آموزش درس ۵ مطالعات هشتم (آسیب های اجتماعی و پیشگیری از آنها) نکات مهم درس بر اساس الگوی چارت تهیه کننده : علیرضا اسماعیلی دبیر منطقه ۸ تهران

* - نوجوانان ، گروه سنی **دوازده تا هجده سال** را تشکیل می دهند .

* - بلوغ: در دوره **نوجوانی** افراد از نظر **جسمانی** دچار تغییراتی می شوند که به این تغییرات **بلوغ** می گویند .

* - نوجوانان علاوه بر تغییرات **جسمانی** از نظر **ذهنی و اجتماعی** نیز تغییر می کنند . تغییرات دوره نوجوانی اغلب باعث بروز مسائل مختلف **عاطفی و احساسی** در نوجوانان می شود .

* - حقوق ما نوجوانان : **ما حق داریم درس بخوانیم ، مطالعه کنیم ، حرفه و مهارت بیاموزیم ، به ورزش و هنر بپردازیم ، استعدادهای خود را بشناسیم و شکوفا کنیم ، تفریح و شادی کنیم و از زندگی لذّت ببریم**

* - مسئولیت ما نوجوانان : **ما وظیفه داریم از این دوره ی زندگی به خوبی استفاده کنیم و قدر امکاناتی را که خانواده و مدرسه در اختیار ما می گذارد بدانیم . ما نوجوانان رو به جوانی و بزرگسالی حرکت می کنیم و باید هدف هایی برای زندگی خود داشته باشیم .**

* - دوره ی نوجوانی افراد بیشتر در معرض آسیب های اجتماعی قراردارند : **در این دوره به دلیل برخی خصوصیاتی که در دوران بلوغ به وجود می آید افراد حساس ترند و ممکن است روحیه ی هیجانی و کنجکاوی آنها باعث شود که بیشتر در معرض آسیب های اجتماعی قرار بگیرند**

* - از جمله آسیب های اجتماعی که مشکلات زیادی برای افراد یک جامعه به وجود می آورد **پرخاشگری** و **نزاع** و **اعتیاد** است .

* - پرخاشگری و نزاع نتیجه ی کنترل نکردن **خشم** است .

* - خشم و عصبانیت **احساسی طبیعی** است

* - چه افرادی پرخاشگر می شوند : **افرادی که راه های درست ابراز خشم را یاد نگرفته و نمی توانند به طور معمول خشم خود را کنترل (مهار) کنند به افراد پرخاشگر تبدیل می شوند**

* - شکل های مختلف رفتارهای پرخاشگرانه :

- **آزار و اذیت**
- **مسخره کردن**
- **بی ادبی نمودن**
- **کتک زدن**
- **تحقیر دیگران**
- **ناسزا گفتن**
- **شکستن و تخریب وسایل**

* – سه قاعده درهنگام خشم و عصبانیت :

- نباید به خودم صدمه بزنم
- نباید به دیگران صدمه بزنم
- نباید به وسایل یا اموال خودم و دیگران صدمه بزنم

* – وقتی ما از دست کسی عصبانی هستیم:

- به خدا پناه ببریم و با گفتن ذکر و نام و یاد خدا خود را آرام کنیم
- نفس های عمیق بکشیم و از یک تا ده بشماریم
- اگر نمی توانیم خود را آرام کنیم ، محیط ناراحت کننده را ترک کنیم
- علت عصبانیت خود را مودبانه و آرام بیان کنیم
- برای آرام کردن خود از گفت و گو و مشورت با بزرگ تر ها کمک بگیریم

* – وقتی دیگری از دست ما عصبانی است:

- به آرامی از او سوال کنیم چرا از دست ما عصبانی است و علت چیست ؟
- به حرف های طرف مقابل ، خوب گوش کنیم و حرف های او را قطع نکنیم
- اگر اشتباهی مرتکب نشده ایم ، با آرامش توضیح دهیم و اگر اشتباهی کرده ایم عذر خواهی کنیم و راهی برای جبران اشتباه پیدا کنیم
- اگر کسی از دست ما خیلی عصبانی است به طوری که حاضر به شنیدن حرف های ما نیست و ممکن است به ما صدمه بزند ، فوراً صحنه را ترک کنیم و از بزرگ تر ها کمک بخواهیم

* – حضرت علی (ع) در باره خشم فرمود : خشم دشمن توست ، پس آن را بر خود مسلط مگردان

* – امام صادق(ع) در باره خشم فرمود : هر کسی مالک خشم خود نباشد، مالک عقل خود نخواهد بود

* – یکی دیگر از آسیب هایی که در هر کشوری افراد و به ویژه جوانان را تهدید می کند اعتیاد به **مواد مخدّر** است

* – مواد مخدّر : موادی هستند که مصرف آنها تغییراتی روی سیستم عصبی ایجاد می کند و باعث کم شدن هوشیاری و بی حسی و بی حالی می شوند اما پس از تمام شدن اثر آن روی مغز ، فرد حال بسیار بدی پیدا می کند و مجبور است دوباره به سمت آن ماده برود

* – علل گرایش افراد به مواد مخدر : برای فرار از مشکلات ، کنجکاوی ، تحت تأثیر دیگران قرار گرفتن ، جرأت و مهارت نه گفتن را ندارند ، خودنمایی ، شکست های جزئی در زندگی و ....

alirezaesmaeli۱۳۶۷.blogfa.com علیرضا اسماعیلی