُثني الشباب عن التكيف الفعلي والتغلب على المشاكل الشخصية أو الأكاديمية التي قد تواجههم. يتيح هذا الدرس صياغة استراتيجيات تكيف سليمة تساعد الطلاب على التعامل مع الأوضاع الصعبة في المستقبل. لا تتردد في إثارة نقاش عن المشاعر الحزينة التي يولدها النشاط الرئيسي الذي ينفذه الطلاب في هذا الدرس والمتعلق بقصة عدنان. عالج المشاكل التي يثيرها الطلاب معك في إطار من الخصوصية، ولا تتجنب المشاكل التي قد تنشأ بينهم.

الأهداف

يرمي الدرس إلى الأهداف التالية:

- صياغة استراتيجيات تكيف سليمة
- التأمل في السمات الشخصية القوية وغير القوية
- تعلم أن المشاعر السلبية ليست خاطئة أو خطيرة
- التأقلم مع نقاط الضعف وحدود القدرات بطريقة بناءة

في الإعداد والمواد

- قصة عدنان
- دفتر تطبيقات «فواصل»

نصائح مفيدة

يمكن طلب المساعدة من أحد الزملاء المعلمين بحيث تتواجد في قاعة الصفّ مع مدرّسين اثنين لرصد عمل الصفّ ومساعدة الطلاب.

الافتتاحية (لمدة 5 دقائق)

ابدأ بمراجعة الأسئلة البسيطة عن المخدرات. هل بقي بعض الأسئلة عالقاً؟ اختصر النقاش، ولكن دون ملاحظات الطلاب وتعليقاتهم.

النشاطات الرئيسية (لمدة 45 دقيقة)

1- طرق التكيف والتغلب على المشاكل.

نقاش بتوجيه من المعلم

1. أطلق مناقشة تتناول استراتيجيات التكيف السليمة وغير السليمة التي يعتمدها البعض للتعامل مع المشاكل. اطرح «المدأوة» الذاتية باستعمال المخدرات وهي إستراتيجية تكيف غير سليمة يعتمدها البعض لتناسي مشاكلهم أو لتأجيل التعامل معها. واستعن بالنص التالي لدعم النقاش:
2. قبل الغوص في قصة عدنان، قم بجولة أفق حول معاني كلمة «تكيف» وحدد بعض الأمثلة عن هذا التكيفم اطلب إلى الطلاب التوصل إلى تعريف. التعريف الرسمي لكلمة تكيف هو: تعلم التعامل مع المشاكل والصعاب ومحاولة تخطيها أو التغلب عليها.
3. استعن بمثال بسيط: كيف يمكن التغلب على مشكلة العزف على البيانو، مثلاً، أو رفع التحدي؟ الأجوبة الممكنة: من خلال التمرين، وطلب المساعدة، والتدريب على يد أستاذ عزف محترف.

إليك هذا المثال الأكثر تعقيداً: الشعور بصداع كل أسبوع. الأجوبة المحتملة: تناول قسطاً وافراً من الراحة، تناول حبة ضد الصداع، شرب كمية كبيرة من الماء، استشارة طبيب اختصاصي. ننظر إلى الجواب الذي يقضي بتناول حبة ضد الصداع، هل تعتبر إستراتيجية التأقلم هذه نافعة بخاصة لم يكن الصداع موجوداً من الأساس؟
ماذا لو حسب الشخص أنه سيصاب بصداع بعد ساعة، فهل عليه تناول الحبة من باب الوقاية؟ لم لا؟

احرص على أن تذكر أو أن يذكر الطلاب المعلومة التالية في النقاش: تستعمل الحبة لشفاء الصداع فيخال المريض أن المشكلة زالت. أحياناً، يلجأ الناس إلى الكحول والسجائر أو المخدرات للتعامل مع مشاكلهم بينما يفضون الطرف عن بدائل أخرى. وهذا خير مثال على التأقلم غير السليم لأن هذه المواد ليست مفيدة للجسد، وغالباً ما يدفع التداوي الشخصي بدون استشارة اختصاصي إلى تأجيل الحل أو تجنب معالجة المشكلة.

يورد دفتر التطبيقات بعض الأمثلة عن سبل التكيف السليمة. أطلب من الطلاب مراجعة دفتر التطبيقات، وأشر إليهم بأن هذه الاستراتيجيات تستخدم عادة لمواجهة مشكلة أو قضية معينة، ولكنها ليست استراتيجيات التكيف الوحيدة بل يمكن إعداد أخرى.

2- التكيف مع الصعوبات أو مواطن الضعف

من مجالات التكيف الملزمة الأخرى ما يُعرف بمواطن الضعف. قد لا يروق للمراهق أن يرى نفسه قد نما وصار شاباً طويلاً جداً وقد لا يُعجبه أنه عاجز عن تغيير هذا الواقع ليعود قصير القامة.



ولا يتوقف الأمر عند التكيف مع أوضاع مؤقتة مثل خسارة بعض الأمور أو التخلي عنها. ولكنه قد يضطر أيضاً إلى تقبّل بعض المسائل التي يعجز عن تغييرها.

هذا ويتمتع كلّ مراهق بجوانب قوّة تساعد على التكيف مع جوانب الضعف أو التعامل معها. امنح الطلاب بعض الوقت ليحددوا في دفتر التطبيقات جوانب القوّة وجوانب الضعف في شخصياتهم وهي ترد على شكل عبارات غير مكتملة.

الجوانب غير القوية التي يجب التكيف معها والتغلب عليها	جوانب القوة
الشعور بالخجل	التفكير الإيجابي
مواجهة صعوبة في التعلّم أو التركيز	حسّ اجتماعي قويّ أن تكون اجتماعياً
مواجهة تحدّ جسدي كبير أو صغير	الصبر
عدم معرفة الأب أو الأم	الثقة في النفس
الإدمان	موهبة الإصغاء إلى الغير
التواجد وحيداً في المنزل في كثير من الأحيان	التواصل مع الغير والتعبير عن النفس نشاط جسدي أو براعة في ممارسة الرياضة، أو الموسيقى أو الاجتهاد في المدرسة

3- قصة عدنان

أ - اقرأ القصة التي يكون فيها بطل القصة عدنان (الملحق ١)، في حاجة إلى تحديد طرق للتكيف مع حدث الانتقال إلى بلدة جديدة ومدرسة جديدة.

ب- بعد قراءة القصة، افسح المجال أمام طرح بعض الأسئلة وتلقي بعض ردود الفعل المباشرة على القصة (ركز الاهتمام على الطلاب الذين تماهوا مع مشاعر عدنان أو وضعه).

- ما هي الصعوبات التي تعترض سبيل عدنان في عملية الانتقال؟
- ما هي السمات الإيجابية التي قد يأتي بها الانتقال؟
- هل يتمتع عدنان بجوانب قوّة تساعد؟
- ماذا كنتم لتفعلوا لو كنتم مكانه؟

ج- بالاعتماد على دفتر التطبيقات، اطلب من الطلاب العمل في مجموعات من ٢ إلى ٤ أشخاص، لصياغة جواب فيه نصيحة يرسلونها إلى عدنان (بالبريد الإلكتروني مثلاً). وقد تتضمن النصائح بعض إستراتيجيات التكيف السليمة الواردة في دفتر التطبيقات. شجع على التعاون الجماعي والنقاش داخل المجموعات لتوجيه رسالة إلى عدنان.

الخاتمة (لمدة 10 دقائق)

يجري العمل على تبادل الرسائل مع مجموعات أخرى لتحليل أجوبتها.

مختصر مفيد

1. ممارسة مهارات الإصغاء إلى الغير.
2. مناقشة استراتيجيات التكيف السليمة.
3. قراءة قصة عن الانتقال إلى بلدة أخرى ومدرسة جديدة.
4. توجيه النصائح إلى عدنان حول كيفية التعامل مع الوضع.
5. اكتشاف جوانب القوّة والجوانب الأقل قوة.



الدرس 11: حلّ المشاكل واتخاذ القرارات

عرض موجز عن الدرس

تتمو في أوساط الناشئة من مستهلكي المخدرات قناعات غير عادية تؤثر في القدرة على اتخاذ القرارات والتأقلم مع المجتمع أو تؤثر في سائر المهارات الحياتية. وفي الواقع، كشفت عيّنات من طلاب الجامعة بأنّ مدمني المشروب هم الأقلّ قدرةً على معالجة المشاكل. سيسمح هذا الدرس للتلاميذ بالتدرب على معالجة المشاكل باستخدام نموذج من خمس خطوات ناهيك عن أمثلة مفترضة.

الأهداف

يرمي الدرس إلى الأهداف التالية:

- تعلّم نموذج لمعالجة المشاكل الشخصية
- تعلّم التفكير الخلاق
- التدرب على نمط التوقف والتمهّل والتفكير عندما تطرأ مشكلة بدل التصرّف بتهوّر وطيش عفويين
- التمييز بين التبعات الإيجابية على المدى البعيد والتبعات السلبية على المدى القصير الناجمة عن أعمال/ حلول مختلفة.

في الإعداد والمواد

- ورقة كبيرة كُتب عليها نموذج «الخطوات الخمس»
- أوراق بيضاء بحجم A4، بمعدّل ورقة لكل طالب
- تصوير و/أو قصّ السيناريوهات الواردة في الملحق 1
- دفتر التطبيقات

نصائح مفيدة

احرص على تخصيص المساحة المناسبة لمغامرة الأمازون التي تحتاج إلى خمسة أمتار.

الافتتاحية (لمدة 15 دقيقة)

ابدأ بمراجعة الدرس السابق المعنون مهارات التأقلم. هل استخدم التلاميذ أيًا من الاستراتيجيات التي درسوها في المدرسة في حياتهم اليومية في خلال الأسبوع الفائت؟ استعلم عن وجود أسئلة ولا تتوسع في النقاش بل تابع تعليقات التلاميذ.

1. مغامرة الأمازون

ملاحظة: يحتاج هذا النشاط إلى مساحة واسعة تناهز الخمسة أمتار! وزّع الصفّ على مجموعات من ثلاثة أشخاص! احرص على أن يحصل كلّ تلميذ على قطعة ورق. يجب على جميع التلاميذ أن يبدؤوا في جانب من المساحة المخصصة. تمثّل قصاصات الورق «قطعاً عائمة من الخشب» وبالتالي يجب على المجموعات أن تتعاون لترسو على برّ الأمان عابرةً الحوض وطوله خمسة أمتار من دون أن تطأ أرجلها الأرض. يُمكن أن يضع التلاميذ كلتي القدمين على الورقة الواحدة! نظّم اللعبة ذهاباً وإياباً وكن مبتكراً. وإذا وطأت رجل أحد أفراد المجموعة الأرض تعود المجموعة كلّها إلى نقطة البداية.

2. مشكلة عائلية

يجلس التلاميذ لمعالجة مشكلة نموذجية هي التالية: يرغب أحد التلاميذ في شراء هاتف نقال ويُقابل برفض الأهل. اطلب إلى التلاميذ في الصفّ أن يحاولوا معالجة المشكلة بإتباع خطوات عدّة.

النشاطات الأساسية (لمدة 30 دقيقة)

نقاش بقيادة المعلم: عرّف الخطوات الخمس لمعالجة المشكلة مستعيناً بالنموذج أدناه. هذا النموذج وارد أيضاً في دفتر التطبيقات. طبّق المخطط خطوةً تلو الأخرى لمعالجة مشكلة الهاتف ومغامرة الأمازون الواردة في المقدمة.

يُمكنك أن تبتكر مثلاً آخر ينطبق على حالة التلاميذ. ولكن حذار، إذا ضربت مثلاً على مشكلة وقعت بين أفراد المجموعة فاحرص على ألا يواجه الطلاب ردود فعل المجموعة التي قد تأخذ الموضوع على محمل الجدّ.

الخطة الخماسية لحل المشكلة

الخطوة 1: حدد المشكلة

ما هي المشكلة؟ ماذا يحصل؟ بماذا أشعر؟ (احرص على أن تقي المجموعة من ردود الفعل أو السلوكيات العنيفة) وحاول أن تجد أسباب المشكلة.

الخطوة 2: فكّر في الحلول وتباحث بشأنها.

اخرج بأكبر عدد ممكن من الحلول من منطلق التفكير المبدع واحرص على أن تتضمن الحلول التحدث إلى شخص هو موضع ثقة. حاول أن تصف الشعور بأكبر قدرٍ من الوضوح.



الخطوة 3: قيّم الحلول

قيّم الحلول عبر المقارنة بين الحسنات والسيئات وعبر النظر في التبعات على المدى القصير والبعيد. انطلاقاً من هذا التقييم استبعد الحلول الأقل جدوى.

الخطوة 4: استقرّ على حل واحد

استقرّ على حلّ واعمل بناءً عليه

الخطوة 5: تعلّم الاختيار

فكّر في نتائج الحلّ. ماذا تعلّمت؟ ماذا غيّرت؟ هل تشعر بحال أفضل؟

العمل الجماعي

احمل التلاميذ على العمل في المجموعات الثلاثية نفسها. انطلاقاً من نموذج الخطوات الخمس، اطلب إلى التلاميذ إيجاد الحلول المناسبة لاثنتين من المشاكل أدناه. يُمكن للمجموعات أن تُناقش نفس المشكلتين. راقب المجموعات للتأكد من أنها على السكة الصحيحة ومن أنها تستخدم النموذج على النحو الصحيح.

أمثلة (متوفرة أيضاً في دفتر التطبيقات):

- دائماً ما تتأخر هدى على المدرسة لأنها تستغرق في النوم. كيف يمكنها أن تتخطى المشكلة لتصل إلى المدرسة في الوقت المحدد؟
 - رسب أكرم في اختبار الرياضيات وعليه أن ينجح في الاختبار المقبل كيلا يتراجع معدّله في المدرسة. وهو وضع لنفسه هدفاً يقضي بالعمل في اختصاص يتطلب الرياضيات. وهو يعلّق أهمية قصوى على النجاح في كلّ اختبار. فما العمل؟
 - تعيش نسرين في جوّ موبوء بالدخان حيث يدخّن والدها طيلة الوقت. وهي تعي سيئات التدخين السلبي ولا تريد أن تتأثر صحتها بسلوك أهلها فما عساها تفعل؟
 - تقع في يد سامي علبة سجاثر. وهو فضولي يرغب في أن يُجرّب تدخين سيجارة ولكنه يُريد من آخرين أن يرافقه في التجربة. يطلب من أنور مجارته ولكنّ هذا الأخير قرر أن يرفض. فما عساها يفعل؟
 - فقدت سليمة، وهي طفلة وحيدة، مفاتيح البيت ولا يعود والدها إلى المنزل حتّى الساعة الرابعة والنصف من بعد الظهر. وهي تكتشف الأمر قرابة الساعة العاشرة في أثناء حصّة دراسية. فما عساها تعمل؟
 - يُمضي شقيق سهيل الأصغر وقته على الانترنت. يتشاجر سهيل مع شقيقه لأنه بحاجة لأن يستخدم الحاسوب لأداء فرضه المنزلي. كيف يُمكنه أن يُعالج المشكلة؟
 - يقع سامي تحت ضغط شديد من رفاقه في الشلة لكي يجرب تدخين سيجارة «ملغومة» بقطعة من الحشيش. يخشى أن يعزلوه إذا رفض. فكيف يتصرف؟
- إذا توفّر الوقت: يُمكن أن يقوم الطلاب بمراجعة السيناريوهات ومناقشة كيفية معالجة المشاكل.

الخاتمة (لمدة 5 دقائق)

اطلب إلى الطلاب أن يستمرّوا في التدرّب على تقنيات الخطوات الخمس في داخل المدرسة وفي خارجها وتدوين الأمثلة في دفتر التطبيقات حيث النموذج وارد.

ملاحظة: بينما تنصح الطلاب بالتدرّب على التقنيّة أشر إليهم بإتباعها كلّما طرأت مشكلة في الصفّ. يجب أن يعي الطلاب بأنّ هذا قد لا ينجح في كل الأحوال. اطلب إليهم إبلاغك بخلاصة تجربتهم في الحصّة المقبلة.

مختصر مفيد

1. «تسخين» بواسطة لعبة جماعيّة لمعالجة المشاكل.
2. اكتساب نموذج الخطوات الخمس على معالجة المشاكل.
3. تطبيق النموذج على مشكلة (مثلاً مشكلة واردة في البداية أو أي مشكلة أخرى).
4. تطبيق النموذج في مجموعات صغيرة.
5. مناقشة الحلول المطروحة لمشاكل مختلفة في قاعة الصف.



الدرس 12: تحديد الأهداف

عرض موجز عن الدرس

على الشباب أن يتعلموا كيفية تحديد الأهداف في حياتهم وإيجاد سبل إلى تحقيق هذه الأهداف. كثيراً ما ينشد المراهقون أهدافاً غير واقعية لأنهم لا يقسمون الأهداف بعيدة الأمد إلى أهداف قصيرة الأمد.

لكن الدرس يُعالج ما تتوقعه مجموعة الأقران (أي المعتقد المعياري) وما يعتبره أفرادها مهماً (أي توضيح القيم)، ويرمي إلى ترسيخ هذه القيم والمعتقدات.

وبما أن هذا الدرس هو الأخير فلا بد من تخصيص الوقت لختام البرنامج وتقييمه.

الأهداف

يرمي الدرس إلى الأهداف التالية:

- التدرب على تجزئة الأهداف طويلة الأمد إلى أهداف قصيرة الأمد
- التفكير في الفرص وتطبيق المكتسبات على سياق فردي
- تقييم نقاط القوة ونقاط الضعف في مسار البرنامج
- اختتام البرنامج

في الإعداد والمواد

- دفتر التطبيقات
- ملصق كبير للكتابة عليه
- تقييم أداء الطلاب في مسار الدروس
- أوراق صغيرة تحمل أرقاماً لتوزيع الطلاب على مجموعات من أربعة أو خمسة.

نصائح مفيدة

- أعدّ بعض الأمثلة بشأن الأهداف بعيدة الأمد والأهداف قصيرة الأمد ودوّنهما على الملصق
- اختر نشاطاً منشطاً لتوزيع التلاميذ إلى مجموعات صغيرة
- أعدّ كلمة عن كيفية اختتام البرنامج

الافتتاحية (لمدة 5 دقائق)

ابدأ بمراجعة الدرس السابق. هل طبّق الطلاب ما اكتسبوه في حياتهم اليومية؟ لا تستفض في النقاش ولكن توقّف عند تعليقات الطلاب.

نقاش بتوجيه من المعلم: ذكّر التلاميذ بأنّ هذا الدرس هو الأخير وبأنّه عليك أن تختتم البرنامج.

سيُعالج درس اليوم كيفية وضع الأهداف في الحياة اليومية وسوف تتباحث مع مجموعة من زملاء حول كيفية تحقيق الأهداف على المدى البعيد عبر التفكير في الخطوات التمهيديّة، أي في الأهداف على المدى القصير. ويعني المدى البعيد في هذه الحال هدفاً يتعدّى مدّة الشهر. ومن الأمثلة عن الأهداف على المدى البعيد: المشاركة في نادٍ رياضي، تعلم الرسم أو العزف على الغيتار، توطيد العلاقة بصديق، أو أهل أو أخ أو أخت أو الذهاب في عطلة أو الاستمرار في الامتاع عن التدخين والاستمتاع من دون مخدّرات والمحافظة على وحي بيئي، وتحقيق النجاح في الوظيفة...

أمّا الأهداف على المدى القصير المتعلقة بخيار العزف على الغيتار مثلاً فتتقضي بالبحث عن معلومات بشأن العزف على الغيتار، ومحاولة العزف مع أصدقاء في بعض المرّات وتأمين المال لشراء غيتار.

الهدف الشخصي

اطلب من التلاميذ أن يكتبوا هدفهم الشخصي في دفتر التطبيقات قبل أن يناقشوه مع بعض زملاء.

النشاطات الأساسية (لمدة 25 دقيقة)

في هذا النشاط يتوزّع الطلاب على مجموعات من 4 أو 5 أشخاص. يختار الطلاب رقماً، ينظرون إليه ويضعونه جانباً. اشرح أولاً كيف يسير العمل. ابتداءً من هذه اللحظة يُصبح الكلام ممنوعاً والهدف هو لقاء الآخر. لنفترض أنّ الرقم الذي اخترت هو 3، في هذه الحالة تسلّم على الآخر ثلاث مرّات. أمّا إذا كان رقم الآخر 5 فتصافحه 5 مرّات. وبهذا ينتقل التلميذ من شخص إلى آخر حتّى يجد شخصاً يحمل الرقم نفسه فيُلازمه ويبدأ معاً باكتشاف أفراد آخرين من المجموعة. لدى إعداد القصاصات تجاهل الرقم 1 لأنّه بديهي للغاية.



العمل في مجموعات صغيرة بشأن أهداف على المدى القصير

تجلس المجموعات الصغيرة بطريقة تخولها مناقشة أهدافها. تعرض كل مجموعة هدفها على المدى البعيد وتحاول أن تُحدد على الأقل ثلاث خطوات أو أهداف على المدى القصير وهي أهداف يجب تطبيقها توجيهاً للهدف الأبعد.

يجب على المجموعة أن تختار مثلاً تعرضه على الصف. وفي هذا المثل تعالج تأثير السجائر والكحول أو المخدرات الأخرى ودورها في الحيلولة دون تحقيق الهدف أو تسهيله.

من الأمثلة: أريد أن أكون جميلة: التدخين يؤثر في نعومة البشرة - أريد أن أحترم البيئة: القنب ينتج بطريقة لا تحترم البيئة - أريد أن أتحكم بنفسني: الكحول تُفقدني السيطرة على النفس - أريد أن أكون طاهياً ممتازاً: التبغ يؤثر في قدرتي على التدوُّق.

التقرير

بعد أن تفرغ المجموعات الصغيرة من العمل، يناول المعلم من كل مجموعة مثلاً ويدونه على اللوح. يقيّم الطلاب دور الأهداف على المدى القصير في تحقيق الأهداف على المدى البعيد ويُعالجون علاقة ذلك باستعمال المخدرات أو بدون استعمالها.

الخاتمة (لمدة 10 دقائق)

تقييم شخصي للبرنامج.

اطلب من التلاميذ أن يملأوا بطاقة التقييم في دفتر التطبيقات. اجمع الدفاتر لاحقاً للإطلاع على تقييمهم.

بعد التقييم الشخصي، اطلب من التلاميذ أن يكتبوا كلمة على اللوح أو على ورقة كبيرة معلقة) تلخص شعورهم حيال الدروس.

خاتمة مع دفتر التطبيقات

اطلب من الطلاب أن يتبادلوا دفاتر التطبيقات فيكتب كلٌّ للآخر عبارة وداع. يختتم الأستاذ الدرس ويسأل التلاميذ شعورهم حيال الحصة على مرّ الدروس.

مختصر مفيد

1. تحديد هدف على المدى البعيد.
2. مناقشة الإجابات في مجموعات صغيرة، وتحديد أهداف قريبة الأمد لكل مجموعة على المدى القصير مع ربط أحد الأمثلة بالمخدرات.
3. تدوين مثل من كل مجموعة على الملصق.
4. تقييم فردي للبرنامج.
5. نشاط اختتام مع المجموعة.

الجزء 3: ملحقات

الإرشادات التوجيهية للعب الأدوار
الخطوات الواجب إتباعها للعب الأدوار
تلميحات إضافية بشأن تطبيق الأدوار

تمارين منشّطة

سلام سلّم
الكرة الطائرة
الصفة والموصوف
بالتمام... والكمال
الذراع الأيمن
من القائد؟
من أنت؟
أسد الغاب
غمزة فنوم
أشرققت الشمس على ...
أناناس
من أنا؟
التمثال
عرين القائد
من يحمل المفاتيح
سيارة الأجرة
سلطة الفاكهة



كّر وفرّ

الرقص على الورق (إدخال أرقام الصفحات)

المدّ والجزر

يميني حلوة و....

بطاقات تعريف المعلم بالمخدرات

أسئلة حول المخدرات مُعدّة للدرس رقم 9

أسئلة عامة عن المخدرات

أسئلة عن المستنشقات

أسئلة عن الكحول

أسئلة عن القنّب (الحشيش وغيره)

أسئلة عن مخدرات الحفلات

أسئلة عن الكوكايين

أسئلة عن الهيروين

مراجع

الإرشادات التوجيهية للعب الأدوار

يستوحى لعب الأدوار من التطبيق على أرض الواقع. يُمكن للعب الأدوار أن يكون مفيداً لتحليل سلوكيات محددة (من منظور أكثر «تشخيصاً») أو للتدرب على سلوكيات جديدة أو بديلة في إطار محمي.

ويؤدّي التلاميذ الذين لا يُشاركون بشكلٍ فاعل في لعب الأدوار (أي «الجمهور») دور المراقب. ويتعيّن عليهم أن يخرجوا بتعليقات بناءة وقيمة وأن يتعلّموا عبر مراقبة لاعبي الأدوار («الافتداء بهم»). يجب على الأستاذ أن يؤدي دور الميسّر أو «المخرج» المسؤول عن تخطيط الأدوار وتطبيقها وتقييمها.

إن أحد متطلبات استخدام لعب الأدوار هو جوّ منفتح وودّي في الصفّ. وينبغي عدم استخدامه إذا أبدى الصفّ والمعلم تردداً في التعبير عن أنفسهم في لعبة أدوار أو تمثيلية.

الخطوات الواجب إتباعها للعب الأدوار

1. التعريف بالتقنية وتحديد القواعد

من المهم أن يكون جميع المشاركين فكرةً عن فحوى ألعاب الأدوار وأن يتوافقوا عند بعض القواعد الأساسية للعمل معاً بطريقة منظمة. قد تُساعد كتابة القواعد على ملصق أو على اللوح لإبقائها حاضرةً في الذهن.

أمثلة عن قواعد للجمهور:

- الجلوس بهدوء
- مراقبة أداء لاعبي الأدوار
- تفادي تشتيت انتباه لاعبي الأدوار بالضحك أو غيره
- مساعدة لاعبي الأدوار إذا طلبوا المساعدة



أمثلة عن قواعد للاعبين الأدوار:

- التركيز على التمثيل
- التركيز على العمل وتضادي تشتيت انتباه الممثل
- الامتناع عن المجادلة

2. اختيار موضوع لعبة الأدوار

يستوحى الموضوع من حالة عملية ويجب وصفها بالتفصيل (مثلاً: يلتقي عمر بربيع وأيمن في فترة ما بعد الظهر. يبدأ ربيع وأيمن بالتدخين ويعرضان على عمر سيجارة ولكن عمر لا يريد أن يدخن ويرغب في أن يرفض العرض من دون أن يخسر الصداقة).

3. التفكير في حلول مختلفة

تختلف المقاربات لمعالجة الموضوع. وتعدّ طريقة العصف الذهني مفيدة في هذه المرحلة (أي جمع الأفكار مهما كانت غريبة أو «جنونية» وصولاً إلى طيف من أفكار مختلفة ومبتكرة قدر الإمكان).

4. توزيع الأدوار على لاعبي الأدوار

توزع الأدوار على جميع الممثلين المشاركين في لعبة الأدوار.

5. تحديد الهدف والسبيل إلى تحقيقه (أي تحديد النص)

يختار الصف السلوك الذي يرغب في التعبير عنه. ويجب على هذا الأخير أن يكون عملياً قدر المستطاع (مثلاً ماذا يقول عمر بالتفصيل؟ وكيف يُعبّر عن نواياه؟ ما هورد فعل ربيع وأيمن). لذا من المهم اختيار سلوك يسهل أدائه. يجب ألا تدوم لعبة الأدوار أكثر من بضع دقائق.

6. توزيع الأدوار على المراقبين/الجمهور

يطلب من التلاميذ الآخرين مراقبة لعبة الأدوار. يُمكن تسليط الضوء على نواح مختلفة من السلوك (مثل النظر في العينين، الحركة، الموقف، الصوت ونبرة الصوت). التذكير بقواعد الجمهور (مثلاً الامتناع عن الضحك).

7. أداء لعبة الأدوار الأولى وتقييمها

بعد الجولة الأولى من العمل يصف لاعبو الأدوار شعورهم في أثناء التجربة. يُمكن أن يُساعد المعلم في هذه الخطوة كأن يطرح السؤال التالي «كيف شعرت حين وصفك ربيع بالجبان؟» وفي الأثناء يُعلق الجمهور على الدور.

قواعد مهمة في إعطاء المردود (إرجاع الأثر)

يجب الاكتفاء بطرح التعليقات الإيجابية والبناءة!

المردود يجب أن:

- يكون وصفيًا لا تحليليًا أو تقييميًا
- يركّز على السلوك العملي والملاحظ من دون التوقف عند الانطباعات أو عند شخصية الممثل
- لا يتطلب من الممثلين جهداً كبيراً، كميّاً كان أم نوعيّاً.

يتطلب المردود الإيجابي موجياً أساسياً لتغيير السلوكيات على المدى البعيد. يجب تفادي التعليقات السلبية تماماً. والأجدر تقديم اقتراحات عملية، مفيدة وبنّاءة تصبّ في تحسين الأداء وتطويره في الجولة الثانية. مثلاً حرّي بك القول "يُستحسن أن ترفع صوتك في الجولة الثانية" بدلاً من أن تقول "لا أسمع أبداً ما تقوله".

8. التخطيط للعب الأدوار اللاحقة

يجري استخراج اقتراح محدد أو اقتراحين للعبة الأدوار التالية انطلاقاً من المردود أو التعليقات المسجلة.

9. الجولة التالية من لعب الأدوار وتقييم

تؤدّي الجولة الثانية من لعب الأدوار بطريقة مختلفة أمّا التقييم فيتبع الطريقة نفسها. يُمكن تكرار الخطوات الثلاث الأخيرة كلّما دعت الحاجة لذلك (إلى أن يرتاح الجمهور والممثلون للحلّ). ولختام هذه الحلقة من العمل يُمكن التباحث في إمكانيّة تطبيق السلوك موضوع لعبة الأدوار على الحياة الفعلية.

تلميحات إضافية بشأن تطبيق التمثيليات

- أ - يجب ترتيب السيناريوهات وفقاً لدرجة الصعوبة. ابدأً بسيناريو سهل يكون معلوماً، غير معقّد، ولا يُثير توتر الممثلين.
- ب- يجب أن يُحدد لاعبو الأدوار السلوك - المستهدف بأنفسهم ويُمكن للمعلم أن يُقدّم المساعدة المناسبة فيسألهم «كيف يُمكن التعبير عن هذه الفكرة؟». يجب أن يُعبّر لاعبو الأدوار عمّا يُريدون تحقيقه بتعابيرهم الخاصة (ما يُعرف «بالتعليم الذاتي»).
- ج- إذا تعثرت لعبة الأدوار، يُمكن للمعلم أن يُساعد اللاعبين فيقترح عليهم نصائح مقتضبة (فيقول مثلاً «يُمكنك أن تسأله...»)، أو يُشجعهم («هذا جيّد، تابع»)، أو يسترجع ما اتفق عليه سابقاً («كنتم قد توافقتم على...»).
- د- من المهم أن يعتبر الجميع لعبة الأدوار وضِعاً للتعلم أي أنّه من غير الضروري أن يكون العمل مثالياً وأن تُغفل الأخطاء، ولكنّ عملية التعديل والتحسين تُبنى على «إرشادات المخرج». لا بدّ من الإشارة إلى أنّ لاعبي الأدوار يمثلون وهم يُحاولون الإقناع في أدائهم وأنهم لا يظهرون سلوكهم الحقيقي الخاص. ويكون هذا ممكناً عبر الفصل بين «المسرح» المخصص للعبة الأدوار ومساحة الصفّ العادية (مثلاً يجب أن يُغادر لاعبو الأدوار المسرح لمناقشة الجولة الجديدة من الألعاب).



هـ- يجب عدم إجبار التلاميذ الذين لا يرغبون في أداء اللعبة على ذلك وإلا جاءت النتيجة قلقاً ومقاومة. يُمكن مثلاً إشراك هؤلاء التلاميذ عبر إيلائهم مهمة خاصة مثل مراقبة لاعبي الأدوار.

و- نظراً للشكوك المحيطة بلعبة الأدوار، قد يكون من المفيد التعريف بالتقنية تدريجياً أو خطوة تلو الأخرى لتذليل الشكوك. في بداية الأمر، يُمكن أداء بعض المشاهد المسرحية أو القصص المعروفة المستوحاة من الأدب بدلاً من تمثيل أوضاع مستقاة من الظروف اليومية.

ز- يُمكن أيضاً التمهيد عن طريق التمارين المقتضية مثلاً «ماذا تقول لو أنك...». يجلس التلاميذ في دائرة. يطرح تلميذ السؤال ويرمي الكرة إلى شخص في الدائرة. يجب على هذا التلميذ أن يردّ بشكلٍ عفوي وأن يقترح حلاً للظرف المنشود. بعد ذلك، يرمي الكرة لشخصٍ آخر. بعد الإطلاع على ردود فعل متنوعة، يُقترح ظرف جديد. من الظروف الأمثلة:

- أنت تقف في صفّ في المتجر ويتخطاك شخصٌ ليقف مباشرةً في الأمام
- أنت في السينما والشخصان المقابلان لك لا يكفّان عن الكلام
- أنت في الباص والجوّ حار للغاية.

تمارين منشّطة

يُمكن لهذه التمارين المنشّطة أن تعزز التعاون أو العمل النشط في قاعة الصفّ. وهي تشكّل تنمّة لبرنامج "فواصل".

سلام سلّم

يجلس المشاركون في حلقة. يطلب من شخص أن يسير حولها ويربت على كتف أحد الجالسين فيقف هذا ويفرغ كرسيه. يسير الاثنان في اتجاهين معاكسين حول الحلقة إلى حين يلتقيان. يُحيي أحدهما الآخر ثلاث مرّات بالاسم فيما يتابعان السير باتجاهين متعاكسين إلى حين يجلس أحدهما على المقعد الفارغ. يخرج الخاسر إلى خارج الحلقة ويسير حولها فيبدأ دورة جديدة ويستمر العمل إلى حين يحظى الجميع بدور.

الكرة الطائرة

يقف الجميع في حلقة ضيّقة. (إذا كانت المجموعة كبيرة قد يكون من الأفضل توزيع المجموعة على حلقتين). يبدأ الميسر باللعبة فينادي على أحدهم بالاسم ويرمي إليه الكرة. ويفعل متلقي الكرة بالمثل فينادي على شخص آخر ويرمي إليه الكرة. بعد أن يرمي أحدهم الكرة يرفع يده بحيث يعرف الآخرون بأنه تلقى الكرة. عندما يحظى الجميع بفرصة المشاركة، تُعاد الكرة وترمي الكرة بإتباع الترتيب نفسه وبمناداة الأسماء. يُدخل الميسر إلى اللعبة أربع أو خمس كرات جديدة بحيث يتم تقاذف أكثر من كرة في الوقت نفسه بإتباع الأسلوب عينه.

الصفة والموصوف

يُفكّر المشاركون في صفة تعبّر عن شعورهم وما ينتابهم. يجب على الصفة أن تبدأ بنفس حرف الاسم على سبيل المثال: «اسمي فؤاد وأنا فرحان». أو «اسمي ربيع وأنا رائع». وبينما يذكرون الصفة يُمكنهم أن يقوموا بحركة تعبّر عنها.

بالتمام ... والكمال

يختار المُيسّر عدداً من الجمل المعروفة فيكتب نصف الجملة على ورقة والنصف الآخر على ورقة أخرى. على سبيل المثال، يكتب «سنة» على ورقة و«حلو» على ورقة أخرى. يجب أن يكون عدد الأوراق مطابقاً لعدد المشاركين في المجموعة. توضع قصاصات الورقة مثنياً في قبعة. يختار كل مشارك ورقته ويُحاول أن يبحث في المجموعة عن الشريك الذي يملك النصف المكمل لجملته.

الذراع اليميني

يجلس المشاركون في حلقة. احرص على أن يكون المقعد إلى يمينك فارغاً. اطلب من أحد الطلاب، ليلى مثلاً، أن يأتي ليجلس إلى يمينك فتقول «أريد من ليلى أن تأتي وتجلس إلى يميني». تتحرك ليلى فيشغل المقعد الذي كانت جالسة عليه. فتقوم التلميذة الجالسة في جوار هذا الكرسي بدعوة شخص فيتبادي عليها مستخدمة الجملة نفسها: «أودّ من ... أن تأتي وتجلس إلى يميني». تستمر اللعبة إلى حين يكون جميع أفراد المجموعة قد تحركوا مرةً على الأقل.

من القائد؟

تجلس المجموعة في حلقة. يُغادر أحدهم قاعة الصفّ. تختار المجموعة قائداً يقضي دوره بأداء حركات صغيرة ينقلها عنه الآخرون. على سبيل المثال، القرع بالرجلين، تسريح الشعر أو لمس الأذن. ثم يعود الشخص الذي كان خارج القاعة إليها فيراقب المجموعة ليكتشف هوية القائد. أعد التمرين مرّات عدّة.

من أنت؟

اطلب إلى متطوّع أن يُغادر القاعة. وبينما هو في الخارج يختار له المشاركون مهنةً من مثل سائق سيارة أو صياد سمك. عندما يعود المتطوّع، يؤدي المشاركون الحركات المتصلة بالمهنة التي وقع عليها الاختيار. ويجب على المتطوّع أن يتكهن المهنة التي اختيرت له انطلاقاً من الحركات التي جرى تمثيلها.

أسد الغاب

اطلب إلى المشاركين أن يتوزّعوا على مجموعات ثنائية وأن يُشكّلوا حلقة. ضع في الحلقة ما يكفي من الكراسي لتتسع للجميع ما عدا لثنائي واحد. يُقرر كلّ ثنائي نوع الحيوان الذي يمثل ولكن يُمنع على المجموعات اختيار حيوان الأسد. يؤدي المشاركون الواقفان دور الفيل. يجول المشاركون حول الدائرة وهم يُنادون بأسماء الحيوانات المختلفة. وكلّما أصابا التقدير، يقف الشخصان اللذان يمثلان الحيوان فيقلدان مشيته ويسيران خلف الفيلة. وتستمرّ اللعبة إلى حين تنفذ الاحتمالات وتعجز مجموعة الفيلة عن تكهن المزيد من الحيوانات. فتُنادي «أسد» ويهرع كلّ ثنائي للجلوس. أمّا الثنائي الذي لا يجد له كرسيّاً فيؤدي دور الفيلة في الجولة التالية.

غمز منوم

قبل أن تبدأ اللعبة تطلب إلى أحدهم أن يؤدي دور «الغمّاز» وتبقي على الأمر سراً. وشرح أنه يُمكن لشخص في المجموعة أن يحمل الآخرين على النوم بمجرد غمزة عين. ولا يحق لغير الغمّاز أن يؤدي الحركة. يسير الجميع في القاعة باتجاهات مختلفة وهم يُحدقون في أعين الجميع. إذا قوبل أحدهم بغمزة المنوم يسقط نائماً على الأرض. أمّا الغاية من اللعبة فهي اكتشاف هوية «الغمّاز».



أُشرقَت الشمس على ...

يجلس المشاركون في حلقة ضيقة يقف فيها شخصٌ في الوسط. يقول الشخص في الوسط «أُشرقَت الشمس على ...» ويُسمي موقفاً أو لوناً أو قطعة ثياب تخصّ شخصاً في المجموعة. على سبيل المثال «... على القمصان الزرقاء!»، «... على العينين البنيتين!» أو على «الجوارب القصيرة!». ومن يكون معنياً بالوصف يركض مباشرةً صوب مقعد فارغ آخر. يُحاول الشخص الواقف في الوسط بدوره أن يجد له مقعداً. أمّا الشخص الذي يبقى واقفاً فيتولّى المهمة ويقول: «أُشرقَت الشمس على ...».

أنااس

أُشر إلى التلاميذ بكيفية تهجئة كلمة «أ-ن-ا-ن-ا-س» باستخدام حركة اليدين والجسد. ثم يُحاول الجميع معاً. فتشوا عن كلمات يسهل تهجئتها بهذه الطريقة. ساطلب الآن من الجميع أن يدوّنوا أسماءهم وقم بجولة على بعض أسماء المجموعة أو جميعها. وبحسب الوقت المتوفّر، اجعل التلاميذ يتدربون على استخدام يدٍ واحدة أو اطلب إليهم القيام بنقاش صامت عبر كتابة جمل قصيرة في الهواء.

من أنا؟

وزّع بطاقات تحمل أسماء مشاهير (على سبيل المثال نجوم سينما أو سياسيين أو غيرهم). يلصق كلّ تلميذ البطاقة على ظهر تلميذ آخر من دون أن يُريه إياها. يجول المشاركون في القاعة ويطرحون الأسئلة على أصدقائهم عن هوية الشخصية المشهورة التي ألصق اسمها على ظهرهم. تُحصر الإجابة بنعم أو لا. تستمر اللعبة إلى حين يكتشف التلميذ هوية هذه الشخصية.

التمثال

اطلب إلى المجموعة أن تسير في القاعة وهي تهزّ رؤوسها وأعناقها. وبعد فترة من الوقت اصرخ كلمة فتبادر المجموعة إلى اتخاذ شكل تمثال يصف الكلمة. مثلاً إذا صرخ المُيسّر كلمة «سلام»، يبادر المشاركون إلى اتخاذ وقفة تعكس معنى «السلام» بالنسبة إليهم. كرر التمرين مرّات عدّة.

عرين القائد

يختار كلّ شخص لنفسه بقعة في الغرفة. عندما تبدأ اللعبة يقف كل شخص في البقعة «المخصصة له». يسير التلاميذ عبر الغرفة ويقومون بحركة معينة مثلاً القفز أو إلقاء التحية على كل من يرتدي اللون الأزرق أو السير إلى الخلف الخ. عندما يقول المنسق «توقّف»، يركض الجميع إلى البقعة الخاصة به. وأوّل من يصل إلى بقعته يُنوّج قائد الجولة الجديدة فيُعطيها التعليمات.

من يحمل المفاتيح

يختار المنشط مجموعة مفاتيح (أو أي شيء آخر) ويشير إلى المشاركين بالوقوف في حلقة وبشبكة الأيدي خلف الظهر. يتطوّع شخص للوقوف في الوسط. يخرج المُيسّر سمن الحلقة ويضع سرّاً المفاتيح في يد أحدهم. ومن ثمّ تُمرر المفاتيح عبر المجموعة خلف ظهر المشاركين. أمّا المتطوّع الواقف في الوسط فيتفحص الوجوه ليكتشف من يملك المفاتيح. وعندما يُصيب التقدير يعود لينضمّ إلى الحلقة ويقف في الوسط شخصٌ جديد.

سيارة الأجرة

اطلب إلى المشاركين أن يدعوا بأنهم يستقلون سيارة أجرة. لا تتسع السيارة إلا لعدد محدد من الأشخاص يتراوح بين أربعة وثمانية. خصص بعض المشاركين بدور سائقي سيارة الأجرة الذين يجولون في قاعة الصف ويقلون الركاب الواحد تلو الآخر حتى يكتمل العدد. هذه اللعبة مفيدة لتوزيع المشاركين بشكل عشوائي على مجموعات.

سلة الفاكهة

يوزع الميسر المشاركين على مجموعات تضم العدد نفسه من الفاكهة وتتكون من ثلاثة إلى أربعة أنواع. يجلس المشاركون على الكراسي في الحلقة. يُنادي الميسر باسم أحد أنواع الفاكهة مثل «البرتقال» فيبدل التلاميذ الذين ينتمون لمجموعة «البرتقال» أماكنهم مع الغير وينضم إليهم الشخص الواقف في الوسط محاولاً أن يحتل أحد الكراسي فيبقى شخص واحد واقفاً في الوسط من دون كرسي. ثم يُنادي الشخص الجديد اسماً جديداً وتستمر اللعبة. أما حين يُنادى «سلة الفاكهة» فيقف الجميع ليغيروا أماكنهم. يُمكن تغيير هذه اللعبة على الشكل التالي: تُدون على البطاقات أسماء فاكهة مثل الموز والتفاح والليمون والكرز والأجاص. توزع البطاقات عشوائياً على التلاميذ فيُعدون سلة الفاكهة التي تحوي جميع المكونات. وهذه طريقة لتشكيل مجموعات صغيرة.

كر وفر

ليتخيّل الجميع عصفورين. أحدهما اسمه «كر» والثاني «فر». فإذا قلت «كر» وقف الجميع على رؤوس أصابعهم ووجهوا المرفقين باتجاه الخارج وكأنهم عصفائر تنفس أجنحتها. أما إذا ناديت «فر» فيقف الجميع في مكانه ولا يحرك ساكناً.

الرقص على الورق

يُعدّ الميسر قطعاً من الورق أو القماش تتساوى من حيث الحجم. يتوزع المشاركون على مجموعات من اثنين. تُمنح كل مجموعة قطعة من الورق أو القماش. يرقص الثنائي على وقع الموسيقى أو تصفيق الميسر. عندما يتوقف التصفيق أو الموسيقى، يقف الثنائي على القطعة الخاصة به من الورق أو القماش. وفي كل مرة يتوقف فيها التصفيق أو الموسيقى، يثني الثنائي الورقة أو قطعة الثياب قبل الوقوف عليها مجدداً. وبعد جولات عدّة، تُصبح الورقة أو قطعة القماش صغيرة الحجم جرّاء ثنيها مراراً وتكراراً. ويُستبعد من اللعبة كل ثنائي يكون قد تخطى مساحة الرقعة. تستمر اللعبة إلى حين إعلان فوز إحدى المجموعات.

المدّ والجزر

ارسم خطاً يمثّل الشاطئ واطلب إلى المشاركين الوقوف خلف الخطّ. عندما يصرخ الميسر عبارة «جزر» يقفز الجميع خطوة إلى أمام الخطّ. عندما يُنادي عبارة «مدّ» يتراجع الجميع خطوة إلى وراء الخطّ. أما إذا صرخ الميسر مرتين عبارة «جزر»، فيُستبعد من اللعبة كل من يُخطئ من بين المشاركين.

جاري إلى يميني

يجلس التلاميذ في حلقة. اطلب إليهم التفكير لحظة ومن ثم إبداء ملاحظة إيجابية بشأن الشخص الجالس إلى يمينهم. امنحهم بعض الوقت للتفكير قبل البداية.



بطاقات تعريف المعلم بالمخدرات

المستنشقات (مواد الشم)

معلومات «علمية»

- تستخدم المواد التالية على أنها مواد استنشاق: البنزين، الصمغ، مزيل البقع، مزيل الطلاء وتينر الطلاء، مزيل مواد التلميع أو عبوات الرذاذ.
- تؤثر المستنشقات في النفسية والعقل أي أنها تؤثر في العواطف والإدراك الحسي، الأفكار والأحكام.
- يمكن أن يؤدي استخدام المستنشقات إلى الإدمان.
- استنشاق هذه المواد مضر للصحة لأنه يسبب مشاكل على مستوى التركيز والتوازن ويلحق ضرراً بالدماغ.

المفاعيل المحتملة

- بعد ثوانٍ من الاستنشاق، يشعر المستخدم بالارتياح والدفع والابتهاج والحيوية. ويستمر هذا المفعول لبضع دقائق.
- في الوقت نفسه يتأثر البصر والسمع وتُصبح الأمور ضبابية.
- لأن الأوعية الدموية تتوسع بسرعة، عادةً ما يشعر المستخدم بالصداع والدوار وتسارع نبضات القلب واحمرار البشرة وربما بالغثيان.

مخاطر يجب أن تُعرف

- يُمثل استنشاق هذه المواد خطراً كبيراً على الصحة. لأنه إذا وقع الشخص في حال من التهيج يُمكن أن يفقد السيطرة على تنسيق حركاته، ويتباطأ نفسه ويشعر بعصبية داخلية.
- يصعب التحكم بكمية المواد المستنشقة. ففي حال كانت الكمية كبيرة، يُمكن أن يؤثر هذا في دورة الدماغ الدموية مما يلحق ضرراً بالدماغ لا بل حتى شللاً.
- إذا انسكبت هذه المواد عرضياً على البشرة، قد ينتج عن ذلك مشكلة أكسدة وأضرار دائمة.
- قد تُسبب تغطية الوجه بالمناديل أو الأكياس المستخدمة للاستنشاق مشكلة اختناق.
- في الحالات القصوى، يُمكن لاستنشاق هذه المواد أن يؤدي إلى انقطاع النفس أو توقف نبضات القلب.

معلومات عن الكحول

من زاوية العلم

- الاسم الكيميائي للكحول هو الإيثانول.
- نتيجة الكحول، يتباطأ الجهاز العصبي المركزي. وهذا يعني أنّ جميع ردود الفعل تتباطأ نتيجة الكحول.
- تؤثر الكحول في النفسية والعقل (وهذا ما يُعرف بالمؤثرات العقلية) أي أنّها تؤثر في عواطفنا وأفكارنا وآرائنا.
- تبلغ الكحول جميع أعضاء الجسم بواسطة الدم. وتصل إلى الدماغ حوالي 90% من الكحول.
- بعد مرور ٢٠ إلى ٦٠ دقيقة على الاستهلاك، تبلغ درجة تركّز الكحول في الدم النسبة الأكبر من التركيز. أمّا المستوى الفعلي للكحول في الدم فيتوقف على كمية الكحول المستهلكة، وبسرعة الامتصاص في الأمعاء والمعدة ناهيك عن الوزن، والنوع الاجتماعي وسرعة انحلال الكحول المختلفة. ويُقاس معدل الكحول في الدم بمقياس «الألف». ويعني واحد للألف أنّ ليترًا من الدم يحتوي على مللتر واحد من الكحول الصرف.
- تُحدث الكحول تأثيراً في «مرحلتين». أولاً، يبدأ ردّ فعل مريح على الفور ويدوم لفترة قصيرة ويُترجم هدوءاً واسترخاءً وتخلصاً من الكوابح الذاتية» أو غيره. المحلة الثانية تبدأ ببطء ولكنها تدوم لفترة طويلة يصبح فيها الشخص مزعجاً ويُترجم عصبية ومزاجاً سيئاً وكسلاً أو آثاراً بغيضة لاحقة غيرها. ولا يزول هذا المفعول إلا باستهلاك جديد ينجم عنه شعور جديد بالارتياح. ومن هنا خطر الوقوع في شرك الكحول بصورة متكررة.
- إن كأساً من البيرة (250 مللتر، عياره 5%) أو من الكوكتيل (70 مللتر، 18%) أو من الكحول على غرار الويسكي (25 مللتر، 45%) وكأس من النبيذ (100 مللتر، 12%) تحتوي على الكمية نفسها من الكحول أي 8-10 غرام.
- يستغرق تحلل الكحول وقتاً طويلاً. فحتى تفكك الكبد كمية ١,٠ بالألف من الكحول، فهي تحتاج إلى ساعة أو إلى أكثر من ساعة في حال الفتيات. بعد ليلة من السمر، يستمر مفعول الكحول حتى اليوم التالي.
- يؤدي استخدام الكحول المستمر، المنتظم، والكثيف إلى إدمان جسدي ونفسي مفرط.
- أطلع على التشريعات مرعية الإجراء في البلد: إن تناول أي كمية كان من الكحول يؤثر على القدرة على القيادة وقد تترتب على ذلك حوادث وخيمة. وتفرض بلدان كثيرة منعاً باتاً لتناول الكحول عند قيادة السيارة أو أي آلية أخرى، وتنزل بالمخالفين عقوبات شديدة.

المفاعيل المحتملة

- قد يشعر المرء ببعض الإسترخاء بعد كأس أو كأسين من الشراب فتتسارع نبضات القلب ووتيرة التنفس. وقد يشعر في بعض الأحيان بقدرة أكبر على الاختلاط بالناس ويتشجع على التواصل مع الغير. لذلك، ترى أن البعض في المجتمعات الحديثة والمدن الكبرى التي بات الناس فيها يجدون صعوبات متزايدة في بدء حديث أو في الإختلاط مع الآخرين أو التحدث إليهم وإقامة علاقات اجتماعية عادية، فيبررون لأنفسهم احتساء كأس أو اثنتين بالحاجة إلى الاسترخاء وربما التشجع على الاختلاط مع الآخرين. إلا أن معظم البشر لا يحتاجون إلى الكحول لتحقيق الاسترخاء والتواصل مع الآخرين. بل إن الخطر يكمن في أن البدء بكأس واحدة يضعف القدرة على التوقف ورفض تناول كأس ثانية فتالته، ما يؤدي إلى الإفراط.



- يؤدي الإفراط في الشراب إلى فقدان السيطرة على الوضع وإلى فقدان القدرة على تقدير المخاطر لا بل يشجع على خوض مخاطر كثيرة. وفي بعض الأحيان قد يتصرف المرء باندفاع ويفعل ما يندم عليه لاحقاً.
- وفي حال الاستمرار بالشرب يرتفع منسوب الكحول في الدم إلى ٣, ١, ٢ أو ٣ للألف فيفقد الشخص السيطرة على تصرفاته أو توازنه فتكون النتيجة رؤية مزدوجة وتلعثمًا في الكلام لا بل حتى شعوراً بالغثيان والتقيؤ والسقوط أرضاً لدى البعض.
- إذا تخطت النسبة ٣ للألف تكون النتيجة تعرقاً أو شعوراً بالبرد أو نوماً عميقاً؛ إمّا إذا فاقت النسبة ٤ للألف فقد تؤدي إلى الغيبوبة أو الموت.
- تختلف نسبة الإفراط في المشروب بين شخص وآخر ولكن في مطلق الأحوال تكون النتيجة شعوراً بالغثيان والمرض في اليوم التالي، وقد يُترجم هذا ألمًا في الرأس أو المعدة أو شعوراً بالوهن.

المخاطر!

- يعزى معظم الحوادث إلى الكحول: حوادث السير، المشاكل في داخل الأسر، السلوك المدمر وحالات الانتحار تتجم في غالب الأحيان عن فرط في احتساء الكحول.
- ومن نتائج الشرب، أن ينفلت التصرف من أي انضباط فيُصبح الشارب عنيفاً أو يشكل خطراً جنسياً. لا بدّ من التنبه إلى أنّ الاغتصاب كثيراً ما يحدث تحت تأثير الكحول.
- في حال استهلاك الكحول المتكرر، يفرط التحكم بالنفس ويتراجع التركيز وتتهار القدرة الإدراكية. ويلاحظ لدى هؤلاء الأشخاص تقهقر في عمل خلايا الدماغ. ويزداد الضرر كلما ازدادت نسبة الكحول المستهلكة في اليوم.
- ينمي مستهلكو الكحول بانتظام شعوراً «بالمناعة» أي أنّ الجسم يصبح بحاجة إلى نسب أعلى من الكحول وصولاً إلى الشعور نفسه، وفي هذه الأثناء يتأثر الجسم بشكل كبير بكميات الكحول هذه حتى ولو غابت الأعراض.
- في حالة السكر يرتكب الشخص أفعالاً أو يقول ما لا يتذكره في اليوم التالي. أليس هذا محرّجاً؟
- قد تُسبب الكحول ازدياداً في الوزن فكلّ كأس من البيرة تحتوي 100 كيلو من الكالوريات (الوحدات الحرارية). أما كأس الكحول السكرية فتحتوي على 146 كيلو كالوري.
- من الخطورة بمكان الخلط بين الكحول ومواد أخرى. فالمزج بين الكحول والمنومات أو المسكنات يزيد من خطورة فقدان الوعي والانهيال أو انقطاع التنفس الذي تكون نتائجه مميتة.

معلومات عن القنب

من زاوية العلم

- يُستخدم القنب (الهندي) كتسمية عامة للمواد المنتجة منه كالحشيش والماريوانا.
- يحتوي القنب على مادة ال«تتراهيدروكنابينول». تؤثر هذه المادة في الحياة النفسية (المؤثرات العقلية) أي بتعبير آخر في

الأفكار والعواطف. ويتجلى هذا التأثير (سواء كان مريباً أم ممتعاً) بحسب عددٍ من العوامل (راجع الجزء التالي عن «المفاعيل المحتملة»).

- عند تدخين القنب، تتسرّب مادة الـ«تتراهيدروكنابينول» إلى الدم عن طريق الرئة قبل أن تنتقل إلى جميع الأعضاء.
- يُمكن اقتناء آثار مادة الـ«تتراهيدروكنابينول» في البول حتى بعد مضي أسابيع على الاستهلاك.
- حين تبلغ مادة الـ«تتراهيدروكنابينول» الدماغ، تؤثر في الذاكرة أو في الوظائف التلقائية. ويُفسّر هذا سبب فقدان الذاكرة تحت تأثير القنب أو اضطراب مفهوم الوقت أو فقدان القدرة على التحكم بالحركات.

مفاعيل محتملة

- يختلف تأثير القنب باختلاف الأشخاص لا سيّما باختلاف الكميّة المستهلكة وتجارب الشخص والظروف الخارجيّة والتوقعات الشخصية. فأحياناً لا يشعر البعض بأي تأثير في المرّات الأولى، وفي أحيان أخرى، يشعر البعض بالغثيان أو الهلع منذ الاستعمال الأوّل.
- للقنب تأثير نفسي فعّال أي أنّه يؤثّر في العواطف والقدرات الإدراكية والأفكار وتقدير المخاطر. في العادة، يتلخّص تأثيره بالابتهاج والاسترخاء فتبدو الموسيقى أكثر قوة وتنطلق الضحكات. تختلف النظرة إلى المكان والزمان. يستطيب البعض هذا الشعور في حين يشعر آخرون بالشك في الآخرين أو الهلوسة. ومن مفاعيل القنب انعدام القدرة على التركيز على الظروف الخارجيّة أو على تذكّر معلومات جديدة. عادةً ما يدوم تأثير هذه المادة ساعة أو ساعتين قبل أن يزوي تدريجاً مخلّفاً شعوراً بالنعاس والضعف.
- في خلال العقد الأخير، سلّط الضوء على تأثير القنب السلبي على وظائف الدماغ. يواجه الأشخاص الذين يستخدمون القنب بانتظام صعوبةً في التحكم بقدراتهم الإدراكيّة (الذاكرة على المدى القصير، ردّ فعل على أمر ما أو القدرة على معالجة المشاكل). قد تدوم هذه المعوّقات الإدراكيّة لمُدّة سنة أو أكثر بعد التوقف عن استعمال القنب.
- القنب ليس مادةً محفّزة على التفكير ويرتبط استخدامها ارتباطاً وثيقاً بالفشل المدرسي وبتراجع الدخل في السيرة المهنيّة.

المخاطر !

- بما أنّ تأثير القنب قد يختلف من شخص إلى الآخر، فتجربة القنب قد تكون سلبية للغاية. وعليه، يجب أن يمتنع الشخص عن استخدام القنب (أو حتى تجربته) إذا ساوره شعور سيء أو إذا اصطدام بمشكلة.
- يُمكن لاستخدام القنب أن يؤدي إلى إدمان نفساني وذلك عندما يحتاج شخص إلى القنب ليرتاح ويستمتع ويكون مرحاً ولكي تغمره مشاعر قويّة أو يشعر بالارتياح .
- يُمكن لجرعات مرتفعة من القنب أن تؤدي إلى مشاكل في الدورة الدمويّة (الدوار أو حتّى الإغماء).
- نتيجةً لتأثير القنب يُمكن أن يكون الشخص معرّضاً للحوادث نظراً للانحياز في مقارنته وتقييمه للظروف الصعبة.
- يُمكن أن تتأثر الذاكرة والقدرة على التركيز بمادة «تتراهيدروكنابينول». وقد ينجم عن الاستهلاك اليومي مشاكل في التحصيل الدراسي، وتراجع في النشاطات أو الاتصالات وحتّى فقدان الاهتمام بمجالات الاهتمام السابقة.



- يتركز تأثير القنب في الشعور الداخلي أي في العواطف والأفكار والقصورات. لا بل يُشكّل القنب بالنسبة إلى البعض مادةً "يتمترس" خلفها. وعليه، لا يعود الشخص يستطيط السهر واللهو أو يقيم علاقات طيبة مع الغير.
- يؤدي تدخين القنب إلى زيادة الأمراض التنفسية مثل الالتهاب الشعبوي والتهاب القصبة الهوائية أو الرئة.
- كما في التدخين، يتسبب استهلاك القنب بتراجع في الأداء الرياضي.
- بما أنّ تدخين القنب (المخلوط بالتبغ) يستوجب استنشاقاً عميقاً ولمدّة أطول، يُخلّف تدخين القنب تأثيراً يفوق ثلاثة إلى خمسة أضعاف تأثير السجّارة (بمقياس أحادي أكسيد الكربون والقطران).
- إن استهلاك القنب عن طريق الشرب أو المضغ يؤخر مفعوله حوالي ساعة. وفي غالب الأحيان يؤدي الاستهلاك عن طريق الفم إلى الهلوسة.
- استعمال الحشيش والماريوانا غير مشروع في غالبية الدول لا بل لا يتسامح معها المجتمع. فإذا ألقى القبض على شخص وبحوزته قنب كانت النتائج وخيمة.
- يُمكن تناول القنب بجرعات مختلفة، ففي بعض المناطق تكون المنتجات أكثر تركيزاً مما يزيد من حجم المشاكل ولا سيما لناحية عدد الشباب الذين يُنقلون إلى عيادات الأمراض النفسية لمعالجة مشاكل متصلة بالقنب. ويجب أن يوجّه التحذير بدرجة كبيرة إلى من يستخدم القنب ليهدئ من عصبيته.
- يُشكل استهلاك القنب جزءاً من سوق اقتصادية كبيرة ومن آليات تسويقها. وغالباً ما تُشكّل الصورة الذاتية المتخيلة عن الحرص على البيئة، أو الصورة البديلة أو الثورية التي يكوّنها الشباب جزءاً من استراتيجيات تجار المخدرات في الترويج.

معلومات عن «مخدرات الحفلات»: «الإكستاسي» و«الأمفيتامينات»

من زاوية العلم

- «مخدرات الحفلات» هي كناية عن مجموعة مواد كيميائية مُعدة خصيصاً لحوّ الحفلات وثقافتها والموسيقى والرقص.
- تؤثر هذه المواد في الدماغ فتغيّر طريقة التفكير والقدرة الإدراكية. فتحت تأثير الإكستاسي يجد الشخص نفسه في حالة مختلفة من الوعي يبدو فيها التفكير والشعور غير مألوفين. أمّا الأمفيتامينات فهي منشّطة وتُسرع نبض القلب أو ترفع الحرارة.
- غالباً ما تُباع المواد المختلفة عن الأمفيتامين أو الإكستاسي تحت هذه التسمية.
- توزّع مخدرات الحفلات في غالب الأحيان على شكل حبوب أو بودرة أو سائل.
- تختلف مدّة تأثير المخدرات باختلاف الجرعة والعوامل الشخصية مثل وزن الجسم والنوع الاجتماعي (الجندر) أو مدى الاستعمال في السابق. يدوم تأثير الجرعة المتوسطة بين 3 و8 ساعات. ولكنّ المفعول قد يستمرّ في بعض الأحيان إلى حدّ 12 ساعة.

المفاعيل المحتملة

- تولّد مخدرات الحفلات شعوراً بالبهجة والنشاط والنباهة ورغبة بالثرثرة.
- بعد استهلاك المخدر بقليل تتيبس الذراعان ويحف الفم ويتسارع نبض القلب، ويتوسّع البؤبؤ. وقد يُسبب هذا في بعض الأحيان شعوراً بالغثيان، وبالضغط في الحنك أو الأسنان. ويُعزى هذا إلى توسّع الأوعية وتسارع نبض القلب.

- يزول في مرحلة لاحقة الشعور بالجوع والعطش وتشعر بأنك متعب للغاية. وبعد زوال الشعور، يحصل العكس أي يدبّ شعور بالتعب والإرهاك والحزن. قد يدوم التأثير السلبي مدّة 24 ساعة.
- تُعطي مادة الإكستاسي انطباعاً بأنّ تنامي الشعور بالسلبية أو الإيجابية يضيف على الشعور قوّة فيخال إليك أنّك أكثر انجذاباً إلى الغير.
- ينتاب البعض شعور بالحماسة أو الانتعاش لدى سماع الموسيقى أو الرقص وبهذا يُصبحون أكثر انفتاحاً على الغير ولكنهم لا يفقدون السيطرة. أمّا مستهلكو الإكستاسي فتنتابهم مشاعر مماثلة جرّاء المخدّر ولكنهم في الوقت نفسه يفقدون السيطرة على أجسامهم وسلوكهم.

المخاطر!

- لا يمكن معرفة المواد التي تتضمنها الحبوب أو البودرة أو درجة تركيزها وخطورتها إلا إذا أخضعت المادة لتحليل كيميائي. فمخدرات الحفلات ليست أدوية خاضعة للرقابة لا بل هي عادةً حبوب ذات تركيب شخصي.
- بعد زوال الشعور بالعطش والتعب يتنامى خطر ارتفاع درجة حرارة الجسم أو ضغط الدم. وحيث يفقد الشخص السيطرة على الجسم فإنه ينسى الحصول على قسطٍ من الراحة أو الهواء النقي.
- استخدام مخدرات الحفلات يُمكن أن يُسبب شعوراً قوياً بالقلق ورؤى مرعبة وصعوبة في حاسة الاتجاه.
- نتيجة الشعور بالتعب والحزن في اليوم التالي لاستهلاك مخدر الحفلات، يُسجّل ميل إلى تناول المهدئات أو غيرها من الأدوية.
- يسبب بعض مخدرات الحفلات نوعاً من الإدمان الذهني: فيسود شعور بأنه لا يُمكن الاستمتاع في الحفلات من دون استخدام مادتي الإكستاسي أو الأمفيتامين. في بعض الأحيان يحتاج المستهلكون إلى جرعات أكبر تحقيقاً للنتيجة نفسها، فإذا توقفوا أو خفّضوا الجرعة انتابهم شعورٌ بالمرض.
- تُلحق مخدرات الحفلات ضرراً بالمحور العصبي لبعض الخلايا العصبية المسؤولة عن إنتاج السيروتونين الطبيعي.

معلومات عن الكوكايين

من زاوية العلم

- الكوكايين بودرة بيضاء اللون، حادة الطعم تُستخرج من عشبة أوراق الكوكا التي تُمزج بالماء والطباشير أو كاربونات الصوديوم والكبروسين وماء النشادر
- عادةً ما يُستهلك الكوكايين بالاستنشاق أو بالحقن في الوريد
- يُحدث الكوكايين تأثيراً سريعاً في حياة الفرد لناحية الأفكار والقدرة الإدراكية والعواطف. وفي حال استنشاق الكوكايين يبدأ التأثير بعد بضع دقائق.
- يدوم مفعول الكوكايين بين 30 و60 دقيقة.



المفاعيل المحتملة

- يُسبب الكوكايين شعوراً قوياً وسريعاً بالنشوة. يشعر المستهلك بيقظة شديدة وحيوية ونشاط وقدرة على العمل. تتدفق منه الأفكار ويستفيض في بعض الأحيان بالكلام ليقول ما ليس له معنى. يشعر الفرد بثقة كبيرة ويكون مستعداً لخوض المخاطر ويُمكنه أن يُصبح عدائياً وطائشاً. فيفقد حسّ إدراك المخاطر الفعلية (مثلاً القفز من مكانٍ عالٍ أو ما يشبه ذلك).
- في فورة الكوكايين لا ينتاب المخدّر شعورٌ بالجوع والعطش أو التعب.
- وبعد أن يزول مفعول الكوكايين أي بعد قرابة الساعة، يشعر المخدّر بالسوء والتوتر أو القلق لفترةٍ طويلة ويشعر بالحاجة إلى استعمال الكوكايين مجدداً.
- يُمكن لجرعات مرتفعة من الكوكايين أن تولّد مشاعر قووية من القلق أو الهلوسة (مثلاً من الممكن أن يشعر الشخص بأنه مراقب أو ملاحق...).

المخاطر!

- الكوكايين يُمكن أن يُسبب مشاكل أو اضطرابات ذهنية أو أن يضحكها لا سيما في وسط الشباب حيث يُمكن أن يولّد شعوراً بالقلق والهلوسة أو الاضطراب النفسي.
- من المخاطر ذات الصلة: إغفال الخطر الناجم عن المغازلة، والتعرّض للاستغلال جنسي.
- يتولد الإدمان بشكل خاص، نتيجة الشعور السيء للغاية بعد انتهاء نشوة الاستخدام مما يدفع الشخص إلى استخدام المخدر مجدداً لاسترجاع الشعور بالقوة والحزم.

معلومات عن الهيروين

معلومات علمية

- الهيروين مادة اصطناعية مشتقة من المورفين وتدرج ضمن فئة الأفيونيات.
- الهيروين مادة تؤثر في الحياة النفسية (المؤثرات العقلية) أي أنّ الهيروين يُغيّر العواطف والأفكار والمواقف حيث يؤثر في الدماغ ويُؤدي إلى حالة وعي مختلفة.
- يُحدث الهيروين تأثيراً منشطاً ومخدراً.
- يؤدي الهيروين إلى إدمان جسدي ونفسي.
- يُمكن استهلاك الهيروين حَفناً واستنشاقاً أو تدخيناً ويدوم تأثيره بين الساعة واليوم وذلك بحسب الجرعة وطريقة الاستهلاك ووزن الجسم والنوع الاجتماعي (الجنس) وخصائص المستهلك الدماغية.



- بعد فترةٍ وجيزةٍ على الاستخدام، ينمّي الجسم شعوراً بالمناعة يدفعه إلى أن يزيد الكميّة تحقيقاً للمفعول نفسه.
- ما أن يعتاد الجسم استهلاك الهيروين حتّى يُسبب التوقّف عنه مفاعيل سلبية. وهذا ما يُعرف «بأعراض الإنسحاب» أو «الإقلاع» التي تُترجم ألاماً في الأطراف أو شعوراً بالبرد أو الحرّ، كآبة أو هلوسة مخيفتين.

المفاعيل المحتملة

- يخلف الهيروين شعوراً بالقلق والتوتر. ويشعر مدمنو الهيروين بالحرارة والدفء والفرح لا بل يكونون «فهماً» أفضل للأمور، وتصيبهم برؤى جميلة أو مريعة أو يتقلّبون بين السبات والوعي. أمّا الناظر إليهم من الخارج فيراهم خاملين وغير أبهين.
- من مفاعيل الهيروين السلبية الشعور بالغضب، وفقدان حسّ الاتجاه، ومشاكل في الذاكرة وتلعثم في الكلام.
- من المفاعيل الإضافية: الإمساك، وفقدان اللذة الجنسيّة والجوع والعطش وعدم الاهتمام بالمظهر والنظافة مما يؤدي إلى إهمال ملحوظ.
- يُبطئ الهيروين من التنفس مما يؤدي إلى خطر تباطؤ التنفس إلى حدّ التسبب بالوفاة.

المخاطر!

- مفعول الهيروين سريع ويؤدي إلى تباطؤ في الأفكار وردود الفعل. قد تدوم المفاعيل مدّة أطول وتجعل المستهلك أكثر تأثراً بالمشاكل نتيجة تصوراتهِ وتقديرهِ الظروف الخطرة وتقييمهِ للظروف الحساسة.
- نتيجة لاستهلاك الهيروين حقناً يُسجل خطر كبير بالإصابة بأمراض مثل التهاب الكبد، أو فيروس نقص المناعة البشريّة (فيروس الإيدز).
- يؤدي استهلاك الهيروين بانتظام إلى تكوين مناعة تؤدي إلى زيادة الجرعة في كلّ مرّة وصولاً إلى المفعول نفسه. ويؤدي الاستهلاك المستمرّ إلى «تبعيّة» جسديّة ونفسيّة وإلى نتائج انسحاب شديدة الأثر عند التوقف.
- بما أنّ الهيروين يُبطئ وتيرة التنفس فقد يتسبب بوفاة مستخدميهِ المصابين بأمراض الرئة (مثل داء الربو). عادةً ما تكون نوعيّة الهيروين مشكوكاً فيها لا بل قد تكون الخلطات خطيرةً للغاية.



أسئلة عن المخدرات مُعدّة للدرس رقم 9

يتضمن (برنامج «فواصل») مجموعة بطاقات فيها أسئلة وأجوبة على جانبٍ منها، وموجزاً تفسيريّاً على جانبها الآخر. يُمكنك أن تطلب البطاقات من مركز Eu-Dap أو تحميلها من موقع www.eudap.net وتجهزها بنفسك. ترد في ما يلي الأسئلة بوضوح لكي تختار منها ما تراه مناسباً. وتتضمن كل بطاقة نصيحة أو اقتراحاً يُمكن أن تستلهم منه في أثناء النقاش إذا تسنى الوقت.

ترد الإجابات الصحيحة باللون الداكن، وفي بعض الأحيان تجوز أكثر من إجابة.

أسئلة عامة عن المخدرات

س. 1: هل تحتوي علبة من البيرة على مخدرات؟

أ. نعم
ب. لا

يُمكن للمخدرات أن تؤثر في عواطفك وسلوكك ونظرتك إلى الأمور.

تؤثر جميع المخدرات في حياتك النفسية. فهي، على سبيل المثال، قادرة على التأثير في عواطفك وأفكارك ونظرتك إلى الأمور كونها تؤثر في دماغك. حين تكون تحت تأثير المخدر، تجد نفسك في حالة مختلفة وغير مألوفة من الوعي. فما تراه وتشعر به أو تفكر فيه جديد وغير معلوم. وفي هذه الحالة يبدو كل شيء جديداً، أكثر زهاءً أو سواداً، أكثر سعادةً أو حزناً، أعظم حدةً أو ببساطة غير معلوم ومخيف.

مقترح للنقاش: لم تعتبر الكحول مخدراً؟ لأنها تؤثر في السلوك.

السؤال 2: إذا تناولت حبة واحدة من المنومات فهل يمكن أن تقود الدراجة بأمان؟

أ. نعم
ب. لا

مخاطر المخدرات.

تُحدث جميع المخدرات تأثيراً سلبياً في الجسم والنفس. وعليه، يُشكّل استهلاكها ولو من باب التجربة خطراً على صحتك. فهي على سبيل المثال يُمكن أن تُسبب الحساسية. ويُعدّ الإدمان من أبرز مخاطر المخدرات. مقترح للنقاش: تُحدث جميع المخدرات التأثير المنشود ولكنها تسبب آثاراً جانبية مؤذية أيضاً أخرى، الخ.

السؤال 3: إذا كانت كأس من البيرة لا تغيّر المزاج فهل يغيّره تناول كأس ثانية؟

أ. نعم ب. لا

يزداد تأثير المخدرات بازدياد الجرعة.

ولكنّ هذا لا يعني أنّ الجرعة الإضافية سوف تولّد شعوراً أفضل. فإذا شعرت بشيء من المرح بعد تناول كأسين من البيرة فهذا لا يعني أنّك ستشعر بمرح أكبر بعد تناول خمس كؤوس لأنّها ستُسبب لك الغثيان والمرض. والأمر نفسه ينطبق على سائر أنواع المخدرات. مقترح للنقاش: المزاج الجيد لا ينتج عن تناول المخدّرات بل على حالك أنت. وعادةً ما يؤدي تناول جرعة إضافية إلى شعورٍ بالغثيان والرغبة في التقيؤ.

السؤال 4: لنفترض أنّك تشعر بالحزن، فهل يُمكن لحبة من "الإكستاسي" أن ترفع معنوياتك؟

أ. نعم ب. لا

لا تُحدث المخدرات في الجميع التأثير نفسه.

تختلف مفاعيل المخدرات باختلاف الشخص والظرف. فإذا انتابك شعور بالفرح، بالغبطة أو بالسوء فهذا مرتبط بجملة عوامل منها طريقة تناول المخدر، والحالة النفسية والمحيط والظرف الصحي الخ. مقترح للنقاش: يختلف تأثير المخدرات باختلاف المزاج، فإذا كنت تعيساً فإن شعورك بالتعاسة سيستمر.

السؤال 5: أي البيانات التالية ليس صحيحاً؟

- أ- مقارنةً بالفتيان، تسكر الفتيات بعد تناول كمية أقل من الكحول
- ب- عادةً ما يشرب الفتيان أكثر من الفتيات
- ج- يجوز للصبيان أن يشربوا أكثر من الفتيات

المخدرات أكثر خطورةً على الفتيات منها على الصبيان.

عادةً ما يتعرّض الشباب بشكل عام لخطر المخدرات لأنّ أجسامهم وأدمغتهم تكون في طور النمو وتكون بالتالي أكثر حساسيةً. يُمكن أن تتأثر الفتيات بدرجة أكبر بالمخدرات نتيجة تكوينهنّ الجسدي. فوزن الفتاة، عموماً، هو دون وزن الفتى وهي تختزن في جسمها كميةً أقل من الماء وعليه فإن مفعول المخدرات يصيبها بشعورٍ سلبي أكثر مما يصيب الفتيان. فالكمية نفسها من المخدرات تؤدي إلى



ارتفاع أعلى في كمية الكحول في جسم المرأة مقارنةً بجسم الرجل بنسبة 20%. وعليه تُظهر الفتيات، عموماً، قدرة أكبر على حماية أنفسهن مما يُظهره الفتيان ويمكنهن أن يستمتعن من دون الحاجة إلى الكحول.

مقترح للنقاش: الاختلافات البيولوجية بين الفتيان والفتيات (مقابل اختلافات النوع الاجتماعي أو الجندر).

السؤال 6: أي البيانات التالية صحيح؟

أ- إذا تناولت أمي حبوباً منومة فيمكنني أن أخذو حذوها.

ب- لا يمكن لأمي أن تتناول حبوباً منومة إلا تحت رقابة طبية صارمة.

ج- إذا شعرت أمي بالارتياح بعد تناول حبوبها المنومة فلا يمكن لهذه الحبوب أن تلحق بها ضرراً.

تستخدم المخدرات أيضاً دواءً لعلاج الأمراض.

يستخدم العديد من المخدرات لعلاج الأمراض. ولكن نظراً لخطورة الآثار الجانبية، يحصر الأطباء استخدامها بعلاج أمراض محددة ويتوخون الحذر الشديد ويخضعون الوصفة لرقابة مشددة.

مقترح للنقاش: لا يجوز استخدام الأدوية المخدرة التي يصفها الطبيب إلا لمعالجة مشاكل الصحة تحت رقابة الطبيب.

السؤال 7: عندما تدخن سيجارة، تشعر أصابعك بالدفء.

أ. نعم
ب. لا

يحدث النيكوتين آثاراً سلبية كثيرة نتيجة تقلص الأوردة.

تؤدي مادة النيكوتين في جميع السجائر وأنواع التبغ إلى تقلص الأوعية الدموية فتكون النتيجة تسارعاً في نبض القلب مما يعطي المدخنين في أول الأمر شعوراً باللذة لا يلبث أن يتحوّل ضعفاً في أطراف الجسم. فتشعر الأصابع والقدمان بالبرد لأن الأوعية الدموية هي في الأصل ضيقة للغاية في هذه الأجزاء.

مقترح للنقاش: ما هي التبعات غير المتوقعة لتسارع نبض القلب وتقلص الأوردة؟

السؤال 8: يدمن معظم المدخنين التدخين إلى الأبد.

أ. نعم
ب. لا

عادة ما يُقلع المدخنون بعد فترة من الوقت.

يُقلع الكثير من الشباب عن التدخين بعد فترة لأنهم يكتشفون بأنه ليس ممتعاً أو فعالاً بقدر ما خيّل إليهم. ومن الأسباب الأخرى للتوقف، الكلفة المالية المرتفعة (وأعبائها على مدخولهم المحدود أو على مدخول أهلهم) والنتائج السلبية على الرياضة والشكل الخارجي والصحة. أما البالغون الذي يدخنون فينتهي بهم الأمر أن يقلعوا بعد محاولات عديدة لأن الإدمان يصبح في نهاية الأمر مرضاً.

مقترح للنقاش: ما هو الفارق بين تبعات التدخين والتبعات الفعلية؟

السؤال 9: هل تُساعد السجّارة على خفض الوزن؟

أ. نعم
ب. لا

التدخين يؤدي إلى زيادة الوزن.

على غرار جميع المخدرات، تُحدث مادة النيكوتين الموجودة في التبغ تأثيراً في مختلف أجزاء الدماغ ومنها خلايا الدماغ التي تنقل الشعور بالجوع أو حاسة التذوق أو الشمّ. ويزداد التأثير السلبي حدّة عند الإقلاع فتكون النتيجة زيادة في كميّة الطعام تؤدي إلى زيادة في الوزن.

مقترح للنقاش: يجري تناول المخدرات والأدوية في بعض الأحيان بهدف فقدان الوزن من دون التفكير في التبعات على المدى البعيد.

السؤال 10: السجّائر تسبب الشحوب وتوسّع مسام البشرة وتقرّحها؟

أ. نعم
ب. لا

بطبيعة الحال، يؤثّر التدخين سلباً في البشرة.

يؤدي تراجع الدورة الدمويّة إلى تقهقر وضع البشرة. وبالمقارنة مع غير المدخنين، تكون بشرة المدخن رمادية وشاحبة، وتتكوّن فيها التجاعيد في سنّ مبكرة.

مدخل للنقاش: تأثير التدخين في مظهر الشابات والشباب وفي صحتهم.

السؤال 11: في البرازيل تمتنع عيادات طبّ التجميل عن معالجة المدخنين لأنّ التئام الجرح يتأثّر سلباً باستخدام التبغ.

أ. نعم
ب. لا

يُبطئ التدخين من عمليّة التئام الجراح.

يُعزى هذا إلى مفعول النيكوتين وإنما أيضاً إلى حبوب النيكوتين وملصقات النيكوتين. وليس هذا الأمر ثانوياً ففي البرازيل يمتنع أطباء التجميل عن معالجة المدخنين لأنّ التئام الجرح لا يُعطي أبداً النتيجة المنشودة!

مقترح للنقاش: أين يُمكن الاستعلام عن مفاعيل التدخين غير المتوقعة؟

السؤال 12: ما هي الإجابة الصحيحة إذا عرض عليكم أحدهم القنب؟

أ- قد لا يُعجبني المفعول.

ب- قد يتضح بأنّ التأثير أقل مما أتوقع.

ج- يُحتمل ألا أشعر بأي تأثير على الإطلاق.



جميع الإجابات صحيحة.

إن الذين يروجون القنب يُعالون في عرض مفاعيل المخدر الإيجابية. وأما الإجابة «ج» فهي تصح لمعظم الأشخاص لأن المفعول يرتبط بالعوامل الشخصية إلى حد أن المفاعيل التي يروج لها التجار ليست سوى مفاعيل محدودة. ولكن المفاعيل السلبية التي لا يراها المستخدم أو يلتمسها لا تزول!

مقترح للنقاش: متى يمكن إعطاء هذه الإجابات لرفض عرض بتناول سيجارة أو كأس أو أي مخدر آخر؟

السؤال 13: أي البيانات التالية صحيح؟

أ- إذا دخنت السجائر فقط في عطلة نهاية الأسبوع فلا خطر بأن أصبح مدمناً.

ب- يعتبر المراهق مدمن نيكوتين حتى لو اكتفى بتدخين بعض السجائر في الأسبوع.

ج- مضغ التبغ أو استنشاقه لا يجعلك مدمن نيكوتين.

لا مخدر إلا ويولد إدماناً.

لا توجد مخدرات لا تسبب الإدمان. ويزداد الخطر مع المخدرات التي يجري استهلاكها بواسطة الحقن أو التدخين أو الاستنشاق لكونها تصل إلى الدماغ بسرعة وحدة. وحيث أن مفاعيل هذه المخدرات تدوم لفترة قصيرة فقط، فقد ترغب في إعادة الكرة بعد فترة وجيزة وينتهي بك الأمر أن تفقد السيطرة.

مقترح للنقاش: جميع المخدرات يمكن أن تسبب الإدمان لا سيما بين المراهقين.

السؤال 14: أي البيانات التالية ليس صحيحاً؟

أ- يستعمل الشباب الماريوانا لتحقيق نتيجة أفضل في اختبارات الكفاءة اليدوية.

ب- يتناول الشباب الكحول في الحفلات لأنهم يعتقدون بأنها تُساعدهم على قهر خجلهم.

ج- عادة ما يدخن الشباب لكي ينضموا إلى مجموعة معينة تضم مدخنين.

الوقوع في التجربة.

كثيرة هي الأسباب ومنها حب الفضول، وتخطي الحدود، والثورة على الواقع الاجتماعي أو الأسري، أو تقديم بديل، ناهيك عن الأسباب النفسية مثل الاقتناع بأن المخدرات تُساعد على معالجة المشاكل أو نسيانها، أو بأنها تزيد من الثقة بالنفس.

مقترح للنقاش: دوافع استعمال المخدرات، والفرق بين المفاعيل المتوخاة والنتائج، الخ.

السؤال 15: أي البيانات التالية غير صحيح؟

أ- إذا شربت الكحول تفقد ثقة الأصدقاء.

ب- تفوح منك رائحة سيئة نتيجة التدخين.

ج- الإفراط في الشرب يجعلك شعبياً ومحبوباً.

لن يحبك الناس أكثر إذا استعملت المخدرات.

الإعجاب بمن يخوض المخاطر لا يلبث أن يذوي، في حين تزداد شعبية من يتحكّم بحياته. وليست القدرة على السيطرة خاصيّة من خصائص مدمني المخدرات.

مقترح للنقاش: تُخلف المخدرات العديد من التبعات السلبية الجانبية على المستويين الاجتماعي والجمالي.

السؤال 16: أيّ البيانات التالية غير صحيح؟

أ- إذا تناولت الكحول ارتفعت حظوظك في امتحان اليوم التالي.

ب- يؤثر تناول المشروب في توازن الجسم وفي القدرة على التركيز في اليوم التالي.

ج- يخفض تناول المشروب من القدرة على اتخاذ قرارات نبهة، مثلاً في اجتماع للصف.

المخدرات لا تساعد على معالجة المشاكل.

عندما يستهلك أحدهم مخدرات، فقد ينسى مشاكله ومخاوفه لبرهة من الوقت ولكن هذا لا يعني أنه عالج المشكلة. كما أنّ استهلاك المخدرات سوف يُسبب مشاكل إضافية لأنّ المخدرات تُحدث تأثيراً غير مرغوب به لا بل تنتج عنها عواقب قانونية. مقترح للنقاش: يُخيّل لك أنّ المخدرات تعالج المشاكل ولكن هذا غير صحيح لأنّها تضيف إلى مشاكلك مشكلة.

أسئلة عن المستنشقات

السؤال 17: أيّ البيانات التالية صحيح؟

أ- إذا استنشقت الدهان (الطلاء) فأنا لا أعرّض لأي ضرر نفسي.

ب- إذا استنشقت الغاز، يتحسن مزاجي ولا يلحق بدماعي ضرر.

ج- يؤدي استنشاق الدهان والغاز أو الغراء إلى أضرار في الدماغ والجسم.

من الخطير استنشاق الدهان والغراء أو الغاز.

هذه المواد هي سامة وقد يؤدي استنشاقها إلى ضرر على مستوى الدماغ والجسم (مثلاً في الرئتين). كما يؤدي استنشاق هذه المواد إلى حالة شبيهة بحالة السكر مما يزيد من خطر الحوادث.

مقترح للنقاش: يُمكن للمواد المستنشقة أن تلحق ضرراً خطيراً بالدماغ والجسم يكون حاداً ومزمناً في الوقت نفسه.

السؤال 18: تُعدّ قيادة الدراجة النارية بعد استنشاق الطلاء آمنة.

أ. نعم
ب. لا



المستنشقات كالبزين والغراء أو مزيلات الطلاء هي من المخدرات.

فهي تؤثر في العواطف والتصورات والأفكار والحكم على الأمور ويُمكن بالتالي للمستهلكين أن يدمنوها.
مقترح للنقاش: على غرار أي نوعٍ آخر من المخدرات تؤثر المستنشقات في القدرة الإدراكية كما في الحكم على الأمور.

أسئلة عن الكحول

السؤال 19: إذا شعرت بالظماً فأَي المشروبات التالية هو الصحي؟

أ- المياه المعدنية

ب- البيرة

ج- الكوكتيل

الكحول ليست هي الحل لتروي عطشك.

تُسبب الكحول إخراج السوائل من الجسم. وعليه من الخطورة بمكان تناول الكحول مع "الإكستاسي" أو "الأمفيتامينات" لأن هذا يرفع من خطر الإصابة بسكتة قلبية.
مقترح للنقاش: تُسبب الكحول إخراج السوائل من الجسم.

السؤال 20: كلما أكثر من الطعام كلما زادت الحماية من مفعول المشروب وزال خطر السكر.

أ. نعم
ب. لا

إن تناول كمية كافية من الطعام لا يعني أن الشارب لن يسكر.

إن تناول الكحول على معدة فارغة يجعل التأثير شديداً وسريعاً. وعليه، يعتمد الناس في مجتمعات معينة إلى الأكل قبل الشرب لتفادي السكر السريع. ولكن الكحول تُسبب دائماً السكر. البعض يسكر بعد كأس أو كأسين ويسكر آخرون بعد عدة كؤوس.
مقترح للنقاش: متى كانت المعدة فارغة، يكون تأثير الكحول أكثر حدة وسرعة ولكن الكحول تُسبب دائماً شعوراً بالسكر.

السؤال 21: بعدما أفرط في الشرب، نام رامت 8 ساعات. فما هي حظوظ رامت بالنجاح في اختبار الرياضيات في اليوم التالي. اختر

الإجابة الصحيحة.

أ- أعلى من العادة

ب- كالعادة

ج- دون العادة



بعد الإكثار من الشراب في المساء، من غير الممكن النوم نوماً جيداً والشعور بالارتياح في اليوم التالي.
إن تناول الكحول يعيق الأداء الجسدي في اليوم التالي كما يؤثر في مرحلة الأحلام مما يؤدي إلى تراجع القدرات في اليوم التالي.
مقترح للنقاش: تفوّض القدرة الجسديّة حتى في اليوم التالي.

السؤال 22: يشتكي سليم من أنه لكي يشعر بتأثير الكحول يُضطر لإنفاق مبالغ طائلة. لماذا؟ اختر الإجابة الصحيحة.

أ- يخفف الساقى المشروب بالماء.

ب- ارتفعت الأسعار.

ج- سليم طور مناعة فلم تعد الكميّة التي يتناولها عادةً كافيةً لكي يشعر بالتأثير نفسه.

يُمكن إدمان الكحول بسرعة.

ترتفع القدرة على تحمّل الكحول فيُصبح الجسم بحاجة إلى كميّة أكبر لكي يبلغ التأثير نفسه ويشعر بالسكر. وهذا يعني بأنّ الجسم (ولا سيّما الكبد) أصبحا معرّضين لكميّة أكبر من الكحول ومن هنا يتنامي خطر الإصابة بأضرار.

مقترح للنقاش: نتيجة تناول الكحول بانتظام، يطور الجسم قدرة على التحمّل فيحتاج إلى زيادة الجرعة تحقيقاً للشعور نفسه وهذا يسبب أضراراً جديّة وخطيرة بالكبد.

السؤال 23: سامي ذهب إلى حفلة على أمل أن يقضي وقتاً طيباً. ما الذي يمكن أن يحصل له إذا استجاب للضغوط فشرب ثم

أسرف في الشرب؟ اختر إجابة واحدة.

أ- يُصبح عدائياً.

ب- يشعر بالغثيان وتفوح منه رائحة كريهة.

ج- يزداد جاذبيّته فيصاحب عدداً أكبر من الأشخاص.

لا ترتفع حظوظ إقامة العلاقات نتيجة إدمان المشروب.

قد يشعر البعض أحياناً بشجاعة وثقة أكبر في الحديث مع الآخرين ولكن للتواصل مع شخص آخر من المهم تفسير حركات هذا الشخص بطريقة مناسبة وقراءة عواطفه. وبما أنّ الكحول تؤثر في مشاعرنا وأفكارنا فقد نتصرّف بسرعة أو نؤذي مشاعر شخص ما. بل إن الكحول سبب مهم من أسباب العنف في الأسرة ضد الزوجة والأبناء وخراب العلاقات الأسرية. كما قد تفوح من الشراب راحة ننتة، وليس هذا بالعنصر الجاذب ولا يشجع على إقامة العلاقات الطيبة، فضلاً عن الشعور بالذنب نتيجة انتهاك التعليم الدينية أو الأعراف الاجتماعية التي تمنع الشرب وتبذ من سيء استعمال الكحول.

مقترح للنقاش: ليس تناول الكحول وإقامة العلاقات وجهان لعملة واحدة.

السؤال 24: من الأفضل تناول المشروبات السكرية التي تحتوي على كميّة قليلة من الكحول بدلاً من تناول البيرة لأنه يُمكنك

احتساء كميّة أكبر من دون الشعور بالسكر.

ب. لا

أ. نعم



إن تناول خليط بين المشروبات الروحية والمرطبات السكرية ليس أسلم.

فهذا الخليط يحتوي على نفس كمية الكحول التي تتضمنها البيرة مع أنه مخلوط بمرطبات. فضلاً عن أن الطعم السكري يطغى على نكهة الكحول مما قد يؤدي لا شعورياً إلى الإفراط في الشرب.

مقترح للنقاش: تحتوي المشروبات الكحولية المذوّبة على القدر نفسه من الكحول الموجودة في البيرة ولكن طعمها أطيب. فيمكن تناول كمية أكبر من الكحول، بسرعة أكبر والشعور بالسكر من دون معرفة الكمية المستهلكة فعلاً.

السؤال 25: يدعي البعض أن إضافة عصير الليمون إلى مشروب الكحول يؤدي إلى تفادي السكر. فهل هذا صحيح؟

أ. نعم ب. لا

إن كمية الكحول ودرجة تركّزها لا تتراجع بمجرد خلط المشروبات.

فكمية الكحول تبقى على حالها ولو أضفت إليها العصير أو الماء أو الثلج. ولكن الإكثار من الماء أو العصير قد يخفف من صداع الكحول.

مقترح للنقاش: تبقى كمية الكحول على حالها ولكن تناول العصير أو الماء يساعد على تفادي جفاف الجسم.

السؤال 26: أيّ البيانات التالية خطأ؟ عند تناول كمية كبيرة من الكحول يشعر الشارب بالتالي:

أ- صداع

ب- حكاك في اليدين

ج- صعوبة في التركيز

صداع الكحول (في اليوم التالي) ناجم عن تناول كمية كبيرة من الكحول.

وهو دليل على التسمم وعلى فقدان الماء من الجسم (الجفاف) المياه وهو ما يحصل عادة في اليوم التالي. أمّا من يعاني عادة من الصداع فيشعر بالتعب وبالضعف ويُعاني صعوبة في التركيز.

مقترح للنقاش: ينتج صداع الكحول اللاحق عن تناول كمية كبيرة من الكحول تكون نتيجتها ألماً في الرأس وشعوراً بالتعب وصعوبة في التركيز.

السؤال 27: أيّ الاحتمالات التالية هو الأرجح عند تناول الكحول؟

أ- تصبح قائد المجموعة.

ب- تجعل من نفسك أضحوكة.

ج- يزيد إعجاب صديقك/صديقتك بك.

الكحول لن تزيد من إعجاب الآخرين بك.

يُحتمل أن يساورك شعورٌ بشجاعة أكبر فتظنُّ بأنه بات من الأسهل عليك التواصل مع عدد أكبر من الأشخاص. ولكنَّ الكحول تُفقدك السيطرة على الوضع فتجعل من نفسك أضحوكة.

مقترح للنقاش: تؤدي الكحول إلى فقدان السيطرة على الوضع وإلى التحوُّل إلى أضحوكة.

أسئلة عن القنب ومشتقاته

السؤال 28: أيّ الدلائل التالية هو أبلغ إشارة إلى إدمان القنب (كالحشيش مثلاً)؟

أ- احمرار العينين.

ب- اضطراب النوم.

ج- الحاجة إلى تناول القنب طيلة الوقت للإحساس بشعورٍ جيّد.

من الممكن إدمان الحشيش أو الماريوانا.

وهذا حقيقي. فإذا استعنت بالقنب لتشعر بالراحة والفرح ولتستمع بالموسيقى أو تلتقي بالآخرين، فأنت على سكة الإدمان. إن تبعات الإدمان النفسي ترتبط بمجالات عدّة من الحياة. فالمدمن بحاجة إلى المساعدة والمشورة في كل الأحوال.

مقترح للنقاش: تبعات إدمان القنب على النفس هي نفسها تبعات إدمان مخدرات أخرى.

السؤال 29: أيّ البيانات التالية صحيح؟

أ- تدخين سيجارة حشيشة أقلّ خطورة من تدخين سيجارة عاديّة.

ب- غالباً ما يرتبط تدخين الحشيش بتدخين السجائر.

ج- تدخين سيجارة واحدة مُضّرّ بقدر ضرر تدخين سيجارة «ملفومة» بالحشيش.

تدخين السجائر مُضّرّ للجسم بقدر تدخين الحشيش.

بما أنّ دخان القنب الممزوج بالتبغ عادةً ما يُستنشق إلى العمق فهو يبقى لوقت أطول في الرئة مقارنةً بتدخين السجائر، ويكون الضرر الناجم عن سيجارة حشيشة واحدة موازياً لضرر تدخين ٣ إلى ٥ سجائر. ولكنَّ معظم الذين يُدخنون القنب يُدخنون أيضاً السجائر مما يزيد الطين بلةً.

مقترح للنقاش: عادةً ما يتوغّل دخان القنب الممزوج بالتبغ إلى عمق الرئتين فيُعشش فيهما لفترةٍ طويلةٍ مقارنةً بدخان السجائر.



السؤال 30: يقول كريم: «الأمور تسير بشكل سيء اليوم. ربما إذا تناولت سيجارة مع حشيش...» من الأشخاص أدناه يُسدي أفضل نصيحة لكريم؟

أ- مازن: طبعاً! سوف تتسيك كل المصائب!

ب- باسل: ماذا دهاك؟! سوف تزداد الأمور سوءاً فينتابك شعورٌ سيء!

ج- سمير: لم لا تتناول كأساً؟

لن يُغَيِّر القنّب مزاجك إذا كان سيئاً.

القنّب لا يحلّ المشاكل بل قد يُساعدك على نسيانها لبعض الوقت. ولكن من الممكن أن يزداد الوضع سوءاً لأنّ القنّب يزيد من المشاعر ولا يحوّل المشاعر السلبية إلى إيجابية. يجب على من يشعر شعوراً سيئاً أو ينتابه القلق أو يواجه مشاكل ذهنيّة أن يمتنع عن استهلاك القنّب. فالخطر هو أن يؤدي القنّب إلى زيادة المشاكل الذهنيّة فتتفجر الأمور بالكامل. مقترح للنقاش: القنّب لا يستطيع أن يُعالج المشاكل بل يزيد من العواطف كما لا يستطيع أن يحوّل المشاعر السلبية إلى إيجابية.

السؤال 31: أيّ البيانات التالية صحيح؟

أ- بفضل الحشيشة تُصبح المصادقة أسهل.

ب- من يستعمل الحشيشة يشعر بالحرية والسلام.

ج- يزداد التواصل مع الأشخاص صعوبة لدى استخدام الحشيشة.

لن تصبح أكثر جاذبية إذا استخدمت القنّب.

يعتبر بعض مجموعات الشباب استعمال القنّب شرطاً أساسياً للانضمام إليها. ولكن هل يستحق الأمر المخاطرة؟ فالقنّب يؤثر في قدرتك على التركيز ويؤدي إلى إهمال الغير فتكون النتيجة إقصاء الأشخاص التواقين إلى التواصل معك. مقترح للنقاش: القنّب يؤثر في قدرتك على التركيز ويؤدي إلى إهمال الغير فتكون النتيجة إقصاء الأشخاص التواقين إلى تواصل معك.

السؤال 32: لا يشعر أقرب أصدقائك أنّه بحال جيدة ويبدو أنّه يعاني الهلوسة. أنت تعرف بأنه تناول حلوى القنّب. فما الذي حلّ به برأيك؟

أ- تسمم جرّاء القنّب وهو بحاجة إلى المساعدة على الفور.

ب- لعلّ البيض الذي أعدت منه الحلوى لم يكن طازجاً.

تناول القنّب في الطعام أو المشروب أكثر خطورة من تنشقه.

إن تناول القنّب في الطعام أو المشروب يؤلّد مفعولاً أقوى من مفعول تدخينه مع أنّ التأثير يبدأ متأخراً بحوالى الساعة. وعادةً ما يؤدي تناوله عن طريق الفم إلى الهلوسة.

مقترح للنقاش: تناول القنّب في الطعام أو المشروب يؤلّد مفعولاً أقوى من مفعول تدخينه. وعادةً ما يؤدي تناوله عن طريق الفم إلى الهلوسة.

السؤال 33: يلاحظ أمين أن صديقه تغيّر بعد حفلة ارتادها فأصبح بعيداً، وغير مهتم، أحمر العينين ومبهماً في كلامه. أي التفسيرات التالية هو الأكثر منطقية؟

- أ- دخّن القنب.
- ب- وجد صديقاً مقرباً آخر.
- ج- بلغته أخبار سيئة.
- د- رسب في اختبار في المدرسة.

لا يزيد القنب من حظوظ العلاقة الشخصية الوثيقة مع الآخرين.

تُطرح علامة استفهام حول جاذبية تدخين القنب. فهو يُسبب أولاً احمرار العينين وتورّم الجفنين في اليوم التالي وهذا ليس بالمظهر الجذاب. كما أنه غالباً ما يؤدي إلى التثؤنه بما ليس له معنى أو يفضي إلى التركيز على النفس. وفي هذه الحالة يُصبح التواصل مع الغير شيئاً فكيف بك بالعلاقات الشخصية الوثيقة؟
مقترح للنقاش: لا يزيد تدخين القنب من الجاذبية نظراً لتأثيره السلبي في المظهر والعاطفة.

السؤال 34: أيّ البيانات التالية عن القنب صحيح؟

- أ- يرتبط تدخين القنب بأسلوب عيشٍ بديلٍ.
- ب- القنب مادة عضوية.
- ج- يتماشى استهلاك القنب مع القيم والمعايير المناهضة للاستهلاك.

لا إجابة صحيحة.

تستعمل صناعة القنب هذه المعلومات الخاطئة للترويج لتجارتها وهي تجارة مهمّة تؤدي فيها تقنيات تطوير المنتج وبيعه دوراً أساسياً تماماً كما في صناعة الكحول والتبغ. في البلدان (الأوروبية) التي يجري فيها تسويق القنب أو بذوره فهذا من الإستراتيجيات المتبعة هذه لخلق صورة بديلة و"طبيعية" وضد النزعة الاستهلاكية.
مقترح للنقاش: ما هي المكانة التي تحتلّها تجارة القنب في المثاليّات والأحلام والقيم التي تكوّننا لنفسك كشاب؟

السؤال 35: هل تدخين القنب سبيل آمن للإقلاع عن المخدرات؟

- أ. نعم
- ب. لا

من الخرافات الاجتماعية أو المغالطات اعتبار القنب مأموناً.

على غرار الكحول، يدمن 10% من مستخدمي القنب، كما إن قلة من الذين يكونون عرضة للإصابة باضطرابات نفسية يمكن أن تتجر إلى درجة الإصابة بحال من الجنون نتيجة استعمالها القنب (أو نتيجة تناول أنواع معينة من الفطر أو مخدّرات أخرى). لذا لا يمكن أبداً الإدعاء بأن القنب آمن.

مقترح للنقاش: ما هو الخطّ الفاصل بين الأمان والخطورة؟



السؤال 36: هل القنب جزء من أسلوب عيش يتبعه الأثرياء والناجحون؟

أ. نعم ب. لا

عادةً ما يعاني مستهلكو القنب المنتظمون والدائمون دخلاً متدنياً وفرص عمل أقل.

وهذا ينسحب على العمل المدرسي فنصيب مدخني القنب بانتظام هو الفشل لأنه يؤدي على المدى البعيد إلى تراجع مهارات معالجة المشاكل مما يُفسّر هذا الأمر.

مقترح للنقاش: من أين تأتي الخرافات الاجتماعية والمغالطات والأساطير بشأن القنب وغيره من المخدرات؟

أسئلة عن مخدرات الحفلات

السؤال 37: حزنت منى لأن صديقتها المفضلة لم تحضر الحفلة نتيجة خلاف فقررت تناول حبة «إكستاسي». ما هي النتيجة المحتملة لتصرفها؟

أ- سوف تنسى أمر صديقتها لبعض الوقت ولكنها ستتصرف بما تندم عليه في اليوم التالي.

ب- تخطف الأضواء وتكون ملكة الحفلة.

ج- تُصاب بالسعال طيلة السهرة.

أسباب تفادي الإكستاسي

أي شعور يتولد بطريقة اصطناعية يكون محفوفاً بالمخاطر سيماً إذا كان نقيض شعور سابق. السعادة لا تدوم إلا مدة مفعول الحبة. فبعد بضع ساعات يعود المستهلك ليشعر بالتعب والحزن لا بل بالإحباط لبضع أيام.

مقترح للنقاش: عادةً ما يكون إتباع سبل اصطناعية للشعور بالفرح محفوفاً بالخطر فيدوم بضع ساعات ويجعلك دمية بيد الغير.

السؤال 38: ما هو مفعول «الإكستاسي»؟

أ- تفقد السيطرة على نفسك وقدرتك على التواصل مع الغير.

ب- تشعر بقدرة كبيرة على التواصل مع محيطك.

ج- تشعر بالهدوء والسكينة.

تولّد «مخدرات الحفلات» انطباعاً مغلوطاً.

تحت تأثير الإكستاسي وفي صخب الموسيقى والرقص يظن الكثيرون أنهم قادرون على التواصل مع الغير. ولكن في الواقع، فإن مجرد الرقص والموسيقى يمكن أن يولّد لدى الكثيرين مشاعر مماثلة. ولكنّ الفارق هو أنّ هؤلاء لا يفقدون السيطرة على أنفسهم وعلى تواصلهم مع الآخرين. إن عشاق الموسيقى الشباب الذين لا يستعملون مخدرات الحفلات لا يرغبون بفقدان السيطرة على أنفسهم.

مقترح للنقاش: إلى أي درجة من الأهمية يجب إبقاء السيطرة على الجسم والعواطف والتواصل مع الغير؟

السؤال 39: لا يُمكن إدمان «الإكستاسي» أو «الأمفيتامينات» عند استعمالها في نهايات الأسبوع فحسب؟

أ. نعم
ب. لا

من الممكن إدمان «مخدرات الحفلات».

بعد الإكثار من استعمال مخدرات الحفلات، يزول الشعور بالنشوة شيئاً فشيئاً. وزيادة الجرعة لا يخفف من الشعور بالإرهاك والاستياء.

مقترح للنقاش: إذا استعملت الإكستاسي في عطلة نهاية الأسبوع لتقاوم شعوراً بالإحباط والتعب كنت تشعر به طوال فترة الأسبوع فأنت على سكة الإدمان.

أسئلة عن الكوكايين

السؤال 40: أيّ البيانات التالية صحيح؟

أ- استعمال الكوكايين يُساعد على فقدان الوزن.

ب- استعمال الكوكايين يؤدي إلى زيادة في الوزن.

ج- من المحتمل ألاّ يؤثّر استعمال الكوكايين في الوزن.

لا يُساعد الكوكايين على فقدان الوزن.

يُساعد الكوكايين فقط على كبت الشعور بالجوع في أثناء غمرة الانتشاء. وهذا يعني بأنك لن تتناول طعاماً في هذا الوقت بل بعد ساعة على الأرجح نتيجة الإحباط الذي يُخلّفه المخدر فيؤدي إلى تناول الحلويات والأطعمة الدسمة.

مقترح للنقاش: يكبت الكوكايين الشعور بالجوع فقط في أثناء غمرة الانتشاء.

السؤال 41: أي من السيناريوهات المحتملة قد يطرأ إذا استعمل رفيق الكوكايين؟

أ- يُصبح بليغ التعبير.

ب- يزداد جاذبيّة وأناقة؟

ج- يرهق أصدقاءه لكثرة ثرثرته.

لا يزيد الكوكايين من جاذبيّة الشخص.

فتحت تأثير الكوكايين تشعر برغبة في الكلام فيُخيّل إليك بأنك أكثر إثارة للاهتمام ولكنك فعلياً تُرهق من يسمعك بكثرة الثرثرة. وغالباً ما يُسبب الكوكايين التهاباً في الأنف وتعرّقاً يقضيان كلياً على ”الشكل اجذاب“.

مقترح للنقاش: يؤدي الكوكايين إلى رغبة في الكلام ولكن في غالب الأحيان تكون المحادثة مفرطة وغير واضحة.



السؤال 42: أيّ البيانات التالية صحيح؟

- أ- لا يُسبب استعمال الكوكايين بين الحين والآخر إدماناً.
- ب- يُساعد استعمال الكوكايين على تحسين الأداء المدرسي.
- ج- بعد استعمال الكوكايين تشعر بالقوة والهدوء لوقتٍ طويل.
- د- جميع البيانات خاطئة.

يُمكن إدمان الكوكايين.

يُمكن إدمان الكوكايين لأنّ الشعور بالإحباط الذي يلي فورة الانتشاء يولّد رغبة في استعمال المخدرات مجدداً من أجل استعادة الشعور بالقوة والثقة.

مقترح للنقاش: يُمكن وبسرعة إدمان الكوكايين.

السؤال 43: أيّ البيانات التالية غير صحيح؟

- أ- تشعر بالعدوانية بعد استعمال الكوكايين.
- ب- يُريح الكوكايين من الشعور بصداع.
- ج- بعد استعمال الكوكايين تُصبح أكثر ميلاً إلى خوض المخاطر كالقيادة بسرعة، مثلاً.

مفاعيل استعمال الكوكايين:

يولّد الكوكايين شعوراً سريعاً بالغبطة. فيشعر المستخدم باليقظة والحيوية والنشاط والقدرة على العمل. تتدفق الأفكار وفي بعض الأحيان يُكثر المستعمل من الكلام ليتفوه بسخافات. يتنابه شعور بالثقة ويكون مستعداً لخوض المخاطر لا بل قد يجنح إلى العدائية. ويشمل هذا التقليل من تقدير المخاطر الفعلية. فبتأثير الكوكايين يزول الشعور بالجوع والظمأ أو التعب ولكن بعد ساعة، يزول هذا الشعور ويحلّ محله شعور بالحزن والتوتر أو القلق يستمر لفترةٍ طويلةٍ أو تشعر بالحاجة إلى تناول الكوكايين مجدداً.

مقترح للنقاش: يؤثّر الكوكايين في النظرة إلى الواقع وإلى المخاطر.

السؤال 44: أيّ البيانات التالية صحيح؟

- أ- يُساعد الكوكايين على النجاح في الامتحانات.
- ب- يزيد الكوكايين من القدرة على التركيز.
- ج- يؤثّر الكوكايين سلباً في القدرة على التحكم بالأفكار.

لا يُساعد الكوكايين على تحسين الأداء المدرسي.

يؤثّر الكوكايين في قدرتك على التحكم بالأفكار فتتكون عندك صورة خاطئة عن نفسك وتحسب أنّ الأمور تحسّنت.

مقترح للنقاش: يؤثّر الكوكايين سلباً في القدرة على التحكم بالأفكار.

أسئلة عن الهيروين

السؤال 45: أيّ البيانات التالية عن الهيروين صحيح؟

- أ- يتكوّن إدمان الهيروين بسرعة.
- ب- يتكوّن إدمان الهيروين على مرّ السنين.
- ج- يتكوّن إدمان الهيروين فقط عند الأشخاص الذين يواجهون مشاكل نفسيّة.

الهيروين يُسبب الإدمان.

وهذا صحيح. فاستعمال الهيروين بانتظام يُسبب إدماناً جسدياً ونفسياً لا يلبث أن يتكوّن بعد فترةٍ وجيزةٍ من الوقت. فمن دون الهيروين ستشعر بالألم في الجسم، والأرق، والعصبية، والتعب والوهن فتشعر بحاجة ماسة إلى استعمال المخدّر مجدداً. وعادةً ما لا يستطيع مدمنو الهيروين تحويل انتباههم عن الهيروين الذي يُصبح عصب حياتهم. مقترح للنقاش: يؤدي استعمال الهيروين المنتظم إلى إدمان جسدي ونفسي سريع.

السؤال 46: قال مروان لمنير إن شم الهيروين أقلّ خطورةً من حقنه. فهل يجب أن يثق به منير؟

- أ- نعم.
- ب- لا.
- ج- نعم ولكن فقط في حال الإصابة بالتهاب.

يتوازي استنشاق الهيروين وحقنه من حيث الخطورة.

إن تدخين الهيروين أو استنشاقه أو حقنه يعرّض جسمك وعقلك للخطر لأنّ الهيروين يولّد إدماناً في حال استعماله بانتظام، وإذا أدمنت هذا المخدّر فأنت تخاطر بالكثير.

مقترح للنقاش: لا فرق في الإدمان بين تدخين الهيروين وحقنه أو استنشاقه.

السؤال 47: أيّ البيانات التالية غير صحيح؟

- أ- الهيروين يُشعر بالغبطة.
- ب- استعمال الهيروين يُشعر بالتعاسة.
- ج- بعد استعمال الهيروين يصعب التنبؤ بردود الفعل.
- د- بعد استعمال الهيروين يُصبح الشخص أكثر رغبةً في الثرثرة.



كيف يشعر الشخص بعد استعمال الهيروين؟

يُسبب الهيروين خموداً في المشاعر وردود الفعل فيُبطئ القدرة على الكلام والتفكير. يعزل مستعملو الهيروين أنفسهم ولا يبدوون اهتماماً بالغير أو بمواضيع أخرى.

مقترح للنقاش: تتخدر المشاعر أو تهدأ نتيجة الهيروين فينطوي الشخص على نفسه.

المراجع

1. Botvin G. Preventing drug abuse in schools: social and competence enhancement approaches targeting individual –level etiologic factors. *Addict Behav*, 2000;25(6):887-897)
2. Cuijpers P (2002a). Effective ingredients of school-based drug prevention programmes. A systematic review. *Addictive Behaviors* 27: 1009-1023.
3. Cuijpers P (2002b). Peer-led and adult-led school drug prevention: a meta-analytic comparison. *Drug Education* 32: 107-119.
4. Cuijpers P (2003). Three decades of drug prevention research. *Drugs: Education Prevention Policy* 10: 7-20.
5. Dreer, L. Binge drinking and college pupils: An Investigation of Social Problem-Solving Abilities. May/ June 2004. *Journal of College Pupil Development*. Available at: http://www.findarticles.com/p/articles/mi_qa3752/is_200405/ai_n9363055/pg_2
6. Durlak JA (1997). Successful prevention programs for children and adolescents. *Issues in Clinical Child Psychology*. New York: Plenum.
7. Dusenbury L, Falco M (1995). Eleven Components of Effective Drug Abuse Prevention Curricula. *Journal of School Health*, 65(10), 420-425.
8. Evans RI, Rozelle RM, Mittelmark M, Hansen WB, Bane AL, Havis J (1978). Deterring the onset of smoking in children: knowledge on immediate psychological effects and coping with peer pressure, media pressure, and parents modelling. *Journal of Applied Social Psychology* 8: 126-135.
9. Hansen WB. (1992). School-based substance abuse prevention: a review of the estate of the art in curriculum, 1980 - 1990.
10. Hawks D, Scott K, McBride N, Jones P, Stockwell T. Prevention of psychoactive substance use: a selected review of what works in the area of prevention. World health Organisation, 2002





11. Geneva. ISBN 92 4 159042 4

12. Kealey KA, Peterson AV, Gaul MA, Dinh KT. Teacher training as a behavior change process: principles and results from a longitudinal study. *Health Educ Behav* 2000;27(1):64-81.

13. McAlister AL, Perry C, Killen J, Slinkard LA and Maccoby N (1980). Pilot study of smoking, alcohol and drug abuse prevention. *American Journal of Public Health* 70: 719-721.

14. Perry CL, Killen J, Telch M, Slinkard LA and Danaher BG (1980). Modifying smoking behavior of teenagers: a school based intervention. *American Journal of Public Health* 70: 722- 725.

15. Sussman et al. The motivation, skills, and decision-making model of “drug-abuse” Prevention. *Substance abuse and misuse*. 2004. 39,10-12: 1971-2016

16. Tobler N, Stratton H. Effectiveness of School-based Drug Prevention Programs: A Meta-Analysis of the Research. *J Prim Prev* 1997;18(1):71-128.

17. Tobler NS, Roona MR, Ochshorn P, Marshall DG, Streke AV, Stackpole KM. School-Based Adolescent Drug Prevention Programs: 1998 Meta-Analysis. *J Prim Prev* 2000;20(4):275- 335.

18. U.S. Department of Health and Human Services, National Institutes of Health, National Institute on Drug Abuse. Preventing drug use among children and adolescents. A research-based guide for parents, educators and commlesony leaders. 2nd edition, 2003. NIH publication no. 04-4212(A)

19. Velleman R, Mistral W, Sanderling L. Taking the message home: involving parents in drug prevention. Bath: University of Bath; 2000:117, pp 67-96.

20. WHO, The Development and dissemination of Life Skills Education: An overview. The Development and dissemination of Life Skills Education: An overview. Geneva: Division of Mental Health, WHO;





فواصل





