

آشنایی با کارگاه‌های آموزشی سلامت روان

مهارت‌های زندگی

گروه هدف: افراد ۱۸ تا ۶۰ سال

مهارت‌های زندگی یک سری توانایی است که قدرت سازگاری و رفتار مثبت و کارآمد را افزایش داده و باعث می‌شود که افراد مسئولیت‌های مربوط به نقش اجتماعی خود را پذیرفته و بدون صدمه زدن به خود و دیگران با چالش‌ها و مشکلات زندگی روبرو شده و انتخاب‌ها و رفتارهای سالمی در سرتاسر زندگی داشته باشند. این مجموعه شامل ده مهارت به شرح ذیل است:

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| ۱- مدیریت خشم* | ۲- مدیریت استرس* |
| ۳- ارتباط موثر | ۴- مقابله با خلق منفی |
| ۵- خودآگاهی و همدلی | ۶- مدیریت زمان |
| ۷- روابط بین فردی | ۸- حل مسئله |
| ۹- رفتار جرئت مندانه | ۱۰- تفکر نقاد |

*طبق دستورالعمل آموزش سال ۹۸ مدیریت استرس و مدیریت خشم در برنامه‌های آموزش گروهی کارشناسان قرار گرفته است.

فرزندپروری

گروه هدف: والدین کودکان ۲ تا ۱۲ سال

فرزندپروری مجموعه‌ی دانش و مهارت‌های تربیت کودکان به روشی سازنده و غیرمخرب است، راهی برای اینکه توانایی‌ها و مهارت‌های آنان را رشد دهیم و مشکلات رفتاریشان را اداره کنیم. فرزندپروری نوعی آموزش است که در آن تکنیک‌های یادگیری اجتماعی برای تغییر رفتار کودکان به والدین آموخته می‌شود. آموزش ارزیابی رفتار کودک، عوامل ایجاد مشکلات رفتاری کودکان، ارتباط مثبت با کودکان، تقویت رفتارهای مطلوب کودکان، دستور دادن و قانون گذاری، اصلاح رفتاری کودک، مدیریت رفتارهای نامطلوب کودک، شیوه‌های موثر تنبیه و شناخت موقعیت‌های دشوار در این کارگاه آموزش داده می‌شود.

برنامه نوجوان سالم من

گروه هدف: والدین نوجوانان ۱۲ تا ۱۷ سال

والدین همیشه نگران مصرف مواد و الکل توسط فرزندان خود هستند. آنها روش‌های مختلفی را امتحان می‌کنند و گاه با روش‌های غیرموثر مانند ترساندن نوجوان از مواد، خشونت و یا کنترل بیش از حد سعی در مدیریت نگرانی خود دارند. برنامه نوجوان سالم من با هدف ارتقای اطلاعات و مهارت‌های اساسی فرزندپروری موثر در محافظت از نوجوانان در برابر آسیب سوء مصرف مواد طراحی شده است. در این برنامه مهارت فرزندپروری هوشمندانه، ارتباط مناسب با نوجوان، حضور در زندگی نوجوان، قانون گذاری و نظارت بر نوجوان و خانواده توجه به رابطه با دوستان، جلسات خانوادگی و آگاه‌سازی و گفتگو با نوجوان درباره مواد به والدین آموزش داده می‌شود.

سعید اردستانی

کارشناس مسئول واحد سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد