

درس ۵

فعالیت ۱ص: ۲۴

بعنوان مثال استقلال طلبی یا شک و تردید تا بله ، هرچه از والدین خود فاصله می گیرم تمایل به طغیان و مخالفت در من زیاد تا می شود " استقلال طلبی " و با شک . و تردید احساس دلهره و نداشتن اعتماد به نفس وارد نشدن به جمع ها و موقعیتهای اجتماعی غیر اجباری - داشتن اعتماد به نفس تا و شناخت واقعی خود برنامه ریزی مناسب با مشورت افراد موفق - توجه به نصیحتهای والدین تا

فعالیت ۲ص: ۲۵

الف : اهداف کوتاه مدت : گرفتن نمرات خوب در پایان ترم - قبولی در آخر سال - خرید لپ تاپ یا تبلت آموزش خوشنویسی و زبان انگلیسی و مراحل مقدماتی کامپیوتر تا یکی دو سال آینده اهداف بلند مدت : رفتن به دانشگاه و تحصیل در رشته مورد نظر - داشتن یک شرکت و یا کارخانه داشتن یک شغل . مناسب و دلخواه - خرید یک خانه مسکونی - انجام یک ازدواج موفق ب : بله با داشتن تلاش و پشتکار مناسب و توکل به خدا و برنامه ریزی صحیح و اولویت بندی مناسب کارها

ج : بطور مستقیم : والدین - خواهر و برادر بزرگتر - مربیان و معلمان و مشاور مدرسه و مشاوره با افراد موفق و با مهارت در هر یک از این کارها . بطور غیر مستقیم : شناسایی استعدادها و توانایی خود - اعتماد به نفس و اعتماد . کامل و توکل به خداوند

فعالیت ۳ص: ۲۶

الف : سریع اورا به بیمارستان بردند اما به هوش نیامد و نیروی انتظامی بهرام را دستگیر کرد ب : خانواده بهرام : نگرانی از وضعیت نامعلوم آینده بهرام - هزینه بیمارستان و رفت و آمد خانواده و از کار و زندگی افتادنشان . خانواده حامد که از یکطرف نگران وضعیت بهرام بودند و از طرفی نگران بدنام شدن حامد در محله .

ج : توپ را دوباره پس می داد و می خواست که تکرار نکنند و در صورت تکرار با خانواده آنها صحبت می کرد واز اولیای آنها و والدین خود کمک می گرفت و مقداری در مورد عواقب خشمگین شدن خود نیز فکر می کرد فعالیت ۴ص: ۲۶

خیر ناخشنودی در ما احساس بد بوجود آورده و ما را وادار به انجام عمل بد می کند در این هنگام هورمونی در مغز ترشح کرده و سبب افزایش ضربان قلب و فشار خون و گرفتگی عضلات می شود و در نتیجهها از دست دادن تمرکز حواس خود با صدای بلند فریاد زده و نمی توانیم بدرستی تصمیم بگیریم فعالیت ۵ص: ۲۸

مانند نمونه : حضرت علی (ع) : خشم با دیوانگی آغاز می شود و با پشیمانی پایان

می یابد .

فعالیت ۶ کاربردگه شماره ۲ ص : ۲۸

: بطور کلی بهتر است بر عهده دانش آموز گذاشته شود ، اما شیوه های احتمالی
موقعیت : ۱

بهتر است با در ک شرایط موجود و با آرامش کامل علت را از پدر پرس و جو کنند و
منتظر فرصت مناسب باشند

موقعیت : ۲ ممکن است قبل از او به یکی دیگه هم گفته باشد ، پس نباید عصبانی
شود بلکه با خونسردی ناراحتی خود

را بیان کرده و منتظر واکنش او باشد ؛ ضمناً باید در انتخاب دوست هم دقت کند تا
دوست رازداری باشد

موقعیت : ۳

با قبول اشتباه خود معذرت خواهی کند و قول دهد در مرتب کردن فایلها به او کمک
کند و اشتباه خود را جبران
کند

موقعیت : ۴

سعی کند تا از او دور شده و به محض رسیدن به خانه پدر و مادرش را مطلع کند تا با
والدین او صحبت کنند

فعالیت ۷ ص : ۲۸

خبر - با این کار بر مشکلات زندگی خود و خانواده می افزاید و خودش را کلافه کرده و
دیگر نمی تواند براحتی از

دست و دام اعتیاد خلاص شود و به لحاظ جسمی و روحی آسیب شدیدی به خود
وارد می کند

فعالیت ۸ ص : ۲۸

نهگفتن، یعنی وقتی ما نمیخواهیم مطلبی را بپذیریم با استفاده از این مهارت، بدون
آن که به خود و دیگران

آسیمی برسائیم، مقاومت ونه گفتنمان را به راحتی ابراز کنیم. پس باید با بیان دلیل در
برابر خواسته های نادرست

دیگران بتوانیم به راحتی مقاومت کرده و نه بگویم

جهت راهنمایی بیشتر ؛ علت های زیادی در مشکل "نه گفتن" افراد نقش دارد، از
جمله :

دلسوزی کردن برای طرف مقابل و تصور اینکه اگر نه بگوئید، شاید هیچ کس دیگر -
نخواهد یا نتواند به او کمک کند

و در نتیجه ممکن است کارش راه نیفتد، تصور اینکه اگر نه بگوئید، طرف مقابل دیگر او را
دوست نخواهد داشت

اعتقاد به اینکه اگر از درخواست دیگران سر باز زند، آدم بد و خودخواهی محسوب -
شود

ترس از دست دادن رابطه با فرد مقابل؛ که هیچکدام به هیچ وجه درست ومورد -
قبول کسی نیست

فعالیت ۳ ص : ۲۸

: علل فردی : مانند نداشتن آگاهی کافی خود فرد

راه حل : با دانستن عواملی که فرد را در معرض خطر اعتیاد قرار می دهند، می توان
افراد در معرض خطر را

شناسایی کرد و برای پیشگیری از ابتلای آنان به اعتیاد، برنامه ریزی های دقیق و
مؤثر انجام داد

**: علل خانوادگی : مانند بی توجهی والدین به تربیت فرزندان
راه حل : با تاکید بر ارزش های خانوادگی و محکم کردن پایه های خانواده و همچنین
والدین باید ارتباط با
فرزندانشان را بهبود بخشند و به آن ها استقلال رأی و دخالت در امر تصمیم گیری
بدهد.
علل اجتماعی : مانند دسترسی آسان به مواد مخدر - نابرابری های اقتصادی و
اجتماعی
راه حل : ایجاد زمینه ی اشتغال برای همه اقشار جامعه - ارتقای فرهنگی افراد جامعه -
کنترل شدید مرزهای کشور
فعالیت ۱۲ ص : ۲۲
بدهی کلی - کثیفی و آشفته گی - بیماری های دهان و دندان - عفونت دستگاه تنفسی
فوقانی - اختلالات پوستی
اختلالات عصبی و شناختی - اختلالات خواب و هذیان گویی - تهوع - بیوست - مشکلات
شغلی و تحصیلی - تداخل
دارویی - خشونت در خانواده - طلاق - کاهش درآمد و فقر - بیکفایتی در انجام وظایف
خانوادگی - غفلت
از فرزندان - ضعف پایبندی به اصول اخلاقی و مذهبی - بی خانمانی شویکاری - انواع
جرایم مثل سرقت
فعالیت ۱۱ ص : ۲۲
بخاطر : جلوگیری از پیامدهای ذکر شده در فعالیت شماره ۱۲ مانند فروپاشی خانواده
ها و اختلافات
خانوادگی جلوگیری از بی نظمی و نابسامانی و از بین رفتن سرمایه ملی و نیروهای
. انسانی و اقتصادی جامعه**