



# سلسلة التوعية على مخاطر المخدرات

## دليل الأهل

## للتوعية من الإدمان على المخدرات





# سلسلة التوعية على مخاطر المخدرات دليل الأهل للتوعية من الإدمان على المخدرات

**منسق عام للمشروع : أ. سيدة فرنسيس**

رئيسة قسم الخدمات النفسية والاجتماعية - المركز التربوي للبحوث والإنماء

**المؤلفون:**

**د. بلانش ابي عساف**

رئيسة قسم التربية الوطنية والتنشئة المدنية - المركز التربوي للبحوث والإنماء

**أ كارينا علبي**

أخصائية في علم النفس التربوي والعلوم التربوية

**نتالي طرابلسي**

أخصائية في علم النفس العيادي

**رانيا عقل - تجمع أم النور**

أخصائية في علم النفس العيادي

**أ. سيدة فرنسيس**

رئيسة قسم الخدمات النفسية والاجتماعية- المركز التربوي للبحوث والإنماء

**تدقيق لغوي : أ. سحر نصر**

**مراجعة المحتوى : بروفيسور هيام إسحاق**

دكتورا في العلوم التربوية، أستاذة محاضرة في الجامعة اللبنانية - كلية التربية

**تصميم وإخراج طباعي**

**بيار الحداد**

الإنتاج التقني والطباعي: مكتب التجهيزات والوسائل التربويّة

© جميع الحقوق محفوظة للمركز التربويّ للبحوث والإنماء - كانون الثاني 2022

إنّ دليل الأهل للتوعية على مخاطر الإدمان هو دليل موجّه لأهالي المتعلّمين في الحلقة الثالثة من التّعليم الأساسي، ومرحلة التّعليم الثانوي، بعد أن تمّ إنتاج دليل أنشطة للمتعلّمين لهاتين الحلقتين في المرحلة الأولى من الخطة الخماسية التي رسمها المركز التربويّ للبحوث والإنماء لمشروع التّوعية على مخاطر الإدمان.

ويأتي هذا الدليل تطبيقاً للمرحلة الثانية من هذه الخطة .

فلدور الأهل في التّوعية على مخاطر إدمان المخدّرات أهميّة كبرى كونهم خط الدفاع الأوّل في مواجهة هذه الظاهرة، خصوصاً إذا كانت برامج التّوعية تستهدف في الأساس فئتي المراهقين والشباب اللّتين تُعتبران القوّة الرّئيسة في عمليّة الإنتاج والتّنمية، حيث تشير الدّراسات إلى أنّ الفئات العمريّة الأكثر تعرّضاً لأخطار المخدّرات هم الذين تتراوح أعمارهم بين 13 و20 سنة، وأنّ 67% من مدمني المخدّرات تكون بداياتهم مع المواد المخدّرة في سنّ المراهقة، الأمر الذي يؤكّد أهميّة التّركيز على توعية هذه الفئة مبكراً، ثمّ معالجة الأسباب أو العوامل التي تقف وراء تفكيرهم في تعاطي المخدّرات، سواء أكانت نفسيّة أو أسريّة.

فالأُسرة هي البيئّة الأولى للإنسان، كلّما نشأ الفرد في بيئّة أسريّة أكثر احتضاناً له، ومراقبةً لأفعاله وتصرفاته، والحرص على توجيهه، وتعديل سلوكه، كلّما كان الطّريق نحو المسار الصّحيح أوضح وأسهل، ممّا يُشكّل رادعا من الوقوع بكثير من الانحرافات ولعلّ أهمّها الإدمان على المخدّرات، والعكس صحيح.

ومن هنا تبرز أهميّة هذا المشروع بشكل عام، وهذا الدليل بشكل خاصّ، لتوعية أفراد المجتمع وخاصّة الوالدين حول مخاطر الإدمان، أسبابه، أعراضه، نتائج، وكيفية الوقاية منه، وتلعب الأسرة دوراً هاماً كونها التّواة الأساسيّة في المجتمع، منها ينطلق الإنسان إلى المجتمع والعالم الذي حوله، ممّا يتطلّب وضع آليات لتعزيز القيم الثّقافيّة والتنمويّة في نفس الفرد في سنّ مبكر، مع الإشارة إلى التّغييرات المتلاحقة في مجتمعنا، والانفتاح الكبير على العالم الخارجيّ من خلال وسائل الاتّصال الإلكترونيّة الحديثة، حيث أصبحت وسيطاً مؤثراً في عمليّة تنشئة أبنائنا والتأثير في سلوكهم.

ولا يمكن أن ننظر إلى عمليّة التّربية إلّا من منظور شموليّ حديث، حيث يُشكّل الأهل الجزء الأهمّ منها، والحلقة الأقوى خلالها .

رئيسة المركز التربويّ للبحوث والإنماء بالتّكليف

البروفسور هيام إسحاق



أثبتت الدراسات العلمية أنّ مشاركة الأهل في التصدي لمشكلة الإدمان على المخدرات جزء لا يتجزأ من الاستراتيجية الشاملة في الوقاية من هذه الآفة، وذلك للدور المهم والهادف الذي يقوم به الوالدان في حماية الأبناء والمجتمع من السلوكيات الخطيرة ومنها الإدمان.

لقد تمّ تطبيق برامج وقائية مسندة علمياً في عديد من الدول المتقدمة، هدفها تزويد الأهل بالمهارات اللازمة للتعامل مع الأبناء على المستوى المعرفي، والمهارات الحياتية والاجتماعية، والأمثلة متنوعة في هذه البرامج .

وهذا هو الهدف الأساسي من إنتاج هذا الدليل بأبعاده التربوية والاجتماعية والوقائية، وما يوفّره من استراتيجيات تساعد الأهل في التعامل مع أبنائهم بالطرق السليمة.

ويتضمّن هذا الدليل معلومات قيمة تساعد الأهل أثناء مرافقة أبنائهم في المرحلة الدقيقة من أعمارهم، وهي مرحلة المراهقة. إنّ أبرز ما يتضمّنه هذا الدليل خصائص مراحل المراهقة والمتغيّرات الجسدية والنفسية، إضافة إلى الحاجات والمهارات التي يجب تنميتها عند المراهق، كذلك عملية تثقيف الأهل حول إشكالية التعاطي والإدمان ولعلّ القسم الأهم في هذا الدليل هو ما نقدّمه من وضعيات حياتية يومية، وكيفية مساعدة هؤلاء الأهل من خلال نصائح لمرافقة أبنائهم المراهقين في كافة التّحديات .

إذاً وانطلاقاً من الرؤية التربوية الحديثة، والمنظور الشمولي للتعليم في المنظومة التربوية التي تمتاز بأهميتها وتأثيرها الكبير على المتعلّم، كان لابدّ من التوجّه للأهل في هذا الدليل كشركاء أساسيين في عملية التربية والتنشئة .

إنّ أيّ تقصير من الوالدين في توفير الحاجات الأساسية المادية، أو المعنوية، كالاتمام والمتابعة، وتكوين علاقات الإشباع، وتأمين الحاجات الانفعالية، قد يسهم في خوض تجربة الانحراف السلوكي ومنها الإدمان على المخدرات، فتوعية الوالدين الدور الأبرز في حماية الأبناء من الوقوع في هذه الآفة .

وقد عملنا في إنتاج هذا الدليل مع مجموعة من الخبراء والاختصاصيين في مجال علم النفس والتربية وعلم الاجتماع، واستندنا إلى مراجع وأدبيات محلية وعربية ودولية، وانطلاقاً من كافة الأبحاث والمعلومات المستقاة من مراجعة الأدبيات تمّ وضع أقسام هذا الدليل الذي يشكّل مورداً تربوياً مهماً للأهل والمجتمع .

وأخيراً عسى أن يشكّل هذا المورد مساهمة مثمرة في التوعية على مخاطر الإدمان كجزء مرافق لدليل الأنشطة للحلقة الثالثة من التعليم الأساسي ومرحلة التعليم الثانوي.

رئيسة قسم الخدمات النفسية والاجتماعية

أ. سيدة فرنسيس





1. خلفيّة المشروع بشكل عام
2. الغاية والأهداف من دليل الأهل
3. مقدّمة
4. الإطار النظريّ
  - 4.1. مراحل المراهقة: خصائص ومتغيّرات
    - 4.1.1 تكوين الشخصية
    - 4.1.2 علاقة الثقة مع أبنائنا
    - 4.1.3 تعريف مرحلة المراهقة
    - 4.1.4 مراحل المراهقة ومتغيّراتها الفيزيولوجيّة، النفسيّة الاجتماعيّة والذهنيّة
    - 4.1.5 الآثار النفسيّة-اجتماعيّة للتحوّلات الفيزيولوجيّة لدى المراهقين
  - 4.2. التّوعية ودور العوامل الاجتماعيّة فيها
    - 4.2.1 تعريف التّوعية وأهمّيّتها
    - 4.2.2 العوامل الاجتماعيّة، ودورها في التّوعية
  - 4.3. عوامل الحماية في التّربية الدّاعمة (حاجات ومهارات)
    - 4.3.1 الحاجات الفيزيولوجيّة
    - 4.3.2 الحاجات الاجتماعيّة لدى المراهق.
    - 4.3.3 الحاجات النفسيّة لدى المراهق
    - 4.3.4 المهارات الحياتيّة
  - 4.4. المخدّرات: التّعاطي والإدمان
    - 4.4.1 التّعريف بالمخدّرات
    - 4.4.2 أنواع المخدّرات الرّائجة وآثارها الاجتماعيّة
    - 4.4.3 عوامل الخطر وعوامل الحماية
    - 4.4.4 علامات التّعاطي و الإدمان (الجسديّة، النفسيّة والاجتماعيّة)
5. وضعيّات حياتيّة يوميّة
  - 5.1. تقنيّات للحوار حول موضوع التّوعية على المخدّرات لدى المراهق
  - 5.2. كيف أساعد؟ (نصائح لمرافقة المراهق في التّحدّيات الحياتيّة اليوميّة)
6. الخاتمة
7. المراجع والملاحق

# 1. خلفيّة المشروع بشكل عام

تتفشّى عالمياً ظاهرة تعاطي المخدّرات وغيرها من الموادّ المسبّبة للإدمان كالكحول ومشتقّات التّبغ بين المراهقين والشّباب. وترتبط بهذه الظّاهرة مجموعة من المشاكل الأخرى كازدياد معدّل العنف والجريمة، وانتشار فيروس نقص المناعة الأيدز، ولا يمكن أن نخفل أيضاً عن خطورة الإدمان على التّكنولوجيا والألعاب الإلكترونيّة أيضاً.

© Dromadaire.com

**DROGUES  
NON MERCI**



وتُعتبر ظاهرة الإدمان على المخدّرات من الظواهر الأساسيّة التي استحوذت على اهتمام عددٍ كبيرٍ من المؤسّسات الدوليّة التي انكبّت على دراستها من نواحٍ مختلفةٍ كانتشار الموادّ الإدمانيّة زراعاً، وتعاطياً وتجارةً، وعلى دراسة مدى

تأثيرها في الإنسان وكيفيّة الوقاية منها أو معالجتها. نذكر من هذه المؤسّسات:

- منظمة الصّحة العالميّة (World Health Organization)
- مكتب الأمم المتّحدة لمكافحة المخدّرات والجريمة (United Nations Office on Drugs and Crime-UNODC)
- وزارة الصّحة العامّة (MOPH).

ويعود سبب الاهتمام بمشكلة الإدمان إلى أنّها من أهمّ المشاكل الصّحيّة الاجتماعيّة التّفسيّة وحتىّ الاقتصاديّة التي قد ينتج عنها:

- الأمراض المزمنة (كتشمّع الكبد المرتبط أيضاً بتعاطي الكحول، خطر انتقال فيروس نقص المناعة البشريّة من طريق الحقن...)
- الانتكاسات الصّحيّة الحادّة (كالموت جرّاء جرعة زائدة، الإصابات أو الحوادث النّاجمة عن القيادة في حالة السّكر، الانتحار...)
- المشاكل الاجتماعيّة (كالجريمة وأعمال العنف، الانقطاع عن العلاقات الاجتماعيّة، عدم القدرة على إنجاز عملٍ ما، وعدم القيام بالواجبات ضمن الأسرة...).

على الصّعيد العالمي، لا يزال الضّرر النّاجم عن تعاطي المخدّرات فادحاً !

حيث يُقدّر أنّ هناك ربع مليون نسمة، أيّ نحو 5 في المائة من سكان العالم البالغين، قد تعاطوا المخدّرات مرّة واحدة على الأقلّ في عام ٢٠١٥، والأكثر مدعاة للقلق أنّ هؤلاء المتعاطين يعانون من اضطرابات ناشئة وخطيرة، ما يعني أنّ تعاطيهم للمخدّرات ضارّ إلى درجة أنهم قد يصبحون مرتهنين لها وبحاجة إلى العلاج. (تقرير المخدّرات العالمي ٢٠١٧- مكتب الأمم المتّحدة لمكافحة المخدّرات والجريمة).

كشفت الأمم المتحدة أنّ العواقب الصحيّة الصّارة لتعاطي المخدّرات أكثر حدّة وانتشاراً ممّا كان يُعتقد سابقاً، مشيرة إلى أنّ 35 مليون شخص حول العالم يعانون من اضطرابات تعاطي المخدّرات عالمياً وبحاجة إلى خدمات علاجية.

جاء ذلك في أحدث تقرير أصدره مكتب الأمم المتحدة المعنيّ بالمخدّرات والجريمة عن المخدّرات في العالم، تزامناً مع اليوم الدوّليّ لمكافحة إساءة استعمال المخدّرات والإتجار غير المشروع بها.

وتعتمد بيانات التّقرير المحسّنة على مسوحات جديدة أجريت في الهند ونيجيريا، وكلاهما من بين الدّول الـ10 الأكثر اكتظاظاً بالسّكان في العالم.

أمّا على الصّعيد الوطنيّ فقد قامت جمعية "إدراك" بدراسات عدّة في لبنان كما في البلدان العربيّة سمحت لها باستنتاج بعض الوقائع العلميّة عن تعاطي المخدّرات، أهمّها تنامي مشكلة استهلاك المخدّرات والكحول في البلدان العربيّة (IDRAC & UNODC, 2003).

وبالتّعاون مع مكتب الأمم المتحدة للمخدّرات والجرائم، قامت مؤسّسة "إدراك" بمسح سريع لاستهلاك المخدّرات في لبنان وذلك بهدف الحصول على معلومات كميّة ونوعيّة لهذه المشكلة على مختلف الأصعدة.

وقد أظهرت هذه الدّراسة أنّ السّبب الأساسي لتعاطي المخدّرات، بالنّسبة إلى اللّبنانيين، هو المعشر السيّء الذي استحوذ على النّسبة الأعلى.

كما نجد أنّ الجوّ العائليّ قد حصل على نسب عالية (الخلافات 40%، الطّلاق 39%)، الشّعور بالكآبة (43.3%) تليها ضغوطات الحياة (35.2%) ومن ثمّ المشاكل الماديّة (32.2%). بحسب ما ورد في التّقرير الوطنيّ حول وضع المخدّرات في لبنان لعام 2017.

وقد جاء في التّقرير الوطنيّ حول وضع المخدّرات في لبنان عام ٢٠١٧ أنّ البيانات الإحصائيّة في لبنان تشير إلى زيادة معدّل استخدام الموادّ المسبّبة للإدمان على المخدّرات والكحول، خصوصاً بين الشّباب. ففي إحدى الدّراسات التي أجرتها وزارة الصّحة اللّبنانية، تبين أنّ حوالي 4.7% من الطّلاب في المدارس العامّة والخاصّة الذين تتراوح أعمارهم بين 13 و 15 عامّاً يتعاطون دواءً واحداً أو أكثر في وقت واحد، وأكثر من 70% منهم يتعاطون المخدّرات دون سن 14 عامّاً. ونحن ندرك أنّ قلة قليلة من النّاس الذين يتعاطون المخدّرات يتلقّون العلاج اللازم.

هذه الحقائق تشير إلى قلق في الواقع اللّبناني، بحيث نجد تزايد أعداد متعاطي الموادّ المخدّرة، وبخاصّة لدى الأعمار المنخفضة، وزيادة عدد متعاطي المخدّرات عند النّساء. وهنا نذكر نتيجة بعض الدّراسات الوطنيّة في لبنان التي تظهر أعداداً مخيفة من المدمنين الشّباب فحوالي 24000 من متعاطي المخدّرات هم من فئة الشّباب، ووفقاً للمسح الصّحيّ العالميّ المرتكز على تلامذة المدارس في لبنان للأعمار بين 13-15 سنة الذي أجري عام 2011 في المدارس الخاصّة والرّسميّة، فإنّ نسبة التّلامذة الذين تعاطوا ولو لمرة واحدة نوع أو أكثر من المخدّرات هو 4.7% 50% منهم قد جرّب تعاطي المخدّرات قبل عمر 10 سنوات، وهذا مؤشّر خطير جدّاً.



انطلاقاً ممّا ذكر سابقاً، وبسبب القلق من التّفشّي المخيف لهذه الظّاهرة على المستوى العالميّ والمحليّ، ومما أنّ للمركز التّربويّ الدّور الأساسيّ والرّائد في رسم الخطط، ووضع البرامج التّربويّة في مختلف المجالات لتطوير العمليّة التّعليميّة التّعلّميّة ممّا ينعكس إيجاباً على المتعلّمين والمعلّمين والأهل،

قام المركز التّربويّ بالعمل على مشروع التّوعية على مخاطر الإدمان على المخدّرات، وذلك لتزويد المتعلّمين بالمهارات الحياتيّة وتنميتها في شخصيّتهم، ورفع نسبة الوعي لديهم، ما يساعدهم على مقاومة الإدمان، والابتعاد عنه، خاصّة مع انتشار جائحة كورونا وما تركته من آثار نفسيّة صعبة لدى شابانا المراهق. أضف إلى ذلك كلّ (الضّغوطات النفسيّة والاجتماعيّة والاقتصاديّة) في هذه المرحلة ممّا قد يدفع أكثر بهذه الفئة نحو الإدمان، ويجعلها عرضة لمغرياتة التعاطي الآنيّة.

ونجد أنّ من المهمّ جدّاً دمج موضوع التّوعية وحماية المراهقين والشّباب من هذه الآفة في الأنشطة الصّفيّة أو اللاصفيّة. كما لا يمكن أن نغفل عن الدّور الأساسيّ للبعد النفسيّ والاجتماعيّ، لاسيّما لجهة تأمين الرّقاه النفسيّ للمتعلّمين.

لذا وجب إحاطة الموضوع برؤية شاملة ترتكز على مبدأ الشّراكة في التّوعية بين المدرسة والأهل والمجتمع المدنيّ الذي له دور مهم في هذا الإطار، لما فيه خير للمتعلّمين، إذ لا يمكن فصل هذه الأجزاء عن بعضها في الاستراتيجيات التّربويّة الحديثة.

من هنا التّركيز على شموليّة هذا المشروع واستهدافه لأكثر من فئة (المعلّمين، المتعلّمين، الكادر الإداريّ، الأهل، المجتمع المدنيّ) وعلى تفرّعه لإنتاج أكثر من دليل يتوجّه للمعلّمين، كما للمتعلّمين إضافة إلى الأهل.

لقد وُضع لهذا البرنامج خطّة خماسيّة للتّوعية على مخاطر الإدمان، ومن ضمن هذه الخطّة إنتاج دليل موجّه للأهل لمواكبة أبنائهم وتفعيل وتعزيز دورهم في عمليّة التّوعية من مخاطر الإدمان،

ويرافق تجمّع "أمّ النّور" المركز التّربويّ في هذا المشروع لناحية الدّمج في الخبرات بين فريق المركز التّربويّ، ومتخصّصين في موضوع الادمان من تجمّع "أمّ النّور". فلمشاركتهم قيمة مضافة لناحية تجويد العمل، والاستفادة من خبراتهم في هذا المجال. حيث ساهم هؤلاء المتخصّصون من تجمّع "أمّ النّور" بتزويد المركز بالمعلومات العلميّة الدقيقة حول إشكاليّة الإدمان وأنواع المخدّرات، إضافة إلى العوامل المحفّزة للتّعاطي، وطرق العلاج.

## 2. الغاية والأهداف من دليل الأهل

”  
استمعوا إلى أبنائكم وأظهروا لهم الاهتمام والحبّ. في الظروف الصّعبة،  
يمكن أن تمنع العلاقة القويّة بين الأبناء والوالدين السلوكيات الخطرة.  
“  
هذه نصيحة مكتب الأمم المتّحدة المعنيّ بالمخدّرات والجريمة.

### لماذا دليل الأهل للتوعية على مخاطر الانحراف والوقاية من الإدمان؟

نوّد من خلال هذا الدليل على أهميّة تعزيز دور الأهل في التوعية عبر تزويدهم بالمعلومات، والنّصائح والإرشادات، وتقنيّات التّواصل اللّازمة. هذه التقنيّات تساعد على مساندة أبنائهم ومرافقتهم مرافقة تربويّة سليمة. كلّ ذلك عبر إعداد هذا المورد التربويّ المهمّ الذي نأمل أن يساعد الأهل على خلق أجواء أسريّة مناسبة تبعد المراهقين عن هذه الآفة. فمن المهمّ جدًّا مرافقة الأهل لأبنائهم، ومساندتهم واحتضانهم، ولاسيّما في مرحلة المراهقة، وهي مرحلة عمريّة دقيقة.

إنّ مفتاح الحفاظ على أمان أولادكم المراهقين، هو البقاء على اتّصال بهم قدر الإمكان.

هذا الدليل "دليل التوعية من مخاطر الإدمان على المخدّرات" موجود هنا لمساعدتكم على فهم أولادكم، والحفاظ على خطوط الاتّصال والتّواصل مفتوحة معهم، فضلا عن رفع نسبة الوعي المجتمعيّ بشكل عام، والوعي الأسريّ بشكل خاصّ، تجاه أخطار المواد المخدّرة والمؤثّرات العقليّة على حياة الأولاد وخاصة المراهقين منهم.

وبما أنّ التّعليم لا يشمل فقط ما يدور في الصّف، بل هو حلقة متكاملة تشمل المعلّم، والمتعلّم، والأهل كشريك أساسيّ في نجاح أيّ عمليّة تربويّة أو توعويّة، فإنّ الغاية من وضع هذا الدليل وتوجيهه إلى الأهل هي مساعدتهم على فهم هذه المشكلة، وفهم كيفيّة احتضان أبنائهم.

### وتتمثّل أهداف هذا الدليل بالتّالي:

- تعريف الأهل بمخاطر الإدمان على المخدّرات، وإطلاعهم على المعتقدات الشّائعة، وتصحيحها في الإطار السّليم، إضافة إلى تقديم وسائل الوقاية.
- تعريف الأهل بدورهم الوقائيّ ليتمكّنوا من مرافقة أبنائهم.
- إطلاع الأهل على كيفيّة تنمية المهارات النّفسيّة والاجتماعيّة، والقيم المعزّزة للسّعادة، والإيجابيّة لدى المراهقين.
- تعزيز دور الأهل للمساهمة في الوقاية من انتشار المواد المخدّرة بين أولادهم، وذلك من خلال المشاركة في تعزيز معلوماتهم وإطلاعهم على مجال الوقاية من هذه المواد، والمساهمة في الحماية من خطر الإدمان على المخدّرات.



- تنمية مهارات الأهل في مجال طرق الحماية من التعاطي والإدمان على المخدرات، وتمكينهم من إدارة ومعالجة أغلب المخاطر التي قد تُصيب أبنائهم، وذلك من خلال التدريب على التقنيات، ومن خلال النصائح المقدّمة الواردة في هذا الدليل.
- تمكين الأهل من الكشف المبكر الوقائي لحماية أولادهم، والتعرّف إلى المؤشرات الأولى للتعاطي، والتدخل إلى جانبهم بهدف تنمية مهاراتهم في مجال الوقاية، ونذكر منها: تعزيز الحوار، تعريفهم على تقنيات التواصل الفعّال المرتكزة على الإصغاء والتفاعل، بالإضافة إلى نصائح وتقنيات تساعد الأهل مرافقة أبنائهم مرافقة يومية، وتوهمهم لمواجهة التحدّيات والصّعوبات).



## 3. مقَدِّمة

ظهرت ثقافة التوعية حول سلوكيات تعاطي المخدرات وكُل العناصر المرافقة لها في برامج التوعية الفعّالة، لتُعطي أهمية ودوراً كبيراً للوالدين، والمعلّمين، وقادة المجتمع في المساعدة وتوجيه تفكيرهم وتخطيطهم واختيارهم، بهدف نشر ثقافة التوعية من تعاطي المخدرات على مستوى المجتمع. يشكّل هذا الدليل وسيلة توعية وتواصل مع الأهل، يساعدهم على فهم أسباب تعاطي الإدمان، وأغلب آثاره السلبية، وكيفية مواجهة هذه الآفة عبر التوعية والمرافقة الأسرية الصحيحة، والعمل على الحد من انتشارها، نظراً لما للتعاطي من انعكاسات سلبية على أسرنا، ومؤسساتنا التربوية، ومجتمعاتنا.

### يتألف من شقين أساسيين:

أولاً: الإطار النظري الذي يتطرّق لأهمية التوعية، وخصائص المراهقة، فضلا عن الحاجات الأساسية والمهارات الحياتية التي يجب تأمينها للشباب، والتعرّف إلى إشكالية المخدرات...

ثانياً: الشق العملي التطبيقي الذي يتناول وضعيات حياتية يومية، وتزويد الأهل بتقنيات ونصائح لمواجهة إشكالية المخدرات.

وسنحاول من خلاله الإجابة على الأسئلة المحورية التالية:

- ما هي المخاطر التي يمكن أن يتعرّض لها أولادنا المراهقين في حياتهم اليومية؟
- ما هو دورنا كأهل في توعية ورعاية أبنائنا من خطورة تعاطي المخدرات؟
- كيف نساعد الأهل ليواجهوا هذه المخاطر؟

## 4. الإطار النظري

إنّ ما قد يراه الأهل خطرًا كبيرًا على أولادهم قد لا يخيف المراهقين أنفسهم كثيرًا، وما قد يراه المراهقون خطرًا على سلامتهم في بعض الأحيان لا يخطر ببال الأهل أو لا يعلمون حتّى بوجوده.

"رغم ذلك، علينا ألا ننسى أبدًا كأهل" حتّى لو أصبح أولادنا مراهقين متمرّدين، أنّه لدينا مقدرة كبيرة على تأمين سلامتهم أكثر ممّا قد يتخيّلوا. صحيح أنّ أولادنا المراهقين يحتاجون إلى الاستقلالية والحرية لاتّخاذ الخيارات من أجل أن يكبروا ليصبحوا بالغين ناجحين، لكنّهم لا زالوا يعتمدون علينا كقوّة دعم لهم في كثير من الأحيان. نعم، هم يحتاجون لمساندتنا، ولمشورتنا، ولوجودنا بالقرب منهم".

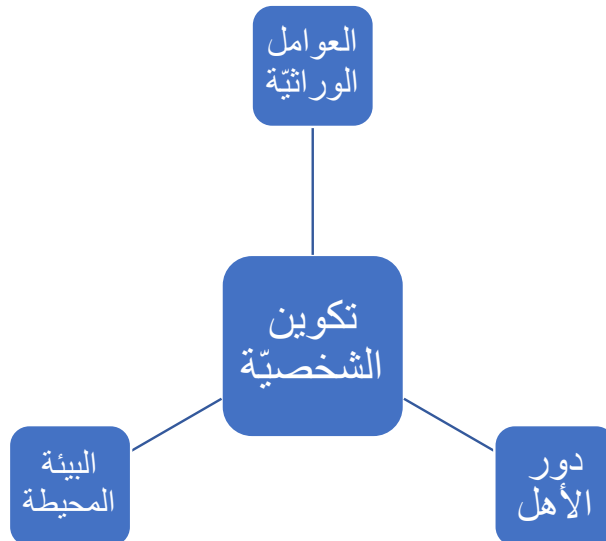
وربّما علينا أن نتذكّر أنّنا كنّا مراهقين يومًا ما، وقمنا بأشياء غير مرضيّة، وتمردنا على أهلنا والمجتمع. وعلى الرغم من أنّ الزمن قد تغيّر بشكل كبير إلّا أنّ معظم المخاوف التي كانت سائدة لا زالت هي نفسها. لذا سنتطرّق، فيما يلي، إلى الكثير من المفاهيم التي تساعدنا كأهل على حماية أولادنا، ومنها: خصائص المراهقة، التوعية، الحاجات والمهارات، المخدّرات وأنواعها، علامات التعاطي، وغيرها من النّقاط الأساسيّة.

### 4.1 مراحل المراهقة: خصائص ومتغيّرات

لنبدأ بتعريف الشّخصيّة أوّلا التي تتشكّل في مختلف مراحل الحياة، ولكنّها تتبلور بأغلب معاملها بشكل أساسي في مرحلة المراهقة:

#### 4.1.1 تكوين الشّخصيّة

تتكوّن الشّخصيّة منذ تكوين الجنين، فيحمل الطّفل صفات وراثيّة وجينيّة، وتكتمل الشّخصية مع مكتسبات الخبرات الحياتيّة، فيلعب كلّ من الأهل و البيئة المحيطة دورا أساسيا في تكوين شخصيّة الفرد.





يحتلّ الأهل المرتبة الأولى والأكثر تأثيراً في تكوين شخصيّة الطّفل، خاصّة في السّنوات المبكرة من حياته، فمكتسبات هذه المرحلة تزوّد الطّفل بالمقوّمات الضّروريّة لمواجهة المجتمع والتّحضير لفترة المراهقة.

لذا يجب علينا كأهل بناء علاقة ثقة مع أبنائنا، وتوطيدها شيئاً فشيئاً، ممّا يعزّز العلاقات الإيجابيّة بيننا وبينهم في سنّ المراهقة، ويؤسّس لبناء شخصيّة متوازنة لديهم.

## 4.1.2 علاقة ثقة مع أبنائنا

**فماهي الثقة وكيف يتمّ بناؤها؟**

**وكيف يمكن لهذه الثقة أن تساعد على مواجهة الضّغوطات الاجتماعيّة والوقاية من الانحراف؟**

يتمّ بناء رابطة الثقة بين الوالدين والطّفل منذ اللّحظات الأولى لولادته، بينما لا يزال مولوداً جديداً، فإنّ طفلنا لديه بالفعل احتياجات. يبكي للتعبير عن جوعه، وتعبه، وعدم ارتياحه. سيجد الطّفل الذي لا يتمّ تلبية حاجاته صعوبة في الشّعور بالثقة مع والديه. على مرّ السنين، تتغيّر احتياجات الأطفال ولكنها تبقى مؤشراً رائعاً لرابطة الثقة التي توحد الوالدين والطّفل. باختصار، كلّما قمنا بتلبية الاحتياجات الأساسيّة لأبنائنا كلّما زاد شعوره بالأمان، كذلك ثقته بنا ممّا يقوّي الرّوابط الأسريّة.

إذا علينا بناء جسر الثقة بيننا وبين أبنائنا من جهة، وثقتهم بأنفسهم من جهة أخرى.

لنحدّد أبرز مكوّنات الثقة بالنفس: الشّعور بالكفاءة الدّاتيّة، القدرة على التّحدّث وإبداء الرّأي، الشّعور بالقدرة على التّعلّم، الثقة بالآخرين (Bakhtiar 2019).

**يساهم في نموّ الثقة بالنفس ثلاث ركائز:**

- **العلاقة مع الأهل:** تلعب هذه العلاقة الدّور الأهمّ من خلال المعاملة وأساليب التّربية التي يتّبعها الأهل، والتي يجب أن تكون أساليب مبنية على الحوار والإقناع والتّفاهم، بعيداً عن العنف، لذا يعتبر التّواصل بلطف عاملاً مهماً، نظراً لدوره الحيويّ في تعليم أبنائنا، فعلياً باختيار كلماتنا واستخدام النبرة المحبّبة لنفوسهم.
- **العلاقة مع العالم الخارجيّ:** هذه العلاقة تلعب دوراً فاعلاً في بناء عمليّة التّواصل مع العالم الخارجيّ، أي البيئة المحيطة والمجتمع، لكنّها مرتبطة تماماً بالعلاقة مع الأهل فكّلما كانت العلاقة جيّدة، كلّما انعكس ذلك إيجاباً على تواصل الفرد مع البيئة المحيطة أو المجتمع.
- **الخبرات الحياتيّة:** تنمية الشّعور بالمسؤوليّة وتعزيز الثقة بالنفس: ينطلق الإنسان إلى الحياة مزوّداً بقدرات يكتسبها من تجارب عديدة أهمّها الحياة العائليّة، لذا علينا كأهل أن نعطي أبنائنا الفرص لاختبار تجارب حياتيّة، مع مراقبتنا لهم ومتابعتنا دون الضّغط عليهم أو كبتهم، ولكن بالمراقبة والمتابعة الواعية ممّا يعزز ثقتهم بأنفسهم.



لنعطي أبناءنا مسؤوليات. على سبيل المثال، يمكننا أن نقرر مهام مختلفة كعائلة: تحضير وجبة، ريّ النباتات، توضيب بعض الأغراض، الاهتمام بتحضير لائحة المشتريات الأسبوعية أو الشهرية من المتجر.... من خلال السماح لهم بالمساهمة بإدارة بعض الأمور المنزلية، فإننا نظهر لهم أننا نثق بهم.

### تعزير المساواة:

لسنوات عديدة، كانت العلاقة بين الأهل والأبناء تتميز بعلاقة "من أعلى إلى أسفل": الأب (أعلاه) يطلب والابن (أدناه) ينفذ. بمرور الوقت، تغير موقع الأبناء وأخذت احتياجاتهم في الاعتبار بشكل أكبر. نحن نتحرك الآن نحو علاقة "دائرية" حيث يكون الآباء والأبناء على قدم المساواة مع المطالب والاحتياجات التي يجب تلبيتها.

### الاحتفال بالفشل:

إن العديد من الأطفال لديهم الخوف من الفشل: الدرجة السيئة، والهدف الضائع أوغير المحقق، كلها مواقف يعتبرونها فشلا. ومع ذلك، ليس الأمر كذلك، فهذه المواقف يمكن أن تكون مصادر للتعلّم بشرط أن نساعد أبناءنا على رؤيتها على هذا النحو.

يجب تعزير الجهود وليس النتائج.

## 4.1.3 تعريف مرحلة المراهقة (Cannard, 2019)

قبل تحديد مفهوم المراهقة، لنعرض مراحل النمو والتطور البشري وصولاً إلى المراهقة على الشكل التالي:

- إنّ المرحلة الأولى من النمو والتطور البشري هي الطفولة. تبدأ عند الولادة حتى سنّ العاشرة، في أولى علامات البلوغ. منذ الولادة وحتى عمر الشهر الواحد نتحدّث عن مولود جديد. في هذه الفترة الأولى، يقوم الفرد بالانتقال بين بيئة الرحم والعالم الخارجي. بعد ذلك، من شهر إلى عامين، يصبح الطفل، الذي يُطلق عليه أيضاً اسم الرضيع، أكثر استقلالية، ويتعلّم تناول الطعام بنفسه، والتواصل والمشي على سبيل المثال. نمو الفرد هو الأقوى خلال هذه الفترة.
- من سنتين إلى ست سنوات، إنّها مرحلة الطفولة المبكرة. يصبح الفرد أكثر استقلالية نفسياً وجسدياً. يكتسب المزيد من القوة والتنسيق في حركاته ويطوّر أيضاً مهاراته الاجتماعية.
- من هنا وحتى سنّ العاشرة، نتحدّث حقاً عن الطفولة. ينمو الطفل بسرعة أقل، لكنّه يواصل نموه الجسدي والنفسي. يبدأ أيضاً في الالتحاق بالمدرسة الابتدائية.
- بعد سنّ العاشرة تبدأ مرحلة المراهقة، وهي المرحلة المتوسطة بين الطفولة والبلوغ.

### تعريف المراهقة:

- المراهقة هي الفترة التي تمتدّ بين الطفولة وسنّ الرشد. تتميز هذه المرحلة بتغيّرات جسدية، نفسية وذهنية، فتعتبر مرحلة دقيقة مفعمة بالقلق للمراهق نفسه وغالبا للأهل.

- إنَّ المراهقة هي المرحلة المتوسطة بين الطفولة والبلوغ. تتميز هذه المرحلة بالعديد من التغيرات التي يمرُّ بها الفرد عند سنِّ البلوغ. بعد ذلك، يعتبر أيُّ فرد ناضجًا جنسيًا وقادرًا على الإنجاب. تبدأ هذه التغيرات في المتوسط حول سنِّ العاشرة للفتيات و 12 للفتيان. كما تحدث طفرة في التَّموُّ لدى الجنسين خلال هذه الفترة. كما تعرّف منظمة الصِّحة العالمية (WHO) المراهقين بأنَّهم الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 10 و 19 عامًا، ويتعرَّضون لتغيرات فيزيولوجية ونفسية واجتماعية. بالتالي إنَّ الأغلبية من المراهقين مدرجون في التعريف القائم على العمر لمصطلح الطفل، الذي اعتمده اتفاقية حقوق الطفل كشخص دون سنِّ 18 عامًا. إذا المراهقة هي مرحلة انتقالية ما بين سنِّ الطفولة وسنِّ الرُّشد، وما يرافق هذه المرحلة من تغيرات جسدية كنموِّ في الوظائف الجسدية واكتمال الوظائف الجنسية، وما يرافق ذلك من تقلبات نفسية واجتماعية. (المركز)

#### 4.1.4 مراحل المراهقة ومتغيراتها الفيزيولوجية، النفسية الاجتماعية والذهنية (Devernay 2014)

تتكوّن مرحلة المراهقة من ثلاث مراحل أساسية :

- بداية المراهقة : تتراوح هذه المرحلة بين 11 و 13 سنة
  - المرحلة المتوسطة : تتراوح هذه المرحلة بين 13 و 17 سنة
  - نهاية المراهقة : تتراوح هذه المرحلة بين 17 و 21 سنة
- يحدث البلوغ المبكر في عمر 8 سنوات عند الفتيات و 10 سنوات عند الفتيان، ويعتبر التَّموُّ متأخرًا إذا تخطى عمر 13 سنة عند الفتيات و 14 سنة عند الفتيان. (Devernay 2014)
- تبدأ التغيرات الفيزيولوجية بين سن 11 و 14 سنة عند الفتيات، و 13 و 17 سنة عند الفتيان.



ويظهر الجدول أدناه أهم مراحل المراهقة وتحولاتها الأساسية الجسدية والنفسية والذهنية:

المرحلة	التحولات الجسدية	النمو النفسي	النمو الذهني
الأولى	وتتميز بتغيرات خاصة جسدية : النمو في الطول وتغيرات في الوزن الخصائص الجنسية الثانوية الناتجة عن التغيرات الهرمونية: ظهور الشعر في أماكن مختلفة، ظهور الثدي عند الفتيات خشونة في الصوت عند الفتيان المتزامن مع القذف الأول عرض الحوض عند الفتيات: بداية الدورة الشهرية	تساؤلات حول الصورة الجسدية تتزامن مع مشاعر متقلبة تؤثر على مزاج المراهق فيصبح مزاجه متقلبا. صراع داخلي بين الحاجة إلى الأهل والحاجة إلى مساحة خاصة. تقلب بين سلوكيات تنتمي إلى الطفولة وأخرى تميل إلى سن الرشد. بداية الانتماء إلى مجموعات الأقران. اختبار مستمر للقوانين.	تزايد الاهتمامات الذهنية. فضول و تساؤلات اجتماعية.
الوسطى	تطور واستمرار المتغيرات	حاجة مستمرة للتأقلم مع المتغيرات الجسدية. الابتعاد عن الأهل والحاجة للانتماء إلى مجموعات الأقران رغم القلق والشعور بالاختلاف. مرحلة تجارب وانجذاب إلى المخاطرة. التخبط من خلال مشاعر مختلفة تتراوح بين toute-puissance و قلة الثقة بالنفس.	اكتساب قدرات ذهنية تزوّد المراهق بالقدرة على التجريد وحلّ النزاعات. فيصبح قادرا على إيجاد حلول مختلفة عند الحاجة. تكاثر التساؤلات الوجدانية. تأثر القدرة على التركيز بالصعوبات العاطفية.
الأخيرة	نهاية مرحلة التغيرات الجسدية والوصول إلى الاكتمال البيولوجي للووظائف الجنسية.	اكتساب توازن عاطفي. ظهور القدرة على الشعور بالآخر وفهم مشاعره. تزايد الثقة بالنفس والاستقلالية. المحافظة على أهمية العلاقات مع الأقران و تطور العلاقات الفردية مع استقرار الهوية الجنسية.	تزايد القدرات الذهنية وتطور القدرة على التحليل. استقرار العلاقات على مختلف المستويات الاجتماعية. تزايد الاهتمام بالمستقبل والتخطيط له.

#### 4.1.5 الآثار النفس-اجتماعية للتحوّلات الفزيولوجية لدى المراهقين

بعد أن تناولنا مرحلة المراهقة وتغيّراتها الجسدية، النفسية، الاجتماعية والذهنية، حسب مراحل المراهقة، نجد أنّ هذه المرحلة تترك آثارا نفسية -اجتماعية كثيرة وعميقة في سلوكيات المراهق.

من هنا يجب على الأهل التنبّه لهذه السلوكيات والتعامل معها بدقّة وحذر، نذكر منها:

- الثورة والتمرد على السلطة بأشكالها المتعدّدة.
- البحث عن الاستقلالية.
- التغيّرات والتقلّبات بالمزاج.
- العزلة في المنزل و فقدان التواصل مع الأهل في بعض الأحيان.
- نموّ القدرات المعرفية خاصّة عند البلوغ المتأخّر.
- الانجذاب إلى المخاطر و التجارب الخارجة عن المألوف.
- الاندفاعية.

يتخلّل هذه المظاهر النفسية بعض الصّعوبات النفس - اجتماعية عند بعض المراهقين. تتراوح شدّتها من مراهق إلى آخر حسب المحيط والتربية التي نشأ فيها. فيلعب الأهل دورًا أساسيًا في احتوائها، بالإضافة إلى الخبرات الشخصية والبيئة المحيطة. أبرز هذه الصّعوبات:

- صعوبة في التواصل الاجتماعي.
- صعوبة في الاندماج مع الأقران.
- الشّعور بالاكئاب.
- الانطواء أو العدوانية.
- عدم الرّضى على الصّورة الذاتية وخاصّة صورة الجسد. ( اعتبار الجسد صلة الوصل مع الآخرين وأداة للشّعبية بين الأقران كما هو أداة للتّقييم الاجتماعيّ للصّور التّمطية عن الجسد).

بعد أن عرضنا مرحلة المراهقة لخصائصها وبرز التحوّلات الجسدية والنفسية والذهنية وآثارها النفس اجتماعية على أبنائنا المراهقين، نجد انه لا بد لنا من التركيز على التوعية والعوامل الاجتماعية المؤثرة فيها.



## 4.2 التوعية ودور العوامل الاجتماعية فيها

يوّكد عالم الاجتماع الأميركي "تشارلز كولي" أنّ الوعي الاجتماعيّ أو الوعي بالمجتمع لا يمكن فصله عن الوعي الذاتي، لأننا بالكاد نستطيع التفكير في أنفسنا إلاّ بالإحالة إلى جماعة اجتماعيّة من نوع ما، ولا إلى الجماعة بدون الإشارة إلى أنفسنا. وإذا تأملنا الإدراك الواعي لكوننا جزءاً من مجتمع مترابط من الآخرين، وجدنا أنّ هذا التعريف يرقى بالفرد إلى مستوى واضح من الوعي لديه بكونه جزءاً من كلّ أكبر. وهو يشمل المستوى الذي يعي فيه الفرد كيف يتأثر بالآخرين، وكذلك كيف يمكن أن تؤثر أفعاله في الآخرين.

### 4.2.1 تعريف التوعية وأهميتها

تعرف التوعية على أنّها نشاط يهدف إلى تركيز انتباه الناس لمسألة أو قضية معيّنة.

التوعية هي أيضا عملية اكتساب المعلومات والمهارات والقيم ذات الصلة من أجل التعرّف على ما للمرء من حقوق، وتأكيدا وإثبات أحقيته بها استناداً إلى المعايير المعتمدة:

1. معرفة ماهية وظروف هذا الشيء.
2. فهم طبيعة حركته، وهل هي مفيدة أو ضارة، إيجابية أو سلبية؟
3. التوصل إلى أسلم الطرق الممكنة واقعيّاً للتعامل مع هذا الشيء، والسيطرة عليه.

كما تعرّف التوعية بأنّها العملية التي تشير إلى إكساب الفرد وعياً حول أمر ما أو أمور بعينها، وتُظهر له الجوانب المختلفة المحيطة بها.

ويمكن القول أنّ التوعية تشير إلى مدى التأثير في إنسان أو جماعة أو مجتمع لقبول فكرة أو موضوع ما.

فالتوعية تعني تعديلاً في سلوك فرد أو جماعة من سلوك سلبي إلى سلوك إيجابي نتيجة للتغيير في الاتجاهات الخاطئة وتصحيح المفاهيم والمعارف.

وهي عملية مستمرة ومتكاملة تهدف إلى توصيل رسالة إلى فرد أو إلى جماعة بغرض الوصول إلى قرار يحلّ مشكلة أو يستبدل سلوكاً سلبياً بسلوك سليم، والحفاظ على هذا السلوك والاستمرار فيه.

وبالنتيجة يقصد بالتوعية، اكتساب الفرد للمعارف والمعلومات والمهارات والقيم حول مواضيع محدّدة، استناداً إلى المعايير المعتمدة. مما يسمح للفرد بالتعرّف على ما يفيد وما يضرّه وتوجيه خياراته وسلوكياته وقراراته التي يتخذها في الحياة وفقاً لما هو مناسب له، والتوصل إلى أفضل الطرق الممكنة للتعامل مع الأشياء.

ومن هنا نجد أنّ لوسائط التثنية من أسرة ومدرسة وجمعيات وأندية وأجهزة الإعلام دوراً كبيراً وأساسياً في عملية التوعية. (المركز)

## 4.2.2 العوامل الاجتماعية ودورها في التوعية

يجب أن تعزز برامج التوعية الموجهة للأهل، لأن الأسرة هي صمام الأمان الاجتماعي، ولها الدور الأساسي في أي عملية توعية.

فللأهل أكبر تأثير في حماية أبنائهم في مختلف المراحل العمرية ولاسيما المراهقة، كما تعاونهم المدرسة. فالتربية القاعدية إنما تتركز في الأسرة وفي المدرسة، وللتنسيق بين الجهتين دور إيجابي على النمو السليم للأبناء.



كما لا نغفل عن أهمية الرفاق والمعشر الذي قد يؤثر على خيارات المراهق سواء أكانت إيجابية أم سلبية، وفي العصر الحالي تلعب التكنولوجيا، ولاسيما وسائل الاتصال والتواصل دورا أساسيا في التأثير على الأبناء وتغيير القيم لديهم مما يدفعنا للاهتمام كأهل بمراقبة وتوجيه أبنائنا في هذا الإطار.

من هنا نشدد على أهمية التوعية المبكرة لدى الأهل عند ظهور عوامل الخطر لدى الأبناء، كالسلوك العدواني، وضعف ضبط النفس، والانطواء أو الانعزال الاجتماعي.

وكلما كان تدخل الأهل بوقت مبكر عندما تظهر هذه الانحرافات والعوامل الخطرة، كلما كان تغيير مسار حياة المراهق أسهل فيما بعد، وإبعاده عن المشاكل ودفعه نحو السلوكيات الإيجابية.

سنعرض سويا العديد من العوامل الاجتماعية المؤثرة في عملية التوعية، ما هي هذه العوامل وكيف تؤثر في حياة المراهق؟

### (1) العامل الأول الأهل:

للأهل دور مهم في عملية التوعية، ويجب على الأهل التمتع بمهارات الأبوة والأمومة.

ومن هذه المهارات تطوير أساليب المناقشة والحوار داخل الأسرة. ومن المهم علينا كأهل زيادة التثقيف فيما يخص تعاطي المخدرات، فالتثقيف وتعزيز معلوماتكم حول المخدرات ومشكلة الإدمان انعكاس كبير على قدرتكم لإطلاع أولادكم على الآثار الضارة للمخدرات، ويفتح الفرص للمناقشات العائلية حول تعاطي المواد المشروعة وغير المشروعة.

فهذا الاطلاع الواسع يساعد الأهل في أي عملية نقاش بينهم وبين أبنائهم، ويسمح لهم بالإجابة عن أغلب التساؤلات..

مثلا يمكن للأهل الاطلاع على كافة أشكال تعاطي المخدرات، بما في ذلك استخدام القاصرين للعقاقير المشروعة (مثل التبغ أو الكحول)؛ استخدام العقاقير المحظورة (مثل الماريجوانا أو الهيروين)؛ والاستخدام غير المناسب للمواد التي تم الحصول عليها بشكل قانوني (مثل المستنشقات) أو الأدوية الموصوفة أو التي لا تستلزم وصفة طبية مثل الأدوية.



كما أنّ التّرابط الأسريّ هو حجر الأساس للعلاقة بين الأهل والأبناء. يمكن تقوية التّرابط من خلال تعزيز مهارات دعم الأهل للأبناء، وعلاقة التّواصل والمشاركة اليوميّة فيما بينهم، فضلا عن مراقبة الأهل للأولاد والإشراف عليهم.

فهذان أمران حاسمان للوقاية من تعاطي المخدّرات، يمكن تعزيز هذه المهارات من خلال التّدريب على وضع قواعد وأنظمة أسريّة؛ إضافة إلى التّمرّس بتقنيّات رصد الأنشطة التي يقوم بها الأبناء، وبالتالي التّأكد من مدى تطبيقهم والتزامهم بالقواعد الأسريّة؛ وعليه يجب الثّناء على السّلوّك المناسب في حال الالتزام بالقواعد الأسريّة المحدّدة وتوجيه التّنبيه في حال عدم الالتزام، إذ إنّ مراقبة السّلوّك والتّشدد في تطبيق القواعد الأسريّة المتفق عليها بين الأهل والأبناء، تشكّل عاملا أساسيا في حماية المراهقين من الانحراف والإدمان.

ويمكن أن يكون للتّدخلات المحدّدة للأسرة تجاه أولادنا في الوقت المناسب أثر إيجابيّ في تغيير سلوك كلّ من الأهل والأولاد معاً، كما يمكن أن يقلّل مخاطر لاحقة لتعاطي المخدّرات، أي عدم التّدخل في كلّ تفصيل لا أهميّة له، ممّا يجعل الأهل عبئا على أولادهم ويخفّف من قيمة متابعتهم لأبنائهم، بل يجب أن يكون التّدخل في الوقت المناسب، وعند ظهور مشكلة فعليّة، أو مؤشّر قد يشكّل إنذارا خطرا.

سيتمّ شرح هذه العلاقة، وكيفية التّدخل لاحقا وهذا ما قد يساعدكم كأهل على تلافي الكثير من المشاكل عبر التّواصل المباشر مع أبنائكم.

## (2) العامل الثّاني: المدرسة

تضع أغلب المؤسّسات التّربويّة مشكلة إدمان المخدّرات ضمن أكبر وأهمّ المشكلات التي تواجه المدارس، إلا أنّ هناك العديد أيضا ممّن يتجاهلون حجم وخطورة المشكلة التي تعصف بأولادهم ومدارسهم ومجتمعاتهم.

تشير الدّراسات التي ذكرت سابقا في الدّليل، إلى أنّ تعاطي وإدمان المخدّرات بين الأولاد يتزايد أكثر مما يظنّه الآباء.

كما يتغافل بعض مديري المدارس، وكذلك المعلّمين عن مشكلة تعاطي المخدّرات لأنّهم يفضّلون الاعتقاد بأنّ الأولاد بعيدون كلّ البعد عن تعاطي المخدّرات، بينما تؤكّد الحقائق أنّه من الممكن أن يكون أفضل متعلّم وينحدر من عائلة عريقة في المجتمع يعاني من مشكلة التّعاطي وإدمان المخدّرات.

لذا، من المهمّ تأمين التّكامل بين الأهل والمدرسة لتأمين الرّقابة اللّازمة.

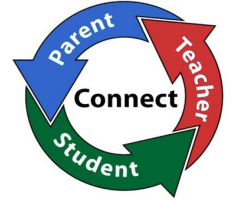
فضلا عن أنّ للمدرسة دورا مهمّا تلعبه بما لديها من مميّزات كالقدرة على الوصول إلى العدد الأكبر من أولادنا، من خلال وجود كوادر تربويّة قادرة على التّوجيه، بالإضافة إلى وجود متخصصين في مجال الإرشاد والمتابعة التّفسيّة والاجتماعيّة مما يؤمّن متابعة أفقيّة للمتعلمين لعدد من السّنوات.

ولانغفل عن أهميّة التّحضير داخل المدرسة لأنشطة توعويّة صفيّة أو لاصفيّة (محاضرات، ورش عمل، زيارات ميدانيّة لجمعية متخصصة في مجال التّوعية...)



كل هذا يعزّز أهمية دور المدرسة في بناء المهارات الحياتية والتنشئة القيمية الصحيحة التي قد تبعد المتعلّمين عن خطر الإدمان، بالإضافة إلى تحسين التعلّم الأكاديمي والعاطفي الاجتماعي لمعالجة عوامل الخطر لتعاطي المخدّرات، مثل العدوان المبكر، والفشل الأكاديمي، والتسرّب من المدرسة، وللتنسيق بين الأهل والمدرسة في تصميم برامج توعية للتدخل في وقت مبكر لمعالجة عوامل الخطر لتعاطي المخدّرات، مثل السلوك العدواني، والمهارات الاجتماعية، والصعوبات الأكاديمية دور كبير في الوقاية من هذه الآفة.

### التعاون بين الأهل والمدرسة



يجب على الأهل من خلال مواكبة أبنائهم والتنسيق مع الجسم التربوي في المدرسة الانتباه إلى النقاط الآتية، والتي قد تساعد في حماية الأبناء من الانجراف إلى خطر التعاطي:

- تحسين عادات الدراسة والدعم الأكاديمي المستمر وخاصة عند ظهور أيّ تعثر أكاديمي لأنّ الفشل الدراسي قد يسبّب عند بعض المراهقين إحباطا وحالات يأس وتنمر من الآخرين قد يستغل البعض هذه الثغرات لتشجيع المراهقين على تعاطي المخدّرات كحلّ لهذه المشاكل الدراسية.
  - تأمين الاتصال والتواصل المستمر بين الأهل والجسم التربوي والإداري، فمن الضروري أن يبقى الأهل على اتصال وتواصل دائم لفهم كلّ ما يدور داخل البيئة الصفية والمدرسية لمعالجة أيّ خلل أو علامة انحراف سلوكي قد تظهر لدى أبنائهم؛
  - التأكّد من صحّة العلاقات بين الأقران والتأكّد من المعشر ومن رفاق المدرسة، فلمعشر السوء تأثير كبير في انتشار ظاهرة المخدّرات.
  - تعزيز المواقف المضادة للمخدّرات واتخاذ موقف حازم من الابتعاد عن تعاطي المخدّرات وهذا ما يجب أن يعمل عليه بالتنسيق بين الأهل والمدرسة، أساتذة وجسم إداري وتربوي بغرض قيم الالتزام الشخصي ضد تعاطي المخدّرات بحيث تصبح قناعة عند المتعلّم وجزء من شخصيته، ومن المهمّ أن يتكامل دور المدرسة مع دور الأهل وأن يتمّ تعزيز قيم وسلوكيات مشتركة يعمل عليها كلّ من الأهل والمدرسة في الوقت نفسه.
  - تبقى الأسرة هي البيئة الأولى الحاضنة للمراهق وهي الأهمّ، فكلما نشأ الشخص في بيئة أسرية أكثر احتضاناً له، ومراقبة لأفعاله وتصرفاته، وحرصنا على توجيهه، وتعديل سلوكه، كلّما كان الطريق نحو المسار الصحيح أوضح وأسهل، والعكس صحيح.
- عرض كلّ فئة وهي عوامل اجتماعية وإضافة فقرة بالتنسيق بين الأطراف المعنية الأهل والمدرسة.

### (3) العامل الثالث : الرفاق والعشرة

إنّ رفاق السوء والعشرة السيئة هي من العوامل الأخرى والأساسية التي تدخل أبنائنا في عالم المخدّرات والإدمان. ويأتي خطر رفاق السوء من أنّ تأثيرهم يتزايد في مرحلة يكون الشاب خلالها قابلاً للتأثر خاصة في مرحلة المراهقة وفي طليعتها حالات ضعف الترابط الأسري.

وأشارت الدراسات إلى ميل المراهقين للمراهق الأكثر جنحة في المجموعة.



كذلك يزداد تأثير رفاق السوء عندما تكون شخصية المراهق هشّة وعناصر المقاومة لديه ضعيفة، ولا يستطيع أن يقول لا، أو أن يجاهر برأيه، ويمتنع عن الانزلاق وراء محاولات الإغراء والفساد.

تكاد تجمع الدراسات النفسية والاجتماعية التي أجريت على أسباب تعاطي المخدرات وبصفة خاصة بالنسبة للمتعاين للمرة الأولى، على أن عامل الفضول وإحاح الأصدقاء أهم حافز على التجربة كأسلوب من أساليب الضغط من قبل هؤلاء الأصدقاء.

فالحاجة إلى الحبّ و الانتماء تدفع بالمراهق إلى المخاطرة بغية الانتماء إلى مجموعة ما، بغض النظر عن صفات أعضاء هذه المجموعة.

لذا، فإنّ من أفضل الأدوار التي يمكن أن نقوم بها كأهل، هي تعزيز قدرات الشباب وجعلهم يتخذون قرارات ذكية تجاه المخدرات بما فيها التدخين وذلك من خلال محاولة إشباع الحاجة إلى الحبّ والانتماء لديهم داخل المنزل فلا يضطرون إلى البحث عنها خارجه.

أضف إلى ذلك تعزيز الصورة الإيجابية لديهم يزيد من ثقتهم بنفسهم، والقدرة على مقاومة الضغوط التي قد تفرض عليهم من الرفاق وعشرة السوء.

ولا بدّ أيضا من دعم فرصهم في المشاركة والإسهام الإيجابي في خدمة أنفسهم، وأسرتهم ومجتمعهم.

يجب ملء أوقات فراغهم بأنشطة مفيدة، ومراقبة رفاقهم بشكل دائم ومستمرّ وتوجيه النصائح وإرشادهم إلى ما هو أفضل لهم.

كما علينا أيضا عدم التخلّي عن دورنا كأهل في مرافقة أبنائنا لكي نتمكن من القيام بدورنا في عملية التوعية والمرافقة الصحيحة.

لهذا وجب الاعتناء بتحسين العلاقة وبناء علاقة الثقة بيننا كأهل وبين أبنائنا، مما يمكّننا من متابعتهم، وتوفير احتياجاتهم النفسية والعاطفية، كذلك المادية وعدم فتح المجال أمامهم للبحث عن التعويض خارج الأسرة.

ينبغي كذلك على الأهل التعرّف إلى أصدقاء الأبناء ورفاقهم، ومعرفة كيفية قضاء أوقاتهم، والتقرّب من رفاقهم قدر الإمكان لكي نتأكد من الأوساط الاجتماعية، والأجواء الأسرية التي يتفرّع منها هؤلاء الرفاق ممّا يساعدنا على فهم قيمهم وسلوكياتهم وملاحظة أيّ خلل أو انحراف لديهم. أي يلزم إشراف واع من الأهل وعدم إهمال الأبناء، وجعلهم يدخلون في عالم الانحراف، ثم يأتي الوعي متأخرا، ويكون الخطر قد حصل.



#### 4 العامل الرابع: الإعلام ووسائل التواصل الاجتماعيّ

##### - أثر الإعلام الجديد

في ظلّ الثورة التّقنيّة التي تعيشها المجتمعات البشريّة اليوم، يظهر أثر الإعلام الجديد المتمثّل في شبكة الإنترنت، وما تمخّض عنها من شبكات التّواصل الاجتماعيّ التي أصبحت اليوم عاملاً مؤثراً في تكوين شخصيّة الإنسان وقيمه وسلوكيّاته.

تعدّدت التّفسيّرات النّظريّة في مسألة دور وسائل الإعلام في التّأثير على المشكلات والعادات الاجتماعيّة، وفي طبيعتها مشكلة انتشار المخدّرات وتعاطيها بين المراهقين.

##### وهنا يطرح السّؤال:

كيف لمواقع التّواصل الاجتماعيّ والإعلام المساهمة في انتشار هذه الآفة في المجتمع؟

تحدّث العديد من علماء الاجتماع والنّفس عن النّظريّات الاجتماعيّة التي تقدّم تفسيراً جيّداً في مجال انتشار المخدّرات عبر مواقع التّواصل الاجتماعيّ، ومن هذه النّظريّات الاجتماعيّة ما يُعرف بنظريّة "التّعلّم الاجتماعيّ" ( Social Learning Theory) هي نظريّة تهتمّ بكيفيّة اكتساب الفرد لأشكال مختلفة من السلوك نتيجة تعرّضه وتأثره بنماذج يلاحظها في المجتمع مباشرة، أو من خلال وسائل التّواصل والإعلام، ممّا يدفعه لتبني البعض منها.

إنّ عصابات تهريب وترويج المخدّرات تستفيد من الأثر الكبير للإعلام الجديد، وشبكات التّواصل الاجتماعيّ، عبر تسهيل تداول ونشر المخدّرات والمؤثّرات العقليّة وزيادة الطّلب عليها، أو باستخدام هذه الوسائل الحديثة في عمليّات ترويج ونشر المخدّرات، وخاصّة بين النّاشئة والمراهقين باعتبارهم الفئة الأكثر استخداماً لهذه الوسائل.



- وأبرز طرق ووسائل مروجي المخدرات عبر شبكات التواصل الاجتماعي هي:
- نشر مسميات للمخدرات ترتبط بمفاهيم تشير للقوة والنشاط، أو ترتبط بالإغراءات.
  - إقناع الشباب بتأثير أنواع المخدرات في القدرة على الحفظ والتركيز أثناء الامتحانات.
  - استخدام مسميات للمواقع تستوحى من اللذة في الطعم والمنظر، ما يجذب الشباب والإيقاع بهم.
  - خداع المراهقين والشباب أن بعض أنواع الحبوب هي الحل الأمثل للسهر.
  - إنشاء حسابات بأسماء وصور نسائية بهدف إيقاع الشباب في آفة المخدرات.
  - استخدام المروجين أسماء جذابة لاستهداف الشباب في مواقع التواصل، وإدخالهم في مستنقع المخدرات، كما يستخدمون الغازات وشفرات وصوراً عبر حسابات مشبوهة لبيع سمومهم والإيقاع بضحاياهم.
  - استخدام المروجين صيدليات الإنترنت غير المشروعة التي تبيع وتروج للمواد المخدرة.
  - تشبيه مروجي المخدرات بالرياضيين الذين يسعون إلى تقوية عضلاتهم دون أن يبذلوا جهداً.
  - توظيف المروجين في أكثر شبكات التواصل الاجتماعي استخداماً بين الشباب مثل تطبيق سناب شات، وشبكات المخدرات الاجتماعية.

أبرز العوامل التي جعلت من شبكات التواصل الاجتماعي خياراً مفضلاً وتحوّلاً مقصوداً لدى عصابات ترويج المخدرات، منها:

- عامل السرية، فسرية التعامل عبر شبكات التواصل الاجتماعي ساعدت مروجي المخدرات على التخفي والحصول على غطاء آمن يحاولون من خلاله مزاوله الترويج بعيداً عن رقابة الأجهزة الأمنية.
- السهولة، فشبكات التواصل الاجتماعي مكنت المروجين من الوصول إلى ضحاياهم بشكل سهل وسريع في العالم الافتراضي، وهذا الأمر أسهل بكثير من العالم الحقيقي الذي يحتاج إلى كثير من الخطوات والعلاقات، وتكتنفه العديد من التحفظات.
- الكلفة، فانتشار الإنترنت وشبكات التواصل الاجتماعي مكنت المروجين من الاستفادة منها بكلفة يسيرة جداً وشبه مجانية، فالأمر لا يتطلب سوى توفر شبكة الإنترنت وجهاز حاسوب أو هاتف ذكي، دون أي مبالغ مالية طائلة أو إمكانات معقدة.
- قلة الوعي، إن قلة الوعي لدى الشباب والفتيات أسهمت في وقوعهم ضحايا لتعاطي المخدرات وفريسة لمروجيها، علاوة على الاستخدام غير الرشيد لشبكات التواصل الاجتماعي وعدم إدراك الشباب أو الفتيات لما تنطوي عليه من كواليس ومخاطر.

ونظراً لارتباط استخدام شبكات التواصل الاجتماعي بالهواتف الذكية (غالباً) فقد ظهرت عوامل أخرى تمثل تحديات أمنية جديدة في اكتشاف جرائم الإتجار بالمخدرات المرتبطة بهذه الأجهزة.

ما هي الحلول تجاه هذا المتغير الجديد والخطير في قضايا ترويج المخدرات ؟

في طليعة هذه الحلول توعية الأهل لمواجهة هذه الآفة الخطيرة ومصدرها، يشمل ذلك: توعية الأسر من خلال تفعيل دورها الرقابي، وتحذير أبنائها من خطورة التعامل مع المواقع المشبوهة أو الانسياق خلف أساليبها، إضافة إلى إيجاد برامج

وتطبيقات لفتح الحوار بين الأسرة والأبناء وخلق بيئة صحية وواعية.

كما يبرز الدور الكبير لوسائل الإعلام المختلفة في التوعية عن المخدرات ومصادر ترويجها باستخدام شبكات التواصل الاجتماعي.

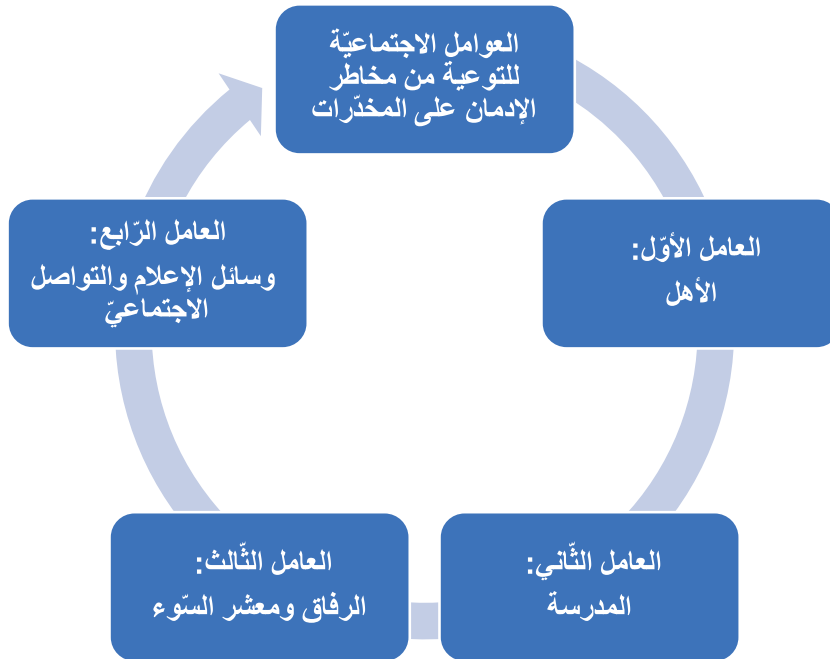
تبني برامج وقائية حديثة مبنية على الممارسات الحديثة المبرهن على فعاليتها مثل: المهارات الحياتية، المهارات الأسرية، تثقيف الأقران، المشاركة المجتمعية الفعالة وغيرها... وهذا عامل أساسي للتوعية في مختلف المجالات.

وبالنظر إلى التجارب العالمية باتت سياسات الوقاية تركز على استعمال وسائل الاتصال الحديثة، وخاصة المواقع التفاعلية في الإنترنت لمواجهة الثقافة الفرعية للشباب المعززة بقيم التعاطي. ويتم ذلك من خلال تصميم المواقع المتخصصة في لقطات الفيديو، والحملات التفاعلية الموجهة للصغار في سن مبكرة من التعليم لتثقيفهم حول خطر التعاطي، ومن هنا على الأهل القيام بحملات توعية مضادة أي بمعنى نشر أي فيديو أو صور أو مقالات توعوية على صفحاتهم الخاصة، وإرسالها إلى أبنائهم عبر تطبيق الواتس أب وغيرها من التطبيقات الحديثة.

لذا من المهم التأكيد على ما يسمى "التربية على الصورة" التي تسمح للمراهق بتحليل ونقد ما يتلقاه من رسائل عبر وسائل الإعلام وتحليلها لمعرفة الكاذب منها من الحقيقي. تمثل هذه الطريقة الوسيلة الوقائية الفضلى لمواجهة هذه الآفة.

إذا تعدد التوعية العامل الأساس، وتبقى الأسرة هي البيئة الأولى الحاضنة للمراهق، فكلما نشأ الشخص في بيئة أسرية أكثر احتضاناً له، ومراقبة لأفعاله وتصرفاته وتعديل سلوكه، كلما كان الطريق نحو المسار الصحيح أوضح وأسهل، والعكس صحيح. ومن الضروري عدم إغفال هذه العوامل الأربعة من قبل الأهل في أي عملية توجيه لأبنائنا.

رسم بياني يظهر التلاصق والتنسيق بين مختلف العوامل الاجتماعية





هذه هي ابرز النقاط في عملية التوعية التي تعتبر ركيزة أساسية لمواجهة الإدمان على المخدرات.

وبالإضافة إلى عملية التوعية والعوامل الاجتماعية المرتبطة بها، علينا كأهل أن نؤمن لأبنائنا عوامل الحماية والحاجات الأساسية وتنمية العديد من المهارات مما قد يساعدهم لمواجهة كل هذه الصعوبات، ويبعدهم عن الانحرافات وأهمها الإدمان على المخدرات.

فماهي هذه العوامل ؟

وكيف يمكن تنمية المهارات الحياتية لدى أبنائنا لتكون درعا واقيا يساعدهم على مواجه هذه الآفة؟

هذا ما سنتطرق إليه فيما يلي وسنحاول الإجابة عن هذه الأسئلة المحورية.

### 4.3 عوامل الحماية في التربية الداعمة (حاجات ومهارات)

تشكل عوامل الحماية والخطر تلك الجوانب من بيئة الشخص أو شخصيته التي تجعل تعرضه لمشكلة ما أكثر احتمالاً (عوامل الخطر) أو أقل احتمالاً (عوامل الحماية). بعض عوامل الخطر والحماية يمكن اعتباره وجهين لنفس العملة. فمثلاً، قد يُعتبر تاريخ عائلي كحوليّ عامل خطر لشخص أصبح مدمناً على الكحول، فيما الترعع وسط عائلة ليس لها هذا التاريخ الكحوليّ يُعتبر عامل حماية.

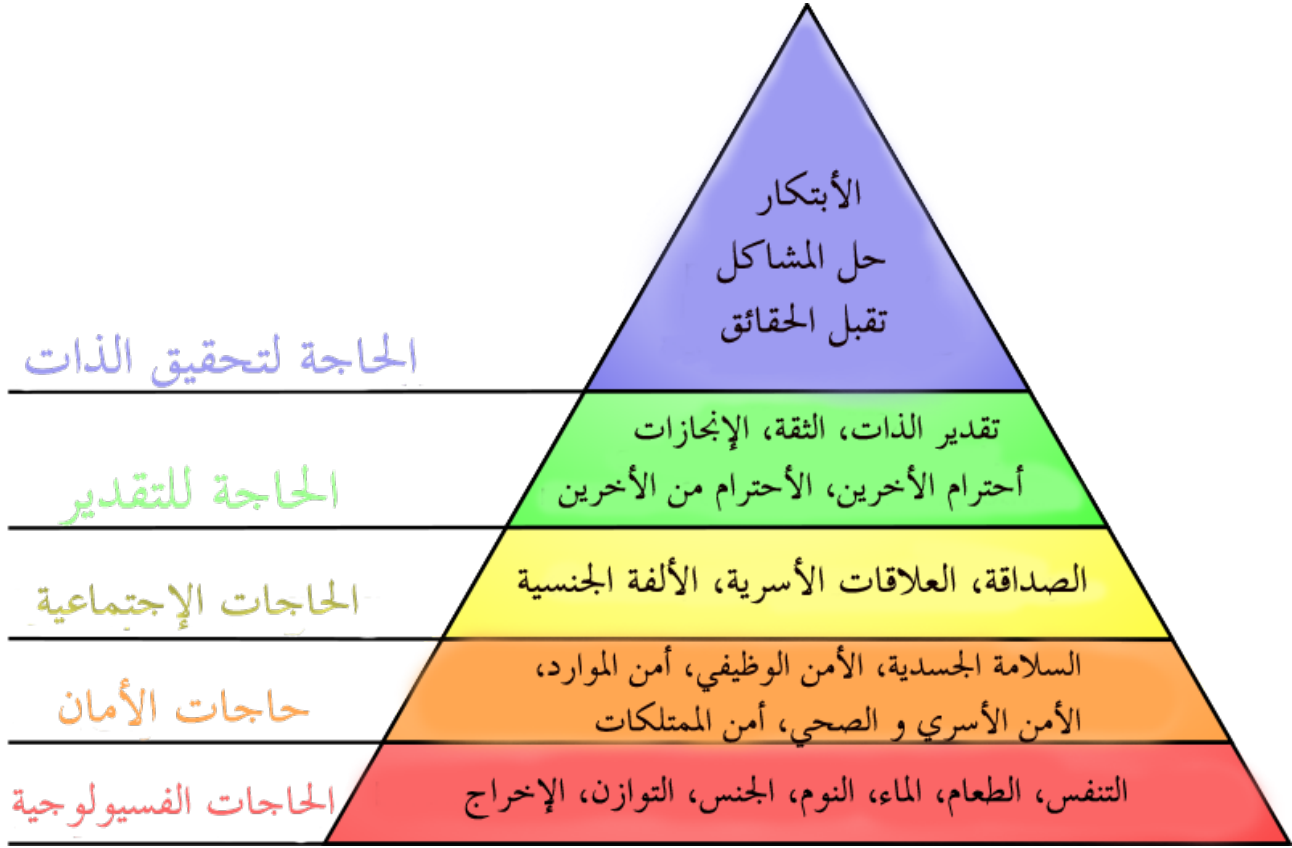
سنعرّفكم فيما يلي على عوامل الحماية من الإدمان التي حدّدها الباحثان "ديفيد هاوكنز" و"ريشار كاتالانو" ومن المهمّ أن نتعرّف عليها كأهل لتأمين مناخ من الأمان والحماية لأبنائنا ومن أهمّها:

- الارتباط الوثيق أي العلاقات القريبة مع من لا يستخدمون المخدرات.
- التدريب على المهارات، أي مثلاً أن يجري تسليم الأولاد مسؤوليات في المنزل وأن يتدرّبوا على القيام بها، وغيرها من المهارات التي سنتناولها في هذا القسم من الدليل وتساعد أبناءنا المراهقين على مواجهة الصعوبات النفس - اجتماعية.
- اكتساب المعتقدات الصحية والمعايير السليمة، أي أن يُحاطوا بأشخاص لديهم معتقدات ومعايير تعارض استخدام المخدرات بوضوح وتمتلك عادات صحية.

بالإضافة إلى الآثار النفس-اجتماعية وعوامل الحماية توجد حاجات عند المراهق يجب على الأهل فهمها كي يتمكنوا من مواكبة أبنائهم خلال فترة المراهقة لتخطي الصعوبات المذكورة أعلاه.

إنّ فهم أبرز الحاجات لدى المراهقين والعمل على تلبيتها، وتفهم التحوّلات مما قد يشكّل عامل حماية لأبنائنا، ويجنبهم خطر الوقوع في تعاطي المخدرات والإدمان عليها.

وقد قام العالم الشهير "ماسلو" ببناء هرم لهذه الحاجات سنقوم باستعراضه وشرحه، سنعرض فيما يلي لهرم ماسلو للحاجات ليستطيع الأهل فهم هذه الحاجات وأهميتها على أكثر من صعيد ممّا قد يؤمن النّمّو المتوازن لأبنائهم:



انطلاقاً من هرم ماسلو الذي يحدّد الحاجات بالتدرّج من القاعدة التي تشكّل الأساس حيث الحاجات الفيزيولوجيّة إلى القمة حيث الابتكار والإبداع سنعرض لهذه الحاجات بالتسلسل على الشكل التالي:

### 4.3.1 الحاجات الفيزيولوجيّة

وتتمثّل في الحاجات التي لا يستطيع الإنسان، بشكل عام، الاستغناء عن إشباعها للحفاظ على استمراره : كالغذاء والهواء والمسكن والرّاحة، وهي حاجات مرتبطة بالبقاء، ويتمّ إشباعها لدى النّاس بدرجات متفاوتة.

ويرى " ماسلو " أنّ الحصول على إشباعها يؤدّي إلى تحرير الفرد من سيطرة حاجاته الفيزيولوجيّة، وإتاحة الفرصة لظهور الحاجات ذات المستوى الأعلى، إذ إنّّه من غير الممكن أن ينتقل المراهق إلى البحث عن الحاجات المعنويّة، وهو غير قادر على إشباع حاجاته الفيزيولوجيّة من مأكّل ومشرب ومأوى ومسكن، إذ أنّه من أساسيات إشباع الحاجات للأمان، التي سنتحدّث عنها في القسم اللّاحق، تأتي عن طريق المسكن، حيث يوفّر هذا الأخير الحماية من أبة ظروف خارجيّة غير سوّيّة، كما يوفّر، أيضاً، بيئة صحيّة خالية من الضّوضاء والحرارة وغيرها، ما يؤدّي إلى انخفاض الأمراض النّاتجة عن التّواجد في مناطق سكنيّة غير صحيّة بالإضافة إلى الاحتياجات المرتبطة بمراعاة المعايير الثقافيّة للأسرة والمجتمع، كعدد غرف النّوم اللّازمة لكلّ أسرة، ومقدار الخصوصيّة وكيفيّة مقابلة الاحتياجات الشّخصيّة.



إنّ ما سبق يظهر أهميّة حصول المراهق على الحاجات الأساسيّة، إلّا أنه لا يقتصر فقط على هذا، بل يتعداه ليشمل أيضًا حاجة المراهق إلى العيش بأمان وطمأنينة، بعيدًا عن أعراض القلق والاضطراب والخوف، بحيث يشعر بقيمته الشخصيّة وثقته بنفسه؛ وتأخذ حاجات الأمن أبعادا أساسيّة أهمّها:

أ - حاجات الأمن الجسديّة: وهي التي ترتبط بحماية المراهق من الأخطار الجسميّة والبدنيّة والصحيّة، المتمثلة بتعرّضه للإصابات غير المتعمدة الناتجة عن حوادث المرور، وعدم اتباع معايير السلامة على الطرقات، كذلك الحماية من العنف الجسديّ أو الجنسيّ، وما يسفر عنه من زيادة مخاطر التّعرّض للإصابات، كتلك المنتقلة جنسيًا، أو كفيروس نقص المناعة البشريّ إيدز، والحمل المبكر عند الإناث ومشاكل الصّحة الإنجابيّة وغيرها.

نصف إلى ذلك الحماية من الأمراض المعدية وتكون بتحسين المراهق في فترة الطّفولة باللّقاحات المناسبة.

كما أنّه من بين أهمّ حاجات الأمان الصحيّ عند المراهق التّغذية السليمة، إذ يُعدّ اكتساب عادات الأكل الصحيّة، في مرحلة المراهقة، أساس التّمتّع بصحة جيّدة في مرحلة البلوغ، إضافة إلى ممارسة النّشاط البدنيّ الذي يعود بفوائد جوهرية على صّحة المراهق، ومنها تحسين أداء القلب والجهاز التّنفسيّ، واللياقة البدنيّة بفضل تقوية العضلات، وصّحة العظام والحفاظ على وزن الجسم الصحيّ.

ب - حاجات الأمن التّفسيّة: تتأثر الصّحة التّفسيّة للمراهق بالعوامل البيولوجيّة والاجتماعيّة والاقتصاديّة والبيئيّة، ممّا يجعل تكيف هذا الأخير مع نفسه ومع المحيطين به عمليّة سهلة أو صعبة بحسب مدى تأثره بهذه العوامل.

فإنّ العنف أو المعاملة القاسية التي يتعرّض لها من قبل أحد الوالدين أو الاثنتين معًا، أو انغماسه في المشاكل الاجتماعيّة التي تعاني منها الأسرة، كالتهميش والاستبعاد، فضلًا عن المشاكل الاقتصاديّة، كالفقر، إنّما هي مخاطر تؤثّر تأثيرًا سلبيًا على الصّحة التّفسيّة للمراهق.

في حين أنّ وجود المراهق في بيئات داعمة ومتفهّمة، سواء أكان داخل محيطه الضيق المباشر كالأسرة والمدرسة والمجتمع المحليّ، أو في المحيط الاجتماعيّ الأوسع أي المجتمع ككلّ، إنّما يحقّق لدى هذا الأخير الأمن النفسيّ، ويطوّر لديه عادات اجتماعيّة وعاطفيّة مهمّة لسلامته التّفسيّة ورفاهه. وتجدر الإشارة إلى أنّ التّموّ التّفسيّ المتوازن يساعد أبناءنا المراهقين وبيعههم عن كثير من الآفات والانحرافات لاسيما تعاطي المخدّرات.

### 4.3.2 الحاجات الاجتماعيّة لدى المراهق.

وتتمثّل في قدرة المراهق على تشكيل هويّته الشخصيّة من خلال التبادلات الاجتماعيّة، إذ إنّ تمّتع المراهق بالقدرة على التّواصل مع نفسه من جهة والتّفاهم مع البيئة المحيطة من جهة أخرى يحسّن العلاقات، ويؤمّن بيئة إيجابيّة.





### - التّموّ العلائقيّ

وبما أنّ التّكيّف الاجتماعيّ ظاهرة نسبيّة تختلف من شخص لآخر، باختلاف ردود فعل الشّخصية إزاء المؤثّرات الثقافيّة والاجتماعيّة التي يتعرّض لها، فإنّه يتمّ من خلال مظهرين من مظاهر التّفاعّل بين الفرد والبيئة، فيكون على المراهق أن يقيم توازنًا، فإنّما أن يعدل سلوكه ليتناسب مع قيم البيئة الاجتماعيّة، وإمّا أن يؤثّر في البيئة حتى تستجيب هذه الأخيرة لرغباته وحاجاته.

ويشكّل هذا التّفاعّل الأساس في بناء وبلورة شخصيّة المراهق الاجتماعيّة، فينظّم بذلك علاقاته بذاته بعد أن يكون قد حقّق جميع الإشباعات والحاجات النفسيّة والاجتماعيّة التي بدورها تساهم في البناء السليم للشّخصيّة من جهة، وتعزّز التّرابط بأسرته والبيئة الاجتماعيّة الخارجيّة من جهة أخرى.

فالمراهق بحاجة إلى:

- وجود الدّعم الماديّ النفسيّ والعاطفيّ من الأهل بالدرجة الأولى.
- الشّعور بالانتماء إلى محيطه والتّوافق مع المجتمع، بالدرجة الثّانية، ممّا يجعله يكتسب الكثير من أُمّاط السلوك والعلاقات، التي تتسم بالودّ والاحترام والألفة والتّفهّم والتّفاهم، علاقات تسودها ثقافة الحوار والمحبة، تعكس تحقيق حاجاته الضّروريّة كالأمن وتحقيق الذات وتقديرها.
- فعدم الشّعور بالانتماء إلى محيطه قد تدفعه إلى الانتماء إلى مجموعات الأقران التي تشكّل في بعض الأحيان المصدر الأوّل للتّعرّض للخطر.

### 4.3.3 الحاجات النفسيّة لدى المراهق

#### أ- نحو بناء تقدير ذات إيجابيّ لدى المراهق

إنّ لدى الإنسان بشكل عامّ حاجة طبيعيّة نحو الشّعور بالتّقدير الإيجابيّ، فكيف الحال عند المراهق، فهذه الحاجة تشبّع على شكل مشاعر حبّ عميق وتقبّل، تقدّمه الأسرة بالدرجة الأولى كونها البيئة الأولى التي تحتضن المراهق، ثمّ يأتي المجتمع ليكمل



هذا الإشباع، وبما أن هذا الحب والتقبل يتوقفان عادة على نوعية سلوك المراهق، لذا فإن إدراكه لنفسه وتقديره لها يرتبطان، بطريقة مشروطة وغير مناسبة، بتقييم الآخرين له.

لذلك، ولبناء شخصية سليمة تتمتع بتقدير إيجابي للذات، لا بد لنا كأهل وكمجتمع، من التفريق بين عدم موافقتنا على ذلك السلوك، وطبيعته واعتراضنا عليه، وبين رغبتنا في مواصلة حبنا لشخص المراهق نفسه، وتقديرنا له في كل الظروف؛ ما يعني تقديره، دون النظر إلى مستوى سلوكه، سواء كان مقبولاً أو غير مقبول.

إنه التقدير غير المشروط، والذي عادة ما يتم تطويره منذ مرحلة الطفولة المبكرة التي يعتمد فيها الطفل، بطريقة كلية على غيره، من أجل المحافظة على حياته.

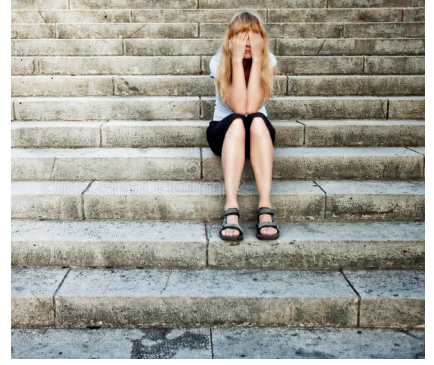
وقد بين "كوبر سميث" (Kober smith) ثلاثاً من حالات الرعاية الوالدية، تبدو مرتبطة بنمو المستويات الأعلى من تقدير الذات، وهي:

- تقبل الأطفال من جانب الآباء.
- دعم سلوك الأطفال الإيجابي من جانب الآباء.
- احترام مبادرة الأطفال وحرّيتهم في التعبير، من جانب الآباء.

ونلاحظ، ممّا تقدّم، أنّ ما تصنعه البيئة الأولى للفرد، والتي تنحصر بالأسرة، فيما يتعلّق بمفهوم الذات وتقديرها، هو الأساس المتين لإدراكات الفرد لنفسه، وابتعاده عن العدائية، وعدم التوافق الشخصي؛ ففي دراسة أجراها "غويندوم" (Guindom) 1970، حيث طلب على ضوئها من مجموعة من مرشدي المدارس تحديد خمسة خصائص ضمن قائمة

تصف الطلبة الذين يعانون من تدني في تقدير الذات، فأظهرت النتائج أن أكثر الطلبة الذين يعانون من تقدير ذات منخفض يتسمون ب:

- الانعزال والخجل، الصمت، القلق، تدني الإنجاز، التصرف بسلبية، التعاسة، ضعف الكفاية الإجتماعية،
- الغضب، تدني الدافع، الاكتئاب، صورة سلبية عن الذات، الافتقار للثقة والعزيمة، تدني مستوى التواصل الاجتماعي، تجاوز الأنظمة والقوانين الإجتماعية والمدرسية.



### ب- العوامل المؤثرة في تقدير الذات

تتضافر عوامل عدّة لتكوّن تجاه الفرد نحو ذاته وطريقة تقييمه لها، إذ يمكن تصنيف هذه العوامل ضمن:

- 1 - العوامل الذاتية، وتشمل بنية الجسم ( الطول، العرض، الوزن ) الحالة الصحيّة والقدرات الذهنيّة.
- 2 - العوامل الإجتماعيّة، وتشمل:

- العلاقات الإجتماعيّة بين أفراد الأسرة، وكيفية التّعامل مع المراهق، فالطفل يولد خاليًا من السلوكيات والمعارف والخبرات الإجتماعيّة، حيث يتلقّى دروسه الأولى من أسرته.
- إنّ سلوكيات الأفراد وأساليب تعاملهم مع الآخرين هي خلاصة طبيعيّة ونتيجة حتميّة للأساليب التربويّة التي مورست عليهم في مراحل الطفولة والتّنشئة الإجتماعيّة من قبل الوالدين، لذلك لا بدّ من استعمال الأساليب الإيجابية التي تسهم في تنمية مهارات تحقيق الفرد لذاته، ولعلّ أهمّها تلك التي توفرّ مناخاً أسرياً يسوده الحبّ والإحترام، الحوار والتّواصل الإيجابي.
- وعليه فإنّ هذا المناخ الأسريّ يساعد المراهق على تحقيق الذات.
- المقارنات الإجتماعيّة وتتمثّل في مقارنة المراهق لنفسه مع الآخرين، وكيفية تقديره لذاته.
- العوامل والأوضاع الإجتماعيّة والإقتصاديّة، ومدى تكيف المراهق معها.





### ج- دور الأهل في عملية بناء تقدير الذات لدى المراهق

عندما يتمتع المراهق بتقدير ذات مرتفع، يميل إلى الإتسام بالثقة حول ما يمتلكه من قدرات خاصة، وقبول الذات، وعدم القلق حول ما يفكر به الآخرون تجاهه، فضلاً عن التفاؤل والتوقعات الإيجابية نحو الذات والمستقبل، ليصبح فرداً فاعلاً متفاعلاً قادراً على حل مشاكله وإدارة حياته. وفي استطيع المراهق أن يحقق كل ما سبق يجب أن يتمتع بقدر واف من الإستقلالية، فلا يمكن للفرد أن يكون حرّاً ما لم يكن مستقلاً.

إنّ الإعتماد غالباً ما يكافئ في الطفولة، مما يجعل الأمر عبئاً على الفرد لتحقيق الإستقلال عند الكبر، فإن كان المراهق قد تعرّض لسيطرة والديه المفرطة فمن غير السهل التخلّي عن رعاية الوالدين، فبحسب "هانت وهيلتن" 1988، إذا كان الجزاء على السلوك الأتكالي كبيراً، والعقاب على التمرّد صارماً فإنّ هذا سوف يجعل من الصّعب على المراهق أو أيّ شخص أن يهرب نفسياً، وسيبقى عند الكبر متعلّقاً بوالديه إلى الأبد.

ففي مرحلة المراهقة يرغب الأبناء بالابتعاد عن الأسرة، ويحاولون أن يتحرّروا ويستقلّوا في كلّ شيء من ارتداء الملابس ونوع الطّعام، ومدة النّزهة واختيار الأصدقاء، ولكن يستمرّون بالاعتماد على الأسرة في الوقت نفسه.

وهنا يلعب الأقران والمجتمع والرغبة والمحيط الذي يعيشون فيه دوراً كبيراً في استقلاليّتهم السليمة، وفي هذه المرحلة الحساسة يبرز دورنا كأهل في تعزيز تقدير الذات وتأمين الانتقال السليم من الطفولة للمراهقة، واحترام استقلاليّة أبنائنا، ودعم قراراتهم المستقلّة الواعية مع الحفاظ على دورنا بالرقابة والانتباه لكلّ سلوك يصدر عنهم ممّا قد يساعدهم ببناء شخصيّة مستقلّة واعية غير تابعة قادرة على مقاومة الضغوطات، وبالتالي الابتعاد عن الإدمان.

#### 4.3.4 المهارات الحياتية:

بعد أن استعرضنا للحاجات المهمة للنمو المتوازن للمراهق، لابد لنا كأهل من الاطلاع على المهارات الحياتية وكيفية تنميتها لدى أبنائنا، لأنها تشكّل أيضا جزءا أساسيا من نمو شخصيتهم وتساعدهم على مواجهة الكثير من الانحرافات، ولاسيما آفة الإدمان على المخدرات، كما تساهم في تحقيق الحاجات العليا بحسب هرم "ماسلو".

لذا تعتبر المهارات الحياتية من أهم الركائز التي يجب تنميتها وبلورتها في شخصية أبنائنا، فهي تشكّل درعا واقيا لابنائنا لمواجهة صعوبات الحياة وكيفية التعامل معها.

ومن المهمّ بناء الكثير من المهارات الحياتية التي تساعد أبنائنا للتصدّي لخطر المخدرات.

لذا سنعرض فيما يلي لأهمّ المهارات الحياتية التي تلعب دورا أساسيا في هذا الإطار، وسنعطي حيّزا مهماً لمهارة إدارة المشاعر لارتباطها بمهارات أخرى.



#### إدارة المشاعر

إنّ تمتّع المراهق بالقدرة على إدارة مشاعره يعتبر من أهمّ المهارات الحياتية التي تحمي صحته النفسية وتضمن استقراره. لذا سنعطي هذه المهارة حيّزا مهماً في هذا الدليل، وهامشا أوسع من المهارات الأخرى، على الرغم من أهميّة كلّ المهارات وضرورة تنميتها في شخصية أبنائنا.

#### كيف أعرف أنّ المراهق يتمتّع بمهارة إدارة المشاعر؟

إنّ كبت المشاعر، من ناحية، يمثّل مدخلا إلى المشكلات والاضطرابات النفسية، كما أنّ سيطرة المشاعر، من ناحية أخرى



وتفلّتها والتعبير عنها بأية طريقة، يؤدّي إلى العديد من المشكلات، تصعب معها حياة المراهق الإجتماعية، وتفسد علاقاته، وقد تؤدي به إلى خسارة أعلى الأشياء في حياته، بل حياته نفسها.

لذلك، فإنّ المراهق الذي يمتلك مهارة إدارة المشاعر، هو ذلك الذي يقود مشاعره بدلاً من أن تقوده، وبمعنى آخر، قدرته على ضبط العواطف المزعجة والاستمرار في الحياة بفاعلية، ومن المهمّ ملاحظة أنّ كلمة ضبط تختلف عن قمع العواطف والمشاعر، فنحن نحتاج أيضاً إلى تقبّل وتفهم المشاعر الصعبة لأنها جزء من الحياة.

### كيف يتعامل بعض المراهقين مع مشاعرهم السلبية؟

من المهمّ لنا كأهل أن ندرك أنّ المراهق قد يلجأ إلى اتّباع سلوكات عديدة يخفي من خلالها مشاعره الحقيقية، وقد تكون بعض هذه السلوكات مؤذية لأبنائنا مثل:

- إنكار مشاعره، حيث يرفض الإقرار بأنّه يعاني من أية مشكلة.
- الانسحاب، حيث يبتعد عن التواجد أو المشاركة في أنشطة مع الآخرين، وهذا يختلف عن رغبته في أن يكون وحيداً، وقد يكون هذا السلوك علامة لوجود الإكتئاب.
- التّنمر، حيث يستعمل السخرية أو التهديد ليظهر قوياً أمام الآخرين، ومنهم من يستعمل أسلوب "البلطجة" والتّعدي على الآخرين.
- إيذاء الذات، ويأخذ أشكالاً متعدّدة، منها: الجرح، الضرب، أو تجويع النفس أو المشاركة في أعمال وسلوكات خطيرة.
- تعاطي المخدّرات والمسكرات، وسوف يتمّ التّطرّق إلى هذا الموضوع في الأقسام اللاحقة.
- وقد أشار "باندورا" إلى أنّ الحالة النفسيّة والعاطفيّة للفرد تعدّ من أبرز مصادر الفعاليّة الذاتيّة أو ما يسمى بالكفاءة الذاتيّة، حيث يكون تقييم الفرد لقدراته تقييماً إيجابياً، إذا كان في حالة انفعاليّة أو مزاجيّة متّزنة في حين أنّ الإنفعاليّة السلبية تعمل على إضعاف تقدير الذات، وتقييم القدرات الفرديّة.
- ونعني بالفعاليّة الذاتيّة، الحالة التي تقف خلف طموحات المراهق وسلوكيّاته وأفعاله وجهوده ومثابرتة وردود أفعاله الإنفعاليّة، التي تؤثر بدورها على مهاراته الحياتيّة.

لمساعدة المراهق للوصول إلى أعلى مستوى في هرم "ماسلو" يجب أن نعمل على تمكينه على عدد من المهارات المهمّة التي تجنّبه الكثير من المخاطر التي قد يتعرّض لها في حياته اليوميّة.

إليكّم أبرز هذه المهارات الحياتيّة التي يجب أن نسعى لتنميتها ودمجها في شخصيّة أبنائنا.

فمعرفة مكّونات هذه المهارات، إنّما يساعدنا كأهل للعمل على إفساح المجال لأبنائنا لاختبار هذه المهارات في حياتهم اليوميّة، ومساعدتهم لتطبيق هذه المهارات في وضعيّات حياتيّة.

## المهارات الحياتية

<p>الإتجاه الإيجابي حيث علينا أن ننمي لديهم القناعة والثقة بأنّ المشكلات يمكن التغلب عليها بالثابرة، وألا يستسلموا أبدًا.</p>	<p>مهارات حلّ المشكلات</p>
<p>أن يفهم أبنائنا الحقائق والعلاقات التي تنطوي عليها المشكلة، وأن يحرصوا على الدقّة عند مواجهة أيّة مشكلة.</p>	
<p>أن نساعد أبنائنا على تجزئة المشكلة، أي أن نترك لهم المجال لتجزئة الأفكار، والمشكلات المعقّدة إلى مشكلات أصغر، ويبدأ الحلّ من النقطة الأكثر وضوحًا، ثمّ يتمّ الانتقال إلى الجزء الأصعب.</p>	
<p>أن ندفع أبنائنا إلى السير في معالجة المشكلة خطوة خطوة دون تسرّع، وتجنّب التهور.</p>	
<p>أن نفسح لأبنائنا المجال بالتفكير بصوت عال، أو رسم الخطط في الهواء أو على الورق، وهم يحلّلون جوانب المشكلة، إذا ندعهم يتمتّعون بالحيويّة والنشاط، فمن الممكن أن يسألوا ويجيبوا بصوت مرتفع.</p>	<p>حلّ المشكلات</p>
<p>مساعدتهم للتعامل مع المشكلة بشكل علمي وموضوعي.</p>	
<p>إفساح المجال لهم ليخبروا الآخرين عمّا يعرفونه وما يجهلونه.</p>	
<p>أن نساعدهم لامتلاك القدرة على ضبط انفعالاتهم في تجاوز الصعوبات والضغوطات.</p>	
<p>اقترح حلول عملية وواقعية.</p>	
<p>أن نعزّز لدى أبنائنا تقبّل الآخرين وعدم رفضهم</p>	
<p>أن يحترموا حقّ الآخرين في أن يكونوا مختلفين.</p>	<p>التواصل الإيجابي والاحترام المتبادل</p>
<p>أن نعوّد أبنائنا على عدم إطلاق الأحكام المسبقة على الأشياء أو الآخرين.</p>	
<p>أن نعزّز لديهم حرية التعبير عن آرائهم بوضوح وبحريّة دون خوف.</p>	
<p>أن نكسبهم مهارة التمييز بين الحقائق والإدعاءات</p>	
<p>أن يأتوا بمعلومات وحقائق موثقة</p>	
<p>أن يعطوا المواضيع حقّها ويعبروا عنها دون زيادة أو نقصان.</p>	
<p>أن يطرحوا أسئلة واضحة مرتبطة بالقضية موضوع النقاش</p>	<p>مهارات التفكير النّاقد</p>
<p>أن نوعي أبنائنا على أهميّة التأكّد من الحقائق وعدم إطلاق الأحكام المسبقة</p>	
<p>أن نعزّز لديهم التفكير بعمق في المواضيع المطروحة والابتعاد عن السطحيّة</p>	
<p>أن يعتاد أبنائنا على النّظر الى الموضوع من جميع جوانبه وعدم الاعتماد على جانب واحد</p>	



أن يتدرّب أبناؤنا على الرّبط بين المقدمات والتّائج، وتنظيم الأفكار وتسلسلها	مهارات التّفكير
أن يعتادوا على تقديم الحجج والبراهين أثناء عرض أيّ موضوع	النّاقد
أن يكتسب أبناؤنا القدرة على إيجاد قواسم مشتركة بين الأطراف المتنازعة مما يقربّ وجهات النّظر بينهم	مهارات التّفاوض
أن يتحاشوا الإدّعاء	
أن يبتعدوا عن المغالاة	
أن يقيموا علاقة ناجحة مع الطّرف المستهدف بالإقناع	
أن يوضّحوا فوائد قبول الاقتراح بالنّسبة للطّرف الآخر والاستماع لاهتمامات الطّرف الآخر	
من المهمّ تعويد أبنائنا على إيضاح شروط الاقتراح، وتعديله حسب مصلحة الطّرفين من خلال إيجاد أرضية مشتركة بينهما.	
أن يأخذوا بعين الاعتبار تقييم الاحتياجات المختلفة، والأولويات عند الطّرف الآخر	
أن يتمّ توضيح شروط الاتّفاقيّة النهائيّة.	
أن نطابق لغة الجسد مع الشّخص المراد إقناعه، من خلال محاكاة حركاتهم وإيماءاتهم	
أن يلاحظوا المواضيع الهامّة بالنّسبة للطّرف الآخر، والتي يمكن معرفتها من خلال ما يظهر في حديثه؛ لإشعاره بأنّه يستمتع وهو يسمعهم، وذلك بهدف بناء علاقة قويّة معهم.	
يعدّ الزمن حليفاً للمفاوض إذا قام باستغلاله بالشّكل المناسب، من خلال عدم الاندفاع في الحصول على حلّ سريع، بل اتّخاذ خطوة خطوة في صعود السّلم.	







وبصفة عامة، يمكننا، فيما بين المخدرات، التمييز بين العقاقير التي يبدو أنها تهدي، مثل الكحول أو المهدئات (الأدوية) أو القنب أو المواد الأفيونية؛ تلك التي تحفز، مثل الكوكايين، النشوة أو الأمفيتامينات؛ تلك التي تسبب الهلوسة، مثل LSD أو الفطر الهلوسة. قد تختلف آثارها على الجسم تبعاً للجرعة المستهلكة.

#### 4.4.2 أنواع المخدرات الرّائجة وآثارها الاجتماعية

ليس هناك من تصنيف واحد للمواد الإدمانية، فهناك :

التصنيف العيادي، والتصنيف حسب القدرة الإدمانية، والتصنيف القانوني، وهناك تصنيف يقوم على الفصل بين "المخدرات القويّة" و"المخدرات الخفيفة".

أمّا التصنيف الذي سنعتمده في هذا الدليل فهو تصنيف بيار دينيكر Pierre Deniker الذي وضعه الطبيب Jean Delay سنة 1950 وأكمله Deniker من بعده وهو الذي يعرف استخدامه انتشاراً كبيراً اليوم (Richard, Senon, 1999, p.162).

يتميز هذا التصنيف المواد حسب تأثيرها المباشر في الجهاز العصبي المركزي، وهي تقسم إلى ثلاثة أقسام:

- المهدئات والتي تخفف عمل الجهاز العصبي المركزي (المسكنات، المنومات، مزيلات القلق...)
- المنبهات، وهي تنبه الجهاز العصبي المركزي (التي تتضمن الأمفيتامينات، المنشطات...)
- المهلوسات، والتي تؤدي إلى خلل في الجهاز العصبي المركزي كالقنب الهندي ومشتقاته، المواد التيارية، LSD وغيرها.

يجب التذكير هنا أنّ مادة واحدة يمكن أن يكون تأثيرها مهدئاً أو منبهاً أو مهلوساً، وذلك حسب الجرعة المتعاطاة أو مرحلة التعاطي.

كما من المهم الإشارة إلى أنّ تأثير المواد الإدمانية وخطورتها تختلفان من شخص إلى آخر تبعاً لطبيعة المادة، نوعها وحالة المتعاطي. (Raymond Carter, 1990, p. 240).



### 4.4.3 عوامل الخطر وعوامل الحماية

من المهمّ تحديد عوامل الخطر وعوامل الحماية لما لها من تأثير على إشكالية تعاطي المخدّرات

#### عوامل الخطر:

هي الأطر المرتبطة بوجود احتمال أكبر لتعاطي المخدّرات، أي العوامل التي تسهم وتعرّض الشّخص لتعاطي المخدّرات.

#### عوامل الحماية:

هي الأطر المرتبطة بوجود احتمال منخفض لتعاطي المخدّرات، أي العوامل الأكثر ملاءمة ومساهمة لعدم تعرّض الشّخص لتعاطي المخدّرات.

#### من أهمّ عوامل الخطر المرتبطة بتعاطي المخدّرات:

على المستوى الشّخصي:

- خلل في السيطرة على الذات، وقلة تقديرها والشّعور بالثّقة.
- صعوبات ومشاكل عاطفيّة ونفسيّة.
- عدم القدرة على التّصدي لضغط الأقران.
- الرّسوب المدرسيّ.
- الصّعوبات العلائقيّة ضمن المدرسة.
- سلوكيات خطيرة مسهّلة لعملية تعاطي المخدّرات.
- رفض للقيم العامّة والدينيّة.
- سلوكيات تؤشّر إلى انحراف اجتماعي مبكر: كالكذب، السرقة، التّعنيف...
- خلل على مستوى المهارات الحياتيّة.

على المستوى العلائقي/الاجتماعي:

- المعشر السيئ.
- استخدام سيء لوقت الفراغ والأوقات الحرّة.
- خلل في إطار المواكبة العائليّة وغياب الحوار داخل العائلة.
- الضّغوطات والمشاكل الأسريّة.
- انعزال العائلة والتّهميش.
- القوانين العائليّة الملتبسة.



على المستوى الاجتماعي/السياسي:

- توافر المواد الإدمانية
- شبه غياب للأنشطة الثقافية والرياضية والتربوية التي تحمي الفرد من خطر الإدمان
- البطالة والواقع الاقتصادي والاجتماعي السيء
- غياب القوانين والوعي حول تطبيقها.
- غياب السياسات العامة والاستراتيجيات الواضحة والمتكاملة التي تنفذ من قبل الإدارات والمؤسسات.
- الوسائل الإعلامية ومواقع التواصل الاجتماعي المروجة لاستهلاك بعض المواد الإدمانية وغياب الرقابة على ما تبث من أفكار.

#### 4.4.4 علامات التعاطي والإدمان (الجسدية، النفسية والاجتماعية)

يكاد يكون هذا القسم من أهم الأقسام التي يجب أن يتنبه له الأهل، فمن المهم جداً أن يتعرف الأهل على علامات التعاطي والإدمان، التي قد تشكل جرس إنذار يجب التنبه له قبل فوات الأوان، وقبل أن يدخل أبناءنا في النفق المظلم للإدمان على المخدرات.

- بداية يجب أن نميز بين التغييرات التي ذكرت سابقاً التي تخص مرحلة المراهقة، وبين السلوكيات التي يتصرفها المتعاطي للمواد الإدمانية.
- إن سلم الإدمان غالباً ما يبدأ مع التجربة الأولى التي لا تمر عند البعض بسلام، ويدخل دوامة التعاطي، ومن ثم نفق الإدمان أي التبعية الجسدية والنفسية إلى المادة.

## 5. وضعيات حياتية يومية

### كيف أساعد؟ (نصائح لمرافقة المراهق في التحديات الحياتية اليومية)

تساؤلات حول الصورة الجسدية تتزامن مع مشاعر متقلبة تؤثر على مزاج المراهق فيصبح مزاجه متقلبا. تنظر سارة في المرآة وتظهر علامات الحزن على وجهها فهي تكره رؤيته، كما أنّ بعض التلاميذ في المدرسة يسخرون من حبّ الشباب الذي بدأ يظهر على وجهها، ممّا جعلها تشعر بالقلق قبل الذهاب إلى المدرسة. بينما هي تقف على المرآة، يمرّ والدها ويقول: إنك تَمُضين ساعات أمام المرآة، هل تعتقدين أنّ وجهك سوف يتغيّر؟ تنظر سارة إلى الأسفل وتقول بصوت منخفض، أشعر بالحزن من وجود هذه الحبوب في وجهي، ثمّ تتوجّه إلى غرفتها لتجهّز نفسها للذهاب إلى المدرسة.

ما لا يعرفه الأب هو مدى تأثير هذا الموقف على سارة.

في هذا الموقف قام والد سارة بردّات فعل غير مناسبة منها: السخرية، وعدم الإصغاء لمشاعر ابنته.

السخرية: تعتبر يونيسف أنّ السخرية هي نوع من أنواع العنف العاطفي. تأثير العنف على المراهق يؤدي إلى:

- قلة الثقة بالنفس: تترجم بالعزلة أو بتصرّفات عدوانية. على المدى البعيد، تكرر هذه المواقف يؤدي إلى أن تعاني سارة من عدم الثقة بقدراتها، فينكسر طموحها وتصطمم بالفشل، ومن الممكن أن يكون الإدمان نتيجة مجموعة من المواقف والمشاعر السلبية.
  - مشاكل سلوكية: عنف ونوبات غضب، سلوكيات غير مدروسة (تصرّفات غير مسؤولة منها اللجوء إلى المخدرات).
  - عدم القدرة على بناء علاقات سليمة، فيلجأ المراهق إلى مجموعات الأقران، غالبًا ما تكون مجموعات منحرفة وتتعاطى المخدرات.
  - مشاكل ذهنية: يصبح المراهق غير قادر على التركيز أو الحفظ، فتتدهور النتيجة المدرسية. تخلق حينها المشاعر بالفشل فيلجأ إلى أساليب غير صحيحة لتخطي الشعور بالفشل الدراسي مثل الكحول والمخدرات.
- عدم الإصغاء إلى المشاعر:** يفهم المراهق من تكرار مواقف مماثلة أنّ لا أهمية لما يشعر به، فتدفعه إلى الانطواء وعدم الثقة بنفسه، وتنقطع العلاقة بينه وبين العائلة ممّا يدفعه إلى كبت ما يشعر ويفكر به، إضافة إلى انعدام التواصل مع الأهل، كما يتوقّف المراهق عن مشاركة الأهل بتفاصيل حياته فيخطئ ولا يخبر أحدا، فتتراكم الأخطاء ويفوت الأوان.

#### نصائح:

- سخرية الأهل من أولادهم تلعب دور قاضيا على الثقة بالنفس، فهي تعزز الشعور بالدونية والخجل، وتؤثر مباشرة على العلاقات الخارجية التي يبنها المراهق.
- إنّ شبكة العلاقات داخل الأسرة إنّما هي نموذج للعلاقات الاجتماعية الأوسع فيجب أن تكون مبنية على الحب والتفهم والثقة المتبادلة.
- عندما نظهر الاهتمام بما يقوله أو يعبر عنه المراهق، ندعم ثقته بنفسه ممّا يدفعه على إبداء الرأي بجرأة خارج المنزل ويعزز تواصلنا معه.

## صراع داخلي بين الحاجة إلى الأهل والحاجة إلى مساحة خاصة.

تعود سارة إلى البيت حزينة فهي لا تفهم مؤخرًا هذه المشاعر والتقلبات. تدخل المطبخ لتجد أنّ والدتها حضرت الفاصوليا للغداء، فهي تكره هذه الوجبة!

فتصرخ في وجه والدتها:

- أنا أكره هذا الطبق! وأنت لا يهّمك.

ثم تخرج سارة غاضبة. تسمع بعدها الأم صوتًا قويًا يأتي من غرفة سارة، فهي قد أغلقت الباب بطريقة عنيفة.

حزنت الأم وفكرت:

- ماذا فعلتُ لها؟ لماذا تغيّرت سارة هكذا؟ كانت من أطف الفتيات.

- في فترة بعد الظهر عندما يعود الأب من عمله، يسأل عن سارة فتخبره الأم بما حدث. فيستعدّ ليدخل إلى غرفة ابنته، فتوقفه الأم قائلة:

- أتركها حتى تهدأ. فهي دائماً تغضب عندما ندخل إلى غرفتها. في جميع الأحوال هي تعرف كم نحبّها، عندما تهدأ ستفهم أنني أحبّها وردّات فعلها لم تكن مناسبة. فسكت الوالد موافقًا.

غابت الشمس، جاء الليل ونامت سارة حزينة وهي تفكر:

- لا أحد يسأل عني، وأكّدت لنفسها أنّ ما من أحد يحبّها.

نامت الوالدة وهي تقول لنفسها:

- حبيبتي سارة غدا ستنسى ما حصل وتتذكّر كم أحبّها.

### التعامل مع المراهق:

هذا السيناريو يمكن أن يحدث في أيّ بيت يعيش فيه مراهق، هذه المواقف طبيعيّة، لكن يجب على الأهل أن يعلموا كيف يتصرّفون تجاه هذه المواقف، وكيفية التفاعل معها. ما كان من المفروض أن تفهمه والدة سارة أنّ:

لدى المراهق صعوبة في التعبير خاصّة إذا تعلّق الأمر بالمشاعر، فهو أصلاً لا يفهم مشاعره ويعيش بصراع دائم بين الطّفولة والبلوغ. لا يريد طلب الحنان والاهتمام لأنّه يعتبر أنّ هذه حالات طفوليّة، فهو أصبح كبيراً فيفرض على نفسه التصرّف بلا مساعدة الأهل. هنا دور والدة سارة، أن تدرك القراءة بين الأسطر.

عند نوبات الغضب صحيح ما فعلته والدة سارة، فهي أعطتها وقتاً لتهدأ. لكن كان من المفروض التحدّث مع سارة بعد فترة قصيرة.

رغم رفض المراهق لأيّ نوع من الاهتمام فهو بحاجة ماسّة إليه. لو افترضنا أنّه يعلم أنّنا نحبّه فهذا غير كافٍ، فهو بحاجة أن يسمع كم نحبّه، ونقدّره ونفتخر به مراراً وتكرارًا.

أما بالنسبة لاحترام الخصوصية فهذا أمر جيّد ويدعم الثقة بالنفس عند المراهق، لكنّه لا يعني أن يُترك لوحده. في هذه الحالة كان يمكن لوالدة سارة منحها بعض الوقت، ومن ثمّ قرع باب الغرفة، وانتظار دعوة سارة للدخول. هذا سيساعد سارة على الشّعور باحترام خصوصيّتها وعدم إهمالها.

## نصائح:

- رغم رفضه للأهل، المراهق بحاجة إليهم. فهو يحاول أن يبرهن أنه بالغ، يمكن أن نجعله يشعر بهذا الموضوع دون تركه على راحته، أي احترام خصوصيته مع المحافظة على الضوابط والمعايير الأخلاقية، يجب ألا ننسى أن القوانين والوجود الصّارم باعتدال يعطي المراهق شعوراً بالأمان والجرأة وتكوين شخصيته.
- احترام خصوصية المراهق لا تعني تركه كلياً، بل تعني معاملته كشخص بالغ.
- لا ننسى أن نقول له، مراراً و تكراراً أننا نحبه ونقدّره ونفتخر به.
- الحوار والإصغاء هما مفاتيح التّواصل الإيجابي، ويخلقاً أجواء من الثقة ممّا يعزّز سبل التّواصل بين الأهل وأبنائهم.

فوجئت سارة بعدم دعوتها لحفلة أحد الأصدقاء، فشعرت بالضيق اعتقاداً منها أنها "غير مرحّب بها"، وبدلاً من التأكّد من أسباب عدم دعوتها، كأن تتصل بصديقها أو صديقتها لمعرفة سبب استبعادها من قائمة المدعوّين، أصبحت منغلقة على ما افترضته من أفكار وانطباعات، الأمر الذي كدّر مزاجها، وانعكس انخفاضاً في تمّتعها بمهارات المرونة، حتّى لو أنّ صديقها قام باستبعادها عمدًا، فهذا لا يعني أنها غير مرغوب بها، فإنّ بعض الأشخاص لا يمكن أن نضمن استمرار صداقتهم وبالتالي علينا التّكيف مع هذه الحقيقة غير المرحّب بها.

## لا بدّ من إلقاء الضّوء على:

- تأثير التّجارب السّلبية السّابقة على طريقة تفكيرنا، وفهم المواقف الحاليّة، التي تدفعنا إلى ردّات فعل معيّنة ناتجة عن هذه التّجارب.
- إنّ تعرّض سارة إلى سوء الفهم بينها وبين والديها، والسّخرية والتّواصل السّلبّي الذي ظهر في الجزء الأوّل، كان له تأثير على مهارات تقدير الذات والمرونة في حلّ المشكلات، حيث أنّ ردّة الفعل الأخيرة الانفعاليّة تتسم بأسلوب غير فعّال ويعبّر عن سلوك غير ناضج. فهي اعتبرت نفسها أنّها غير محبوبّة، في حين أنّه كان من الممكن أن ينظر إلى الموقف بنضج أكثر فعلى سبيل المثال أن تكون الاستجابة : لا يمكن إرضاء الجميع.
- لقد أثبتت دراسة أجراها كلّ من " روبرتسون و سيمونز"، أنّ الإحساس بالرّفص الأبويّ والذي تمثّل بسخرية الأب وعدم إصغائه مرتبطاً ارتباطاً أساسياً بكلّ من الاكتئاب وعدم تقدير الذات. ممّا يؤدّي إلى اللّجوء إلى المخدّرات.

## كيف يمكن للأهل أن يعرفوا أنّ المراهق يعاني من نقص في تقدير الذات؟

بعد تعرّض المراهق لتجارب سلبية، يحاول التّعبير عنها بعدّة طرق وسوف نذكر بعضها:

- يحكم على نفسه باستنتاجات سلبية غالباً ما تكون غير واقعيّة : "لا أحد يرغب بوجودي". يعتبر هذا الاستنتاج غير واقعيّ، لأنّه لا يعكس الحقيقة: فمن المنطق أكثر أن نفكّر : "أنا غير مرغوب بي في هذا الحفل، لكن لديّ أصدقاء آخرين يرغبون بوجودي".
- يلجأ إلى لصق صفات سلبية بالذات أو بالعالم أو الآخرين، كأن يقول: " حتماً يعتبرون أنني غير ممتعة، لذا لم تتمّ دعوتي".
- يبدأ بالنظر إلى المجتمع بطريقة متشائمة.
- يلجأ إلى الدّفاع عن نفسه في السلوك والمحادثات.



- يكرّر المحادثات في ذهنه للتأكد من ردّات فعله.
- لا يتقبّل المديح ويجد دائماً تبرير سلبيّ له : "قال لي أنني ذكيّ لأنه لا يريدني أن أغضب".
- السلوك الكمالي فيما يتعلّق بالتفاصيل.
- نسيان إنجازات الماضي والتّركيز على تحدّيات الحاضر والخوف من المستقبل.
- الخوف من العزلة والوحدة.

### كيف يمكن للأهل التّعامل مع مشكلة تقدير الذات؟

- الإصغاء للمراهق، وفهمه وعدم الاستخفاف بمشاعره.
- تقديم المدح والتّقدير على مواقف حالية وواضحة.
- الأخذ برأيه وتعزيز الحوار والتّواصل والدردشة باستمرار بين الأهل وأبنائهم، وإعطاء الأهميّة لأيّ رأي يبديه المراهق.
- تشجيعه على الانتساب إلى جمعيّة، نادي، كشاف (...).
- عدم إطلاق الألقاب السّلبية عليه.
- عدم مقارنته بالآخرين.
- تشجيعه على الاختلاط بأشخاص إيجابيين.
- أن تكون توقّعاته من الآخرين واقعيّة، وعدم إطلاق الأحكام المسبقة.
- أخذ الأمور ببساطة ودون تعقيد.



بعد فترة لاحظت والدة سارة بعض التغيرات في سلوك ابنتها، فراودتها بعض الشكوك أن تكون ابنتها قد لجأت إلى المخدرات. بعد التحدث إلى زوجها، قرّر الوالدان مواجهتها. تحدّثا بصراحة ووضوح عن موضوع تعاطي المخدرات عندها بكت سارة قائلة:

أنا جرّبتها مرّة واحدة فقط، أصدقائي شجّعوني على ذلك وكنت أشعر بالراحة بتواجدي مع أصدقائي، فنحن مجموعة أصدقاء ندعم بعضنا البعض ، وأنتم لا تفهموني.  
فانهارت والدة سارة وبكت قائلة لابنتها كم هذا مضرّ! طلبت منها ألا تفعل ذلك من جديد. فوعدها سارة أنّها مرّة واحدة تعرّضت لهذا الموقف ولن تتكرّر.  
باتت والدة سارة قلقة وقام الوالدان بمراقبة ابنتهما عن كثب. فهما تذكّرا حملة توعية حول هذا الموضوع. كانت هناك أدلّة تساعد على التأكّد من إشارات التعاطي، ومن خلال مراقبة سارة لاحظ الوالدان بعض الإشارات الجسديّة والسلوكيّة ومنها:

#### علامات جسديّة: (أمّ النور)

- تعب جسديّ ظاهر
- ساعات نوم كثيرة
- بشرة باهتة
- هالات سوداء حول العينين
- إهمال في النظافة الجسديّة
- خسارة في الوزن
- فقدان الشهية للأكل
- ضيق في النّفس

#### علامات سلوكيّة: (أمّ النور)

- تغييرات شديدة في الحالة المزاجيّة
- التّعامل بطريقة مضخّمة مع الأمور
- الانعزال وعدم المشاركة والتّواصل الأسريّ
- عدم المشاركة في نشاطات اجتماعيّة
- انخفاض في العلامات المدرسيّة لدى سارة
- صعوبة في تذكّر أمور كثيرة وقريبة المدى
- زيادة في المصروف اليومي
- غياب متكرّر عن المنزل

كما أنّ والدة سارة قد وجدت أغراضا في غرفة نومها تثير الشكّ:  
إبرة/ ورق ألمنيوم / عبوة بلاستيك / Bandage / ملعقة محروقة/ ورق تدخين لفّ



## ماذا يفعل الأهل في هذه الحالة؟

يحدّد تجمّع أمّ النور دور الأهل حسب النقاط التالية:

- الاعتراف بوجود مشكلة في البيت وعدم تجاهلها
- تقدير حجم المشكلة ومعرفة الوضع العام وكيفية التصرف
- الانتباه إلى الأغراض العرّضة للشكّ
- محاولة التقرب من الابن لمعرفة ما الذي أوصله إلى تعاطي المادّة
- وضع قانون حازم يمنع استعمال المواد وقطع العلاقات مع رفاق السوء
- الاحتضان العاطفي والاجتماعي من قبل الأهل وتشجيع أبنائهم على الانخراط بنشاطات اجتماعية ورياضية
- التوجّه إلى أقرب مركز لطلب المساعدة في حال التعاطي أو الإدمان دون تأجيل
- من المهمّ جدا أن نوّكد على أهميّة تعزيز ثقة المراهق بنفسه، وأن نشجّعه على رفض أي من المغريات التي يتعرّض لها كتجربة سيجارة حشيش أو أي نوع آخر ونوّكد له أنّه عندما يرفض ذلك، إنّما سيكون بموقع أقوى وهذا دليل على قوّته وصلابته الداخليّة في مواجهة أي سلوك منحرف وليس العكس.

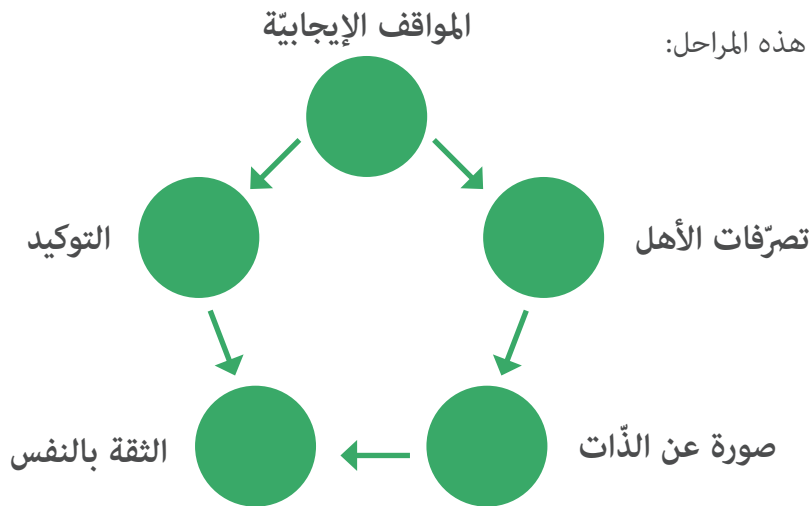
من المهمّ أن نشدّد في حوارنا كأهل مع أبنائنا على أهميّة تحديد أهداف عليا عندهم سواء أكانت أهداف علميّة كالحصول على شهادة جامعيّة أو تخصص يرغبون به، أو أهداف رياضيّة مثل ممارسة لعبة رياضيّة يحبونها واحترافها(كرة قدم، كرة سلّة، رقص تعبيريّ...) أو أهداف اجتماعيّة كالعمل التطوعيّ أي الانتساب إلى جمعيات أو أندية ثقافيّة اجتماعيّة أو كشفيّة، أمّا الأهداف الأخلاقيّة ولعلّ أهمّها التمسك بالقيم والمعايير الاجتماعيّة والإنسانيّة التي تشكّل المثال الأعلى الذي يوجّه سلوك أبنائنا الاجتماعيّ.

إنّ التمسك بهذه القيم يساعدهم على تعزيز احترامهم لذواتهم، واحترام الآخرين لهم والعكس صحيح، إذ أنّ غيابها وعدم الامتثال لقيم المجتمع ومعاييرها إنّما يقلّل من احترام الآخرين لهم .

ومن الضّروري أن نوّكد لهم أن تحقيقهم لمثل هذه الأهداف أهمّ بكثير من الدّخول في نفق الانحراف والإدمان الذي سيدمرّ أقرانهم الغارقين في هذا النّفق، ومن المهمّ مساعدتهم في تحقيق مثل هذه الأهداف...

في النهاية نشدّد على أنّ طريقة تصرف الأهل إنّما تولّد صورة عن الدّات، وهذه الصّورة من شأنها أن تعزّز الثقة بالنفس، والثّقة تولّد التّوكيد، والتّوكيد يولّد مواقف إيجابيّة تساعد المراهق في الابتعاد عن الكثير من الانحرافات ولعلّ أهمّها تعاطي المخدّرات.

ونقدّم رسما بيانيّا يلخّص هذه المراحل:



## 6. الخاتمة

حماية المراهق من الانحراف وتعاطي المخدرات

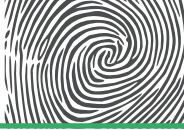


## 7. المراجع والمصادر

- كيفة تعزيز الاتصال بين الوالدين والطفل " /www.ParentPlusQulmparfait.com "
- الوعي.. وتطور المجتمع نسخة محفوظة 20 سبتمبر 2018 على موقع واي باك مشين.
- د. فرغلي هارون -حول مفهوم الوعي الاجتماعي Social Consciousness- نسخة محفوظة 27 فبراير 2018 على موقع واي باك مشين
- 35 مليوناً يعانون من اضطرابات تعاطي المخدرات حول العالم (al-ain.com)
- د. مجدي محمد يونس -كيف يمكن لمدارسنا وقاية الطلاب من المخدرات- دراسات وإرشادات 2018/4/25
- د. خالد حمد المهدي - المخدرات وآثارها النفسية والاجتماعية والاقتصادية في دول مجلس التعاون لدول الخليج العربية -وحدة الدراسات والبحوث مركز المعلومات الجنائية لمكافحة المخدرات لمجلس التعاون لدول الخليج العربية/ الدوحة - قطر 2013
- د. دلال ملحس، وسرحان، عمر موسى (2021) المشكرات الاجتماعية، عمان، دار وائل للنشر والتوزيع.
- د. سميسم، حميدة (2011) محاضرات في نظريات الاتصال. كلية الإعلام- الأردن
- د. مراد، كامل خورشيد (2011) الاتصالات والإعلام عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع
- د. السلطاني، بدر ناصر حسين، (2021) وسائل الإعلام في مكافحة الخدرات في المجتمع- جامعة بابل - بغداد العراق
- د. قطيش، حسن والشرفات، أحمد -. "مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة المراهقين في مدارس البادية الشمالية الشرقية" -.الأردن، مجلة المنارة، مجلد 22، العدد4، 2016، ص301-279.
- د. فضيلي، فتيحة -. "الذكاء الوجداني وعلاقته بفعالية الذات لدى المراهقين الجانحين" -. مجلة وحدة، المجلد 10، العدد1، أيار 2019 -. ص من 83-107.
- د. رضا، أبو غرزة -. "التكيف النفس إجتماعي للمراهق في ظلّ البعد العلائقي وأساليب التربية الأسرية" -. الجزائر، المجلة الجزائرية للدراسات السوسولوجية، العدد 6، حزيران 2018 -. ص من 165-185.
- د. شفيق محمود خطاب، محمد -. " الأمن النفسي وتأثيره على الأبناء" -. المجلة العلمية لكلية رياض الأطفال، المجلد الرابع، العدد الأول، أيلول 2017. ص من 462-482.
- الضيدان، الحميدي محمد-. تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدوان لدى طلبة المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض -. 241صفحة (مستنسخة).
- رسالة ماجستير : العلوم الإجتماعية، أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية،كلية الدراسات العليا،2003.
- علبي، كارينا لورينا -. التقويم التكويني الشامل والمستمر ودوره في تنمية مهارات التفكير الناقد -. 176صفحة(مستنسخة).
- رسالة ماجستير : العلوم التربوية، بيروت، جامعة القديس يوسف، كلية العلوم التربوية، 2018.
- جروان، فتحي عبد الرحمن-. تعليم التفكير مفاهيم وتطبيقات -. الطبعة الأولى.- عمان: دار الكتاب الجامعي، 1999.-. 432صفحة
- الإستراتيجية الوطنية لمكافحة الإدمان على المخدرات، الجمهوريّة اللبنانيّة، وزارة الصحة العامة، بيروت 2015-2020
- ليل المواطن في مواجهة المخدرات | مجموعة الابحاث والتدريب للعمل التنموي (crt-da.org.lb) 2015/08/Publié le 07

## BIBLIOGRAPHIE

- Raymond-Rive, B. (1997). Le développement social de l'enfant et de l'adolescent. Mardaga
- Cannard, C. (2019). Le développement de l'adolescent : l'adolescent à la recherche de son identité. Deboeck.
- Devernay, M. (2014). Développement neuropsychique de l'adolescent : les étapes à connaître. Le dossier neurologie.
- Bakhtiar H. S. (2019). The effect of child abuse by parents on adolescent self-confidence. International journal of scientific and technology research volume 8, issue 12.
- Webster-Stratton 1998 ; Webster-Stratton et al. 2001
- Drogue chez les jeunes : causes, conséquences, quoi faire ? les journales des femmes Santes 12/2/2021.
- Parents: frustration, colère, peur, sentiment d'impuissance et d'échec, inquiétude-
- Les répercussions de l'usage des médias sur les enfants et les adolescents- Paediatr Child Health. 2003 May-Jun; 8(5): 311-317.
- Les campagnes de communication sur les drogues sont-elles efficaces et utiles ?- Jean-Michel Costes, Aurélie Wellenstein - Dans Psychotropes 2014/3 (Vol. 20), pages 55 à 78.
- National institute on Drug Abuse, Preventing Drug Use among Children and Adolescents, a Research-Based Guide for Parents Educators and Community Leaders- Second Edition- U.S. Department of Health & Human Services National Institutes of Health National Institute on Drug Abuse 6001 Executive Boulevard Bethesda, Maryland 20892
- Growing up Drug Free- A parent's guide to Prevention-U.S. Department of Justice Drug Enforcement Administration and U.S. Department of Education Office of Safe and Healthy Students 2017
- Jeff Thompson (5-10-2015), "The 5 Core Skills Of Hostage Negotiators", [www.psychologytoday.com](http://www.psychologytoday.com), Retrieved 20-6-2018. Edited.
- Including Examples". ALISON DOYLE "A Guide to Persuasive Skills,-
- Qu'est-ce qu'une drogue ? | Mildeca ([drogues.gouv.fr](http://drogues.gouv.fr))



## Websites references

- www.thebalancecareers.com, Retrieved 20-6-2018. Edited.
- Zoe B, "How to Be More Persuasive". www.lifehack.org, Retrieved 20-6-2018. Edited.
- Siobhan Harmer, "6 Ways To Influence Others", www.lifehack.org, Retrieved 20-6-2018. Edited.
- <https://nysba.org/NYSBA/Sections/Dispute%20Resolution/Materials/DRS%20Fall%20Meeting%20Materials/The%205%20Core%20Skills%20Of%20Hostage%20Negotiators.pdf>
- <https://www.balagh.com/article/%D9%85%D8%AC%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%AA-%D8%A7%D9%84%D8%AA%D9%88%D8%B9%D9%8A%D8%A9-%D9%88%D8%A3%D9%87%D9%85%D9%8A%D8%AA%D9%87%D8%A7>
- [https://www.moph.gov.lb/drugsin-lebanon-](https://www.moph.gov.lb/drugsin-lebanon/)
- <https://news.un.org/ar/story/2018/06/1011392>
- [alloprof.qc.ca/fr/eleves/bv/sciences](http://alloprof.qc.ca/fr/eleves/bv/sciences)
- <https://www.almrsal.com/post/1079231>
- <https://eshraf.alafdal.net/t28-topic>
- <https://news.un.org/ar/story/2018/06/1011392>
- [unodc.org/ListenFirst<sup>2</sup>](http://unodc.org/ListenFirst)
- <https://www.almrsal.com/post/1079231.5>
- <https://www.balagh.com/article/%D9%85%D8%AC%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%AA-.6>

- هوكينز وآخرون، 2002
- الوصايا وماكنمارا وآخرون، 1996
- Kumpfe ; Gerstein and Green & athers1993
- Ialongo et al. 2001
- Moon et al. 1999 ؛ Beauvais et al. 1996
- Johnston et al.2002
- هوكينز وآخرون، 2002
- Oetting et al. 1997
- Ashery et al. 1998

- Kosterman et al.1997 -
- كوسترمان وآخرون، 2001 -
- بومان وآخرون، 2001 -
- Spoth & others 2002 -
- Webster-Stratton et al. 2001 ؛ Webster-Stratton 1998 -
- Ialongo وآخرون، 2001 ؛ عمل التوعية من المشكلات المجموعة 2002 ب -
- Botvin وآخرون 1995 ؛ Scheier وآخرون 1999 -
- Protect ED Cycle 3 Guide de parents -
- .(Raymond Carter, 1990, p. 240) -
- (Richard, Senon, 1999, p.162) -
- Ialongo et al. 2001 -
- Ashery et al. 1998 -
- Johnston et al.2002 -
- Kosterman et al.1997 -
- Spoth & others 2002 -
- بومان وآخرون، 2001 -
- كوسترمان وآخرون، 2001 -









[www.crdp.org](http://www.crdp.org)



[crdpLiban](#)



[CRDP\\_Liban](#)



[crdpliban](#)



961 1 683 205

