

کارگاه تربیت مربی پیشگیری از اعتیاد


اصفهان - دی ماه ۱۴۰۱

مدرس: مریم ژاله



مهارت های خود مراقبتی

توانایی های روانی اجتماعی که موجب ارتقا رشد شخصی و اجتماعی ، بهداشت روانی افراد جامعه، غنای روابط انسانی ، افزایش سلامت و رفتارهای سلامتی در سطح جامعه می گردند



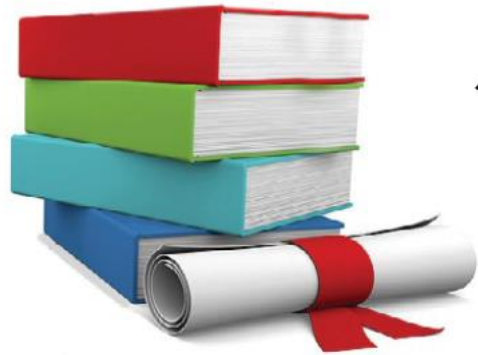
مفهوم پیوستاری مهارت ها



سطح مهارت کمتر

سطح مهارت بیشتر

اهداف برنامه آموزش مهارت های خودمراقبتی



□ بهداشت روان و پیشگیری اولیه

□ توانمند کردن افراد

□ تحقق توانایی های بالقوه و انطباق با تغییرات زندگی

□ منطق کاربرد برنامه آموزش مهارت های خودمراقبتی در پیشگیری از اعتیاد

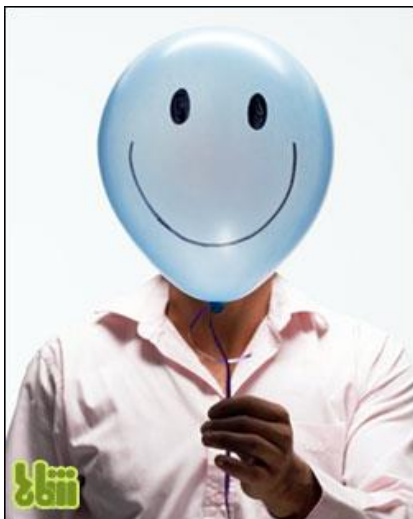


آموزش از کسب **دانش** آغاز و تا تبدیل آن به یک
نگرش و ظهور به صورت **رفتار** ادامه می یابد

مولفه های مهم مهارت های خودمراقبتی و اجزای آن



خود آگاهی



توانایی شناخت و آگاهی از خصوصیات ، نقاط ضعف و قدرت ، خواسته ها ، ترس و

انزجار است. رشد خود آگاهی به فرد کمک می کند تا دریابد تحت استرس قرار

دارد یا نه و این معمولاً پیش شرط ضروری روابط اجتماعی و روابط بین فردی

مؤثر و همدلانه است

محاسن کسب مهارت خود آگاهی

- آگاهی از نقاط قوت
- آگاهی از نقاط ضعف
- تصویر خود واقع بینانه
- آگاهی از حقوق و مسئولیت ها
- توضیح ارزشها



همدلی

همدلی یعنی اینکه فرد بتواند زندگی دیگران را حتی زمانی که در آن شرایط قرار ندارد درک کند. همدلی به فرد کمک می کند تا بتواند انسانهای دیگر را حتی وقتی با آنها متفاوت است بپذیرد و به آنها احترام گذارد.

همدلی روابط اجتماعی را بهبود می بخشد و به ایجاد رفتارهای حمایت کننده و پذیرنده ، نسبت به انسان های دیگر منجر می شود.

محاسن کسب مهارت همدلی

- ➤ علاقه داشتن به دیگران
- ➤ تحمل افراد مختلف
- ➤ رفتار بین فردی همراه با پر خاشگری کمتر
- ➤ دوست داشتنی تر شدن (دوستیابی)
- ➤ احترام قائل شدن برای دیگران



ارتباط موثر

این توانایی به فرد کمک می کند تا بتواند کلامی و غیر کلامی و مناسب با فرهنگ ، جامعه و موقعیت، خود را بیان کند بدین معنی که فرد بتواند نظر ها ، عقاید ، خواسته ها ، نیازها و هیجان های خود را ابراز و به هنگام نیاز بتواند از دیگران درخواست کمک و راهنمایی نماید. مهارت تقاضای کمک و راهنمایی از دیگران ، در مواقع ضروری، از عوامل مهم یک رابطه سالم است.

محاسن کسب مهارت‌های ارتباطی

• ➤ ارتباط کلامی و غیر کلامی موثر

• ➤ ابراز وجود

• ➤ مذاکره

• ➤ امتناع

• ➤ غلبه بر خجالت

• ➤ گوش دادن



جرات مندی

مهارت جرأت ورزی فرد را قادر می سازد تا افکار و، احساسات و ارزش های خود را
درباره یک موقعیت به طور آزادانه و مستقیم و با احترام به احساسات و ارزش های
اشخاص دیگر بیان کند.

یکی از مصادیق رفتار قاطعانه و جرات مند "نه گفتن" است.

محاسن کسب مهارت جرات مندی

۱. ابراز عقیده خود
۲. تقاضای تغییر رفتارهای نامطلوب دیگران
۳. رد درخواستها و تقاضاهای غیر منطقی
۴. ابراز احساسات مثبت و منفی خود
۵. آغاز و ادامه تعاملات اجتماعی
۶. پذیرش کاستیهای خود
۷. ابراز جملات متعارف در هنگام رویارویی یا جدا شدن از دیگران



روابط بین فردی

این توانایی به ایجاد روابط بین فردی مثبت و مؤثر فرد با انسانهای دیگر کمک می کند.

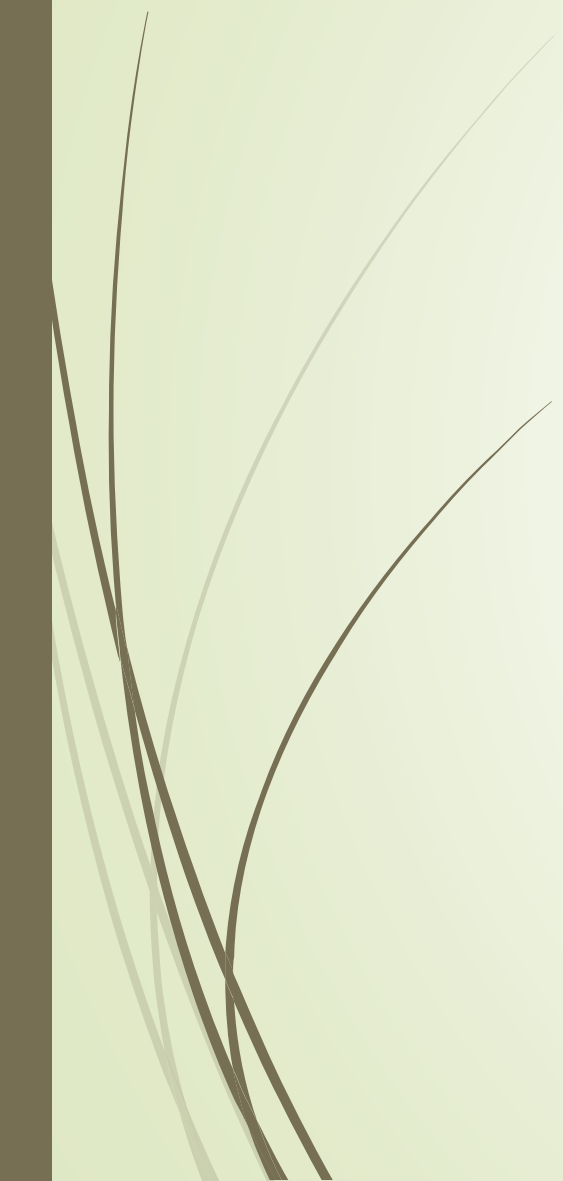
یکی از این موارد ، توانایی ایجاد روابط دوستانه است. که در سلامت روانی و اجتماعی

، روابط گرم خانوادگی ، به عنوان یک منبع مهم روابط اجتماعی ناسالم نقش بسیار

مهمی دارد.



محاسن کسب مهارت‌های بین فردی

- همکاری و مشارکت
 - اعتماد به گروه
 - تشخیص مرزهای بین فردی مناسب
 - دوستیابی
 - شروع و خاتمه ارتباطات
- 



تصمیم گیری

این توانایی به فرد کمک می کند تا به نحو مؤثرتری در مورد مسائل تصمیم گیری نماید. اگر کودکان و نوجوانان بتوانند فعالانه در مورد اعمالشان تصمیم گیری کنند ، جوانب مختلف انتخاب را بررسی و پیامد هر انتخاب را ارزیابی کنند ، مسلماً در سطوح بالاتر بهداشت روانی قرار خواهند گرفت

محاسن کسب مهارت تصمیم گیری

- تصمیم گیری فعالانه بر مبنای آگاهی از حقایق
- تصمیم گیری بر مبنای ارزیابی دقیق موقعیت ها
- تعیین اهداف واقع بینانه
- برنامه ریزی و پذیرش مسئولیت اعمال خود
- آمادگی برای تغییر دادن تصمیم ها برای انطباق با موقعیت های جدید



حل مساله

این توانایی فرد را قادر می سازد تا به طور مؤثرتری مسائل زندگی را حل نماید . مسائل مهم زندگی چنانچه حل نشده باقی بمانند ، استرس روانی ایجاد می کنند که به فشار جسمی منجر می شود

محاسن کسب مهارت حل مسئله

- ➤ تشخیص مشکلات علل و ارزیابی دقیق
- ➤ درخواست کمک
- ➤ مصالحه (برای حل تعارض)
- ➤ آشنایی با مراکزی برای حل مشکلات
- ➤ تشخیص راه حل های مشترک برای جامعه



تفکر خلاق

**این نوع تفکر هم به مسأله و هم به تصمیم گیری های مناسب کمک می کند . با استفاده از این نوع تفکر ، راه
حلهای مختلف مسأله و پیامدهای هر یک از آنها بررسی می شوند .**

**این مهارت ، فرد را قادر می سازد تا مسائل را از ورای تجارب مستقیم خود را دریابد و حتی زمانی که
مشکلی وجود ندارد و تصمیم گیری خاصی مطرح نیست ، با سازگاری و انعطاف بیشتر به زندگی روزمره
بپردازد.**

محاسن کسب مهارت تفکر خلاق

- ➤ تفکر مثبت
- ➤ یادگیری فعال (جستجوی اطلاعات جدید)
- ➤ خودابرازی
- ➤ تشخیص حق انتخاب های دیگر (برای تصمیم گیری)
- ➤ تشخیص راه حل های جدید برای مشکلات

تفکر انتقادی



تفکر انتقادی ، توانایی تحلیل اطلاعات و تجارب است . آموزش این مهارت ها ، نوجوانان را قادر می سازد تا در برخورد با ارزش ها ، فشار گروه و رسانه های گروهی مقاومت کنند و از آسیب های ناشی از آن در امان بمانند

مدیریت هیجانات



این توانایی فرد را قادر می سازد تا هیجان ها را در خود و دیگران تشخیص دهد ، نحوه تأثیر هیجان ها بر رفتار را بداند و بتواند واکنش مناسبی به هیجان های مختلف نشان دهد . اگر با حالات هیجانی ، مثل غم و خشم یا اضطراب درست برخورد نشود این هیجان تأثیر منفی بر سلامت جسمی و روانی خواهد گذاشت و برای سلامت پیامدهای منفی به دنبال خواهند داشت.

محاسن کسب مهارت مدیریت هیجانات

- شناخت هیجان خود و دیگران
- ارتباط هیجان ها با احساسات، تفکر و رفتار
- مقابله با هیجانات ناخوشایند
- مقابله با هیجانات شدید دیگران

توانایی مقابله با استرس



این توانایی شامل شناخت استرس های مختلف زندگی و تأثیر آنها بر فرد است . شناسایی منابع استرس و نحوه تأثیر آن بر انسان ، فرد را قادر می سازد تا با اعمال و موضع گیری های خود فشار و استرس را کاهش دهد.

محاسن کسب مهارت مقابله با استرس

- ➤ مقابله با موقعیتهایی که قابل تغییر نیستند
- ➤ استراتژی های مقابله ای برای موقعیت های دشوار (فقدان ، طرد ، انتقاد)
- ➤ مقابله با مشکلات بدون توسل به سوء مصرف مواد
- ➤ آرام ماندن در شرایط فشار
- ➤ تنظیم وقت

