
فصل پنجم:

مدرسه‌ای کارآمد و رضایت‌بخش

اگرچه دانش آموزان و تعامل معلم و دانش آموز، از ارکان اجتماعی مهم در مدارس به شمار می‌روند اما موضوعات مهم دیگری نیز در مدرسه وجود دارند که مستقیم و غیرمستقیم بر دانش آموزان و کلاس درس تأثیر می‌گذارند. این موضوعات- که متضمن رضایت و کارایی در مدارس اند- قبل از هر چیز، در ایجاد یک سری ارزش‌ها و قواعد مؤثر و رضایت‌بخش اهمیت دارند. همچنین پیشگیری و یا مداخله درخصوص آسیب‌های مربوط به فضای مجازی، مسائل اجتماعی آسیب‌زا، مشارکت والدین با مدرسه و حتی فضای فیزیکی مدرسه، همگی مستقیم یا غیرمستقیم بر فرایندهای اصلی آموزش تأثیر گذارند. بیشتر این موضوعات نیازهای مسئولان، معلمان و دست‌اندرکاران مدارس بودند که به مؤلف در قالب نیاز معلمان اعلام شده بود و در جهت کارایی بهتر مدارس، در این فصل ارائه شده‌اند؛ از این‌رو، هدف این بخش پاسخ به سؤالات زیر است:

- قواعد مهم یک سیستم آموزشی مؤثر و رضایت‌بخش و امن در مدرسه کدام‌اند؟
- نکات مهم درخصوص پیشگیری از آسیب‌های مجازی اعتیاد به اینترنت و آزار و اذیت مجازی کدام‌اند؟
- نکات مهم درخصوص دو مسئله اجتماعی آسیب‌زا، یعنی استفاده از مواد روان‌گردان و روابط جنسیتی کدام‌اند؟
- نکات مهم درخصوص تقویت مشارکت والدین با مدرسه کدام‌اند؟
- نکات مهم برای حفظ و استفاده مؤثر و مناسب از فضای فیزیکی کدام‌اند؟

سیستمی مؤثر، رضایت‌بخش و امن در مدرسه

تفسیر گروه‌های قومیتی درباره آنچه مؤثر و رضایت‌بخش خوانده می‌شود، به‌میزان چشمگیری، به فرهنگ و برداشت آنها از «مؤثر و رضایت‌بخش» بستگی دارد.

در ژاپن ارزش‌های سخت‌کوشی، جمع‌گرایی، نظام‌مندی و دیسیپلین، احترام بیشتر به حاکمیت و مسئولیت بیشتر در قبال جمع برجسته است و می‌توانیم به موارد زیر در فضای آموزشی اشاره کنیم (Youth for Understanding, 2024):

- تقویم این مدارس، از آوریل (فروردین-اردیبهشت) همراه با اعیاد- که نشان‌دهنده اهمیت آموزش است- شروع می‌شود و در مارس (اسفند-فروردین) به پایان می‌رسد؛
- در مدارس ژاپنی، یونیفرم‌ها اغلب در مدارس دیده می‌شوند و نوعی احساس تساوی و نظام‌مندی به وجود می‌آورند؛
- ژاپنی‌ها بر یادگیری گروهی و مشارکت تأکید دارند و اغلب مسائل را با یکدیگر حل می‌کنند که یک احساس باهم‌بودن در یک جامعه- کوچک- را می‌دهد؛
- محیط کلاس اغلب با درجه‌ای بالا از نظام‌مندی (دیسیپلین) و احترام به معلمان و هدایت‌کنندگان مدرسه همراه است؛
- دانش‌آموزان، مسئول تمیزکردن کلاس و فضای مدرسه‌اند که حسی از تعلق و مشارکت به آنها می‌دهد؛
- در ژاپن تأکید بسیار زیادی بر تست‌های استاندارد وجود دارد که اینها مسیر تحصیلی آینده دانش‌آموزان را رقم می‌زنند؛
- فعالیتهای فوق‌برنامه فعالیت‌های آموزشی، نقشی مهم در مدارس ژاپنی دارند و شرکت در آنها برای توسعه فردی است و چه‌بسا طبیعت فعالیت‌های فوق‌برنامه در مدارس ژاپن، با برنامه‌های فوق‌برنامه در مدارس آمریکا متفاوت است؛

- خیلی از دانش‌آموزان در مدارس ژاپن در وقت ناهار باهم در کلاس‌های درس غذا می‌خورند و با وسایل نقلیه عمومی جابجا می‌شوند که به آنها حس وابستگی به یکدیگر را می‌دهد.
 - برعکس در آمریکا، ارزش‌های فردگرایانه با راحتی بیشتر، نظام‌مندی کمتر، احترام کمتر به حاکمیت و مسئولیت کمتر در قبال جمع برجسته است و موارد زیر مشاهده می‌شوند (Youth for Understanding, 2024):
 - تقویم مدارس آمریکایی، از سپتامبر (شهریور-مهر) تا ماه ژوئن (خرداد) را شامل می‌شود و بسیار کوتاه‌تر است؛
 - اغلب یک رویه لباس استاندارد وجود ندارد و اجازه می‌دهند که افراد، فردیت خود را از طریق لباس نشان دهند؛
 - در کلاس‌های آمریکایی، فردگرایی برجسته‌تر است. اگرچه پروژه‌های گروهی نیز رایج‌اند اما به موفقیت‌های فردی و خلاقیت، اهمیت خاص داده می‌شود؛
 - محیط‌های کلاس درس اغلب جوی راحت‌تر دارند، دانش‌آموزان نام کوچک معلم را صدا می‌زنند و نظافت بر عهده مسئولان نگهداری مدرسه است؛
 - در آمریکا اگرچه تست‌های استاندارد اهمیت دارند اما برای پذیرش دانش‌آموزان، برنامه‌های فراتر از آموزش رسمی و موفقیت‌های فردی را نیز لحاظ می‌کنند؛
 - فعالیت‌های وورای فعالیت‌های آموزشی متنوعی وجود دارند و شامل ورزش، هنر و کلوپ‌های آموزشی می‌شوند و به ابعاد مختلف فردی توجه دارند؛
 - ناهارهای دانش‌آموزان، شکل کافه‌تریایی دارد و در یک فضای ناهارخوری مرکزی غذا می‌خورند.
- یا برای مثال کشورهای دیگر مثل مالزی، ظاهراً به فضایی چندفرهنگی عادت دارند، در مدرسه بیشتر با معلمان خود با احترام رفتار می‌کنند و والدین علی‌رغم اینکه چندان درگیر زندگی تحصیلی فرزندانشان نیستند، ولی در برخی موارد بر آنها تأثیر دارند. برخی از خصوصیات این مدارس عبارت‌اند از:

فضایی از تعامل چند فرهنگ در مدارس دارند. کلاس‌ها ثابت‌اند و معلمان در بین کلاس‌ها جابجا می‌شوند. دانش‌آموزان مالزیایی اغلب به‌طور رسمی معلم خود را با پیشوند آقا یا خانم خطاب می‌کنند. آنها مجاز به بردن تلفن همراه به مدارس نیستند. فعالیت‌های اضافی بر موضوعات تحصیلی دانش‌آموزان، تحت تأثیر پدر و مادرهاست و آنها فرزندان خود را هدایت می‌کنند تا- برای مثال- موسیقی یا ورزشی خاص را انجام دهند. مسئولیت اولیه آنها درس خواندن است، اگرچه در کنار آن مسئولیت‌هایی نیز در منزل دارند. والدین اغلب خیلی به کار و شغل خود مشغول‌اند و زیاد متوجه و درگیر استفاده فرزندان از اینترنت و یا متمرکز بر نظارت بر آنها نیستند (Youth for Understanding, 2024).

اما سؤال اینجاست که مدارس «مؤثر و رضایت‌بخش» ایرانی، بهتر است بر چه انواعی از ارزش‌ها تأکید کنند؟

واقعیت این است که مدارس ایران، علی‌رغم اینکه در فرهنگی جمع‌گرا تأسیس شده‌اند، تا حدی به رویه فرهنگ فردگرای آمریکای تمایل دارند و جا دارد که مدارس ما هوشیارانه بر ارزش‌های فرهنگی مطلوب خود تأکید کنند. با توجه به اینکه کتاب پیش‌رو بر رویکرد الهی‌اخلاقی تأکید دارد، بر ارزش‌های الهی‌اخلاقی ذیل و تبلور آنها در ساختار مدرسه تأکید می‌ورزد:

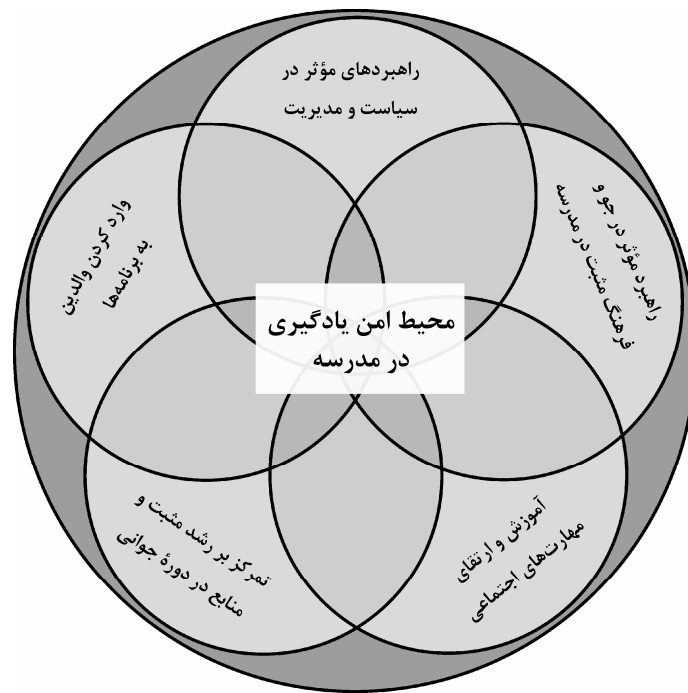
- اعتقاد به خداوند و نگاه توحیدی در زندگی فردی و اجتماعی که نتیجه عملی آن باید در آرامش فردی و اجتماعی احساس شود. قبلاً در فصل دوم همین کتاب، بر اهمیت تأکید متعادل و بدون افراط و تفریط بر حضور و نظارت خداوند شده بود، چراکه، این تأکید باعث بهبود خدمات آموزشی معلم و بهره‌برداری بهتر دانش‌آموزان از آموزش معلمان و اجرای دیگر موضوعات مهم اخلاقی در مدرسه و جامعه می‌شود.
- احترام به حقوق سه‌گانه (حق خداوند و هستی، حق دیگران و حق نفس خود)؛
- ارزش‌هایی همچون عدل (و انصاف)، حکمت (و علم/اندوزی)، عفت، شجاعت و نیز محبت، احترام و مسئولیت‌پذیری، ارزش‌هایی مهم‌اند که به نظر می‌رسد برای تعالی جامعه‌مان باید در مدارس بر آنها تأکید کنیم. چهار

ارزش اول، مورد تأکید بسیاری از حکمای مسلمان است. همچنین احسان و محبت به کرات در قرآن ذکر شده است؛

- تقویت هوش هیجانی و تأکید بر خودکنترلی بالا، در تعاملات بین‌فردی دانش‌آموزان، خواه حقیقی خواه مجازی. همچنین سالم‌سازی محیط علمی و اجتناب از حسادت و بخل در فضاهای اجتماعی یا علمی، باید یکی از اولویتهای مدارس ما باشد. علاوه‌براین، مسئولیت‌پذیری، بعدی دیگر از هوش هیجانی است که باید مورد توجه قرار گیرد؛
- توجه جدی و اهمیت‌دادن به یادگیری علم و مهارت‌آموزی؛
- انضباط و آراستگی که این فقط در قالب نوعی معین از پوشش نمی‌گنجد، بلکه شامل تمام موضوعاتی نیز می‌شود که به نظم و دیسپلین یا نظام‌مندی دانش‌آموز ختم شود. بدیهی است که در رویکرد الهی‌اخلاقی برپایی مراقبه نماز یکی از مهم‌ترین^۱ راهکارهای تعادل و خودنظم‌بخشی است؛
- تقویت نشاط در قالبی که نتیجه‌اش تعادل فردی و اجتماعی در فضاهای علمی باشد؛
- درگیرکردن والدین در حد متعادل در زندگی تحصیلی دانش‌آموز که سبب بهره‌وری او شود.

اما این سؤال پیش می‌آید که در وضعیت فعلی، با توجه به اینکه مدارس ما به فرهنگ غربی بیشتر گرایش پیدا کرده‌اند، چه تمهیداتی می‌توان اندیشید که امنیت و آرامش روانی در مدارس تقویت شود؟ ریوس^۲ و همکاران (۲۰۱۰) با هدف ایجاد یک محیط روانی امن که بتواند از مسائل پیشگیری کند، از اهمیت پنج بخش راهبردی در مدارس به شرح زیر سخن گفته‌اند:

۱. چنان‌که در مقدمه همین کتاب اشاره شد، در پژوهش ریاضی و جغفری روشن دیده شد که افراد متعهد به نماز، در مقایسه با کسانی که به نماز متعهد نبودند، در نمره کل سلامت عمومی (GHQ) و هر چهار مؤلفه آن (افسردگی، اضطراب، اختلال خواب و سلامت جسمانی) سلامت عمومی بهتری داشتند. همچنین در پژوهش سعادت (۱۳۹۲) به نقل از جعفری روشن، (۱۴۰۰ب) دیده شد که التزام به تکالیف عبادی والدین، هشت‌برابر بیشتر از التزام به اخلاق والدین با رشد اخلاقی نوجوانان همبستگی داشت، چراکه نماز یک یادآورنده مؤثر است (Riazi & Jafari Roshan, 2022).



تصویر ۵-۱. مدل پیشگیری و مداخله برای ایجاد یک محیط امن یادگیری در مدرسه

راهبردهای مؤثر در سیاست و مدیریت مدرسه: مدارس دست کم باید یک سری رفتارها را به صورتی روشن مطرح کنند که در آن، حقوق و مسئولیت‌های بزرگسالان و کودکان را تعیین نمایند و رفتارهای مثبت موردانتظار از دانش‌آموزان را توصیف کنند. همان‌گونه که مسائل رفتاری را تعیین می‌نمایند و در آن، عواقب مثبت را برای رفتارهای مناسب مشخص می‌سازند. همچنین باید سیستم‌های انگیزشی را برای این رفتارها تعریف کنند.

سیاست‌های مدارس می‌تواند در قالب شعار مدرسه تدوین شود؛ برای مثال، مدرسه ابتدایی خوش‌عسل^۱، نتیجه کار مدرسه خود را محصول کار سه زنبور

1. Honey Well Elementry

مدرسه ابتدایی خوش‌عسل



ایمنی، احترام و مسئولیت‌پذیری

تصویر ۵-۲. سه موضوع ارزش‌ایمنی، احترام و مسئولیت‌پذیری در مدرسه خوش‌عسل مورد تأکید است و عسل محصول آن مدرسه محصول این سه ارزش است.

می‌داند. زنبورهایی که نام‌هایشان زنبور رفتار ایمن، زنبور رفتار محترمانه و زنبور رفتار مسئولانه است، به بچه‌ها می‌گویند ایمن باش، محترم باش و مسئول باش. همان‌طور که ملاحظه می‌شود، تلفظ لغت زنبور^۱، مشابه تلفظ لغت «بودن»^۲ است و همین نکته به طراحی لوگو کمک کرده است و به سه ارزش مهم در این مدرسه اشاره دارد. ایمن باش^۳، محترم باش^۴، مسئول باش^۵ در تصویر ۵-۲ لوگوی این مدرسه مشاهده می‌شود.

در هر مدرسه‌ای با هر مجموعه ارزش‌های مشخص، باید یک سیستم انگیزشی قوی نیز برای تقویت آن وجود داشته باشد.

در ادامه به برخی از راهبردهای انگیزشی اشاره می‌کنیم که می‌توانند در این سیستم انگیزشی کمک‌کننده باشند. این موارد عبارت‌اند از: الف) پاداش دادن از طرف هریک از کارکنان مدرسه به دانش‌آموزان؛ برای مثال، دادن کارت‌های امتیاز به دانش‌آموزان بابت رفتارهای خوب آنها. این موضوع باعث

-
1. Bee
 2. Be
 3. Be Safe
 4. Be Respectful
 5. Be Responsible

می‌شود که نوجوانان به‌صورت «هرازگاهی» تقویت شوند و حتی می‌توان از مغازه‌ها و سوپرمارکت‌های محلی کمک گرفت تا بتوان کارت‌های امتیاز را با یک یا چند کالا معاوضه کرد. با این کار، رفتار موردانتظار خاصی را جا می‌اندازیم و تقویت می‌کنیم، ب) الگودهی رفتاری از طریق افراد محبوب دانش‌آموزان و ج) سیستم تنبیهی نیز باید وجود داشته باشد، و یک سیستم پلکانی، به‌جای اخراج یا تعلیق یک دانش‌آموز خاطی ارجحیت دارد.

● **آموزش و بهبود مهارت‌های اجتماعی و هیجانی دانش‌آموزان:** تقویت دست‌کم پنج حیطه از هوش هیجانی در مدارس از اهمیت برخوردار است: پیشگیری از قلدری، بهبود مهارت‌های اجتماعی، بهبود حل تعارضات، بهبود مدیریت خود، بهبود همدلی؛

● **جو و فرهنگ مثبت کلی مدرسه:** موضوع نوجوانان باید ترغیب شوند تا در محیط خود، از فرصت‌های متعددی برای خودیاری (مثلاً تمرین‌های مثبت اندیشی برای کمک به خود) و هدایت گروه‌های خودی و فعالیت (در گروه‌های) اجتماعی مثبت استفاده کنند. روابطی حمایت‌گرانه بین خود ایجاد کنند و موضوعاتی که باعث تغذیه و رشد جوانان می‌شود، در اختیارشان قرار گیرد؛ جنبه‌های ایجاد منابع و رشد مثبت جوانان، شامل آموزش‌های شخصی در زمینه‌های مهارت‌های اجتماعی-هیجانی می‌شود و به تقویت کاربرد این مهارت‌ها و رفتارهای مثبت در زندگی واقعی می‌انجامد. نکته مهم این است که این برنامه‌ها خود هدف‌اند. به‌طورکلی، رفتارهای مثبت وقتی که جا بیفتند، با رفتارهای منفی جمع‌ناپذیرند؛

● **تمرکز بر رشد مثبت و ایجاد منابع:** مسئولان مدارس باید اطمینان حاصل کنند که تمامی دانش‌آموزان منابع موردنیاز برای رشد سالم در مدرسه را داشته باشند؛

● **واردکردن والدین در برنامه‌ها:** در این بخش باید از اطلاعات والدین در برنامه‌ریزی‌های مدرسه استفاده کرد و نیز اطلاعات و مهارت‌های موردنیاز را به آنها داد تا فعالیت‌های مرتبط با سلامت در مدرسه حمایت شوند.

این موضوعات راهبردی، در قالب مداخلات جامع قرار می‌گیرند. این مداخلات درباره همه دانش‌آموزان، کارکنان و کل مجموعه مصداق پیدا می‌کند اما مداخلات هدفمند و متمرکز نیز می‌توانند لحاظ شوند. مداخلات هدفمند باید درباره همه دانش‌آموزان به صورت کلی گروه‌های کوچک- که الگوهای رفتاری نگران‌کننده دارند و می‌توانند ما را به سمت پاسخ‌های محدودتر هدایت کنند- در نظر گرفته شوند و مداخلات متمرکز برای دانش‌آموزانی که بیشترین شدت حمایت رفتاری را می‌طلبند.

آسیب‌های فضای مجازی

پدیده نگران‌کننده استفاده مشکل‌ساز از اینترنت- به خصوص در قالب اعتیاد به اینترنت و زورگویی سایبری- موضوعی مهم است که سلامت روان بسیاری از دانش‌آموزان را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد اما بهتر است قبل از آن به برخی از خصوصیات ICT یا تکنولوژی‌های اطلاعات و ارتباطات در رابطه با نوجوانان سخن به میان آوریم. مش^۱ و تلمود^۲ (۲۰۱۰) در توصیف این نوع ارتباط جوانان، به موارد زیر اشاره کرده‌اند:

- باید پذیرفت که وقتی که تکنولوژی ارتباطات با زندگی اجتماعی ترکیب می‌شود، پدیده‌ای پیچیده ایجاد می‌کند که در آن، زمینه‌های اجتماعی، اطلاعات کانال‌ها و خصوصیات شبکه باهم درمی‌آمیزند اما همه و همه تحت قواعد مستقل فنی (مرتبط با رسانه) عمل می‌کنند. و شرایط خاص، موضوعات و سؤالات مهمی را ایجاد کرده است؛
- به‌طور کلی، نوجوانان از لحاظ فیزیکی چندان جابجا نمی‌شوند ولی ارتباط آن‌لاین به آنها این اجازه را می‌دهد که با مرزهایی فراتر از محیط جغرافیایی خود ارتباط داشته باشند؛

1. Mesch

2. Talmud

- در روابط آنلاین، افراد می‌توانند نه تنها روابط فعلی خود را در هر کجا که هستند حفظ کنند، بلکه می‌توانند دوستی‌هایی به وجود بیاورند که در جامعه‌ی خود نباشد، و برای مثال، می‌توانند با همسالانی ارتباط برقرار کنند که در جامعه‌ی خودشان نیست. این دوستان هم می‌توانند یک سرمایه‌ی اجتماعی متفاوت (و ارزشمند) باشند و هم ممکن است خطرناک باشند؛
- نوجوانان در فضای مجازی، مدام از فعالیتی به فعالیت دیگر می‌پردازند؛ برای مثال، از ایمیل به پیام‌های فوری و یا جستجوی آنلاین و ارسال پیام به دوستان و غیره در فضای مجازی خیلی مشغول می‌شوند؛
- بسیاری از نوجوانان - با همین تجارب کم - نه فقط مصرف‌کننده‌ی اطلاعات و رسانه‌اند، بلکه می‌توانند محتوا نیز تولید کنند؛
- فضاهای تعاملات آنلاین همسالان، گاهی از دایره‌ی کنترل والدین - بعضاً به سبب کافی نبودن مهارت آنها - و کنترل مدرسه خارج شده‌اند و چه بسا برای اینکه بتوان با مشکلات مرتبط با مرحله‌ی رشد تکنولوژی‌های اطلاعات و ارتباطات کنار آمد، باید حمایت‌هایی خارج از خانواده نیز داشت؛
- باید در نظر گرفت که وبلاگ‌ها راهی برای هویت‌سازی و جامعه‌پذیری در عصر ارتباطات و نیز تعاملات اجتماعی‌اند.
- از طرف دیگر، دسترسی نداشتن و یا دسترسی نامناسب و یا نداشتن مهارت برای کار با اینترنت نیز تبعاتی برای جوانان در عصر اطلاعات دارد؛ مثل مباحث مرتبط با شغل و غیره؛
- قواعد و قوانین ICT در فضای مجازی متفاوت است و از همین رو، انواعی متفاوت از ارتباطات در این فضا رقم می‌خورد؛
- شکل‌گیری دوستی‌های آنلاین، ترکیب اجتماعی و ساختار دوستی‌های نوجوانان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. برخی ممکن است تصور کنند که دوستی‌های آنلاین ضعیف‌اند. البته این دوستی‌ها در ابتدا ضعیف‌اند اما با گذر زمان اغلب به دوستی‌های چهره‌به‌چهره بدل می‌شوند و می‌توانند از جهت اعتماد و حمایت اجتماعی که ایجاد می‌کنند، با دوستی‌های

چهره‌به‌چهره شباهت‌هایی قابل توجه داشته باشند؛ برای مثال، تاریخچهٔ

مشترک، هویت مشترک و حافظهٔ جمعی بسازند؛

- این دوستی‌های اینترنتی، حول محور علایق مشترک و مشخص شروع می‌شوند و شکل می‌گیرند، و از موضوعات کلی شروع می‌شوند و دست‌آخر به فعالیت‌های مشترک و واقعی می‌رسند؛

- این دوستی‌ها الزاماً دوستی‌های غیرمجازی و صمیمی را کاهش نمی‌دهند، بلکه اندازهٔ شبکه‌های اجتماعی و تنوع افرادی که با آنها سروکار دارند را افزایش می‌دهند؛ همین موضوع باعث می‌شود که دوستی‌های غیرمجازی نیز تحت تأثیر قرار بگیرند؛

- ورود والدین در زمینهٔ استفادهٔ جوانان از ICT به درجات متفاوتی در رابطه‌با جوانان لازم است؛

- خطر ارتباطات منفی - دست‌کم - می‌تواند با انگیزه، شخصیت و نوع استفاده از اینترنت مرتبط باشد؛

- در هر حال، نمی‌توان منکر شد که دسترسی و انتقال اطلاعات و دانش، از طریق تکنولوژی‌های اطلاعات و ارتباطات است؛

- باید پذیرفت که در ICT یا تکنولوژی‌های اطلاعات و ارتباطات، فضایی از تعاملات پراکنده شکل می‌گیرد و میزان جامعه‌پذیری - به دلیل ارتباطات گسترده - افزایش می‌یابد. شبکه‌های اجتماعی ارزان‌تر، منعطف‌تر و روان‌اند و می‌توانند باعث شوند که ارتباطات همسالان و یا شکل‌گیری گروه‌ها رقم بخورد.

اما بعد از این مقدمه، به یکی از آسیب‌های فضای مجازی یعنی استفادهٔ مشکل‌ساز از اینترنت^۱ (PIU) می‌پردازیم. این اصطلاح به صورت کلی ممکن است به عنوان استفادهٔ ناسازگارانه از اینترنت و اعتیاد رفتاری درک شود (Romero Saletti et al., 2021). البته بحث‌های زیادی در خصوص تعریف این

مفهوم وجود دارد ولی می‌توان به تعاریف نویسندگانی همچون فینبرگ اشاره کرد که می‌گویند استفاده ناسازگارانه از اینترنت، الگوی ناسازگار استفاده از اینترنت را توصیف می‌کند که شامل ازدست‌دادن آشکار کنترل بر رفتار است و در زمانی که امکان استفاده از اینترنت وجود نداشته باشد، باعث بروز پیامدها و نگرانی‌های منفی روانی، اجتماعی یا حرفه‌ای و فکری‌های وسواسی می‌شود (D'Hondt et al., 2015 به نقل از Romero Saletti et al., 2021). اما این تعریف فقط محدود به این نیست و بازی آنلاین، قمار، خرید و مشاهده پورنوگرافی، همچنین شبکه‌های اجتماعی و آزار و اذیت سایبری را نیز شامل می‌شود (Fineberg et al., 2018 به نقل از Romero Saletti et al., 2021).

البته برخی از جنبه‌های بالینی این رفتارها شبیه به اعتیاد است. این امر به‌ویژه درباره قمار صادق است و تماشای پورنوگرافی که شامل اختلال در کنترل رفتار، ولع خوردن، اصرار با وجود اثرات مخرب و اشتغال به اختلال عملکرد می‌شود. با این حال، مشخص نیست که آیا همه رفتارهای PIU

معیارهای فیزیولوژیکی اعتیاد مانند افزایش تحمل و [علائم] ترک را دارد یا خیر (Volpe et al., 2015) به نقل از Romero Saletti et al., 2021. به علاوه، این موضوع مطرح شده است که برخی از رفتارهای PIU شباهت‌هایی با علائم سایر اختلالات مانند اختلالات وسواس اجباری، اختلالات اضطرابی و اختلالات کنترل تکانه دارند.



درحالی‌که مفهوم دقیق و تعاریف عملیاتی PIU هنوز وجود ندارد، رُمر و سِلْتی^۱ و همکارانش (۲۰۲۱) پژوهش‌هایی را جمع‌آوری کردند که با مسائل مختلف مرتبط با اینترنت مربوط بودند. البته این پژوهش‌ها با در نظر گرفتن برنامه‌های پیشگیری مربوط به استفاده مشکل‌ساز از اینترنت به‌خصوص فعالیت‌های آنلاین بود، اما یک مشکل وجود داشت و آن اینکه برای یک فعالیت آنلاین خاص در زمینه خاص، تعداد کافی از پژوهش برای انجام فراتحلیل وجود نداشت. درنهایت، آنها پنج پژوهش را یافتند. نقطه شروع همه این پژوهش‌ها، داشتن چارچوب و تعریفی از «اعتیاد به اینترنت» بود. البته بحث و مناظره^۲ بر روی مفاهیم اعتیاد به اینترنت (IA) و استفاده مشکل‌ساز از اینترنت (PUI) ادامه دارد. بی‌شک، رُمر و سِلْتی و همکاران با محدودیت‌هایی^۳ روبه‌رو بودند. البته آنها معتقد بودند که این تلاش‌های پیشگیرانه در زمینه استفاده مشکل‌ساز از اینترنت (PUI) باید برای رفتارهای مشکل‌ساز خاص و معینی انجام شود و نه اینکه به‌صورت کلی به آنها پرداخته شود. درهرحال، برخی اطلاعات مهم

1. Romero Saletti

۲. شاید یک راه عملگرایانه این باشد که به تعاریف رسمی برخی سایت‌های رسمی بسنده شود تا شاید عملاً قدری گستره رفتارهای مربوط به استفاده مشکل‌ساز از اینترنت محدود شود؛ برای مثال، کالج سلطنتی استرالیا استفاده مشکل‌ساز از اینترنت را این‌گونه تعریف می‌کند: استفاده مشکل‌ساز از اینترنت، رفتار همراه با اعتیاد است و ممکن است شامل نگرانی‌ها، نیاز شدید، رفتارهای شدید و یا ضعف در کنترل آنها در استفاده از کامپیوتر و دسترسی به اینترنت شود که منتهی به ناتوانی و ناخشنودی (رنج) گردد (Victoria State Government (Vic.Gov.au), 2024).

۳. آنها معتقد بودند که باید یک رفتار مربوط به استفاده مشکل‌ساز از اینترنت انتخاب شود و آن هم باید به‌صورت دقیق مفهوم‌سازی شود تا بتوان با توجه به درک پدیدارشناسی، عوامل خطر و محافظت‌کننده منحصربه‌فرد آن را شناسایی کرد و به آنها پرداخت. آنها همچنین بر ساخت ابزارهای مشخص جدید تأکید داشتند که ماهیت منحصربه‌فرد رفتار را لحاظ کند. از نظر آنها فقط در چنین شرایطی می‌توان مداخلات پیشگیرانه مبتنی بر تئوری انجام داد؛ به عبارت دیگر، با توجه به این روش‌شناسی‌های دقیق برای انجام و ارزیابی آنها، می‌توان نتیجه‌گیری‌هایی معنی‌دار درباره اثربخشی آنها داشت. فقط در چنین شرایطی می‌توان نتایج را به مداخلات نسبت داد و نه به عوامل مخدوش‌کننده یا محدودیت‌های مفهومی یا روش‌شناسانه (مثل ابزار و...).

پژوهش‌هایی که سلتی و همکارانش (۲۰۲۱) ذکر کردند، برای استفاده آموزگاران و پژوهشگران، در پیوست ۱ این کتاب ارائه شده است. براساس این پژوهش، برنامه‌هایی که در کاهش اعتیاد به اینترنت مؤثر بودند که به شرح زیرند:

- افزایش دانش اعتیاد به اینترنت، هوشیاری از پیامدهای منفی استفاده از اینترنت، اذعان به مزایای اتخاذ رفتارهای پیشگیرانه و غلبه بر موانع رفتارهای پیشگیرانه، با استفاده از مدل باور(های) سلامت، در قالب تکنیک‌هایی همچون بحث‌های گروهی و سخنرانی انجام شد (Maheri et al., 2017)
- در برنامه دیگری، موضوعات شخصی (عادات سالم استفاده از اینترنت)، رفتارهای شخصی (توسعه سبک زندگی سالم، یادگیری سازمان‌دهی بهتر فعالیت‌های روزانه) و عوامل محیطی (افزایش آگاهی والدین و الگوگیری مناسب برای استفاده صحیح از اینترنت) هدف قرار می‌گیرد. این برنامه، با استفاده از نظریه شناختی اجتماعی و تکنیک‌هایی مثل خود(باز)شناسی، ابراز وجود، آموزش، تماشای فیلم، بازی کردن، ساخت پوستر و برنامه‌ریزی اجرا شده است (Uysal & Balci, 2018)؛
- استفاده و ارزیابی یک برنامه درسی برای بهبود سواد رسانه‌ای، تا بدین‌ترتیب رسانه سالم‌تر استفاده و پردازش شود و بنابراین، باعث کاهش استفاده نوجوانان از بازی‌های رایانه‌ای و اینترنت می‌شود. این پژوهش با استفاده از نظریه‌ای مبتنی بر مفهوم سواد رسانه‌ای انجام شد. تکنیک‌های مورد استفاده عبارت بودند از تأمل در خود درخصوص الگوهای استفاده خود، تفکر انتقادی از محتوا و فعالیت‌های آنلاین، جزوه و مطالب آنلاین (Walther et al., 2014)؛
- بهبود خودکنترلی، خودکارآمدی، و زمان صرف‌شده در زمینه اینترنت در بین دانش‌آموزان دوره راهنمایی با استفاده از نظریه شناختی اجتماعی و تکنیک‌هایی همچون تعامل گروه کوچک، به اشتراک‌گذاری و بازخورد،

الگوبرداری، مشاهده موارد مهم، تماشای ویدئو و تمرین گروهی (Kim & s.-y. Yang, 2018)؛

- آموزش سلامت در رابطه با رفتارهای مرتبط با سلامت (فعالیت بدنی، تماشای صفحه‌نمایش، مصرف قند در نوشیدنی، صرف صبحانه و گرایش به اعتیاد به اینترنت) و همچنین خودکارآمدی و بهزیستی بود، با استفاده از نظریه شناختی اجتماعی و تکنیک‌هایی مثل فعالیت‌هایی که دانش، نگرش و تمرین رفتار را تقویت می‌کرد (Yang et al., 2019).
- یکی دیگر از موضوعاتی که مدارس با آن درگیرند، آزار و اذیت سایبری^۱ است که سلامت روان دانش‌آموزان را به‌طور جدی تحت تأثیر قرار می‌دهد. در این زمینه، زو و همکارانش (Zhu et al., 2021) یک بررسی سیستماتیک انجام دادند که به‌طور جامع وضعیت جهانی را بررسی می‌کرد. آنها با بررسی هشت پایگاه مربوط به داده‌های دانشگاهی از ۲۰۱۵ تا ۲۰۱۹، ۶۳ پژوهش را یافتند و بر روی آنها تمرکز کردند و به نتایجی در زمینه عوامل خطرزا و اقدامات پیشگیرانه دست یافتند که به‌قرار زیر بودند:

میزان شیوع آمادگی برای آزار و اذیت سایبری از ۰.۶ تا ۴۶.۳ درصد متغیر بود، در حالی که براساس ۶۳ منبع مطالعه‌شده، نرخ قربانیان آزار اینترنتی ۱۳،۹۹ تا ۵۷،۵ درصد بود. نویسندگان تأکید کردند که میزان شیوع آزار و اذیت سایبری در پنج سال قبل از چاپ مقاله به‌طرزی قابل توجه افزایش یافته بود. خشونت کلامی، رایج‌ترین نوع آزار سایبری بود. چهارده عامل خطرزا و سه عامل حفاظتی در این مطالعه مشخص شد که در ادامه به آنها اشاره شده است:

- در حیطه فردی، متغیرهای مرتبط با آزار اینترنتی از جمله سن، جنسیت، رفتار آنلایین، نژاد، وضعیت سلامت، تجربه قربانی شدن در گذشته، و تکانشگری، به‌عنوان عامل خطرزا مشخص شدند؛

1. Cyberbullying

- به همین ترتیب، در سطح موقعیتی، سن، جنسیت (هم در سطح فردی و هم در رابطه با موقعیت فرد را می‌تواند آماده کند تا مورد خشونت قرار گیرد)، رابطه والد-فرزند، روابط بین فردی و موقعیت جغرافیایی در زمینه آزار سایبری دیده شدند؛
 - در خصوص عوامل محافظتی، سه عامل همدلی در کنار هوش هیجانی، رابطه والد-فرزند (که بر روی یک پیوستار بین دو قطب عوامل خطرزا و عوامل حفاظتی قرار می‌گیرد) و نیز جو مدرسه بودند.
- از نظر آنها ضروری است که محققان کشورهایی که درآمدهای کم و متوسط دارند، توجه کافی را به آزار و اذیت سایبری کودکان و نوجوانان معطوف کنند. مطالعه مروری این پژوهشگران، فقدان تحقیقات مداخله علمی درباره آزار و اذیت سایبری را شناسایی کرد. از نظر آنها، مبحث آزار و اذیت سایبری، هم نوجوانان و هم کودکان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بیشتر مطالعات موجود، بر سطوح ملی و منطقه‌ای در کشورها متمرکز شده‌اند و از نظر این نویسندگان کمتر نگاهی جهانی و مطالعات بین فرهنگی و بین‌المللی در این زمینه وجود دارد و باید به آن توجه شود.
- همچنین زو و همکارانش (۲۰۲۱) نشان دادند که باید بین جوانان، والدین، مدارس و جوامع برای تشکیل محیطی عاری از آزار و اذیت سایبری، تلاش مشترک شکل بگیرد. این نویسندگان به مواردی اشاره کرده‌اند که در ادامه به‌طور خلاصه آنها را ذکر کرده‌ایم:
- از جوانان و کلاً افراد انتظار می‌رود که قابلیت‌های فناوری دیجیتال خود را بهبود بخشند، به‌خصوص در استفاده از بسترهای رسانه‌های اجتماعی و ابزارها و پیام‌رسان‌های با پیام‌های فوری؛
 - همچنین لازم است افراد و جوانان توانایی خودتنظیمی هیجانی خود را از طریق آموزش مدیریت هیجانی مناسب تقویت کنند تا شاهد کاهش تعداد زورگویی‌های سایبری باشیم. علاوه‌براین، معلمان، مشاوران و والدین

موظفانند به دانش کافی مدیریت هیجانی برای توسعه توانایی‌ها و مهارت‌های مدیریت هیجانی (دیگران) مسلح باشند؛ به این ترتیب، افراد می‌توانند نسبت به احساسات تهاجمی یا خشمی که از سوی جوانان بیان می‌شود هوشیار باشند. این آموزش به آنها کمک می‌کند تا هرگونه احساسات منفی را تحت تأثیر قرار دهند و میانجیگری کنند و از رفتارهای ضداجتماعی در آینده بیشتر بپرهیزند؛

- درخصوص والدین، سبک‌های فرزندپروری مثل سطح بالایی از درگیرشدن والدین، مراقبت و حمایت والدین، در کم کردن احتمال درگیرشدن فرزندان (با آزار و اذیت سایبری) مهم است. اگر با مشکلاتی مواجه شدند، ارتباط والد و فرزند به صورتی باز می‌تواند به تقویت احساس امنیت کمک کند. در این مسیر، والدین باید از اهمیت مراقبت از برقراری ارتباط و نظارت بر فرزندان خود و مشارکت به طور فعال در زندگی فرزندان‌شان آگاه باشند. به منظور حفظ تعادل بین کنترل کردن (یا محدود کردن فرزند) و بازبودن (و انعطاف‌پذیری نسبت به فرزند)، والدین می‌توانند ارتباطی باز و بی‌طرفانه با فرزندان‌شان داشته باشند و با آنها به توافقی در زمینه استفاده از رایانه و تلفن‌های هوشمند برسند؛

- درخصوص مدارس نیز ایجاد محیطی ایمن و فضایی مثبت، اهمیت زیادی دارد، محیطی که در آن، فرصتی برای یادگیری وجود داشته باشد و اطمینان حاصل شود که با هر دانش‌آموزی با مساوات (و بدون تبعیض) رفتار شود. یک محیط جوان-دوستانه که دانش‌آموزان قادر به تمرکز بر عملکرد تحصیلی باشند و احساس قوی تعلق به مدرسه در آنها ایجاد شود. برای کشورهایی مانند چین و هند که ارزش‌های فرهنگی جمع‌گرایانه را مهم می‌دانند، وابستگی به همسالان و حس جمع‌گرایی می‌تواند خطر ارتکاب آزار و اذیت سایبری و قربانی شدن را کاهش دهد. علاوه بر این، مدارس می‌توانند با سازمان‌های مرتبط با سلامت روان و جوامع

همسایگی/محلی برای توسعه برنامه‌های پیشگیرانه، مثل فعالیت‌های فوق برنامه و آموزشی همکاری کنند. به طور مشخص، انتظار می‌رود که مسئولان مدرسه در مسیر اقدامات پیشگیرانه در زمینه زورگویی سایبری نسبت به ویژگی‌های جوانان حساس باشند؛ برای مثال، سن دانش‌آموزان چقدر است؟ آیا دانش‌آموزان از نسل‌های مختلف‌اند؟ آیا در مدرسه تنوع گروه‌های مختلف وجود دارد یا خیر؟ توصیه می‌شود که اهداف سیاست‌های مدارس مختلف این باشد که پذیرای تنوع و احترام متقابل باشند.

با توجه به شیوع بالای زورگویی سایبری و یک سری پیامدهای جدی آن توصیه می‌شود که مداخله در برابر زورگویی سایبری، از مراحل اولیه در حدود ده سالگی شروع شود. مدارس می‌توانند سمینارهایی را برای تقویت ارتباط بین معلمان و دانش‌آموزان تنظیم کنند تا معلمان بتوانند نیازهای دانش‌آموزان را بهتر درک کنند. علاوه بر این، مدارس باید قربانیان زورگویی سایبری را تشویق کنند که به دنبال کمک گرفتن باشند و فرصت‌هایی را برای دانش‌آموزان فراهم آورند تا رفتارهای مزاحم سایبری-مانند ایجاد تماس‌های ناشناس آنلاین-را گزارش بدهند.

پیشگیری از دو مسئله اجتماعی آسیب‌زا

در اینجا از راهکارهایی برای دو نوع مسئله اجتماعی آسیب‌زا سخن می‌گوییم: وابستگی به مواد روان گردان و روابط مخرب بین دو جنس مخالف و یا موافق. البته موضوعاتی دیگر همچون فقر، رفتارهای غیراخلاقی و یا رفتارهای غیرمسئولانه نسبت به محیط‌زیست نیز اهمیت دارند که در کتاب پیشگیری محلی از آسیب‌ها (جعفری روشن، ۱۴۰۰ الف) طرح‌هایی برای آنها وجود دارد. با این حال، دو موضوعی که اینجا بحث و بررسی می‌شوند، بیشتر در مدارس مورد نیاز است. در اینجا قبل از بررسی این طرح‌ها، به تعاریف و عوامل مؤثر بر آنها می‌پردازیم.

استفاده از و یا وابستگی به مواد روان گردان

سازمان بهداشت جهانی (۲۰۲۴) می‌گوید مواد روان گردان^۱ موادی‌اند که وقتی که مصرف می‌شوند یا وارد سیستم می‌گردند، فرآیندهای ذهنی را تحت تأثیر قرار می‌دهند؛ به‌عنوان مثال، ادراک، آگاهی، شناخت یا خلق‌و‌خو و هیجانات. داروهای روان گردان، به‌دسته وسیع‌تری از مواد روان گردان تعلق دارند که شامل الکل و نیکوتین نیز می‌شود. «روان گردان» لزوماً به معنای تولید وابستگی نیست و در اصطلاح رایج، این عبارت «روان گردان» اغلب، مانند «مصرف مواد مخدر»، «مصرف مواد» یا «سوءمصرف مواد» مبهم باقی می‌ماند.

بدین ترتیب، در تعریف اخیر مشاهده می‌شود که فرد ممکن است اصلاً دچار عارضه «وابستگی» نشود. همین‌که فرد دچار تغییراتی در ادراک، آگاهی، شناخت یا خلق‌و‌خو و هیجاناتی بر اثر مصرف مواد بشود، برای اینکه آن ماده روان گردان نامیده شود کافی است.

عوامل مؤثر بر وابستگی به مواد روان گردان: یکی از بهترین مطالب درخصوص عوامل خطرزای مؤثر بر این وابستگی، فهرست مرکز پژوهشی باتلر^۲ (۲۰۱۰) است که بر اهمیت خانه، مدرسه و محله تأکید دارد. این مرکز به صورت مشخص به اهمیت ده عامل خطرزا و ده عامل حفاظتی اشاره می‌کند (جدول ۵-۲).

این موارد با مقاله ناوی^۳ و همکاران (۲۰۲۱) تا حد زیادی همسویی دارد. آنها فراتحلیلی انجام و نشان دادند که عوامل خطرزا و عوامل محافظتی، در سه حوزه اصلی، قابلیت طبقه‌بندی دارند. این سه حوزه عبارت‌اند از: فردی، خانوادگی و اجتماعی.

1. Psychoactive

2. Butler Center for Research

3. Nawi

جدول ۵-۲. عوامل خطرزا و حفاظتی در مسیر نوجوان در خانه، محله و مدرسه
(مرکز پژوهشی باتلر، ۲۰۱۰)

عوامل حفاظتی	عوامل خطرزا
• پیوندهای خانوادگی قوی؛ به خصوص وقتی که هویت نوجوان با عواطف، محبت و ارتباط مؤثر، به هویت پدر و مادرش گره می‌خورد. • والدین در زندگی کودک درگیر شوند و زندگی وی برای آنها مهم باشد. • انتظارات والدین از فرزندانشان روشن است و تبعات اعمال فرزندان به روشنی برایشان ترسیم می‌شود. • موفقیت تحصیلی • پیوند قوی با نهادهای حمایتی اجتماعی همچون مدرسه، محله و اماکن مذهبی • قوانین معین، مشخص و محافظه‌کارانه در خصوص محدودکردن مواد مخدر و الکل	• فضای خانوادگی آشفته • پدر و مادر سرد • رفتارهای حاکی از خجالت نابجا یا خشونت نابجا در مدرسه • شکست در تحصیل • خواسته‌هایی محدود در زمینه تحصیل • مهارت‌های ضعیف در سازگاری اجتماعی • ارتباط با همسالان منحرف • ادراک نوجوان از تأیید خانواده و همسالانش درباره استفاده از مواد مخدر • استفاده والدین از مواد مخدر یا ابتلای آنها به بیماری روانی

عوامل خطرزای فردی شناسایی شده در مطالعه ناوی و همکارانش عبارت بودند از: صفات تکانشگری بالا بود، سرکشی، آسیب در تنظیم هیجانی، مذهبی بودن کم (یا محدود)، درد فاجعه‌بار، عدم تکمیل/انجام تکالیف مدرسه، میزان زمان (کل) تماشای صفحه‌نمایش و ناگویی هیجانی، تجربه بدرفتاری یا تربیت منفی، داشتن اختلالات روان‌پزشکی مانند مشکلات سلوک و اختلال افسردگی اساسی، مواجهه قبلی با سیگار الکترونیکی، اعتیاد رفتاری، ادراک پایین از ریسک مواد، ادراک بالا از دسترسی به مواد و نگرش مثبت بالا در خصوص استفاده از مواد روان‌گردان مصنوعی.

عوامل خطر خانوادگی در مطالعه این پژوهشگران عبارت بودند از: سیگار کشیدن مادر قبل از تولد، کنترل روانی ضعیف مادر، تحصیلات پایین والدین، غفلت، نظارت ضعیف، پول جیبی کنترل نشده و حضور اعضای خانواده

مصرف‌کننده مواد. همچنین یکی از عوامل خطرزای اجتماعی گزارش شده، وجود همسالانی بود که مواد مخدر مصرف می‌کردند.

در همین راستا، عوامل حفاظتی در مطالعه این پژوهشگران، صفات فردی تعیین شده عبارت بودند از: خوش‌بینی، سطح بالای ذهن‌آگاهی، داشتن فویبای اجتماعی، داشتن اعتقادات قوی در برابر سوءمصرف مواد، تمایل به حفظ سلامتی، آگاهی بالای پدران درباره سوءمصرف مواد مخدر، ارتباط با مدرسه، فعالیت ساختاریافته و داشتن اعتقادات مذهبی قوی.

بنیاد هیزلدن بتی فورد^۱ (۲۰۱۹) در مقاله‌ای دیگر، درباره علائم رفتاری و علائم فیزیکی مصرف مواد^۲ و نیز پنج عامل مؤثر بر نزدیک‌شدن نوجوانان به مواد روان‌گردان یعنی FACTS^۳ (یا به زبان ما خسوتم) سخن به میان می‌آورد:

خانوادگی (سابقه): هنگامی که کودکی در خانواده بیولوژیکی (والدین، خواهر و برادر یا اعضای خانواده گسترده) سابقه مصرف مواد (الکل، تنباکو/

۱. Hazelden Betty Ford Foundation: مرکزی است که مرکز پژوهشی باتلر در درون آن قرار دارد.

۲. در همین مقاله، از علائم رفتاری مصرف مواد- و نیز علائم فیزیکی آن- صحبت به میان می‌آید: اجتناب از تماس چشمی، نادیده‌گرفتن یا شکستن مقررات منع رفت‌وآمد، مقاومت در برابر انضباط یا بازخورد، از دست دادن مدرسه یا کار، از دست دادن علاقه به سرگرمی‌ها یا فعالیت‌ها، ترک دوستان دیرینه، رفتار غیرمسئولانه، انصراف از شرکت در کلاس درس/کاهش قابل توجه نمرات، درخواست مکرر پول از والدین یا... دزدی، قفل کردن درهای اتاق خواب، برقراری تماس‌های محرمانه، انزوا از دیگران/ تخریب روابط فرد با خانواده یا دوستان، بهانه آوردن (یا دروغ‌گویی آشکار).

همچنین شاخص‌های فیزیکی استفاده یا سوءمصرف احتمالی مواد عبارت‌اند از: بهداشت ضعیف/تغییر در ظاهر، چشم‌های براق یا خون‌آلود، آبریزش مکرر بینی یا خونریزی بینی، پارانوئا، تحریک‌پذیری، اضطراب، بی‌قراری، تغییر در خلق‌وخو یا نگرش، مشکل در متمرکزماندن در کارها، ردهای کوچک روی بازوها یا پاها (که باعث می‌شود لباس پوشیده استفاده کند)، مردمک بزرگ‌تر یا کوچک‌تر از حد معمول، سردی و عرق کردن کف دست یا دستان لرزان داشتن، زخم در دهان، سردرد، صورت پف کرده و متورم، بسیار خسته یا بسیار بیش‌فعال، افزایش یا کاهش سریع وزن.

3. FACTS: Family, Age, Craving, Tolerance, Surrounding

به فارسی: خانواده، سن، ولع، تحمل و محیط (معادل خسوتم)

نیکوتین، ماری جوانا، داروهای تجویزی یا سایر مواد مخدر) داشته باشد، ممکن است - هشت برابر - مستعد اعتیاد باشد؛ بدین ترتیب، این فرد - در مقایسه با یک فرد جوان بدون سابقه خانوادگی - در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به این اختلال قرار دارد.

سن نخستین استفاده: سن، یکی دیگر از عوامل خطرزای مهم در اختلال مصرف مواد است. هرچه فرد در زمان شروع به مصرف الکل یا سایر مواد مخدر جوان تر باشد، احتمال ابتلای او به اعتیاد بیشتر است.

ولع استفاده از مواد و تحمل: از آنجایی که مغزهای جوان تر هنوز در حال رشدند - در مقایسه با مغزهای بالغ کاملاً رشدیافته - به الکل و سایر مواد مخدر حساس ترند؛ در نتیجه، وقتی که نوجوانی در اوایل، الکل یا سایر مواد روان گردان استفاده می کند، ممکن است ولع و میل شدید جسمانی و تحمل مواد - مصرف شده - را داشته باشد؛ چرخه ای پیشرونده که احتمال دارد به سرعت به اعتیاد فعال منجر شود.

محیط اطراف: محیط اطراف ممکن است آشکارترین علامت هشداردهنده درباره مصرف مواد باشد. قرار گرفتن در معرض استفاده از الکل و سایر مواد مخدر، چه در خانواده چه در گروه همسالان، مصرف را «عادی سازی» می کند، به طوری که به عنوان کاری درک می شود که همه انجامش می دهند. چنین محیطی همچنین دسترسی به مواد را افزایش می دهد و فرد را در برابر نخستین استفاده و فرصت هایی برای ادامه آن آسیب پذیرتر می کند. در این زمینه، والدین فرصت حیاتی دارند تا به عنوان الگوهای مثبت عمل کنند. هنگامی که والدین و سایر مراقبان به طور واضح درباره خطرات سوء مصرف مواد مخدر با فرزندان خود صحبت می کنند، احتمال سوء استفاده از مواد تا پنجاه درصد کاهش می یابد.

فهرستی از سؤالات زیر می تواند برای ارزیابی عوامل مؤثر بر گرایش نوجوان/جوان به اعتیاد سودمند باشد:

خانواده:

- ۱) آیا نوجوان/جوان پیوندهای خانوادگی قوی دارد و با یک خانواده سالم به‌خوبی گره خورده است؟
- ۲) آیا فضای خانواده آشفته و همراه با تنش و تعارض است؟
- ۳) آیا پدر و مادر، با نوجوان/جوان رفتاری سرد دارند؟
- ۴) آیا پدر یا مادر وی دچار بیماری روانی‌اند؟
- ۵) آیا پدر و مادر وی از مواد روان‌گردان استفاده می‌کنند؟
- ۶) آیا برای والدین، زندگی نوجوان/جوان اهمیت دارد و نسبت به آن حساس‌اند؟
- ۷) آیا والدین انتظاراتی معقول، روشن، قاطع و واضح از نوجوان/جوان درخصوص محدودکردن وی در استفاده از مواد روان‌گردان دارند؟
- ۸) آیا قوانینی معین، مشخص و محافظه‌کارانه در زمینه مواد روان‌گردان در خانواده وجود دارد؟
- ۹) آیا قوانینی معین، مشخص و محافظه‌کارانه در زمینه مواد روان‌گردان در محل زندگی وجود دارد؟

نوجوان:

- ۱) خود نوجوان/جوان نگاه خانواده و همسالانش را درباره استفاده از مواد روان‌گردان چگونه درک می‌کند؟ آیا از نظر وی خانواده یا همسالانش استفاده از مواد را تأیید می‌کنند؟
- ۲) آیا نوجوان/جوان در تحصیل موفق بوده است؟
- ۳) از نظر نوجوان/جوان تحصیل علمی و حرفه‌ای تا چه اندازه اهمیت دارد؟
- ۴) آیا نوجوان/جوان رفتارهایی حاکی از خشونت، خجالت، عزت‌نفس پایین یا ناسازگاری از خود نشان داده است؟

ارتباطات نوجوان:

- ۱) آیا نوجوان/جوان با همسالان منحرف ارتباط دارد؟
- ۲) در صورت وجود چنین ارتباطی، آیا این دوستان منحرف نوجوان/جوان با وی صمیمی‌اند؟

۳) در صورت وجود چنین ارتباطی، تا چه اندازه دوستان منحرف خود را دارای اعتبار و اهمیت درک می‌کند؟

۴) در صورت وجود چنین ارتباطی، چه مدت است که با دوستان منحرف خود ارتباط دارد و با چه فراوانی - در هفته یا ماه - آنها را ملاقات می‌کند؟

۵) آیا نوجوان/جوان در فعالیتهای نهادهای حمایتی اجتماعی مثبت محلی حضور و فعالیت دارد؟

وقتی که از تجارب مرکزی همچون بنیاد هیزلدن بتی فورد (۲۰۲۴) استفاده می‌کنیم، آنها می‌گویند که برای پیشگیری از وابستگی نوجوانان به مواد روان گردان و ایجاد تغییرات مثبت، لازم است که افراد را - از همه سنین - در جوامع محلی که شامل خانواده‌ها، مدارس، مراقبت کنندگان، سازمان‌های محلی و دیگر موارد است - درگیر کنیم. آنها در این مسیر به سه نوع پیشگیری اشاره می‌کنند:

- عوامل حفاظتی را بالا برد (این نوع پیشگیری به صورت جهان شمول مورد توجه و دقت است)؛

- عوامل خطرزا را کاهش داد؛

- در رفتارهای خطرزا مداخله کرد.

در اینجا دو طرح از کتاب پیشگیری محلی از آسیب‌ها (۱۴۰۰ الف) ارائه می‌کنیم که این دو طرح بیشتر عوامل حفاظتی را بالا می‌برند و نیز عوامل خطرزا را کاهش می‌دهند. در مورد اول به والدین توجه می‌کنیم. قبلاً هنگام صحبت از عوامل خطرزا از مرکز باتلر، به اهمیت والدین اشاره کرده بودم. همان‌طور که در منابع دیگر در بالا نیز مشاهده می‌کنیم، یکی از بهترین راه‌های ارتباط با کودکان و نوجوانان، وقت‌گذرانی با آنهاست و اینکه آنها انتظارات والدین را بدانند. آنها باید بدانند که قوانین - حاکم در منزل - کدام‌اند و شکستن قوانین چه عواقبی خواهد داشت؛ از این‌رو، می‌توان «طرح والدین کارآمد» را از طریق مدارس برای والدین به کار برد.

یکی دیگر از بهترین کارهایی که مسئولان مدارس می‌توانند انجام دهند این است که قبل از اینکه نوجوانان به مواد روان گردان آلوده شوند، در

گروه‌هایی به آنها مسئولیت‌هایی به‌تناسب شرایط و امکانات داده شود تا هویت اجتماعی‌ای را بیابند که خود را در مسیر پیشگیری، یک مبارز ببینند. یک راه بسیار بهتر این است که خواه در محلات و خواه در مدارس، طرح «حامی نوجوان» را اجرا کرد. در ادامه، دو طرح «والدین کارآمد» و «حامی نوجوان» را معرفی کرده‌ایم.

والدین کارآمد: والدینی کارآمد و صمیمی کنیم

در این طرح، والدین آماده می‌شوند تا با نوجوانان برخوردی کارآمد و گرم داشته باشند. ابتدا مربیان یا آموزش‌گرانی ازطرف مدارس از والدین دعوت می‌کنند تا در یک- و شاید دو- جلسه توجیهی شرکت کنند. در این جلسه والدین نوجوانان و به‌ویژه والدین نوجوانان در معرض آسیب، درخصوص شیوه‌های برخورد با نوجوانان توجیه می‌شوند. بهتر است این جلسه ابتدایی، در مدرسه انجام شود. هدف کلی طرح، بهبود برخورد والدین با فرزندان، به‌ویژه نوجوانانشان است.^۱

در این طرح بهتر است یک مددکار محلی نیز حضور داشته باشد و مشاوران مدرسه، مددکار محلی را با والدین خاص و نوجوانان در معرض آسیبشان آشنا سازند تا اگر مشکلی پیش آمد، آن مشکل را با مددکار محلی در میان بگذارند. سپس هر هفته، دفترچه‌ها یا چک‌لیست‌هایی ازطرف خیریه یا همان سازمان مردم‌نهاد محلی - و در صورت امکان حتی مدرسه - به‌صورت مستقیم

۱. یک هدف کمی معین این طرح می‌تواند این باشد که سبک فرزندپروری والدین- شرکت‌کننده در طرح- دست‌کم در برخی از ابعاد فرزندپروری بهبود یافته باشد و فرزندانشان این را احساس کنند. شاید برخی پرسشنامه‌ها درباره سبک فرزندپروری ادراک‌شده که نسبت به اهداف مداخله‌گران حساس باشند- و نیز معتبر و قابل‌اجرا بوده، توسط دانش‌آموزان تکمیل شوند- هم برای اهداف این طرح مفید باشند. همچنین میزان نارضایتی دانش‌آموزان در معرض آسیب از والدینشان یا برخورد آنها در محیط منزل در مقایسه با قبل کاهش یافته باشد. این موضوعات می‌تواند ازسوی مشاور مدرسه که دانش‌آموزان در معرض آسیب را محرمانه و منظم ارزیابی می‌کند، گزارش شود.

برای والدین ارسال می‌شود (آن دفترچه از طریق فرزندان‌شان برای آنها ارسال نمی‌شود).

در این دفترچه‌ها مطالب آموزشی قبلی، به‌طرزی مختصر و کاربردی یادآوری می‌گردد و مهم‌ترین آموزه‌ها، در قالب فهرستی از تمرین‌های عملی به والد توصیه می‌شود؛ برای مثال، توصیه می‌شود که این هفته بعدازظهر به نوجوان خود مسئولیت خرید برای منزل را بدهد، او را بابت یک خصوصیت مثبت تحسین نماید، با او بازی کند یا با او دربارهٔ مسائلش صمیمانه صحبت کند. این فعالیت می‌تواند تا زمان تثبیت شدن آموزه‌ها ادامه یابد. با توجه به شرایط، طول زمان ارسال دفترچه‌ها متفاوت است؛ شاید از یک الی دو ماه یا خیلی بیشتر زمان نیاز داشته باشد. در صورت لزوم و به درخواست والدین می‌توان جلسات آموزشی بیشتری نیز برای آنها اجرا کرد. دقت‌های لازم:

- جلسه یا جلسه‌های آموزشی و توجیهی والدین باید کوتاه و کاملاً کاربردی انجام شود؛
- تمرین‌ها- یا تکالیف- والدین نیز باید بسیار کوتاه و کاربردی و حتی‌المقدور لذت‌بخش باشند؛
- در آموزش اولیه و جلسهٔ توجیهی در هر محله، باید با توجه به فرهنگ حاکم در محله، از مربیان یا آموزش‌دهندگان مناسب استفاده شود. در یک محلهٔ مذهبی، از یک آموزشگر روحانی و در یک محله غیرمذهبی، از یک روان‌شناس استفاده شود تا مطالب وی بیشتر مورد پذیرش والدین در آن زمینه قرار گیرد؛
- برخی از خانواده‌های نوجوانان در معرض آسیب احتمالاً تمایلی به حضور در جلسه‌های آموزشی و توجیهی در مدارس نخواهند داشت و باید به آنها بیشتر توجه کرد. در صورت لزوم، مددکاران سازمان‌های غیردولتی و خیریه‌ها باید به آنها سر بزنند و با آنها یک‌به‌یک صحبت کنند و متقاعدشان سازند تا در طرح شرکت کنند و تمرین‌ها را انجام دهند و در صورت لزوم بیش از یک بار به آنها سر زده شود.

آنچه برای این طرح از لحاظ پرسنل، مواد، زمان، مکان و هزینه لازم است، به شرح زیر است:

پرسنل: در این طرح باید مشاوران کارآمد و تأثیرگذار مدارس انتخاب شوند. مدارس در صورتی که امکان اجرای این طرح را نداشته باشند، دست‌کم باید بکوشند تا والدین نوجوانان در معرض آسیب، با سازمان‌های محلی مرتبط شوند و روان‌شناسان و مددکاران محلی این مؤسسات این مسئولیت را بر عهده بگیرند. چنانچه مؤسسه محلی بتواند در ساعات و زمان‌هایی خاص به والدین مشاوره تلفنی بدهد، این طرح بسیار بهتر نتیجه خواهد داد.

مواد موردنیاز: موادی همچون کاغذ، چاپگر، پاکت و غیره.

زمان موردنیاز: متغیر است. به شرایط (تعداد نوجوانان و والدین در معرض آسیب) و نیز به همکاری والدین و آموزشگران- و مشاوران- و مددکاران محلی بستگی دارد. دست‌کم برای یک‌دو جلسه اعتمادسازی و توجیه جمعی والدین، ۸ ساعت زمان نیاز است. بعدازآن نیز در ارسال دفترچه‌ها و جلسات توجیهی موردنیاز تماس و یا سرزدن به خانه‌های والدین در معرض آسیب، زمان بسیار بیشتری موردنیاز است.

مکان انجام آن: مدرسه و هر مرکز دیگر محلی.

هزینه: در صورتی که همه نیروها داوطلب باشند و مواد آموزشی و دفترچه‌ها از طرف سازمان‌های محلی داده شوند، هیچ هزینه‌ای ندارد اما توصیه می‌شود که به مشاوران، آموزشگران و مددکاران محلی که برای این طرح وقت می‌گذارند، هزینه‌ای معقول پرداخت شود؛ این پرداخت می‌تواند از منابع خیرین محلی تأمین گردد.

حامی نوجوان: نوجوان در معرض آسیب را در گروه‌های مثبت و امن محلی پناه دهیم

دوستان و همسالان، مهم‌ترین گروه‌ها در جذب نوجوان به سمت مواد روان‌گردان‌اند. اگر دوستان اهمیت زیادی دارند، با جذب نوجوانان به گروه‌های

مثبت و امن می‌توان از آنها حفاظت کرد. در این طرح، ابتدا نوجوانان در معرض آسیب، ازسوی مشاوران مدارس شناسایی می‌شوند. سپس نوجوانان شناسایی‌شده، به برنامه‌های مثبت و اثرگذار مساجد، سازمان‌های مردم‌نهاد مثبت، کانون‌های فرهنگی و تأثیرگذار محلی دعوت می‌شوند؛ به عبارت دیگر، هدف در این طرح، حمایت از نوجوان در گروه‌ها با یک جو- عاطفی- مثبت و فعالیت‌های مثبت محلی است^۱.

در صورت فعال‌نبودن کانون‌های محلی، این برنامه در درون خود مدرسه نیز قابل اجراست. یک فرد محلی مسئول، مهربان و معتمد (مورد تأیید مدارس) و متخصص در مددکاری یا روان‌شناسی از محله یا مدرسه می‌تواند این طرح را در درون مدرسه اجرا کند.

این نوجوانان با افراد یا نوجوانان مثبت و باثبات محلی پیمان دوستی می‌بندند و به یکدیگر قول می‌دهند تا هرماه- یا هر هفته- در کارهای خیر مختلف و مشخصی مثل دستگیری از نیازمندان، حفظ محیط‌زیست و مهم‌تر از همه پیشگیری از مواد روان‌گردان- که یکی از مهم‌ترین اهداف این گروه مثبت و خیر است- از یکدیگر مراقبت کنند. هر نوجوان در معرض آسیب، بهتر است با یک بزرگسال بسیار مطمئن و معتمد یا یک نوجوان باثبات و راهبر در امور فرهنگی یا مذهبی پیمان دوستی ببندد. یکی از بهترین برنامه‌های مثبت برای نوجوان در معرض آسیب، شرکت در برنامه‌هایی است که در آن آیات قرآنی مخالف با اعتیاد را پیدا کنند و آنها را رواج دهند (و یا بر آیاتی کار کنند که به آنها صبر و توان مقابله با مسائل احتمالی‌شان را می‌دهد). آیات قرآنی به دلیل فضای معنوی‌ای که ایجاد می‌کنند، آرامش و مصونیتی مضاعف را فراهم می‌آورند.

این مسئول خواه در درون مسجد، سازمان مردم‌نهاد یا هر کانون دیگر باشد و خواه بخواهد به صورت مستقل به یک مدرسه کمک کند، باید به اندازه کافی

۱. یکی از اهداف معین این طرح می‌تواند این باشد که تعداد نوجوانان در معرض آسیبی که به این نوع طرح محلی وارد می‌شوند و با مسئول طرح پیمان دوستی می‌بندند، افزایش یابد. تعداد فعالیت‌های نیکوکارانه این نوجوانان در هفته یا ماه نیز می‌تواند ملاکی دیگر باشد.

توانمند باشد که بتواند آموزش‌هایی را به نوجوانان بدهد. این آموزش‌ها باید به شکلی طراحی شوند که بتوانند آنها را در حل مشکلاتشان یاری دهند و در برابر مشکلات زندگی آنها را ایمن کنند.

دقت‌نظری لازم:

- این افراد باید فقط در حیطه‌هایی مشخص دست یاری به یکدیگر بدهند؛ این موضوع باعث می‌شود که خانواده‌های نوجوانان، نگران نوع فعالیت‌های فرزندان‌شان نباشند.
 - فرد هماهنگ‌کننده باید نوجوان در معرض آسیب را به‌طوری با افراد باثبات متصل کند که ارتباطی مؤثر و بدون خطر شکل بگیرد. این نوجوان در معرض آسیب حتماً باید با یک نوجوان فعال و باثبات یا با یک فرد بزرگ‌سال مطمئن - همچون تسهیلگر یا اعضای جافتاده - پیمان دوستی ببندد.
 - فرد مسئول و هماهنگ‌کننده و نیز مشاوران مدارس باید به خانواده‌های نوجوان اطمینان دهند که برنامه‌ها مشخص، محدود و در زمان‌هایی خاص انجام می‌شوند و برای تحصیل و سلامت آنها خطری ندارند.
 - همچنین باید قواعدی مشخص بر گروه حاکم باشد تا ارتباط بین افراد در معرض آسیب و افراد راهبر و باثبات مشکل‌ساز نشود؛ قواعدی همچون قضاوت‌نکردن، نگفتن حرف زشت، رازداری، احترام و محبت؛ بدین ترتیب، در این فضا احساس امنیت حاکم خواهد بود.
 - حتی‌المقدور بعد از برنامه‌های نیکوکارانه یا در طول آنها نوجوانان باید از برنامه‌های لذت‌بخش و هیجان‌آور مثل مسابقهٔ سرعت در کمک‌رسانی، فوتبال دستی یا هر سرگرمی لذت‌بخش دیگر بهره بگیرند.
- آنچه برای این طرح از لحاظ پرسنل، مواد، زمان، مکان و هزینه لازم است، به شرح زیر است:

پرسنل: مشاوران مدارس که حاضر به معرفی نوجوانان باشند و همچنین یک هماهنگ‌کنندهٔ مسئول، متعهد، مهربان و متخصص محلی که در مسجد یا

کانون‌ها و نهادهای مردمی، به هماهنگی و هدایت دانش‌آموزان در معرض آسیب و افراد باثبات‌تر بپردازد.

مواد موردنیاز: مواد خاصی نیاز نیست.

زمان موردنیاز: یک روز در هرماه کافی است تا بین افرادی که دست دوستی به هم داده‌اند جلسه‌ای مشترک برگزار شود و آنها از کارهای مثبت و تجارب خود سخن بگویند. اگرچه در شروع احتمالاً وقت بیشتری برای هماهنگی اولیه یا جذب نوجوانان در معرض آسیب- به‌خصوص نوجوانانی که شرایطی سخت یا پیچیده دارند- صرف گردد.

مکان انجام آن: مدرسه یا سرای محله.

هزینه: در صورتی که همه نیروها داوطلب باشند، هزینه‌ای ندارد. اگرچه توصیه می‌شود به مشاوران مدارس یا مددکاران متعهد و مسئول و متخصص که از نیروهای محلی، مساجد یا کانون‌های مردم‌نهادند، هزینه‌ای معقول و متوسط بابت ساعات همکاری و هدایت برنامه‌های نوجوان پرداخت شود. ممکن است برنامه‌های مفرح نوجوانان نیز هزینه‌ای نیاز داشته باشد. کمک خیرین محلی می‌تواند درخصوص مخارج این طرح راهگشا باشد.

پیشگیری از روابط صمیمی آسیب‌زای جنسیتی و یا جنسی در نوجوانان

یک رابطه می‌تواند ابعاد مختلف شغلی، تحصیلی، اجتماعی و خانوادگی داشته باشد اما معمولاً وقتی که از رابطه- یا دوستی- صمیمی دختر و پسر سخن به میان می‌آید، به‌نوعی کشش عاطفی-جنسیتی اشاره می‌کنیم.

بدین ترتیب دوستی- صمیمی- دختر و پسر به‌نوعی به تعامل بین دو جنس مخالف و جوان اشاره دارد که در آن، کشش عاطفی-جنسیتی و یا جنسی، یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌هاست. این مؤلفه، فراهم‌آورنده‌ی نوعی آرامش در بین دو جنس مخالف است، حتی اگر این آرامش سطحی، موقت و یا گذرا باشد. به‌رغم وجود این آرامش نسبی، این ارتباط معمولاً از ضمانت قانونی جدی بی‌بهره است و این نوع روابط به‌خصوص در قوانین مذهبی ما جایی ندارد، مسئولیت و تعهد

مشخصی برای دو طرف ایجاد نمی‌کند و امکان ثبت و دفاع از حقوق دو طرف را فراهم نمی‌آورد (جعفری روشن، ۱۴۰۰ ب).

این موضوع آن‌قدر اهمیت دارد که در سال‌های اخیر مقیاسی برای سنجش تبعات دوست‌یابی - و یا قرارهای عاشقانه - نوجوانان - ساخته شده است. این تست MARSHA^۱ یا مقیاس آزار و سوءاستفاده در روابط نوجوانان است. این مقیاس، یک ابزار است که سؤالاتی درباره آزار فیزیکی، جنسی و روانی و همچنین سوءاستفاده از قرار سایبری، کنترل اجتماعی و تجاوز به حریم خصوصی را دربرمی‌گیرد و در رابطه با سوءاستفاده در دوست‌یابی‌های نوجوانان است (Rothman et al., 2022). این موضوع آن‌قدر اهمیت دارد که بنیادها یا سازمان‌های مرتبط با جوانان همچون سازمان موقوفه جوانان^۲ به آن پرداخته‌اند و راهکارهایی برای مداخله در این زمینه مطرح کرده‌اند (Youth Endowment Fund, 2024).

این نوع دوستی‌ها استحکام ندارند و علل نبود استحکام در تعهدات و مسئولیت‌ها در روابط دوستی دختر و پسر در فرهنگ فعلی جامعه ما به شرح زیر است:

- قاعده، قانون یا شکل اجتماعی مشخصی وجود ندارد که به این نوع ارتباط رسمیت جدی ببخشد و از حقوق افراد در این جامعه دفاع کند و طبیعتاً افراد نه تنها بی‌دفاع در یک ارتباط وارد می‌شوند، بلکه در بسیاری از مواقع تنبیه نیز می‌گردند؛ به خصوص دختران‌ها ممکن است وجهه و اعتبارشان را از دست بدهند؛
- قاعده و قانون یا شکل دینی یا مذهبی وجود ندارد که به این نوع روابط قداست ببخشد و تعهدات و مسئولیت‌ها نمی‌توانند در نور قداست، استحکام پیدا کنند. تنها مؤلفه‌ای که در فرهنگ ما پاسخگوی این

1. MARSHA: Measure of Adolescent Relationship Harassment and Abuse

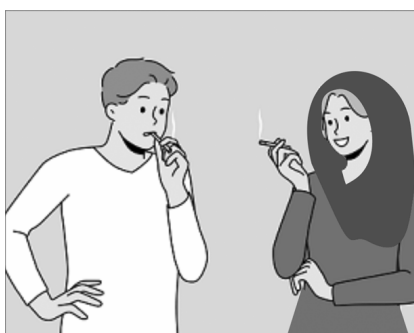
به زبان ما می‌توان آن را «ماسرن» نامید.

2. Youth Endowment Fund

موضوع است، ازدواج موقت، متعه یا صیغه است که با مشکلاتی روبروست؛ برای مثال، الف) متعه اغلب در عرف جامعه برای دخترخانم‌ها مذموم است و بسیاری از مراجع معتقدند که این موضوع بدون اذن پدر جایز نیست. ب) دختران و زنان از جزئیات و شرایط و حقوق خود در متعه آگاه نیستند. اگر بدون پیش‌دآوری و تعصب بنگریم، متعه یا ازدواج موقت، فقط یک رابطه موقت قانونمند بین دو جنس مخالف است که در مقابل نوع غربی آن، هم قانونمندتر است و هم بیشتر قابلیت برنامه‌ریزی دارد اما بسیاری از دختران و زنان، از جزئیات و شرایط متعه و حقوق خود در متعه آگاه نیستند؛

● در جامعه ما و در وضعیت

فعلی آن، خانواده‌ها معمولاً از ارتباط بین دو جوان آگاه نیستند و یا اینکه در این دوستی‌ها دخالت جدی ندارند. این در حالی است که در جامعه ما اساساً خانواده‌ها و پیوندهای خانوادگی بسیار



مهم‌اند و اگر در ابتدا در این روابط تأثیر نگذارند، در آینده حتماً در روابط آن دو جوان به‌نوعی تأثیر می‌گذارند؛ مثل مخالفت‌ها، انتقال در ارزش‌های فرهنگی که ممکن است مورد پذیرش هریک از آن دو جوان نباشد؛

● افراد با مطالعه، هوشیاری و آمادگی ذهنی با موضوع برخورد نمی‌کنند. در بسیاری از موارد آن دو رابطه را در حالی شروع می‌کنند که از یکدیگر اطلاعات بسیار اندکی دارند. دو جوان بی‌تجربه اغلب از خواسته‌ها، نیازها، شرط‌ها، بیماری‌ها و نقص‌های یکدیگر سخنی به میان نمی‌آورند و این امکان وجود دارد که از طرف فرد مقابل برای ایجاد رابطه جنسی تحت فشار قرار گیرند؛

- در این نوع روابط معمولاً جوانان از کمک یک مشاور باتجربه بهره‌ای ندارند و این موضوع در کنار بی‌تجربگی و احساسات برانگیخته، شرایط را سخت می‌کند؛

- جوان در اوج احساسات و برانگیختگی نیازهای جنسی، ارتباط خود را با جنس مخالف شروع می‌کند و این موضوع با بی‌تجربگی و پنهان‌کاری در هم می‌آمیزد. بی‌شک، در این وضعیت، نوجوان برای شکل دادن روابط اولیه، از توان تمرکز و تفکر کافی بی‌بهره است و نمی‌تواند پذیرای یک تعهد جدی باشد.

این روابط وقتی که بارداری ناخواسته اتفاق می‌افتد، به شدت تنش‌زا و آسیب‌زننده می‌شوند و نوجوانان و خانواده‌ها در تنگناهایی قرار می‌گیرند که در آنها دوراهی‌هایی تنش‌زا یا خطرناک را تجربه می‌کنند و با موضوعاتی همچون تصمیم‌گیری درباره سقط جنین مواجه می‌شوند؛ سقط جنینی که علاوه بر اینکه یک انسان در حال تکوین را از بین می‌برد و از لحاظ اخلاقی و شرعی درست نیست، احتمال ابتلا به بیماری‌های سخت همچون سرطان و یا ناباروری در آینده را نیز به طرزی قابل توجه برای نوجوانان دختر افزایش می‌دهد.

به طور کلی، باید پذیرفت که بسیاری از نوجوانان به سبب نفوذ فرهنگ غربی و برخی ناآمادگی‌ها در فرهنگ خودی، در معرض رابطه با جنس مخالف قرار دارند. باین حال، برخی سؤالات می‌تواند به مسئولان پرورشی در مدارس دخترانه و نیز پسرانه کمک کند تا آسیب‌زایی روابط را بهتر رصد کنند. باید توجه داشت به این موضوع نه فقط در مدارس دخترانه، بلکه در مدارس پسرانه باید توجه شود و به صورت جدی هر دو جنس در مداخلات مدنظر قرار بگیرند. این موارد که می‌توانند در قالب سؤالات خصوصیات نوجوان، خصوصیات ارتباط نوجوان با طرف مقابلش و نیز رابطه وی با والدینش تقسیم‌بندی شوند، به شرح زیرند:

خصوصیات نوجوان:

- (۱) نوجوان یا جوان در چه شرایط روحی قرار دارد؟ آیا دچار احساس اضطراب یا تنهایی است؟
- (۲) شدت برانگیختگی نیازهای جنسی در نوجوان چقدر است؟
- (۳) الگوهای ارتباطی به سبک غربی، در نظر نوجوان تا چه اندازه جذاباند؟
- (۴) آیا راه‌های کنترل خود و برخورد با نیازهای جنسی را می‌داند؟
- (۵) آیا راه‌های کنترل خود و برخورد با نیازهای جنسی را تمرین کرده است؟
- (۶) توجه نوجوان یا جوان نسبت به رعایت حقوق دیگران و آسیب‌نزدن به آنها چقدر است؟
- (۷) به‌طور کلی، نوجوان یا جوان تا چه اندازه مسئولیت‌پذیر است؟
- (۸) به‌طور کلی، نوجوان یا جوان تا چه اندازه با مسائل با پختگی برخورد می‌کند؟

خصوصیات ارتباط نوجوان با طرف مقابلش:

- (۱) میزان تعهد نوجوان یا جوان نسبت به کسی که احتمالاً نسبت به وی گرایش دارد، چقدر است؟
- در صورتی که ارتباطی را شروع کرده است:
- (۲) در چه زمینه میان‌سیستمی^۱ (محل، همسالان، محیط تحصیل، اماکن تفریحی و...) نوجوانان یا جوانان با یکدیگر آشنا شده‌اند، چرا که در برخی محل‌ها، شناخت ابتدایی نوجوانان همراه با تعقل و تأمل نیست؛ بدین ترتیب، این سؤال مطرح می‌شود که شناخت ابتدایی نوجوانان تا چه اندازه با تأمل و به‌دوراز هواهای نفسانی و غلیان هیجانات بوده است؟
- (۳) آنها چه برنامه یا آینده‌ای را برای ارتباط خود تصور یا برنامه‌ریزی کرده‌اند؟
- (۴) ارتباط آنها تا چه اندازه هوشیارانه و آگاهانه شکل گرفته است؟

1. Meso-system

- ۵) ارتباط آنها تا چه اندازه با صداقت همراه بوده است؟
 - ۶) آیا خانواده دو نوجوان یا جوان - به‌خصوص افراد تعیین‌کننده - از ارتباط آنها آگاه‌اند؟
 - ۷) آیا خانواده دو نوجوان یا جوان در کنار آنها قرار دارند و آنها را راهنمایی و هدایت می‌کنند؟
 - ۸) آیا خانواده دو نوجوان یا جوان - به‌خصوص افراد تعیین‌کننده - ارتباط آنها را تأیید می‌کنند؟
 - ۹) در انتخاب یکدیگر تا چه اندازه به معیارهای سلامت (جسمی و روحی) توجه کرده‌اند؟
 - ۱۰) در ارتباط آنها تا چه اندازه به «تعهد» توجه شده است و در ارتباط تا چه اندازه بر ارزش «تعهد» تأکید می‌شود؟
 - ۱۱) در ارتباط آنها، به تکامل و تعالی - یکدیگر - چقدر توجه می‌شود؟
 - ۱۲) در ارتباط آنها، به اهمیت قداست در یک رابطه چقدر توجه می‌شود؟
رابطه نوجوان با والدینش:
 - ۱) آیا نوجوان یا جوان با والدین خود ارتباطی صمیمانه دارد؟
 - ۲) نوجوان یا جوان در خانواده زمینه‌ای خود چه الگوی ارتباطی (بین دو جنس مخالف) را فراگرفته است؟
- به‌طور کلی، آنچه بیش از هر چیز اهمیت دارد، زندگی سالم جنسی و جنسیتی است. جوان و یا نوجوانی که رابطه جنسی سالم، ایمن و متعهدانه نداشته باشد، در معرض مشکلات عدیده قرار می‌گیرد. در این زمینه بهتر است از هم‌جنس‌گرایی نیز سخن بگوییم. در جامعه ما نیز به‌دلیل طرز تفکر غربی و آزادی بیشتر هم‌جنس‌گرایان در غرب و نفوذ رسانه‌های بیگانه، هم‌جنس‌گرایی بیشتر از قبل مطرح شده است.
- هم‌جنس‌گرایی، به‌دلیل عدم تطابق کامل با شرایط فیزیکی و جسمانی زنان یا مردان می‌تواند زمینه‌ساز انتقال بیماری‌ها باشد. صرف‌نظر از منع مذهبی و فرهنگی این موضوع در جامعه ما، به برخی منابع علمی در این زمینه می‌پردازیم.

در این منابع می‌بینیم که امکان انتقال بیماری‌ها در هم‌جنس‌گرایی قابل توجه است؛ برای مثال، زو^۱ و همکاران (۲۰۲۲) می‌نویسند که انتقال ایدز از طریق هم‌جنس‌گرایان، به یکی از راه‌های اصلی گسترش ایدز در چین تبدیل شده است. حدود ۰/۸۰ از مردان چینی که با مردان رابطه جنسی دارند، به دلیل فرهنگ ازدواج سنتی چینی ممکن است باعث انتقال عفونت ایدز در خانواده‌ها شوند، چراکه آنها احساس می‌کنند که در نهایت مجبورند وارد ازدواج‌های دگرجنس‌گرا شوند. در این مطالعه زو و همکاران نشان دادند که مردانی که با مردان ارتباط دارند، ممکن است به پل بالقوه انتقال ایدز به همسر و فرزندان تبدیل شده باشند. همچنین تعداد زیادی از اشکال نو ترکیب منحصربه‌فرد^۲ ویروس نقص ایمنی انسانی (HIV-1) در میان جمعیت‌های ناقل جنسی در چین یافت شده است (Yang et al., 2022) یا اینکه، انتقال برخی از بیماری‌ها همچون هپاتیت B در افراد دارای شریک جنسی هم‌جنس بیشتر دیده شده است (Lu et al., 2021). علاوه بر همه این موارد، هم‌جنس‌گرایی، تولیدمثل را متوقف می‌کند و جوانی جمعیت را نیز کاهش می‌دهد.

برای مداخله در دوست‌یابی‌های ناسالم دو جنس مخالف- و یا موافق- می‌توان مدرسانی پرورش داد و از راهکارهای سازمان‌های متخصص همچون سازمان موقوفه جوانان برای مداخله بهره جست (Youth Endowment Fund, 2024). این موارد، بیشتر بر خشونت روابط دو جنس مخالف تأکید دارند. اما باید پذیرفت که اگرچه ممکن است در همه موارد خشونت آشکار اتفاق نیفتد ولی بی‌تعهدی نسبت به طرف مقابل نیز نوعی خشونت محسوب می‌شود. موارد مطرح‌شده از طرف این سازمان عبارت‌اند از:

- جلسات آموزش و آگاهی، بررسی نگرش‌ها و رفتارهای مرتبط با دوست‌یابی و خشونت در روابط؛ خواندن یا گوش‌دادن به داستان‌هایی که شامل حوادث مربوط به قرار ملاقات‌ها و خشونت‌ها در روابط است؛

1. Zhou

2. Unique Recombinant Forms

- نقش‌آفرینی و تئاتر تعاملی. مجرمان و قربانیان می‌توانند یک تئاتر تعاملی را بازی کنند و نقش‌هایی را اغلب از دیدگاه مجرم و قربانی ایفا نمایند؛
 - آموزش برای افزایش شناسایی وقایع مرتبط با خشونت در این زمینه و اعتماد به نفس برای مداخله (که اغلب به آن مداخله تماشاگران گفته می‌شود)؛
 - بحث در خصوص فعالیت‌هایی که در آن شرکت‌کنندگان افکار، تجارب یا ایده‌های خود را اغلب پس از تماشای یک ویدیو، گوش دادن به یک داستان یا شرکت در نقش‌آفرینی به اشتراک می‌گذارند؛
 - کمپین‌های آگاهی‌بخشی از جمله پوسترها، فیلم‌ها، بازی‌های ویدیویی، بروشورها و خبرنامه‌ها در مدارس با هدف آگاه کردن والدین و مراقبان و آموزش آنها برای بهبود شناسایی وقایع خشونت‌آمیز و بهبود روابط والد-فرزندی؛
 - کتابچه‌های آموزشی، سخنرانی‌ها و جلسات بحث برای والدین و مراقبان، بررسی نشانه‌های روابط ناسالم، راهبردهایی برای تقویت ارتباط والدین و فرزند و منابعی برای دسترسی به حمایت در این زمینه؛
 - حمایت جامعه از جمله ارائه خدمات با هدف تشویق قربانیان یا شاهدان برای گزارش حوادث، و خدمات حمایتی مانند مشاوره و جلسات گروهی برای قربانیان؛
 - کمپین‌های آگاهی ممکن است مطالبی با هدف آگاهی‌بخشی برای کارکنان، والدین، مراقبان، کودکان، جوانان و جامعه محلی داشته باشند. می‌توان حضور کارکنان مدارس را در راهروها و مناطقی اجتماعی که خشونت بیشتری رخ می‌دهد، افزایش داد.
- بجاست که با این مقوله بدون تعصب، واقع‌بینانه و هوشمندانه برخورد کرد. در این برنامه‌ها، همچنین باید خودتنظیمی، مهارت‌های ارتباطی و مهارت‌های حل تعارض مورد توجه باشند. این برنامه‌ها باید به جوانان کمک کنند تا با شناسایی اولیه علائم هشداردهنده، گزارش نگرانی‌ها و اتفاقات ناخوشایند و افزایش مداخلات اطرافیان را داشته باشند تا به نوجوانان یاد دهند که از خود در برابر خشونت محافظت کنند. برخی از برنامه‌ها می‌توانند به ترویج و شناسایی مرزهای روابط سالم، مقاومت فعال در برابر علائم هشداردهنده و دفاع از خود تمرکز نمایند.

همان‌طور در سطرهای بالا اشاره شد، یکی از بهترین راهکارها، مباحثه درباره این نوع روابط و استدلال‌های دوطرفه است، استدلال‌هایی که در آنها نوجوان در بحث‌ها مشارکت کند و شاهد استدلال‌های موافق و مخالف در خصوص روابط یا دوستی دختر و پسر باشد. توجه به دوستی‌ها و یا روابط صمیمی/جنسی بین دو جنس موافق نیز می‌تواند از طریق همین استدلال‌ها بحث شود. پس در این زمینه می‌توان بحث‌هایی با حضور جوانان و نوجوانان تشکیل داد. نباید از طرح دیدگاه‌های طرفدار روابط دختر و پسر یا دختر با دختر ترسید، چرا که به‌هر حال، نوجوان با آنها مواجه می‌شود. بهتر است با اجازه طرح ایده این طرفداران و سپس با رد آنها نوجوان را در مقابل آنها ایمن کرد. از طرفی باید بکوشیم تا با غریزه جنسی و روابط جنسیتی، برخوردی معقول داشته باشیم و نوجوان را در مسیر ازدواج آماده کنیم. در این مسیر پیشنهاد می‌کنیم که از طرح‌های «کرسی آزاداندیشی نوجوان» و نیز «ترویج روابط قابل اعتماد» استفاده شود.

کرسی آزاداندیشی نوجوان: بحث‌های آزاد نوجوانان را درباره روابط جنسیتی تقویت کنیم

بسیاری از والدین علاقه‌مندند که نوجوانانشان خودخواسته از روابط آسیب‌زا دوری کنند. در این طرح، هدف، آگاه‌سازی و سوق‌دادن نگرش، به‌ویژه رفتار نوجوانان، به سمت روابط متعهدانه در رابطه با جنس مخالف است.^۱ از آنجایی که

۱. یک هدف عینی و کمی در این رابطه که می‌تواند تأثیرگذاری طرح را بسنجد، می‌تواند این موضوع باشد که نوجوانانی که از این دوره‌ها خارج می‌شوند، در پاسخ به سؤالاتی مشخص در خصوص ارتباط با جنس مخالف - که خوب طراحی شده باشند و بدون نام و نشان به صورت مکتوب پاسخ داده می‌شوند - موضعی روشن، متعهدانه و مطمئن پیدا کرده باشند و نکات یا مثال‌های مرتبط با «تعهد» را که در این بحث‌ها مطرح شده است، بازگو کنند. راه‌های مناسب‌تر و مؤثرتری نیز برای سنجش میزان تأثیر این بحث‌ها می‌توان داشت، من جمله اینکه، روابط غیرمتعهدانه در بین نوجوانان به صورت مشخص کاهش یافته باشد. این موضوع از طریق شواهد مشخصی که نشانگر وجود رابطه نوجوان با جنس مخالف است - مثل سؤال از والدین درباره تعداد تماس‌های تلفنی طولانی و آراستن خاص و ویژه و بی‌دلیل خود در زمان‌های معین و ... - قابل بررسی است.

حضور در جلسات آموزشی در محله، وقت و برنامه‌ریزی بیشتری می‌طلبد و شاید اصلاً انگیزه اولیه آن وجود نداشته باشد، افراد دلسوز محلی می‌توانند سخنرانی- در کنار پرسش و پاسخ- و بحث‌هایی- در قالب پرسش و پاسخ- را در سطح محله یا سازمانی که جوانان در آن رفت‌وآمد دارند، اجرا کنند. مؤسساتی همچون مدارس، دانشگاه‌ها، فرهنگسراها، خانه‌های سلامت، کانون‌های پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی، سازمان‌های مردم‌نهاد و امثالهم می‌توانند در این برنامه همکاری نمایند.

چنان‌که قبلاً نیز اشاره شد، بحث‌ها و کرسی‌های آزاداندیشی، یکی از بهترین راه‌های متقاعدسازی‌اند، چراکه یکی از بهترین انواع استدلال‌ها، استدلال‌های دوطرفه است؛ استدلال‌هایی که در آنها نوجوان در بحث‌ها مشارکت کند و شاهد استدلال‌های موافق و مخالف درخصوص روابط یا دوستی دختر و پسر باشد. درهرحال، نباید از طرح دیدگاه‌های طرفدار روابط دختر و پسر ترسید، زیرا نوجوان به‌هرحال با آنها مواجه می‌شود؛ درنتیجه، بهتر است با اجازه طرح ایده این طرفداران و سپس با رد آنها نوجوان را در مقابل آنها ایمن کرد.

دراین زمینه ال فرانزوی (۱۴۰۰) دیدگاه مک گوایر را منتقل می‌کند: «... همان‌طور که با تزریق مقدار کمی از ویروس می‌شود بدن را در برابر بیماری مجهز کرد، با آشناکردن مردم با مقدار کمی از دیدگاه‌های مخالف نیز می‌شود آنها را در برابر این دیدگاه‌ها مقاوم کرد».

بحث‌ها یا کرسی‌های آزاداندیشی در این طرح دو هدف دارند:

- نوجوانان را از تبعات دوستی‌های نامناسب آگاه سازند و
- آنها را به رابطه متعهدانه یا ازدواج علاقه‌مند کنند.

نبود پختگی، نبود حمایت اجتماعی و خانوادگی و فقدان ثبات و تعهد، همگی از مضرات دوستی‌های بی‌پشتوانه خیابانی‌اند. باید پذیرفت که فرهنگ فعلی ما در برخورد با نیازهای جنسی نوجوانان، یا نامزدی‌ها و دوستی‌های مشروع و متعهدانه را می‌پسندد یا ازدواج دائم را پذیراست.

بی‌شک، برخی از نوجوانان و جوانان، دوستی‌های آگاهانه و متعهدانه را می‌پسندند. باید راه‌های مراقبت از روح و جسم به‌صراحت به این جوانان و نوجوانان آموزش داده شود تا درگیر روابط جنسی غیرمتعهدانه و آسیب‌زا نشوند. در صورتی که آنها به این مباحث تمایل پیدا کردند، به دوره یا دوره‌های «روابط مستحکم نسل جوان» دعوت می‌شوند که در بخش بعد توضیح داده شده است.

دقت‌نظرهای لازم:

- فردی که بحث را شروع، هدایت و نتیجه‌گیری می‌کند، باید هم به دین و هم به روان‌شناسی آگاه باشد و عرف‌های غلط جامعه را بشناسد. این فرد در عین حال که غیرمتعصب است، باید بداند که با متعصبان چگونه برخورد کند و با برخورداری از ذهنی غیرمتعصب، بازیچه هر تفکر به‌ظاهر مدرنی قرار نگیرد؛
- فضای محل و توانمندی‌ها و مهارت هدایت‌کننده برنامه باید به‌گونه‌ای باشد که تمسخر، تحقیر و برخوردهای اهانت‌آمیز در آن فضا اجازه داده نشود؛ برای مثال، در ابتدای این جلسه می‌توان بر عبارت‌هایی همچون اینکه «خدا می‌داند و می‌پوشاند و همسایه نمی‌داند و می‌خروشد» و بر قضاوت‌نکردن درباره دیگران تأکید کرد؛
- باید فضایی امن برای بحث مهیا باشد تا امکان طرح مشکلات وجود داشته باشد. اگر چنین فضایی آماده نیست، دست‌کم برخی پرسش‌ها باید به‌صورت مکتوب و بدون نام مطرح شوند؛
- این فرد باید آموزش‌های لازم را دیده باشد تا تأثیرگذار و کارآمد عمل کند. احتمالاً روحانی روان‌شناسی آموزش‌دیده‌ای که تسلیم برخی عرف‌های غلط جامعه - خواه سنتی، خواه مدرن، خواه پسامدرن - نباشد و تجربه مشاوره داشته باشد نیز می‌تواند برای این موضوع مناسب باشد؛
- البته این احتمال وجود دارد که در همه مناطق جامعه مخاطب، از روحانیون استقبال نشود یا حتی چنین روحانیونی وجود نداشته باشند. در

چنین شرایطی، روان‌شناسان متدین و باتجربه و بانفوذ می‌توانند کمکی مؤثر باشند؛

- در آخر، تبلیغ دفاتر مشاوران ذی‌صلاح که بتوانند پرسش‌های فردی بی‌پاسخ را پاسخ دهند، مفید است. آنچه برای این طرح از لحاظ پرسنل، مواد، زمان، مکان و هزینه لازم است، به شرح زیر است:

پرسنل: پرسنل هر مدرسه، فرهنگسرا یا کانون محلی مرتبط با آسیب‌های اجتماعی که حاضر به ارائه بحث و کرسی‌های آزاداندیشی در محله باشند. هر پرسنل توانمندی که بتواند بحث‌های آزاد را به‌خوبی تسهیل و هدایت کند. **مواد موردنیاز:** حداکثر شاید موادی جهت پذیرایی یا ارائه بحث لازم باشد. **زمان موردنیاز:** بستگی به تقاضا و نیاز جوانان آن محل دارد؛ شاید دو الی سه ساعت بحث در هر پانزده روز یک بار، ماهیانه یا هر دو ماه برای شروع مناسب باشد.

مکان انجام آن: هر مؤسسه یا محلی که نوجوانان در آن رفت‌وآمد کنند، محل خوب محسوب می‌شود.

هزینه: هزینه مربوط به پرداخت به پرسنل هماهنگ‌کننده کرسی‌ها و بحث‌هاست. متخصص روان‌شناسی، مددکار، تسهیلگر یا هدایتگری توانمند باید بحث را شروع، هدایت و نتیجه‌گیری کند. این هزینه را به‌راحتی می‌توان از منابع آموزش و پرورش، منابع محلی، خیرین، شهرداری یا حتی منابع پرداختی خود مردم تأمین کرد.

روابط قابل اعتماد: «روابط (جنسیتی) امن» را تقویت کنیم

نوجوانان و جوانان در این طرح با همین عنوان به دوره‌ای دعوت می‌شوند که در آن نوجوان (یا جوان) بسیار جدی‌تر به یک ارتباط متعهدانه که در بهترین حالات ازدواج است، ترغیب می‌شود و در این مسیر آماده می‌شوند. از این‌رو، هدف کلی این طرح، کمک به نوجوان برای آماده‌شدن و حرکت

به سمت ازدواج یا دست کم یک رابطه متعهدانه است.^۱ از آنجایی که برخی از نوجوانان- و جوانان- احتمالاً به کلمه ازدواج گرایش ندارند، نام این دوره روابط «قابل اعتماد» (یا متعهدانه) نام دارد. اما این دوره به نوجوانان کمک می کند تا چند مرحله را پشت سر بگذارند:

- **کمک به بلوغ روانی نوجوان (یا جوان):** نوجوان در این دوره ها باید هرچه سریع تر به سمت شناخت خود حرکت کند تا معیار و مسیر زندگی اش را بهتر بشناسد و راه های ارتباط مؤثر و حل تعارض و پذیرش مسئولیت را تمرین کند؛ به عبارت دیگر، سریع تر به بلوغ روانی برسد و برای ازدواج یا دست کم یک ارتباط متعهدانه آمادگی پیدا کند؛ ارتباطی که می تواند بعداً زمینه ساز ازدواج شود.

همچنین توصیه می شود که جوانان و نوجوانان تا حدی با معیارهای صحیح ازدواج آشنا شوند؛ اگرچه آشنایی با معیارهای ازدواج، به صورت خاص تر در طرح «تسهیل ازدواج آگاهانه» قابل توضیح است.

- **گرایش جدی تر به ازدواج (یا دست کم یک ارتباط متعهدانه):** نوجوانان و جوانان در این دوره ها باید ترجیحاً به ازدواج ترغیب شوند؛ ازدواجی که می تواند ساده، آسان و بی تشریفات شکل گیرد و تعهدی زیبا برای شروع یک خوشبختی حساب شده باشد.

البته در شرع ما، رابطه متعهدانه ولی موقت نیز می تواند رقم بخورد اما این نوع روابط، به شکوفایی نسل بعد جامعه ایران و پرورش آنها کمک نمی کند و چندان مطلوب نیست. از طرف دیگر، همه می دانیم که فضای غالب بر خرده فرهنگ های موجود در جامعه، ازدواج زودهنگام را نمی پسندد

۱. یک هدف عینی و کمی در این زمینه که می تواند تأثیرگذاری طرح را بسنجد، می تواند این موضوع باشد که با نوجوانانی که از این برنامه خارج می شوند، پس از مدتی مصاحبه انجام گیرد و آنها در پاسخ به پرسش هایی مشخص- که خوب طراحی شده باشند و بدون نام و نشان به صورت مکتوب پاسخ داده می شوند- ازدواج- در عنوان و قالبی امن و متعهدانه- را راه و تصمیم خود در ارتباط با جنس مخالف برشمارند.

و همهٔ جوانان تن به ازدواج نمی‌دهند؛ بنابراین، دست‌کم باید یک ارتباط متعهدانه در جامعه پذیرفته شود و به‌عنوان «یک حداقل» رواج یابد. این حداقل باعث می‌شود که فشارها و انحرافات جنسی در جامعه امکان بروز نداشته باشند.

- حرکت در مسیر ازدواج آگاهانه. نوجوانان بالغ و پخته و نیز جوانانی که آمادگی ازدواج را یافته‌اند و راه ازدواج دائم را برای برخورد معقول با نیازهای جنسی خود انتخاب می‌کنند، می‌توانند از حمایت مراکز و کانون‌های مختلف مرتبط با ازدواج برخوردار شوند و در دورهٔ «تسهیل ازدواج آگاهانه» شرکت کنند که پیش‌ازاین در بخش ناسازگاری زناشویی توضیح داده شد. دقت‌نظرهای لازم

- در ترغیب نوجوان به ازدواج نباید ازطرف آموزش‌گر، خانواده یا دوستان اصرار بیهوده انجام شود. تنها هدف باید این باشد که نوجوان بالغ- از نظر روانی- آزادانه تصمیم بگیرد و بخواهد مسئولیت یک زندگی را متعهدانه بپذیرد. اگر در شروع، جوان احساس اجبار داشته باشد، به‌احتمال زیاد در برخی سختی‌های طبیعی زندگی، دچار مشکل خواهد شد و احساس پشیمانی خواهد کرد.

- سی‌دی‌های کمک‌آموزشی برای کمک به بلوغ روانی نوجوان- و مرور مطالب- می‌تواند بسیار مفید باشد.

- دفاتر ثبت ازدواج در محلات می‌توانند جوانان را به حضور در این دوره‌ها ترغیب کنند تا با پختگی هرچه بیشتر و با بلوغ روانی بالا به ازدواج قدم گذارند.

آنچه برای این طرح از لحاظ پرسنل، مواد، زمان، مکان و هزینه لازم است، به شرح زیر است:

پرسنل: پرسنل توانمند و متخصص هر مدرسه، فرهنگسرا یا کانون محلی مرتبط با ازدواج که حاضر به ارائهٔ سخنرانی- همراه با پرسش و پاسخ- برای نوجوانان در محله باشند.

مواد موردنیاز: جزوات و منابع متناسب با دوره.

زمان موردنیاز: بستگی به تقاضا و نیاز جوانان آن محل دارد؛ شاید ماهیانه یا هر دو ماه یک بار برای شروع مناسب باشد.

مکان انجام آن: هر محل قابل اعتمادی مثل هر کانون محلی مرتبط با خانواده.

هزینه: حداقل دو نوع هزینه در این طرح باید پیش‌بینی شود: هزینه مرتبط با پرداخت به پرسنل هماهنگ‌کننده برنامه‌ها و هزینه پرداخت به متخصص آموزش‌دهنده. یک متخصص روان‌شناس یا مددکار توانمند باید سخنرانی یا دوره را هدایت کند. این هزینه را به‌راحتی می‌توان از منابع آموزش و پرورش، منابع محلی، خیرین، شهرداری یا حتی منابع پرداختی خود مردم تأمین کرد.

تقویت مشارکت والدین

ارتباط و توافق بین مدرسه و والدین کمک می‌کند تا مشخص شود که والدین و مدرسه چه انتظاراتی از یکدیگر دارند. این ارتباط، به مشخص شدن موارد زیر کمک می‌رساند:

- مسئولیت‌ها، اهداف و ارزش‌های مدرسه؛
- مسئولیت‌های والدین و مراقبان در حمایت از مدرسه؛
- آنچه مدرسه از دانش‌آموزان خود انتظار دارد؛
- همچنین انتظارات و نظرات والدین درباره شرایط مدرسه باید منتقل شود. این نظرات و انتظارات ممکن است بجا بوده، قابلیت اجرا داشته و یا نداشته باشند اما والدین باید بتوانند با مدرسه تماس بگیرند تا درخصوص هر جنبه‌ای از تحصیلات فرزندشان صحبتی غیررسمی با مسئولان مدرسه داشته باشند.

علاوه بر ارتباط و ردوبدل نظرات و انتظارات، مشارکت والدین نیز اهمیت دارد. مراکز مربوط به کنترل بیماری و پیشگیری^۱ آتلانتا ایالت جورجیای آمریکا

1. Centres for Diseases Control and Prevention

(۲۰۱۲) از راهبردهای مشارکت والدین در برنامه‌های مرتبط با سلامت مدرسه سخن می‌گویند و دست‌کم شش مورد از این راهبردهای کلی جهت مشارکت و تعهد هرچه بیشتر والدین را مطرح می‌کنند که عبارت‌اند از:

- ارتباط با والدین؛
- (ارائه) حمایت از والدین؛
- ارائه گستره‌ای از فرصت مشارکت برای داوطلبان؛
- حمایت از یادگیری در منزل؛
- تشویق والدین برای مشارکت در تصمیم‌گیری در مدرسه؛
- همکاری با فضای محلی.

ارتباط با والدین. شاید مهم‌ترین دغدغه معلمان، نحوه ایجاد ارتباط با والدین است. برای این منظور توصیه می‌شود که کانال‌های ارتباطی روشنی بین والدین و مسئولان مدرسه ایجاد کنید. راه‌های ارتباط می‌توانند شامل جزوه، خبرنامه، پیامک و پست الکترونیکی باشد.

سعی کنید برای والدین، مطالب آموزشی را به زبان خودشان ترجمه کنید یا اینکه موادی آموزشی را مشخص نمایید که از قبل در دسترس‌اند. علاوه بر این پَتْرِیکو^۱ (۲۰۰۸) درباره اصول ارتباط مدرسه به نکاتی ارزشمند اشاره کرده است:

- **ارتباط یک اولویت کاری باشد.** مدارس با ذکر و تأکید بر اینکه رابطه مدرسه-خانه برای آنها اهمیت دارد، تعهدشان را به ایجاد ارتباط با والدین مطرح کنند و آنها را همکاران خود در آموزش کودکان بدانند.
- **ارتباط را برنامه‌ریزی کنید.** همکاری مؤثر خانه و مدرسه به‌طور منظم برنامه‌ریزی و به کار گرفته شود (گاهی شرایط سیستمیک جامعه ما-ایران- امکان ارتباط مکرر والد و مدرسه را نمی‌دهد. باین حال، می‌توان با برنامه‌ریزی مؤثر از حداقل فرصت‌ها بیشترین بهره را برد).

1. Patrikakou



- فعالانه و پیگیرانه با والدین ارتباط برقرار کنید؛ برای مثال، والدین را از امور مدرسه و قواعد کلاس، انتظارات و فعالیت‌ها آگاه کنید یا به آنها اجازه دهید که بدانند چه موقع و چگونه با معلم تماس بگیرند و اگر سؤالی دربارهٔ تکالیف فرزندانشان دارند بپرسند.
- زبان مثبت داشته باشید. سعی کنید حتماً از زبانی مثبت در ارتباطتان استفاده کنید. تحقیقات نشان می‌دهند که معلمان زمانی بیشتر با والدین ارتباط می‌گیرند که بچه‌ها مشکلات تحصیلی قابل توجهی دارند. ارتباطات با مدرسه نباید به‌طور اتوماتیک به‌عنوان اخبار بد برچسب بخورد، بلکه خانواده‌ها باید از انجام موفقیت‌آمیز کارهای فرزندان نیز آگاهی داشته باشند و خبر مثبت نیز دریافت کنند.
- اطلاعات شخصی و خاص کودک را ارائه دهید. ارتباط با والدین می‌تواند از طریق خبرنامه‌ها و نامه‌های عمومی حفظ شود اما توجه والد را به خود جلب نمی‌کند. زمانی توجه والد به پیام‌های شما جلب می‌شود که دربارهٔ فرزندش اطلاعاتی بگیرد. بدین منظور می‌توان از تکنیک‌های گوناگون استفاده کرد؛ به‌عنوان مثال، تکنیک یادداشت‌های شخصی‌شده که در آن از

نقاط قوت و خواسته‌های کودکان صحبت شود و خود کودک آن را تزئین کرده باشد، در این زمینه مفید است. این تکنیک، به جلب توجه والدین - کودکان کم سن و سال - کمک می‌کند.

- پیشنهادهای عملی ارائه دهید. همکاری خانه و مدرسه می‌تواند فراتر از مدرسه برود و به خانه هم کشیده شود. معلمان می‌توانند پیشنهادهایی عملی و خاص به والدین بدهند و دربارهٔ چگونگی یادگیری فرزندان، آنها را یاری کنند.

- نظارت بر برنامه. ارتباط مدرسه و خانواده اگر به صورت منظم ارزیابی شود، می‌تواند بهبود یابد. معلمان باید در طول سال تحصیلی، کارآمدی راهبردهای ارتباطی خود را ارزیابی کنند، از والدین بازخورد بگیرند و فعالیت‌های خود را تنظیم نمایند.

علاوه بر مطالب فوق، برخی دقت نظرها در تعامل مدرسه و والدین از منظر مطالعات اوتول^۱ و همکاران که نگاهی سیستمیک و محیط‌شناسانه دارند، نشان داده است که تأثیر ورود والدین در آموزش و یادگیری کودک، بیش از متغیرهایی مانند طبقهٔ اجتماعی، سطح تحصیلات والدین یا درآمد والدین است. برخی نکات ویژهٔ مطرح‌شده از سوی این نویسندگان (۲۰۱۹) به شرح زیرند:

- به‌جای اشاره به «درگیری» یا «تعامل» والدین مدرسه - به صورت تک‌ضلعی - نویسندگان با استفاده از کار افرادی همچون اپستین^۲ به سه رأس مدرسه، خانواده و مشارکت جامعه (محلی یا...) اشاره می‌کنند و از شش موضوع والدگری، ارتباط، ارتباط داوطلبانه، یادگیری در منزل، تصمیم‌سازی و نیز همکاری با جامعهٔ محلی سخن می‌گویند که مطلب وی با مطلب مرکز مربوط به کنترل بیماری و پیشگیری آتلانتا ایالت جورجیا آمریکا (۲۰۱۲) هم‌سویی دارد.

1. O'Toole

۲. Epstein: نویسندگان به کار وی در سال ۲۰۰۹ اشاره کردند.

- در این زمینه آنها تأکید دارند که نباید یک سری تعاملات محدود در زمان‌های معین و موقت را معادل و یک «رابطه» مناسب دانست که شامل معانی و درک مشترک است.
- این موضوع که والدین باور داشته باشند که می‌توانند به موفقیت کودکان در مدرسه کمک کنند، برای مشارکت مثبت والدین بسیار مهم است. طبق مطالعات نویسندگان، شواهد گسترده‌ای وجود دارد که نشان می‌دهد ورود و مشارکت والدین در زمینه یادگیری و مشارکت آنها بین خانه و مدرسه مؤثر است و اثرات فوری و بلندمدت بر رفتار کودکان و رشد اجتماعی و عاطفی، پیشرفت تحصیلی و لذت‌بردن از مدرسه دارد. اگرچه نمی‌توان درباره مؤثرترین روش‌های مشارکت و درگیری والدین، نظری روشن داد.
- مؤثرترین نمونه‌های فعالیت‌های مدارس برای تشویق والدین و حمایت از آنها، شامل فعال کردن والدین و درگیر ساختن آنها در زمینه یادگیری فرزندان‌شان است. ایجاد رابطه با والدین و خانواده و روابط کودکان - هم با بزرگسالان و هم با سایر کودکان - نیز در اولویت قرار دارند. حمایت از مشارکت والدین در سطح میکرو، مزو، سطوح خارجی و کلان نیز باید در نظر گرفته شوند. همچنین باید تفاوت‌های والدین از لحاظ زبان، فرهنگ، مذهب، اقتصاد اجتماعی، معلولیت، جنسیت و ساختار خانواده مدنظر قرار گیرند. رویکردهای تک‌فرهنگی ممکن است نابرابری‌های مرتبط با این موارد (زبان، فرهنگ، مذهب و...) را تشدید کنند. ادبیات پژوهش نشان می‌دهد که وقتی که والدین در برنامه‌های آموزشی، از پیش دبستان به دبستان و دبستان به راهنمایی، با مدرسه و نیز خدمات محلی که می‌توانند از آنها حمایت کنند، مرتبط‌اند، «پیوندهای» قوی‌تری به وجود می‌آید. و در اینجا، فرایندهایی که باید مورد توجه قرار بگیرند - مثل روابط مؤثر بین فردی - اهمیت بیشتری در مقایسه با زمینه‌هایی - مثل فضاهای مرتبط با والدین مثل انجمن اولیا و مربیان، شورای والدین و سیستم ارتباطی - دارند که باید فعالیت‌هایی در آنها انجام شود.

- وقتی که مدارس در خوشامدگویی به والدین فعال‌اند و این موضوع را منتقل می‌کنند که برای والدین ارزش قائل‌اند، همین رفتار آنها، در توسعه روابط مدرسه و خانه-نسبت به مدرسه‌ای که برخورد همراه با خوشامدگویی ندارند- مؤثرتر است و همین خوشامدگویی در صبح و بعدازظهر و این نگرش نسبت به خوشامدگویی، یک تسهیل‌کننده قوی است.
- تکالیف باید هدفی روشن داشته باشند و متناسب با نیازهای دانش‌آموزان باشند، استقلال دانش‌آموزان را تقویت کنند و از لحاظ زیبایی‌شناختی، برای کودکان ایجاد انگیزه نمایند.
- مناسب‌بودن تکالیف برای کودکان و نیز روشن‌بودن محتوا و هدف تکالیف، به پیش‌بینی نتایج مثبت-مربوط به تکالیف-کمک می‌کند.
- شرایط زندگی واقعی و استفاده از برنامه‌های کامپیوتری^۱ که تکالیف را برنامه‌ریزی می‌کنند و اینکه خود دانش‌آموز تکمیل تکالیفش را در نظر بگیرد، می‌توانند راهبردهایی مؤثر برای کودکانی باشد که موفقیت‌های تحصیلی اندک داشتند.
- احترام و اهمیت‌دادن هرچه بیشتر به نیازهای فردی یادگیری کودکان باعث می‌شود که زندگی تحصیلی شادتری هم برای والدین و هم فرزندان به وجود آید و هم باعث ارتقای اعتماد والدین و عزت‌نفس از طریق دفع ترس از مدرسه می‌شود.
- والدین طبقه کارگر، بیش از آنکه بخواهند تصمیم بگیرند که در مدرسه آموشد نداشته باشند، ممکن است تمایلی به بازدید از مدرسه نداشته باشند، چون اعتماد به نفس-کافی-در برخورد با معلمان را در خود احساس نکنند یا باورهای خودکارآمدی کافی نداشته باشند یا خجالت بکشند.
- مدارس موفق، آگاهانه می‌کوشند تا رابطه‌ای مثبت با والدین طبقه کارگر ایجاد کنند و موانعی را که در ساختار قدرت-به‌شکل-سنتی وجود داشته است، با دقت از بین ببرند.

- فرهنگ و زبانی که دانش‌آموز در خانه از آن استفاده می‌کند، یک منبع یادگیری برای کودکان است و برای کودکانی که دانش پیشین دارند، یک سرمایه - یا منبع - مهم ذهنی محسوب می‌شود.
- با توجه به اینکه جنسیت پدر با اکثر معلمان و کارکنان مدرسه متفاوت است، مشکلاتی ممکن است پدید آید و پدران ممکن است احساس کنند که به حاشیه رانده شدند. پدرها باید این احساس را داشته باشند که تعامل - یا درگیر شدن آنها - اهمیت دارد و مفید است. البته موارد خاص نیز وجود دارد، مثل اینکه پدر ممکن است با مادر زندگی نکند یا اینکه مادر با همسری جدید ازدواج کرده است. در هر حال، با در نظر گرفتن زمینه فرهنگی، اساساً اطلاعات یکسان به آنها داده شود، و به صورت یکسان به جلسات دعوت شوند. اساساً باید رویه‌ای اتخاذ شود که از حضور والدین - خواه با آنها زندگی کنند و یا نکنند - برای فرزندان استفاده (بهینه و مناسب) داشت.

فضای فیزیکی کلاس

تمام آنچه در کلاس درس قرار می‌گیرد، باید در پی یک هدف باشد: آموزش و پرورش. گلازرد و همکاران (۲۰۱۴) توصیه‌هایی در خصوص هر بخش پیش‌دبستانی، دبستانی و متوسطه دارند تا آموزش و پرورش بهتری شکل گیرد. بعد از اینکه شما حرفه آموزش خود را مشخص می‌کنید، باید تصمیم بگیرید که وسایل چگونه در کلاستان چیده شوند. آرایش وسایل باید منعطف باشد و این به نوع تدریس شما وابسته است.

چیدن صندلی‌ها به شکل U باعث می‌شود که همه دانش‌موزان بتوانند شما را ببینند. این روش همچنین سبب تسهیل بحث بین دانش‌آموزان می‌شود. همچنین ممکن است تصمیم بگیرید که بنشینید، در مقابل قرار بگیرید یا در درون فضای U قرار بگیرید تا اعمال قدرت را به حداقل برسانید. کلاس شما عناصر متعددی را دربرمی‌گیرد، عناصری همچون فضا، دانش‌آموزان و افراد،

منابع آموزشی و گروه‌های دانش‌آموزان. این عناصر باید طوری در کنار یکدیگر قرار بگیرند که اهداف آموزشی مختلف تحقق یابند؛ برای مثال، ممکن است شما برای یک فعالیت بازی نقش یا برای یک فضای تدریس باز، نیمکت‌ها را پشت سر یکدیگر قرار دهید.

وسایل کمک آموزشی

گل‌زرد و همکاران (۲۰۱۴) توصیه‌هایی را برای مواد کمک‌آموزشی که معلمان استفاده می‌کنند، مطرح می‌کنند. همین وسایل خواه ناخواه در سلامت و آموزش و نیز ارتباطات اجتماعی و... دانش‌آموزان ضروری است؛ بنابراین، باید به آنها هم توجه کافی داشته باشند؛ برای مثال:

- در پیش‌دبستانی وسایل گوناگون برای بازی‌هایی همچون آب و ماسه، بازی نقش، بازی‌های مربوط به ساختن چیزی، بازی‌های مربوط به تقلید شغل‌های مختلف و بازی فیزیکی، همچنین درست کردن کاردستی و کارت‌های مختلف- که برای بهبود خواندن و ریاضیات سودمند است- و به کشف اعداد، اشکال و اندازه‌ها کمک می‌کند، همگی از اهمیت برخوردارند. بخش‌های خلاق، بچه‌ها را به تجربه رنگ‌ها، کلاژ، نقاشی و بافت‌های مختلف ترغیب می‌کند. چنین بخشی، هم به بهبود خلاقیت بچه‌ها و هم به بهبود فیزیکی آنها کمک می‌رساند، درحالی‌که بخش‌های مربوط به خواندن در بچه‌ها، درگیرشدن در انواع متن‌ها به‌ویژه قصه‌گویی و داستان‌های واقعی است. چنین محیطی، زنده و پر از یادگیری است که یادگیری فعال را ترغیب می‌کند.

بچه‌ها باید یاد بگیرند که پس از استفاده از وسایل، آنها را سر جایشان بگذارند. کودکان باید آزاد باشند تا به بخش‌های مختلف سر بزنند. باین‌حال، معلم باید راهی پیدا کند تا استفاده بچه از یک بخش را در طول یک زمان محدود نماید. گاهی از کودک خواسته می‌شود که فقط در بین دو بخش بازی کند تا بدین ترتیب به یادگیری‌اش عمق داده شود. باین‌حال،

باید به یاد داشت که اگر بچه با فعالیت‌هایی که خود انتخاب کرده است کار نکند، ذهنش به‌میزان محدودی درگیر یادگیری می‌شود؛

- در دبستان یکی از مهم‌ترین ابزارها برای آموزش در فضای کلاس، دیوارهای آموزشی‌اند. این دیوارها راهی برای آسان‌سازی یادگیری‌اند. در این دیوارها موضوعی مثل توانایی خواندن یا ریاضیات انتخاب می‌شود و در تدریس از این دیوارها استفاده می‌شود؛ برای مثال، در یک دیوار آموزشی ریاضی، لغات ریاضی آموزش داده می‌شوند. یک مثال آموزشی که قبلاً درباره آن کار شده است، استفاده از ریاضیات در زندگی روزمره و مطالب یادگرفته‌شده دانش‌آموزان از ریاضی قرار می‌گیرد. یا در یک دیوار آموزشی مربوط به خواندن، مثال‌های آموزشی معلمان ارائه می‌شود و یا برای مثال، توجه دانش‌آموزان به ساختار و چارچوب نوشتاری جملات و... جلب می‌شود و یا مثال‌هایی از طرح‌های خود بچه‌ها برای نوشتن یا کارهای به‌تمام‌رسیده آنها قرار می‌گیرد.

این دیوارها لازم نیست که (حتماً) کاملاً تمیز و مرتب بوده، و به دیوار چسبیده شده باشند. این دیوارها باعث بهبود آموزش شما و یادگیری دانش‌آموزانتان‌اند.

- دوره متوسطه: در این دوره نیز دانش‌آموزان هنوز علاقه‌مندند که کارشان در معرض دید دیگران قرار بگیرد و دیوارهای آموزشی هنوز کاربرد دارند. این دیوارها می‌توانند شامل تعاریف یک موضوع آموزشی، سؤالات کلیدی که دانش‌آموزان می‌توانند پاسخ دهند و مواردی از این‌دست باشند. در این سن، دانش‌آموزان اغلب یک احساس برانگیخته نسبت به عدالت دارند و از این‌رو، این موضوع بسیار مهم است که به سطوح مختلف کار اهمیت مشابه داده شود. همچنین باید مراقب بود که فقط بهترین کارها برروی دیوار قرار نگیرد، چراکه این موضوع باعث می‌شود که خلاقیت و اصالت کار دانش‌آموزان ضربه بخورد. توجه به کار دانش‌آموزان باعث برانگیختگی عزت‌نفس آنها می‌شود و کارهای به‌تمام‌رسیده آنها باید همراه با نامشان

برروی دیوار آموزشی قرار گیرد؛ بدین ترتیب، باید مراقب بود که در طول سال، کارهای همه دانش‌آموزان روی دیوار قرار گیرد و بدین ترتیب، هم تلاش آنها و هم نتایج کارشان نشان داده شود. یکی از راه‌های درگیرکردن دانش‌آموزان این است که برایشان سؤالاتی مشخص برای پاسخگویی روی دیوار آموزشی - همراه با یک برجسب - قرار گیرد و بعد از تدریس آنها به سراغ سؤالات بروند و پاسخ را با کاغذهای رنگی مختلف روی دیوار بچسبانند.

امنیت فضای فیزیکی و بهداشت

یکی از مهم‌ترین نکات در مدیریت فضای فیزیکی کلاس، مراقبت و حفاظت از سلامت دانش‌آموزان است. اگر حتی یکی از دانش‌آموزان بیمار شود، تعاملات اجتماعی آنها محدود خواهد شد؛ از این رو، فضای فیزیکی و بهداشت محیط آموزش، موضوعی است که باید در فضای آموزشی به آن توجه ویژه شود. برخی نکات مهم در حفظ سلامت فیزیکی دانش‌آموزان به شرح زیرند:

- درجه حرارت هوا مناسب باشد و وسایل سرمایشی و گرمایشی از امنیت کافی برخوردار باشند. تجربه تلخ آتش‌سوزی در برخی مدارس مثل مدرسه روستای شین‌آباد، باید درس عبرت خوبی برای همه مدیران و معلمان مدارس باشد.
- تهویه و گردش مناسب هوا وجود داشته باشد.
- فضای کلاس از رطوبت مناسب برخوردار باشد و نشت آب و غیره، فضای مستعد رشد میکروب‌ها یا قارچ‌ها را پدید نیاورد.
- صندلی‌ها یا وسایل کلاس تا حد امکان پلاستیکی باشند تا جرم، باکتری یا آلودگی کمتری به خود بگیرند و به راحتی بتوان آنها را تمیز کرد.
- در فضاهای پیش‌دبستانی و دبستانی، فضای فیزیکی کلاس باید طوری باشد که حتی‌المقدور سطوح بلند و زوایای تیز و خطرناک در آن به حداقل برسد و فضای بازی و جنب‌وجوش و تخلیه انرژی در حیاط مدرسه حداکثر باشد.

- همچنین در فضاهای پیش دبستانی یا دبستانی، وجود وسایل بهداشتی همچون دستمال کاغذی که در صورت آلودگی به سرعت بتوان از آن برای پاکیزگی دست و صورت یا سطوح استفاده کرد، وجود روشویی در داخل یا نزدیک کلاس و وجود اسپری های ضد عفونی کننده سطوح، همگی در حفظ بهداشت محیط کلاس تأثیر گذارند.