

اصول تسهیل‌گری برگزاری کارگاه

خودمراقبتی

مقدمه

راهنمای حاضر چگونگی برگزاری دوره‌های آموزشی برای کارشناسان سلامت روان و مراقبتی را توضیح می‌دهد. محتوای مربوط به دوره‌های مختلف به صورت بسته آموزشی در اختیار شما قرار خواهد گرفت. هدف از این برنامه آشنایی شما با روش‌های برگزاری کارگاه و انتقال محتوای مورد نیاز به آموزش‌دهندگان است. استفاده از محتوای این راهنما به شما کمک خواهد کرد که به کارشناسان سلامت روان و مراقبتی روش‌های آموزشی مناسبی برای برگزاری دوره‌های مرتبط با سفیران سلامت را آموزش دهید و کمک کنید تا محتوای مورد نظر را به بهترین شکل ارائه نمایند. نکات کلیدی زیر را در مورد آموزش به این گروه در ذهن داشته باشید:

- دلایل به کارگیری سفیران سلامت، مزایا و موانع آن را در ذهن داشته باشید. ممکن است کارشناسان سلامت روان از قبل با این روش و مزایای آن آشنا باشند اما موانع اجرایی آن را نیز باید بدانند.
- دانشی که به افراد از طریق کارشناسان سلامت منتقل می‌شود باید بتواند علاوه بر انتقال دانش، سبب تغییر نگرش و رفتار در آنها نیز بشود. پس روش‌های متناسب با این هدف باید انتخاب شوند.
- شما به عنوان آموزش دهنده لازم است در مورد مطالبی که کارشناسان آموزش خواهند داد اطلاعات داشته باشید تا بتوانید به سؤالات آنها پاسخ بدهید.
- روش‌هایی را استفاده کنید تا علاوه بر انتقال دانش سبب ایجاد مهارت در آموزش دهنندگان شود به عنوان مثال بتوانند روش ایفای نقش را برای کارگاه‌های خودشان بکار بگیرند.
- ایجاد مهارت‌های ارتباطی و کارگروهی در کارشناسان سلامت روان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، لذا تلاش کنید این روش‌ها را در کارگاه خود نیز بکار بگیرید چون الگوی آموزشی هستند.
- کارشناسان سلامت روان باید بتوانند برنامه اجرا شده توسط خودشان را ارزیابی و نقاط قوت و ضعف خودشان را شناسایی کنند.
- لازم است کارشناسان سلامت روان موانع دستیابی و آموزش توسط سفیران سلامت را شناسایی کنند و راهکارهای مورد نیاز را به سفیران سلامت آموزش دهند. توانمند کردن آنها در این مورد وظیفه شما است.

معرفی بسته آموزشی:

در بسته پیش رو یک کتابچه راهنمای اصول خودمراقبتی در سلامت روان و اعتیاد وجود دارد، که محتوای اصلی برای آموزش به کارشناسان سلامت روان و کارشناسان مراقبتی است. این راهنما شامل بیست و سه عنوان است که در سه بخش اصول خودمراقبتی در سلامت روان برای جمعیت عمومی، اصول خودمراقبتی در شناسایی و اقدام به موقع در اختلالات‌های روانپزشکی و اصول خودمراقبتی در سوء مصرف و اعتیاد به مواد ارائه شده است. برای آموزش هر بخش، علاوه بر کتابچه راهنما محتوای هر مبحث در قالب اسلاید نیز در اختیار کارشناسان قرار می‌گیرد. در

کتابچه، سوالات متداول مربوط به هر مبحث در نظر گرفته شده و در انتهای مبحث آمده است. برای هر مبحث سناریویی نیز در نظر گرفته شده که در اسلایدهای مربوطه آورده شده است. در انتهای این راهنمای تسهیلگری ساعات اختصاص داده شده برای آموزش هر مبحث به ریز بیان شده است. در نهایت بسته‌ای برای سفیران سلامت تدوین شده است. که توسط کارشناسان در اختیارشان قرار خواهد گرفت. در این بسته خودآموز، به آموزش سرفصل‌های گفته‌شده پرداخته شده است و هر فصل حاوی پیام‌های کلیدی نیز می‌باشد.

چگونه یک کارگاه آموزشی برای کارشناسان سلامت روان برگزار کنیم؟

به خاطر داشته باشید دوره‌ای که توسط شما برگزار خواهد شد باهدف آموزش روش‌های یاددهی است و محتوای در اختیار شما شامل دو بسته آموزشی است که جهت آموزش سفیران سلامت و کارشناسان سلامت روان تهیه شده است. شما به عنوان مدرس دوره، محتوای آموزشی را در اختیار کارشناسان سلامت روان قرار می‌دهید و شیوه‌های آموزشی مناسب را متناسب با موضوع، آموزش می‌دهید. هدف شما توانمند کردن کارشناسان سلامت در راستای جلب همکاری سفیران سلامت و توانمند کردن آنها در تغییر در دانش، نگرش و عملکرد جامعه است. لذا بسته زیر به مهارت‌های آموزشی و گروه‌سازی توجه ویژه‌ای دارد.

شروع کارگاه

کارشناسان سلامت روان چگونه کارگاه را آغاز کنند؟ در صورت امکان کارگاه با یک خوش‌آمدگویی از طرف مسئولین درجه بالاتر آغاز می‌شود. این مرحله فضایی را در اختیار می‌گذارد که اهداف کارگاه و شرایط برگزاری آن مثل ساعت استراحت و پذیرایی را تشریح کند. شروع کارگاه بستگی به شرایط و مقررات جایی دارد که کارگاه برگزار می‌شود. به کارشناسان سلامت روان آموزش بدهید که به سفیران سلامت فرصت صحبت کردن داده شود، برای مثال از آنها خواسته شود خودشان را معرفی کنند.

کارشناسان سلامت روان نیز لازم است خودشان را معرفی کنند و سوابق علمی و آموزشی خود را بیان کنند.

نقش‌هایی که کارشناس سلامت روان باید بتواند در کارگاه‌های آموزشی ایفا کند شامل متخصص، تسهیلگر در ارائه فعالیت‌های اجتماعی و تسهیلگر در اجرای کارگاه هستند. در نقش متخصص کارشناس سلامت روان لازم است بتواند دانش و مهارت را به سفیران سلامت منتقل کند و به سؤالات پاسخ بدهد. در نقش عامل اجتماعی کننده باید بتواند سفیران سلامت را با کارگاه و اهداف دوره همراه کند. به عنوان تسهیلگر باید کارگاه را طوری اداره کند که مشارکت‌کنندگان برای همکاری کامل و دریافت دانش و مهارت تشویق شوند.

پیش‌آزمون

بسیار اهمیت دارد که پیش از هر فعالیت آموزش دانش، نگرش و حتی توانایی عملکرد شرکت‌کنندگان مورد بررسی قرار گیرد. تا حد امکان لازم است این بخش در نظر گرفته شود و حداقل، برگزاری یک پیش‌آزمون قبل از شروع کارگاه، پایه‌ای برای ارزشیابی اثربخشی کارگاه در اختیار می‌گذارد.

استفاده از یخ‌بازکن‌ها، گرم‌کننده‌ها و انرژی‌افزاها

هدف از این بخش آشنایی یادگیرندگان شما با روش‌ها و تکنیک‌هایی است که بتوانند جهت شروع و افزایش انرژی در برنامه آموزشی خود از آنها استفاده کنند. برای این منظور ابتدا مثال تمرینی زیر را در کارگاه انجام دهید و سپس روش‌ها را به همراه تکنیک‌های آن به آموزش دهندگان ارائه کنید. یخ‌بازکن‌ها فعالیت‌هایی هستند که در ابتدای برنامه انجام می‌شوند تا افراد با هم احساس راحتی بکنند. انرژی‌افزاها فعالیت‌هایی هستند که در طول برنامه جهت ایجاد انگیزه در شرکت‌کنندگان مورد استفاده قرار می‌گیرند.

مثال یخ‌بازکن

مدرسی را در نظر بگیرید که در شروع کارگاه متوجه می‌شود افراد حاضر در کارگاه همدیگر را نمی‌شناسند و این عامل باعث می‌شود اعتماد به نفس شرکت‌کنندگان پائین بیاید و مشارکت کمی در کارگاه داشته باشند در این مرحله می‌توانند از یک تکنیک یخ‌بازکن استفاده کنند. برای مثال به هر شرکت‌کننده یک کاغذ داده می‌شود و از آنها خواسته می‌شود که آن را به چهار قسمت تا کنند. ۴ سؤال شامل ۱) چه مهارت‌هایی را برای آموزش به دیگران دارند، ۲) چه مهارت‌هایی برای آموزش به دیگران نیاز دارند، ۳) دو خصوصیتی که افراد موفق در زمینه آموزش داشتند چه بوده و ۴) چه چیزهایی برای موفقیت در این زمینه نیاز دارند را در چهار قسمت کاغذ پاسخ بدهند. پس از ۵ دقیقه زمان برای پاسخ به این سؤالات از آنها بخواهید که پاسخ‌های خود را به مدت ۵ دقیقه با فرد سمت چپشان به اشتراک بگذارند. توجه همه را به خود جلب کنید از نفر اول سمت راست خود بخواهید پاسخ‌های خود را بخواند و دلایل خود را بگوید و این کار را تا آخرین نفر تا ۱۵ دقیقه ادامه دهید.

مثال یخ‌بازکن برای گروه سفیران سلامت: این روش را می‌توانید به کارشناسان سلامت روان آموزش بدهید تا در کارگاه خود برای

سفیران سلامت انجام بدهند. این مثال برای گروه‌های کوچک مناسب است، اگر تعداد شرکت‌کنندگان زیاد بود آنها را به گروه‌های ۸ تا ۱۲ نفره تقسیم کنید. یک توپ کاغذی کوچک بسازید و از اعضای گروه بخواهید اسم خود را بلند بگویند تا بقیه اسمشان را یاد گیرند. هر فرد چند بار اسم خود را بگوید و اگر کسی اسم فردی را فراموش کرد از او سؤال کند. سپس به یکی از اعضای گروه نگاه کنید اسم او را بگویید و توپ را برای گرفتن به سمتش پرت کنید. از او بخواهید به یکی دیگر از اعضای گروه نگاه کند اسم فرد را بگوید و توپ را برایش پرتاب کند. این کار را برای حدود ۵ دقیقه ادامه بدهید. تا همه اعضای گروه نام همدیگر را یاد بگیرند و جو صمیمی‌تری در گروه ایجاد شود.

نکات مهم در مورد استفاده از انرژی‌افزاها

- از انرژی‌افزاها به کرات در طول جلسه برای افزایش انرژی در گروه استفاده کنید.
- بازی‌ها را متناسب با حال و هوای کارگاه و موضوع جلسه انتخاب کنید
- جوری بازی را انتخاب کنید که همه در آن مشارکت داشته باشند
- سعی کنید بازی‌ها حالت رقابت مخرب به خود نگیرند
- طول مدت انرژی‌افزاها را طوری انتخاب کنید که به موضوع کلاس صدمه‌ای نزنند

فعالیت‌های گرم‌کننده و انرژی‌افزاها

هر چند فعالیت‌های گرم‌کننده کلاس بیشتر برای ایجاد جو نشاط استفاده می‌شوند و در خیلی مواقع می‌توانند حالت بازی داشته باشند اما می‌توانید فعالیت‌هایی را انتخاب کنید که در حین ایجاد انرژی در کلاس جنبه آموزشی هم داشته باشند. به عنوان مثال برای کارگاه سفیران سلامت کارشناس سلامت روان می‌تواند از یک فعالیت آموزشی دو نفره برای گرم کردن کلاس استفاده کند. برای این منظور پس از پایان ارائه یک بخش از آموزش مانند علل ایجاد کننده افسردگی، سفیران سلامت را در گروه‌های دو نفره قرار داده و از آنها بخواهند در مورد علت‌های ایجاد کننده افسردگی با هم بحث کنند. روش دیگری که می‌توانند استفاده کنند متخصص نام دارد. در این روش یکی از سفیران سلامت پس از پایان یک مرحله به عنوان متخصص انتخاب می‌شود و بقیه از او در مورد علل ایجاد افسردگی سؤال می‌کنند. برای ایجاد انرژی در کلاس می‌توانید برخی بازی‌ها را ترتیب بدهید به عنوان مثال می‌توانید بر روی چند کارت علائم فاز افسردگی را قرار دهید و بر روی چند کارت دیگر علائم فاز شیدایی را و از اعضای گروه بخواهید کارت‌ها را متناسب با هر فاز قرار بدهند.

تعیین قوانین پایه

هدف از این بخش از کارگاه مشخص کردن قوانین و مقررات پایه و به توافق رسیدن با مشارکت‌کنندگان بر سر آنها است. کارشناسان سلامت روان باید بتوانند در یک ارتباط دو طرفه قوانین کارگاه و جلسات آموزشی را با سفیران سلامت تنظیم کرده و به توافق برسند. به عنوان مثال در مورد موضوعات آموزش داده شده در مورد سلامت روان مهم است که علائم و نشانه‌های بیماری توسط افراد به خودشان یا سایر افراد حاضر در کارگاه نسبت داده نشوند. همچنین حفظ رازداری و حریم شخصی افراد، آموزش داده شود و قوانین محکمی در مورد آن برای سفیران سلامت مشخص شود. هیچ‌کس حق ندارد اطلاعات شخصی افراد را که در داخل گروه بیان می‌شود به خارج از گروه منتقل کند.

قوانین پایه عمومی

قوانین زیر را می‌توان در بسیاری از کارگاه‌ها به عنوان مقررات پایه استفاده کرد. مقررات اضافی بستگی به زمینه‌ای دارد که در آن آموزش انجام می‌شود.

به یکدیگر احترام بگذارند حتی اگر با نظر هم مخالف هستند

به صورت فعال در کارگاه مشارکت داشته باشند

می‌توانند در فعالیتهایی که با انجام آن راحت نیستند شرکت نکنند

در زمان حرف زدن دیگران حرفشان را قطع نکنند

زمانی که به عنوان مخالف صحبت می‌کنند با این جمله شروع کنند که من طور دیگری فکر می‌کنم

تلفن همراهشان را خاموش کنند

به موقع به کارگاه بیایند

مهارت‌های مورد نیاز برای ورود به مبحث آموزشی

پس از تعیین قوانین پایه کارشناسان سلامت روان به موضوع اصلی کارگاه وارد میشوند. راه‌های متعددی وجود دارد که کارشناسان سلامت روان می‌توانند موضوع اصلی کارگاه را معرفی و بحث را آغاز کنند. ورود به مبحث باید چند ویژگی داشته باشد. توجه‌ها را به موضوع جلب کنند، دانش قبلی افراد در مورد موضوع را فعال کنند، آن‌ها را تشویق کنند که اطلاعات را به اشتراک بگذارند و مقاومت را نسبت به یادگیری یا مشارکت در بحث از بین ببرند. یکی از ساده‌ترین راه‌های ورود به مبحث قرار دادن یک پرسشنامه کوتاه در مورد موضوع کارگاه یا استفاده از روش ایفای نقش است. بهتر است پرسشنامه کوتاهی در این زمینه برای قبل از شروع کارگاه آماده کرده باشند. روش‌هایی که برای شروع بحث می‌توانید مورد استفاده قرار دهید شامل بارش افکار، قصه‌گویی، بحث در گروه‌های کوچک، ارائه یک مورد و ایفای نقش هستند.

اصول آموزش به همتا

شناخت اصول آموزش به همتا و مزایا و محدودیت‌های آن برای کارشناسان سلامت روان اهمیت ویژه‌ای دارد. برای این منظور بخشی از آموزش شما به این موضوع تخصیص یابد. بهتر است این بخش به صورت بارش افکار انجام شود تا همه کارشناسان مشارکت فعالی داشته باشند. نکات اساسی در مورد مزایا و محدودیت‌های آموزش همتایان در جدول زیر آورده شده است که می‌توانید از آنها استفاده کنید.

مزایا	محدودیت‌ها
قرار گرفتن بخشی از مسئولیت بر عهده بقیه افراد	افراد ممکن است از برنامه خارج بشوند پس به فکر جایگزینی افراد جدید باشیم
زبان مشترک آموزش دهنده و گروه هدف	این برنامه‌ها نیازمند پایش و نظارت دقیق هستند تا از اهداف اصلی منحرف نشوند و همچنین به همکاران طرح فشار وارد نشود
آموزش‌دهندگان مهارت‌هایی را یاد می‌گیرند که برای زندگی خودشان هم مفید است	ارزشیابی اثربخشی این روش‌ها مشکل است لذا برنامه‌های برای این موضوع بخصوص در بخش بودجه پیش‌بینی شود
می‌تواند مکمل کار سایر افراد مانند معلمین، مددکار اجتماعی و کارکنان بخش سلامت باشد	اگر مدرسین به‌خوبی آموزش ندیده باشند ممکن است استفاده از این روش نتایج زیانباری داشته باشد به عنوان مثال اطلاعات غلط در اختیار جامعه بگذارند
در سطح جامعه است و می‌توان آن را به سایر خدمات اجتماعی مرتبط کرد	
به گروه‌هایی دسترسی دارند که در حالت معمول دسترسی به آنها مشکل است	
هزینه نسبتاً کمی دارد	

صحبت در جمع

هرچند کارشناسان سلامت روان ممکن است سابقه برگزاری کارگاه از قبل را داشته باشند اما افزایش مهارت‌های صحبت کردن در جمع برای آنها ضروری است. همچنین آنها به سفیران سلامت این مهارت را آموزش می‌دهند که بتوانند در جمع صحبت کنند و آماده‌ی قرار گرفتن در مرکز توجه گروه باشند. به آنها مهارت‌های صحبت کردن در جمع را آموزش بدهید. مهارت‌هایی شامل تکنیک‌های تعاملی و درگیر کردن افراد، وارد شدن و خارج شدن از میان شرکت‌کنندگان، استفاده از حالت‌های بدن، برقرار کردن تماس چشمی، تعدیل تن صدا و استفاده مناسب از شوخی را به شرکت‌کنندگان در کارگاه بیاموزید. مهارت‌هایی مانند داستان‌گویی، استفاده نکردن از زبان بد، ایجاد و حفظ محیط امن یادگیری برای یادگیرندگان و راه‌های واکنش به پاسخ اشتباه شرکت‌کنندگان را به کارشناسان سلامت روان بیاموزید.

مثال آموزش مهارت صحبت کردن در جمع

هدف از این مهارت فرصت دادن به مشارکت‌کنندگان برای صحبت کردن در جمع است. انجام این کار می‌تواند به تجربه‌ای مثبت تبدیل شود تا ایجاد اعتماد به نفس بکند. به هر کدام از شرکت‌کنندگان ۳۰ ثانیه فرصت دهید تا در مورد هر موضوعی که دوست دارند صحبت بکنند. به شرکت‌کنندگان بگوئید در پایان ۳۰ ثانیه شما برای نشان دادن قدردانی خودتان نسبت به تلاش او شروع به دست زدن می‌کنید و بقیه نیز همین کار را انجام خواهند داد. در این ۳۰ ثانیه آنها می‌توانند هر کاری مانند قدم زدن یا نوشتن روی تخته را انجام دهند. به آنها بگوئید تا زمانی که ۳۰ ثانیه تمام نشود برایشان دست نخواهید زد حتی اگر حرف آنها تمام شده باشد. در پایان صحبت همه افراد از آنها بخواهید در مورد احساسشان و اینکه کدام سخنرانی بهتر بوده و چگونه می‌توانند سخنرانی بهتری داشته باشند با گروه بحث کنند.

ایفای نقش

ایفای نقش یک روش بسیار مؤثر آموزش است. یکی از ویژگی‌های این روش، مشارکتی بودن آن است که سبب می‌شود شرکت‌کنندگان همکاری بیشتری در فرآیند آموزش داشته باشند. این روش برای شروع بحث و گرم کردن جلسات بسیار مفید است و می‌تواند مورد استفاده قرار بگیرد. با استفاده از روش ایفای نقش کارشناسان سلامت روان می‌توانند مشکلات و موانع سفير ان سلامت را در آموزش دادن به افراد جامعه و نیز راه‌های غلبه بر این موانع را بررسی کنند. ایفای نقش مؤثر می‌تواند علاوه بر دانش بر نگرش و عملکرد افراد تأثیر مثبت بگذارد.

چگونه ایفای نقش را اجرا کنیم؟

۱. معمولاً دو یا چند نفر از شرکت‌کنندگان را بسته به هدف انتخاب می‌کنیم
۲. هیچ کس نباید برای ایفای نقشی مجبور بشود. اگر کسی به دلیل خجالتی بودن وارد ایفای نقش نمی‌شود می‌توان با ایجاد انگیزه او را ترغیب کرد
۳. پیشنهاد کنید که مشارکت‌کنندگان مرد گاهی اوقات نقش زن و زنان نقش مرد را بازی کنند تا جایگاه جنس مخالف را درک کنند
۴. برای گروه‌های کوچک طوری برنامه‌ریزی کنید که همه در نمایش نقشی داشته باشند
۵. خلاقیت اعضای گروه را در اجرای نمایش بکار بگیرید
۶. نمایش را در محلی اجرا کنید که تمام مشارکت‌کنندگان بتوانند آن را ببینند
۷. افرادی که نمایش را اجرا می‌کنند باید آن قدر بلند صحبت کنند که همه صدای آنها را بشنوند
۸. اگر نمایش خیلی طولانی شد از اجرا کنندگان بخواهید توقف کنند و موضوع نمایش را به بحث بگذارید. پس از تغییر فضا ادامه نمایش را انجام دهید
۹. بعد از اجرای هر گروه به مشارکت‌کنندگان اجازه بدهید تا دیدگاهشان را نسبت به موضوع ارائه شده بیان کنند

۱۰. بعد از اجرای برخی نقش‌های حساس فرد اجرا کننده را از نقش خارج کنید

۱۱. اگر وقت داشتید می‌توانید از اعضای گروه بپرسید که نقش‌های اجرا شده چگونه با زندگی واقعی آنها مرتبط است

مثال روش ایفای نقش

برای کارشناسان سلامت روان در هر کارگاه یک نمونه ایفای نقش اجرا کنید تا با چگونگی اجرای آن، تنظیم صحنه و سناریو آشنا شوند. گام‌های یک ایفای نقش مؤثر شامل موارد زیر هستند.

مرحله اول: انتخاب موضوع

- برای یادگیرندگان واضح و روشن باشد
- با توانایی‌های ذهنی و روانی اجرا کنندگان مطابقت داشته باشد
- جذاب باشد
- واژه‌های موجود در موضوع تعریف و مشخص شود
- قابل اجرا باش

مرحله دوم: نوشتن نمایشنامه

- تمام فعالیت‌ها به‌صورت محاوره‌ای باشند
- در یکایک مراحل اهداف مدنظر قرار گیرند
- ابتدا و انتها داشته باشد
- جملات کوتاه و قابل فهم باشد

مرحله سوم: تعیین نقش‌ها

- انتخاب نقش‌ها بر اساس توانایی و علاقه فراگیران باشد
- شناخت شخصیت افراد و ویژگی‌های رفتاری و ساختار بدنی اهمیت دارد
- بازیگران را خوب بسنجید. توانایی‌های آنان را کشف کنید و نقش‌ها را پیشنهاد کنید
- تفسیر نقش‌های مثبت و منفی ارزش بسیار دارد

مرحله چهارم: تهیه امکانات و تجهیزات لازم

- امکانات باید بر اساس نمایش‌نامه تدوین شده فراهم گردد
- نحوه استفاده از فضا، صحنه‌آرایی مناسب باید برای آنان تشریح شود

- وسایل ساده باشد
- تا جایی که امکان دارد وسایل را خودشان بسازند

مرحله پنجم: آمادگی و تمرین مقدماتی

- حفظ کردن نقش مربوط به خود
- آگاه کردن افراد از نقش یکدیگر
- شناخت و ساخت وسایل و امکانات

شناخت و تمرین مراحل اجرایی به صورت متوالی

مرحله ششم: اجرای نمایش

- در این مرحله گروه بازیگران به ایفای نقش می پردازد
- حضور شما در مقام هدایت کننده و کارگردان است

مرحله هفتم: بحث و بررسی ارزشیابی

تماشاگران به صورت گروهی و با هدایت برگزار کننده کارگاه به ارزشیابی و بررسی کلیه مراحل می پردازند هدف در این مرحله، اصلاح و تقویت نکات مثبت و رفع نکات منفی نمایش نامه و نقش هاست اگر آزمونی از محتوای این فعالیت برنامه ریزی و اجرا شود مفید است.

سناریوی بیمار دو قطبی

برای اینکه بتوانیم نقش یک بیمار دو قطبی را در کلاس آموزش بدهیم توجه به نکات زیر اهمیت دارد.

می توانید از سناریوی زیر برای بخش ایفای نقش استفاده کنید:

بیمار آقای ۴۰ ساله مطلقه است. او در حال حاضر با مادرش زندگی می کند و دوست دارد هرچه زودتر از این وضعیت خارج بشود. فرد ایفا کننده

نقش دو حالت افسردگی و خوشحالی بیش از حد و غیر معمول را نشان بدهد. نقش در قالب دو روز کاملاً متفاوت انجام می شود.

روز اول فرد نقش بیماری با ظاهر آشفته را دارد، خواب آلود است و مرتب خمیازه می کشد، موهای به هم ریخته و لباس نامرتبی دارد. برای او دنیا

تمام شده و جملاتی مانند زیر را بیان می کند:

دنیا ارزشی نداره

حال ندارم کاری انجام بدم

اگر می مردم بهتر بود

چه فایده داره این زندگی

روز دوم فرد حالت نشاط غیر قابل توجیهی را نشان می‌دهد. بدون دلیل می‌خندد و جملاتی را بیان می‌کند که واقعیت ندارد یا انجام کارهایی را اعلام می‌کند که در سطح بسیار بالایی هستند:

من بازیکن تیم ملی بودم الان هم می‌خواهم بروم برزیل برای مربی گری فوتبال

من خودم با ترامپ دوستم دیشب زنگ زد کلی باهم صحبت کردیم

چگونگی ارتباط با بیمار دو قطبی و دادن آموزش لازم را مطابق با راهنمای آموزشی انجام دهید.

مهارت‌های تیم‌سازی و ایجاد اعتماد

کارشناسان سلامت روان باید اعتماد سفیران سلامت را جلب کنند و مهارت‌های مورد نیاز را به آنها بیاموزند. یکی از این مهارت‌ها ایجاد اعتماد و تیم‌سازی است. برای توانمند کردن افراد در تیم‌سازی برخی تکنیک‌ها قابل استفاده هستند که می‌توان از آنها در کارگاه بهره برد.

برگزاری بارش افکار

روش بارش افکار از سوی متخصصان آموزش خلاقیت به عنوان روش تدریس حل خلاق مسائل معرفی شده است. این روش برای شروع بحث و مشارکت شرکت کنندگان استفاده می‌شود. روش بارش افکار می‌تواند به عنوان وسیله‌ای برای یادآوری مفاهیم و اصول مورد نیاز برای حل مسئله به یاد گیرندگان کمک کند. بارش افکار در تدریس و یادگیری کارکردهای مفیدی نشان می‌دهد و به تسهیل برقراری ارتباط بین راه حل‌ها و ایده‌ها می‌انجامد. در گروه‌های بارش افکار، مشارکت اعتلا می‌یابد، انتقاد و ایرادگیری کاهش می‌یابد، حمایت اجتماعی افزوده می‌شود و توانایی افراد در انتقال اطلاعات برای حل مسئله تعیین شده، افزایش و بهبود می‌یابد. یعنی فرد به راحتی می‌تواند اطلاعات ذخیره شده در حافظه بلند مدت خود را بازیابی کرده و برای حل مسئله به کار گیرد. روش بارش افکار در عمل به تفکر واگرا و حل مسئله خلاق یاری می‌رساند. این روش اعتماد به نفس فراگیران را افزایش داده و باعث می‌شود تا فراگیران به یک خودباوری مثبت نائل شوند. خودباوری احتمالاً اثرگذارترین حالت بر تمام رفتارهای انسانی است. با اطمینان می‌توان گفت بدون خودباوری و بدون داشتن اعتماد به نفس و شناخت کافی از خود و بدون باور کردن توانایی‌هایمان برای انجام عملی خاص نمی‌توانیم آن عمل را چه عملکرد عاطفی باشد و چه شناختی، با موفقیت به انجام برسانیم. همچنین کارگاه از حالت تکراری بودن خارج می‌شود و تنوع و رفع خستگی و ایجاد شادی و نشاط را به دنبال دارد.

در یک نوع از اجرای این روش همه افراد دور هم می‌نشینند و در مورد یک موضوع، به بحث و مناظره می‌پردازند و هر فرد، موردی و یا راه حلی به ذهنش رسید در جمع مطرح می‌کند. همه می‌توانند صحبت کنند. مدرس که نقش هدایتگر جمع را به عهده دارد، همه مطالب و صحبت‌ها را یادداشت می‌کند. به این ترتیب با یک مشارکت گروهی و تلنبار کردن افکار روی هم در یک جمع می‌توان راه حل‌هایی برای مشکلات پیدا کرد. علاوه بر آن چون همه باید در بحث شرکت کنند، خود موجب افزایش خلاقیت می‌شود. لذا یک مدرس یا تسهیلگر در این گونه جمع‌ها، در این

تکنیک بسیار حساس است. چرا که دانش آموزان می‌خواهند بدانند معلم بسیار با درایت عمل می‌کند. بارش افکار یکی از شناخته شده ترین شیوه‌های برگزاری جلسات همفکری و مشاوره بوده و کاربرد جهانی دارد. این روش دارای مزایا و ویژگی‌های منحصر به فرد است. در واقع بسیاری از تکنیک‌های دیگر منشعب از این روش است.

قواعد بارش افکار:

پیشنهادهای ایجاد شده در ذهن یک فرد عادی در گروه، ۲ برابر پیشنهاد ایجاد شده در حالت انفرادی است. در صورتی که قواعد و مقررات مشخصی برای جلسات بارش افکار در نظر گرفته و رعایت شود، این روش بسیار کارآمدتر خواهد شد. بارش افکار بر دو اصل و چهار قاعده اساسی استوار است. اصل اول مبتنی بر تنوع نظرات است. تنوع نظرات، آن بخش از مغز را که به خلاقیت مربوط است، فعال تر می‌کند تا بر تفکر قضاوتی خود قایق آید. تفکر قضاوتی در واقع به معنی ارزیابی‌ها و نظرات تکمیلی نسبت به مطلب مطرح شده است. به این منظور بعد از آنکه تمامی پیشنهادهای جمع آوری شد، بررسی و ارزیابی پیشنهادهای صورت می‌گیرد. اصل دوم، کمیت، فزاینده کیفیت است. یعنی هر چه تعداد پیشنهادهای بیشتر شود، احتمال رسیدن به یک راه حل بهتر افزایش می‌یابد.

چهار قاعده اساسی بارش افکار:

۱. انتقاد ممنوع: این مهم‌ترین قاعده است و با توجه به این که در جریان بارش فکری افراد اندیشه‌های غلط یا صحیح خود را ارائه می‌دهند، هر گونه انتقاد یا اعتراض، روند فعالیت را کند می‌کند و فکر آنان را به جای تفکر در مورد موضوع مورد نظر، به سوی انتقاد و حتی واکنش در مقابل انتقاد سوق می‌دهد و چه بسا به مشاجره منتهی شود.

۲. اظهار نظر آزاد و بی‌واسطه: این قاعده برای جرئت بخشیدن به شرکت کنندگان برای ارائه پیشنهادهایی است که به ذهن آنها خطور می‌کند، به عبارت دیگر در یک جلسه بارش مغزی، تمام اعضا باید جسارت و شهامت اظهار نظر را پیدا کرده باشند، بتوانند پیشنهاد و نظر خود را بیان کنند. هر چه پیشنهادهای جسورانه‌تر باشد نشان دهنده اجرای موفق تر جلسه است، لذا قضاوت و ارزشیابی در مورد اندیشه و فکر اعضا ممنوع است، زیرا مقدار زیادی از وقت جلسه تلف شده و فکر اشخاص را منحرف می‌کند. در نتیجه، فرصت تفکر و بارش فکری کاهش می‌یابد.

۳. تأکید بر کمیت: هر چه تعداد نظرات بیشتر باشد، احتمال وجود پیشنهادهای مفید و کارسازتر در بین آنها بیشتر می‌شود. موفقیت اجرای روش بارش افکار با تعداد پیشنهادهای مطرح شده در جلسه رابطه مستقیم دارد. در این روش این گونه عنوان می‌شود که هر چه تعداد پیشنهاد بیشتر باشد، احتمال وجود طرح پیشنهاد کیفی بیشتر است.

۴. تلفیق و بهبود پیشنهادها: اعضا می‌توانند علاوه بر ارائه پیشنهاد، نسبت به بهبود پیشنهاد خود اقدام کنند. روش بارش افکار این امکان را به اعضا می‌دهد که پس از شنیدن پیشنهادهای دیگران پیشنهاد اولیه بهبود داده شود. آن‌ها همچنین می‌توانند پیشنهاد خود را با چند پیشنهاد دیگر تلفیق کرده و پیشنهاد بهتر و کامل‌تری را به دست آورند..

مراحل روش بارش افکار:

الف) خلاقیت و تولید اندیشه

فعالیت افراد گروه در جلسه بارش فکری، با هدایت و راهنمایی مقدماتی مسئول جلسه شروع می‌شود. با این نوع سازماندهی، افراد اندیشه‌ها و نظریات خود را بیان می‌دارند و منشی تمام آنها را ثبت می‌کند. رعایت قوانین برای اجرای این قسمت ضروری است. در حقیقت، فعال‌ترین بخش این روش، اجرا و کنترل خلاقیت است که شخص، اندیشه‌ای تولید می‌کند و تولیدات خود را در ضمن یک تفکر خلاق بیان می‌دارد.

راهنمای مرحله اول:

۱. بیان و تفهیم موضوع جلسه به‌وسیله رئیس جلسه
۲. اعلام وظایف اعضا، منشی و مشاهده کنندگان به‌وسیله رئیس جلسه
۳. بیان قوانین جلسه به‌وسیله رئیس جلسه
۴. شروع جلسه بارش افکار و ارائه نظرات به‌صورت چرخشی و نوبتی
۵. ثبت نظریات و آرای بیان شده در حین اجرای جلسه به‌وسیله منشی

ب) قضاوت و ارزشیابی:

پس از این که مرحله تولید اندیشه‌ها در مدت معینی صورت گرفت، طبیعی است که تعداد زیادی نظریه و طرح به دست می‌آید. در مرحله دوم، این مجموعه پالایش می‌شود و نظریات مشابه و نامناسب حذف خواهد شد، سپس مشاهده گران و اعضای اصلی جلسه بارش مغزی، این نظریات را مورد بررسی و ارزشیابی قرار می‌دهند و در نهایت، تعدادی نظریه یا طرح به‌صورت پیشنهاد و دست آورد اصلی جلسه اعلام می‌شود

مزایا و معایب:

باوجودی که روش بارش افکار بسیار متداول است، لیکن تاکنون به‌طور خاص، در جهت روشن کردن بهترین شرایط اجرای این روش، تحقیقات کافی صورت نگرفته است. مزایای این روش عبارتند از:

۱. با توجه به اصل هم افزایی باعث می شود خلاقیت گروهی مؤثر از خلاقیت فردی عمل کند.

۲. با این روش، در مدت زمان نسبتاً کوتاهی، شمار زیادی پیشنهاد حاصل می شود.

معایب و نقایص این روش عبارتند از:

۱. ممکن است ایجاد شرایط برای اظهار نظر آزاد و بی واسطه دشوار باشد.

۲. گروه معمولاً تحت فشار اکثریت قرار گرفته و موجب می شود فرد با نظر اکثریت موافقت کند، حتی اگر قویاً احساس کند که نظر اکثریت اشتباه است.

۳. اکثر اوقات تمایل گروه بر حصول یک توافق است، تا دستیابی به پیشنهادهای متنوعی که به خوبی مورد بررسی قرار گرفته باشند. در واقع این حرکت در حال حاضر به خاطر ساختار جلسات، به صورت عادت درآمده است.

۴. هنگام بارش مغزی، اغلب افراد مواردی بدیهی یا ایده آل را پیشنهاد می کنند و این از تلاش آنها برای بحث بیشتر و در نتیجه ارائه پیشنهاد خلاق می کاهد.

۵. ماهیت تنوع گرای بار مغزی، خود به خود مسبب افزایش پیشنهادهای می شود، ولی اصلاح و پالایش ساختاری پیشنهادهای را در بر ندارند.

۶. اگر گروه از یک رئیس جلسه خوب و باتجربه برخوردار نباشد، ممکن است برخی از افراد جلسه را، به طور کامل تحت الشعاع خود قرار دهند. لذا رئیس جلسه باید وقت را با توجه به تعداد شرکت کنندگان تنظیم کرده و از ابراز توضیحات اضافی توسط شرکت کنندگان بکاهد و فرصت را به نفر بعدی بدهد.

۷. اجرای موفقیت آمیز این روش مستلزم شناخت قبلی افراد از مسئله است.

۸. در این روش، بهبود مرحله به مرحله تدریجی پیشنهادهای کمتر مشاهده می شود.

۹. گاهی اوقات این روش، به مسائل نسبتاً ساده و پیش پا افتاده محدود شده و باعث می شود که روش ارائه شده برای حل مسائل کلی، پیچیده شده و کار آیی کافی را نداشته باشد. اینجا هم باید مدیر جلسه به طور صریح و واضح تذکر لازم را گوشزد کند و از بحثهای انحرافی افراد را بر حذر دارد.

۱۰. برای بعضی افراد، پیروی از قواعد این روش، یا ارائه پیشنهادهای متنوع مشکل است.

بارش افکار گمنام (brain anonymous) از بارش افکار روش‌های گوناگونی مشتق شده است. مثلاً یک روش می‌گوید بهتر است شرکت کنندگان پیش از ورود به جلسه پیشنهادهای خود را کتباً در اختیار رئیس جلسه قرار دهند، و رئیس جلسه هم پیشنهادها را بدون اعلام منبع برای همه شرکت کنندگان قرائت کند. این روش که برای از بین بردن معایب بندهای ۲ و ۳ مورد استفاده قرار می‌گیرد، بارش افکار گمنام دارد. شیوه‌های دیگر نیز وجود دارد. به عنوان مثال از شرکت کنندگان خواسته می‌شود، تا نظرات خود را در مدتی کوتاه به رشته تحریر درآورند. این روش افکارنویسی (Brainwriting) خوانده می‌شود.

بحث گروهی

برای ایجاد مشارکت در کلاس درس می‌توانید از روش بحث گروهی استفاده کنید. روش بحث گروهی گفتگویی است سنجیده و منظم درباره موضوعی خاص که مورد علاقه مشترک شرکت‌کنندگان در بحث است. روش بحث گروهی، برای کلاس‌هایی قابل اجراست که جمعیتی بین شش تا ۲۰ نفر داشته باشند. به همین دلیل برای کلاس‌های بزرگتر که اداره بحث در آنها مشکل است توصیه نمی‌شود. در صورت بالا بودن جمعیت کلاس، باید آنها را به گروه‌های کوچکتر تقسیم و یا از روش‌های دیگر استفاده کرد.

در این روش، شما موضوع را مطرح می‌کنید و شرکت‌کنندگان در کلاس بحث را دنبال می‌کنند، درباره آن به مطالعه، اندیشه، بحث و اظهارنظر می‌پردازند و نتیجه می‌گیرند، بنابراین برخلاف روش سخنرانی در این روش، شرکت‌کنندگان در فعالیتهای آموزشی، فعالانه شرکت می‌کنند و مسئولیت یادگیری را به عهده می‌گیرند. آنها در ضمن مباحثه، از اندیشه و نگرش‌های خود با ذکر دلایل متکی بر حقایق، مفاهیم و اصول علمی دفاع می‌کنند.

در اجرای صحیح بحث گروهی، یادگیرندگان باید توانایی سازماندهی عقاید و دیدگاه‌های خود، انتقادات دیگران – چه درست و چه نادرست – و ارزیابی نظرهای مختلف را در ضمن بحث داشته باشند. به عبارت دیگر روش بحث گروهی، روشی است که به یادگیرندگان فرصت می‌دهد تا نظرها، عقاید و تجربیات خود را با دیگران در میان بگذارند و اندیشه‌های خود را با دلایل مستند بیان کنند. چنانچه بحث گروهی به درستی انجام نشود، وقت گروه به صحبت‌های بی‌نتیجه صرف می‌شود.

بحث گروهی در زمینه موضوعاتی که خصوصیات زیر را داشته باشند به کار می‌رود:

موضوع، موردعلاقه شرکت‌کنندگان در بحث باشد، موضوع مورد بحث در زمینه‌ای باشد که شرکت‌کنندگان درباره آن اطلاعاتی داشته باشند و یا بتوانند اطلاعاتی کسب کنند تا به این وسیله بحث گروهی برای آنان معنی و مفهوم داشته باشد. موضوع بحث برای شرکت‌کنندگان قابل فهم و آسان باشد، موضوع بحث در زمینه‌ای باشد که بتوان نظرات متفاوتی درباره آن اظهار داشت. علاوه بر انتقال مفاهیم و تبادل اندیشه برای نیل به اهداف زیر می‌توان از روش بحث گروهی استفاده کرد. ایجاد علاقه و آگاهی مشترک در زمینه خاص

ایجاد و پرورش تفکر انتقادی

ایجاد توانایی اظهارنظر در جمع

تقویت توانایی انتقادپذیری

ایجاد و تقویت توانایی مدیریت و رهبری در گروه

تقویت قدرت بیان و استدلال

تقویت قدرت تجزیه و تحلیل و تصمیم‌گیری

آشنایی با روش کسب اطلاعات و حل مسائل

ایجاد رابطه مطلوب اجتماعی

ترتیب نشست

ترتیب قرار گرفتن یادگیرندگان در جلسه بحث گروهی باید برخلاف روش سخنرانی باشد که معلم در مقابل تمامی افراد کلاس قرار می‌گیرد.

در بحث گروهی بهتر است افراد مانند جلسات سمینار یک دایره تشکیل دهند، و مدرس هم مانند یکی از یادگیرندگان در جایی از این دایره قرار بگیرد، نه به دور از آنها و در مقابل آنها. این طرز نشست تماس چشمی میان تمامی افراد شرکت‌کننده در بحث را ممکن می‌کند. پژوهش‌های انجام شده نشان داده‌اند که تماس مستقیم چشمی میان اعضاء گروه ارتباط میان آنها را افزایش می‌دهد.

وظایف یادگیرندگان در بحث گروهی

مهمترین وظایف یادگیرندگان در جریان بحث گروهی عبارت است از :

درباره موضوع مورد بحث فکر و مطالعه کنند، عقاید و تجربیات خود را در جلسه مطرح کنند، با دقت به جریان بحث و گفت‌وگو گوش دهند، در صورت بی توجهی، از اعضا بخواهند که آن را دوباره توضیح دهند، در جریان بحث گروهی، با یکدیگر به طور خصوصی صحبت نکنند، انتظار نداشته باشند که نظر آنها حتماً پذیرفته شود، اگر نظر و پیشنهادی دارند به طور صریح بیان کنند و پس از پایان بحث، در مورد برنامه آینده تصمیم‌گیری کنند.

نقش مدرس در جریان بحث گروهی

در پاسخ به این پرسش که سهم مدرس در بحث گروهی چه قدر باید باشد جواب مشخصی وجود ندارد. می‌توان گفت نقش مدرس از به عهده گرفتن بیشتر بحث‌ها تا تقریباً ساکت ماندن در طول جلسه بحث را شامل می‌شود. هر چه معلم بیشتر صحبت کند، یادگیرندگان کمتر فرصت شرکت در بحث را پیدا می‌کنند و روش بحث گروهی فایده کمتری به آنها می‌رساند. بنابراین مدرس باید نقش خود را در صحبت کردن به حداقل برساند. بهترین روشی که مدرس در بحث گروهی باید در پیش گیرد، این است که بعد از صحبت‌های معمولی روزانه و معرفی موضوع بحث، بلافاصله سکوت کند و به صورت شنونده‌ای علاقه‌مند درآید. بیشترین نقشی را که می‌توان در بحث گروهی به عهده مدرس گذاشت آن است که به عنوان رئیس جلسه وقت افراد کلاس را نگه دارد و نظم جلسه را حفظ کند. حتی بعضی از مدرسان از این کار هم سرباز می‌زنند و ریاست جلسه را به یکی از یادگیرندگان واگذار می‌کنند.

این کار مدرس را برای گوش‌دادن به مطالب آزاد می‌کند و مانع می‌شود که دانش‌آموزان به جای خطاب کردن یکدیگر مرتباً او را مورد خطاب قرار دهند. در این حالت، مدرس به صورت یک شنونده کاملاً فعال درمی‌آید و می‌تواند جریان بحث را به دقت دنبال کند و از مطالب بحث یادداشت بردارد تا بعد در مواقع لازم نظر خود را درباره آنها اظهار کند. وظیفه اصلی مدرس در بحث گروهی عبارت است از تحلیل و ارزشیابی جریان بحث، منطق، سازمان و صحت مطالب گفته شده، روشن کردن این مطالب برای شرکت‌کنندگان در بحث مفید است، اما این گونه باز خورد مدرس به افراد نباید در برگیرنده انتقادهای شخصی او باشد و مدت زیادی از وقت گروه را بگیرد. البته لازم نیست که مدرس در تمامی مدت بحث ساکت بماند، بلکه می‌تواند نقش هدایت کننده بحث را به عهده بگیرد. مثلاً آنجا که بحث به بن‌بست می‌رسد، یا از مسیر اصلی‌اش خارج می‌شود، مدرس می‌تواند وارد بحث شود و در حداقل زمان، بحث را از بن‌بست خارج و به مسیر اصلی‌اش هدایت کند.

محاسن و محدودیت‌های بحث گروهی

الف) محاسن: با بحث گروهی افراد می‌توانند در عقاید و تجربیات یکدیگر سهیم شوند، همکاری گروهی و احساس دوستی در میان اعضاء تقویت می‌شود، فرصتی فراهم می‌شود که افراد خود را مورد ارزیابی قرار دهند، اعتماد به نفس در افراد تقویت و روحیه نقادی در آنها ایجاد می‌شود، بحث گروهی، هراس افراد کمرو و خجالتی را برای صحبت کردن در حضور جمع کاهش می‌دهد.

ب) محدودیت‌ها: این روش را برای تعداد کم حدود شش تا ۲۰ نفر می‌توان به کار برد و در گروه‌هایی که تعداد آنها بیشتر از ۲۰ نفر باشد بحث گروهی مشکل می‌شود. اگر بحث گروهی درست سازمان نیابد و افراد شرکت کننده نقش خود را به خوبی ایفا نکنند، نتیجه مفیدی عاید نخواهد شد، بحث گروهی را در تمامی موضوع‌ها و درس‌ها نمی‌توان به کاربرد بلکه از این روش در زمینه‌هایی که جنبه اجتماعی دارد و تمام افراد در آنها علاقه مشترک دارند، استفاده می‌شود.

روش‌های انتقال دانش

هدف این بخش ایجاد مهارت برای انتقال دانش، تغییر نگرش و ایجاد مهارت در مورد موضوعات سلامت روان مشخص شده در بسته‌های آموزشی برای کارشناسان سلامت روان است.

در ابتدای بحث مدرس آموزش را با روش سخنرانی و با استفاده از اسلاید شروع می‌کند. حدود ۵ دقیقه تدریس با صدای یکنواخت و معمولی و با خواندن اسلایدها انجام می‌دهد. هدف از این مرحله خسته کننده و کم فایده بودن آموزش به روش‌های سنتی است. پس از این مرحله نمایشی بحث گروهی برای اینکه اثربخشی این روش آموزش چقدر است و چطور می‌توان کیفیت آموزش را ارتقاء داد را به بحث گذاشت. هدف از این بخش آموزش روش‌هایی است که یاددهی را به شکل با انرژی و انگیزه بخش انجام دهند.

روش کلمه عبور

نحوه اجرا: دو ردیف صندلی روبروی هم قرار دهید. روی تعدادی کارت موضوعات مربوط به سلامت روان و بحث‌های خودمراقبتی را قرار دهید. از شرکت کنندگان بخواهید روی صندلی‌ها بنشینند. کارت‌ها را پیش خودتان نگه دارید. به مشارکت کنندگان توضیح بدهید پس از خواند کلمه مثلا "دوقطبی" می‌توانند به طرف مقابل خود یک سرنخ یک کلمه‌ای بدهند تا بتواند کلمه روی کارت را حدس بزند. باید در راهنمایی کردن تنها از یک کلمه استفاده کنند و نباید از اجزای اسم بیماری یا اختلال استفاده کنند. پس از این توضیحات پشت یکی از ردیف‌ها قرار بگیرید کلمه را به آنها نشان بدهید. نفر اول یک سرنخ به فرد روبروی خود می‌دهد، اگر او توانست حدس صحیح بزند سراغ دومین کارت می‌رویم اما اگر نتوانست به سراغ نفر بعدی می‌رویم. بعد از ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بحث گروهی تشکیل دهید و در مورد این روش تدریس نظرات افراد را جویا شوید. به آنها بگویید از این روش در کلاس‌هایشان استفاده کنند و نحوه انجام آنرا به کارشناسان بهداشت روان آموزش بدهند. این روش علاوه بر حالت آموزشی که دارد باعث می‌شود افراد دانش خود را با یکدیگر به اشتراک بگذارند.

مثال روش به اشتراک گذاری اطلاعات

تعدادی سوال و جواب در مورد اختلالی که می‌خواهید آموزش بدهید آماده کنید. شرکت کنندگان را به دو، سه یا بیشتر گروه (بسته به تعداد) تقسیم کنید و به اعضا بگویید برای گروهشان یک اسم و یک سخنگو انتخاب کنند. همه اعضای گروه باید برای پیدا کردن جواب کار کنند اما تنها سخنگو اجازه صحبت کردن را دارد. اگر گروه اول در زمان مشخص نتواند به سوال پاسخ بدهد شانس به گروه بعدی داده می‌شود. به هر پاسخ صحیح یک امتیاز تعلق می‌گیرد. برای آخرین سوال می‌توانند بر روی نمراتشان شرط ببندند که در صورت پاسخ صحیح آنرا دو برابر کنند یا اگر اشتباه جواب دادند همه آنرا از دست بدهند. پس از هر پاسخ صحیح دلیل آنرا بپرسید و در مورد پاسخ‌های اشتباه هم توضیح بدهید. در پایان تمام سوالات را جمع‌بندی کنید.

روش‌های بررسی نگرش

سفیران سلامت روان برای آموزش مهارت‌های خودمراقبتی با چالش‌های خاصی روبرو می‌شوند. یکی از مهمترین این چالش‌ها نگاه به بیماری‌ها و اختلال‌های روانی و انگ مرتبط با آنها است. یکی از مهارت‌هایی که این افراد کسب کنند توانایی بررسی نگرش افراد نسبت به بیماری اختلال‌های روانی است. همچنین آنها باید بتوانند در مورد مشکلات پیش روی بحث در مورد این اختلال‌ها آگاهی کسب کنند.

برای شروع این بحث کارشناس سلامت روان باید از سفیران سلامت بخواهد نگرش خود را نسبت به سلامت روانی و اختلال‌های مربوط به آن بیان کنند. باید به سفیران سلامت آموزش بدهند که هدف از این برنامه رساندن اطلاعات به جامعه است تا افراد بتوانند بر اساس آن در صورت وجود اختلال آنرا شناسایی و برای درمان اقدام کنند، همچنین توانایی مراقبت از خود یا بیمارشان را داشته باشند.

نگرش نسبت به بیماری و اختلال روانی از اهمیت ویژه‌ای در این طرح برخوردار است. بسیاری از باورهای غلط در مورد این بیماری‌ها که ریشه در فرهنگ اجتماعی دارند مانع شناسایی این بیماران و درمان به موقع آنها می‌شود. به همین دلیل تغییر نگرش و رفتار در کنار انتقال دانش از اهمیت بالایی برخوردار است. سفیران سلامت نیز قبل از اینکه بتوانند در جهت آموزش خودمراقبتی در جامعه کاری انجام دهند نسبت به نگرش خودشان نسبت به این اختلال‌ها آگاهی پیدا کنند. همچنین لازمه آموزش موثر توسط سفیران سلامت توانایی تشخیص نوع نگرش افراد آموزش گیرنده نسبت به موضوع است. روش‌های مختلفی را می‌توان انتخاب کرد و آموزش داد که به وسیله آنها نگرش افراد مورد بررسی قرار گیرد. بحث گروهی، مطالعه موارد و رای گیری نگرشی از این موارد هستند. سفیران سلامت می‌توانند با قرار گرفتن در موقعیت الگوی نقشی نگرش افراد تحت آموزش را تغییر دهند. کارشناسان بهداشت روان از نظر فرهنگی در مورد نگرش جامعه‌ای که در آن کار می‌کنند و سفیران سلامت را آموزش می‌دهند آگاهی داشته باشند و در آموزش‌های خود آن را منتقل کنند.

زبان بیماری روانی

هدف از این روش ایجاد راحتی بیشتر برای صحبت کردن در مورد مسائل روانی است. افراد معمولاً برای جلوگیری از انگ بیماری روانی به راحتی در مورد این موضوعات صحبت نمی‌کنند.

روش اجرا: شرکت کنندگان را در گروه‌های ۳ نفره تقسیم کنید و به هر گروه کاغذ و خودکار بدهید. برای آنها توضیح بدهید که صحبت کردن در مورد وضعیت روانی برای بسیاری از افراد خیلی مشکل است. از افراد بخواهید بدون ترس در مورد وضعیت روانی خودشان صحبت بکنند. به هر گروه لیستی از واژه‌ها مرتبط با اختلال‌های روانی را بدهید تا در مورد آن بحث کنند. مثلاً در مورد هذیان می‌توانید چنین توضیحاتی را بنویسید که به دلیل اختلال در کار مغز یا اشتباه حسی در افراد سالم هم ممکن است اتفاق بیفتند. به عنوان مثال بعضی از افراد بعد از بی‌خوابی شبانه ممکن است دچار اشتباهات حسی بشوند. از هر گروه بخواهید تا هم نام‌هایی که به ذهنشان می‌رسد برای کلمات مورد استفاده بر روی کاغذ

بیاورند. بعد از پایان کار کاغذها را روی دیوار بچسبانید تا در مورد هر واژه و چگونگی بهتر به کار بردن آن بحث شود. به عنوان مثال به جای کلمه هذیان ممکن است کاربرد کلمه اشتباه حسی مناسب‌تر باشد.

آیا شما موافقید؟

وسایل لازم شامل تخته واید بورد و ماژیک

روش کار: در ابتدای بحث بر روی تخته دو ستون موافقم و موافق نیستم بنویسید. از مشارکت کنندگان بخواهید در وسط کلاس قرار بگیرند. جملاتی مثل ۱) تمام افراد مبتلا به اختلال روانی خطرناک هستند. ۲) می‌توانم با کسی که بیماری روانی دارد دوست بشوم. ۳) داروهای اعصاب و روان عوارض زیادی دارند و جملات مشابه را بیان کنید. از مشارکت کنندگان بخواهید در صورت موافقت به سمت راست کلاس و در صورت مخالفت به سمت چپ کلاس بروند. از هر گروه بخواهید که سه نفر را انتخاب کنند تا دلیل موافقت یا مخالفتشان را بیان کنند. افراد می‌توانند پس از شنیدن استدلال افراد هر گروه جای خود را تغییر دهند. بعد از پایان تمام جملات را جمع بندی کنید و از آنها بخواهید تا سوالات خودشان را مطرح کنند.

روش‌های مهارت افزایی

دانش و تغییر نگرش به تنهایی نمی‌توانند با تغییر رفتار بیانجامند. آگاهی در مورد مضرات سیگار باعث نمی‌شود که افراد از مصرف سیگار خودداری بکنند. به همین شکل آگاهی در مورد وجود بیماری‌های روانی و درمان آنها باعث پیگیری شناسایی، درمان و خودمراقبتی در افراد جامعه بشود. برنامه‌هایی که تنها دانش را منتقل کنند اثربخشی زیادی ندارند علاوه بر این در کنار تغییر نگرش مهارت‌های لازم نیز باید به افراد آموزش داده شود.

در زمینه خودمراقبتی آگاهی سفیران سلامت از رفتارهای خودمراقبتی در مبتلایان به اختلال‌های سلامت روان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. سفیران سلامت باید بتوانند اهمیت هر رفتار خود مراقبتی را به خوبی درک کنند و آنرا به افرادی در جامعه منتقل کنند. برای این هدف بهتر است از روش‌های تعاملی استفاده کنید. به عنوان مثال یادگیرندگان را به ۴ گروه تقسیم کنید. به هر گروه یک سوال در زمینه خودمراقبتی بدهید. سوالاتی را مشخص و هر سوال را به یک گروه بدهید. ۱) خودمراقبتی در اختلال افسردگی چیست؟ ۲) چه کسی می‌تواند روش‌های خودمراقبتی را آموزش دهد؟ ۳) کجا می‌توان روش‌های خودمراقبتی را آموخت و ۴) چگونه می‌توان روش‌های خودمراقبتی را یادگرفت؟ بعد از بحث داخلی هر گروه برای بقیه گروه‌ها موضوع مربوط به سوال خود را توضیح دهد. بعد از این مرحله می‌توانید با روش ایفای نقش نحوه آموزش مهارت‌های خودمراقبتی را به یادگیرندگان خود آموزش دهید. مثلاً بیماری که دیگر حاضر نیست داروی خود را مصرف کند چون معتقد است بهبود یافته یا اینکه این داروها برایش مفید نیستند برای ایفای نقش مناسب هستند. در این مرحله یادگیرندگان باید بتوانند روش‌های غلبه بر چنین موانعی را با روش ایفای نقش به سفیران سلامت آموزش بدهند.

کار با گروه‌های آسیب‌پذیر

بیماران مبتلا به اختلال‌های روانی در معرض انگ، تبعیض و به حاشیه رانده شدن هستند، به همین دلیل در منابع مختلف به عنوان گروه‌های آسیب‌پذیر در نظر گرفته می‌شوند. سفیران سلامت نسبت به این موضوع آگاه باشند و آموزش‌های لازم برای کار با این گروه‌ها را دیده باشند. کارشناسان سلامت روان مفهوم گروه‌های آسیب‌پذیر، افراد به حاشیه رانده شده، انگ و تبعیض را برای سفیران سلامت روشن کنند و وضعیت افراد مبتلا به اختلال‌های روانی را برایشان تشریح نمایند. سفیران سلامت در برخورد با این افراد از روش‌های موثر مربوط به افراد در معرض آسیب‌های اجتماعی استفاده کنند.

آشنایی با مفهوم گروه‌های آسیب‌پذیر

برای اینکار برنامه‌ای سه مرحله‌ای را با هدف آشنایی با فرصت‌های نابرابر در جامعه، پیامد مبتلا بودن به یک اختلال روانی، شناسایی گروه‌های آسیب‌پذیر و ایجاد همدلی در سفیران سلامت انجام دهند. به تعداد افراد کارتهایی تهیه کنید که عنوان شخصیت‌های متداول در جامعه بر روی آن نوشته شده باشد (مثال: شهردار شهر (آقا)، مددکار اجتماعی (خانم)، عضو شورای شهر (خانم)، معلم مدرسه (خانم)، پسر ۱۴ ساله در دارالتادیب، دختر ۱۳ ساله در پرورشگاه، قیم یک کودک، مادر مجرد با سه بچه ۲، ۶ و ۱۲ ساله، دختر دچار معلولیت ۱۳ ساله، قاضی، پزشک مرد ۴۰ ساله، مرد دچار بیماری اسکیزوفرنی ۴۰ ساله، زن مبتلا به بیماری دو قطبی ۳۲ ساله و)

این تمرین نیاز به فضای بزرگی دارد اگر کلاس جا به اندازه کافی ندارد آنرا در فضای باز انجام دهید. کارت‌ها را بین افراد توزیع کنید به آنها بگویید شخصیت مربوط به خود را ببینند ولی به سایرین نشان ندهند. از آنها بخواهید که خود را در قالب نقش تصور کنند. برای کمک به رفتن در نقش به آنها بگویید تصور کنند کودکی‌شان چگونه بوده است؟ در چه نوع خانه‌ای زندگی می‌کنید؟ چه نوع بازی‌هایی می‌کردید؟ والدینتان چکار می‌کردند؟ زندگی روزمره اتان چگونه بوده است؟ صبح و ظهر و عصر چکار می‌کنید؟ سبک زندگتان چگونه است؟ کجا زندگی می‌کنید؟ ماهانه چقدر درآمد دارید؟ اوقات فراغتتان را چکار می‌کنید؟ از چه چیزهایی می‌ترسید؟

به همه بگوئید در یک صف بایستند و به آنها بگوئید مجموعه‌ای از جملات خوانده خواهد شد و با هر جمله که موافق بودند یک قدم جلو بیایند و اگر مخالفند سر جای خود بایستند. از همه بخواهید تعداد گامهایی که جلو می‌آیند را بشمارند. حالا جملات زیر را برایشان بخوانید

۱. من می‌توانم برای زندگی خودم تصمیم بگیرم

۲. می‌توانم با مسئولین دولتی ملاقات کنم

۳. هر وقت بخواهم لباس تازه می‌خرم

۴. وقت کافی دارم که تلویزیون ببینم، با دوستانم وقت بگذرانم و به سینما بروم

۵. در معرض اذیت و آزار دیگران نیستم

۶. راحت با والدینم صحبت می کنم
 ۷. راحت می توانم در جلسات رسمی مشکلاتم را بیان کنم
 ۸. می توانم هزینه درمان در بیمارستان خصوصی را بپردازم یا بیمه مناسبی دارم
 ۹. راحت می توانم ادامه تحصیل بدهم
 ۱۰. در معرض اذیت و آزار جنسی نیستم
 ۱۱. هر وقت بخواهم اطلاعات آموزشی در اختیار من قرار می دهند
 ۱۲. اطلاعات زیادی در اختیار من هست
 ۱۳. حمایت اجتماعی مورد نیاز در اختیارم هست
 ۱۴. می توانم مشکلاتم را به افراد مورد اعتماد مثل همسرم بگویم
 ۱۵. از بقیه جدا نیستم
 ۱۶. بقیه به من توجه می کنند
 ۱۷. به راحتی دوست پیدا می کنم
 ۱۸. می توانم زندگی خانواده ام را تامین کنم
 ۱۹. اگر به من اذیت و آزاری برسد می توانم شکایت کنم
- در مرحله سوم به افراد بگوئید عنوان نقش خود را بیان کنند. در اینجا افراد می توانند با مفهوم تبعیض و به حاشیه رانده شدن، انگ اجتماعی و فرصت های نابرابر آشنا شوند. در ادامه از آنها بخواهید مشکلاتی که نقششان با آن روبرو است را بیان کند. زندگی به عنوان آن فرد چگونه بود؟ چرا برخی افراد جلو هستند و برخی افراد عقب؟ چه عواملی روی این مسئله تاثیر دارند؟ بیماری یا اختلال روانی چگونه بر سرعت افراد در پیشرفت تاثیر می گذارد؟

راهنمای تسهیل‌گیری برگزاری کارگاه

مقدمه

آموزش به مردم در جامعه که دانش و مهارت‌های تخصصی ندارند و ممکن است در طیف وسیعی از سن، جنس، تحصیلات و نگرش‌های قومیتی و مذهبی باشند نیازمند مهارت‌های ویژه‌ای است. پیرو شرکت شما در کارگاه مهارت‌های آموزشی خود مراقبتی برای کارشناسان بهداشتی بسته آموزشی شامل پاورپوینت و محتوای آموزشی در دو سطح کارشناسان بهداشتی و سفیران سلامت در اختیار شما قرار داده شده است. کتابچه حاضر راهنمای چگونگی آموزش محتوای در اختیار شما است. این راهنما به صورت پیشنهاد تدوین شده است و شما می‌توانید بسته به گروهی که به آنها آموزش می‌دهید بخصوص بر اساس نتایج پیش‌آزمون یا نیازهای آموزشی که در حین آموزش به آنها بر می‌خورید محتوی یا تمرکز آموزش خود را تغییر دهید. هدف از برنامه آموزشی که توسط شما انجام خواهد شد آشنایی کارشناسان مراقب سلامت و کارشناسان سلامت روان طرح تحول نظام سلامت با اصول خود مراقبتی در اختلال دو قطبی و کسب توانایی انتقال دانش و مهارت در زمینه خود مراقبتی به سفیران سلامت خواهد بود.

مدت زمان آموزش

مدت زمان برنامه کارگاه را متناسب با تعداد اسلایدها و محتوای مورد نظر در نظر بگیرید. برای زمان‌هایی جهت استراحت، استفاده از انرژی‌افزا و مشارکت دادن یادگیرندگان در بحث‌گروهی نیز زمان در نظر بگیرید.

گروه هدف

- کارشناسان مراقبت سلامت
- کارشناسان سلامت روان

امکانات مورد نیاز

- کاغذ فلیپ چارت و پایه آن
- ماژیک
- خودکار و برگه A4 به میزان مورد نیاز

- کپی برگه های پیش آزمون و پس آزمون
- چسب

مراحل اجرای برنامه

مراحل اجرای برنامه در برنامه حاضر به صورت تیتراژ آورده شده است. برای اجرای موفق هر بخش می‌توانید به راهنمای تسهیل‌گری که در کارگاه در اختیار شما قرار داده شده است مراجعه کنید. تکنیک‌های مورد استفاده در کارگاه در بسته به صورت تفصیلی بیان شده‌اند همچنین شما می‌توانید برای آموزش موثرتر به منابع آموزشی در این زمینه مراجعه کنید. از آنجا که هدف کارگاه بیش از انتقال محتوی در مورد هراس اختلال، ایجاد مهارت‌های آموزشی در کارشناسان سلامت روان است؛ لذا در زمان استفاده از هر تکنیک، منطق و نحوه انجام آنرا نیز آموزش دهید و با آموزش‌گیرندگان این روش‌ها را تمرین کنید.

در ادامه بر اساس هر عنوان مدت زمان مورد نیاز برای اجرای برنامه بر اساس اسلایدهایی که در اختیار دارید بیان شده است.

فصل اول: اصول خودمراقبتی در سلامت روان برای جمعیت عمومی

مهارت های فرزندپروری

زمان کل کارگاه: ۱ ساعت

ردیف	برنامه	شماره اسلاید	مدت زمان دقیقه
۱	معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان و برنامه آموزشی	۲-۴	۸
۲	تعریف رفتار و پیامد	۵-۷	۱۰
۳	ثبت رفتار چگونه است؟	۸-۹	۵
۳	روش های ثبت رفتار	۱۰-۱۱	۲
۴	الگوهای مهم ثبت رفتار	۱۲-۱۳	۱۰
۵	نکات مهم در ثبت رفتار	۱۴-۱۵	۵
۶	قوانین رفتاری	۱۶-۱۷	۱۰
۷	برقراری ارتباط خوب و موثر با کودک	۱۸-۲۰	۵
۸	سناریو	۲۱-۲۴	۵

مهارت های ارتباطی

زمان کل کارگاه: ۱ ساعت

ردیف	برنامه	شماره اسلاید	مدت زمان دقیقه
۱	معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (اسلاید	۲-۵	۵
۲	معرفی برنامه آموزشی	۱-۴	۳
۳	تعریف ارتباط	۶-۷	۲
۳	مولفه های ارتباط کلامی	۸-۹	۵
۴	موانع ارتباط کلامی	۱۰-۱۱	۱۰
۵	مولفه های ارتباط غیر کلامی	۱۲-۱۵	۸
۶	۵- مهارت های ارتباط موثر بین همسران	۱۶-۱۷	۵
۷	برقراری ارتباط مثبت و سازنده با فرزند خود	۱۸-۲۱	۱۲
۸	سناریو ۱	۲۲-۲۴	۵
۹	سناریو ۲	۲۵-۲۷	۵

مهارت مدیریت خشم

زمان کل کارگاه: ۱ ساعت

ردیف	برنامه	شماره اسلاید	مدت زمان دقیقه
۱.	معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (اسلاید	۲-۴	۵
۲.	معرفی برنامه آموزشی	۵	۲
۳.	تعریف خشم	۶-۸	۳
۴.	مراحل خشم	۹-۱۰	۴
۵.	چه زمانی خشم به عنوان مشکل تلقی می شود؟	۱۱-۱۲	۳
۶.	دور معیوب خشم	۱۳-۱۴	۳
۷.	نشانه های خشم	۱۵-۱۶	۴
۸.	چه عواملی موجب خشم می شود؟	۱۷-۱۸	۱۰
۹.	عقاید اشتباه در مورد خشم	۱۹-۲۰	۶
۱۰.	۱۰- راهکارهای کنترل خشم	۲۱-۲۲	۱۰
۱۱.	سناریو ۱	۲۳-۲۴	۵
۱۲.	سناریو ۲	۲۵-۲۷	۵

مهارت مدیریت استرس

زمان کل کارگاه: ۸۰ دقیقه

ردیف	برنامه	شماره اسلاید	مدت زمان دقیقه
۱.	معرفی مربی و شرکت کنندگان	۲-۳	۵
۲.	معرفی برنامه آموزشی	۴	۲
۳.	تعریف استرس	۵-۶	۳
۴.	علل استرس ۳ دقیقه	۷-۸	۳
۵.	علائم و نشانه های استرس	۹-۱۵	۱۵
۶.	روش های مقابله با استرس	۱۶-۱۷	۵
۷.	راهکارهای کنترل استرس	۱۸-۲۰	۷
۸.	سایر راهکارهای مفید	۲۱-۲۷	۱۵
۹.	۳۱ پیشنهاد برای کاهش استرس	۲۸-۳۱	۱۵
۱۰.	سناریو ۱	۳۲-۳۵	۵
۱۱.	سناریو ۲	۳۶-۳۸	۵

مهارت حل تعارض

زمان کل کارگاه: ۱ ساعت

ردیف	برنامه	شماره اسلاید	مدت زمان دقیقه
۱.	معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان	۱-۴	۵
۲.	معرفی برنامه آموزشی	۵	۲
۳.	تعارض چیست؟ (بارش فکری)	۶-۷	۳
۴.	علت تعارض چیست؟	۸-۹	۲
۵.	آیا می توان از تعارض جلوگیری کرد؟	۱۰-۱۱	۲
۶.	آیا تعارض بین زوجین همیشه بد است؟	۱۲-۱۳	۲
۷.	روش های حل تعارض (سالم و ناسالم)	۱۴-۲۳	۱۵
۸.	برای حل سالم تعارض چه نکاتی را باید در نظر بگیریم؟	۲۴-۲۸	۶
۹.	نکات تکمیلی برای حل تعارض	۲۹-۳۰	۶
۱۰.	پیشگیری از تعارض های بین فردی	۳۱-۳۲	۵

۱۱.	سناریو اول	۳۳-۳۵	۶
۱۲.	سناریو دوم	۳۶-۳۹	۶

مهارت تاب آوری

زمان کل کارگاه: ۷۵ دقیقه

ردیف	برنامه	شماره اسلاید	مدت زمان دقیقه
۱.	معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان	۲-۴	۱۰
۲.	معرفی برنامه آموزشی	۵	۵
۳.	تعریف تاب آوری	۶-۸	۳
۴.	مولفه های تاب آوری	۹-۱۰	۳
۵.	افراد سر سخت چه ویژگیهایی دارند؟	۱۱-۱۲	۳
۶.	فواید آموزش تاب آوری روانی	۱۳-۱۵	۷
۷.	تبیین تاب آوری	۱۶-۱۷	۵
۸.	افراد تاب آور چگونه رفتار می کنند؟	۱۸-۲۰	۶
۹.	راههای تقویت تاب آوری در کودکان	۲۱-۲۲	۸
۱۰.	توصیه هایی جهت تاب آوری	۲۳-۲۴	۵
۱۱.	سناریو ۱	۲۵-۲۸	۷
۱۲.	سناریو ۲	۲۹-۳۲	۷

خودمراقبتی در فضای مجازی

زمان کل کارگاه: ۹۰ دقیقه

ردیف	برنامه	شماره اسلاید	مدت زمان دقیقه
۱.	اهداف آموزشی	۳	۵
۲.	معرفی برنامه و اهداف آموزشی	۴	۵
۳.	مقدمه (بارش فکری)	۵	۱۰
۴.	سناریو اول	۶	۳
۵.	فضای مجازی چیست؟	۷	۳
۶.	درباره فضای مجازی چه چیزهایی باید بدانیم؟	۸	۳
۷.	آسیب های ناشی از فضای مجازی	۹	۲

۱۰	۱۰	۸. اعتیاد به اینترنت
۱۰	۱۱	۹. نشانه‌های استفاده‌ی زیاد از اینترنت نشانه‌های استفاده سالم از اینترنت و کامپیوتر چگونه از اعتیاد به اینترنت و کامپیوتر جلوگیری کنیم ؟
۱۵	۱۲	۱۰. راهنمای استفاده از کامپیوتر و اینترنت برای والدین
۱۰	۱۳	۱۱. راهنمای استفاده از اینترنت و کامپیوتر برای کودکان و نوجوانان
۵	۱۴	۱۲. سناریوی دوم
۱۰	۱۵	۱۳. جمع بندی و پرسش و پاسخ

خودمراقبتی در خشونت خانگی

زمان کل کارگاه: ۱ ساعت

ردیف	برنامه	شماره اسلاید	مدت زمان دقیقه
۱.	معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان	۲-۳	۱۲
۲.	معرفی برنامه آموزشی	۴	۳
۳.	خشونت خانگی چیست؟	۵-۶	۶
۴.	انواع خشونت خانگی	۷-۱۰	۸
۵.	چه عواملی باعث بروز خشونت در خانواده می گردد؟	۱۱-۱۳	۹
۶.	عوامل محافظت کننده در برابر ایجاد خشونت	۱۴-۱۵	۵
۷.	چرا برای فرد باور اینکه خشونت خانگی را تجربه می کند، سخت است؟	۱۶-۱۷	۵
۸.	راهکارهای مقابله با خشونت	۱۸-۱۹	۷
۹.	سناریو	۲۰-۲۳	۵

خودمراقبتی برای کودکان قربانی خشونت

زمان کل کارگاه: ۵۰ دقیقه

ردیف	برنامه	شماره اسلاید	مدت زمان دقیقه
۱.	معرفی مربی و شرکت کنندگان	۲-۳	۳
۲.	معرفی برنامه آموزشی	۴	۲
۳.	تعریف کودک	۵-۶	۵
۴.	بدرفتاری با کودک	۷-۸	۵
۵.	انواع کودک آزاری	۹-۱۰	۱۰
۶.	اثرات طولانی مدت استفاده از کودکان چیست؟	۱۱-۱۲	۵
۷.	اقدامات اولیه در غلبه بر اثرات ناشی از سوء رفتار	۱۳-۱۴	۵
۸.	سناریو	۱۵-۱۸	۵
۹.	نمایش فیلم	۱۹-۲۰	۱۰

خودمراقبتی در افسردگی

زمان کل کارگاه: ۱۲۰ دقیقه

ردیف	برنامه	شماره اسلاید	مدت زمان دقیقه
۱.	معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان	۲-۴	۱۰
۲.	معرفی برنامه آموزشی	۵	۲
۳.	تعریف افسردگی	۶-۸	۱۵
۴.	تفاوت بین غم و افسردگی	۹-۱۰	۵
۵.	اندیشه ها و افکار افراد افسرده	۱۱-۱۲	۵
۶.	ملاک های تشخیصی افسردگی	۱۳-۱۸	۱۵
۷.	علل اختلال افسردگی	۱۹-۲۱	۷
۸.	چگونه فرد افسرده به خود کمک کند؟	۲۲-۲۴	۱۰
۹.	درمان افسردگی	۲۵-۳۱	۱۰
۱۰.	سناریو ۱	۳۲-۳۴	۷
۱۱.	سناریو ۲	۳۵-۳۷	۷

۱۲.	سناریو ۳	۳۸-۴۰	۷
۱۳.	نمایش فیلم	۴۱-۴۲	۲۰

خودمراقبتی در خودکشی

زمان کل کارگاه: ۱ ساعت

ردیف	برنامه	شماره اسلاید	مدت زمان دقیقه
۱.	معرفی مربی، شرکت کنندگان و برنامه آموزشی	۳-۵	۵
۲.	تعریف خودکشی (روش بارش فکری)	۶-۷	۵
۳.	شیوع خودکشی	۸-۹	۳
۴.	نقش عوامل مختلف بر خودکشی	۱۰-۱۱	۲
۵.	عوامل محافظت کننده خودکشی	۱۲-۱۳	۳
۶.	عوامل خطرزای خودکشی	۱۴-۱۵	۷
۷.	افسانه های رایج درباره رفتارهای خودکشی	۱۶-۱۷	۸
۸.	اگر افکار خودکشی دارم، چه کاری می توانم انجام دهم؟	۱۸-۲۲	۵
۹.	در مورد شخص دیگری که افکار خودکشی دارد، نگران هستم. برای کمک چه کاری می توانم انجام دهم؟	۲۳-۲۴	۲
۱۰.	سناریو ۱	۲۵-۲۸	۷
۱۱.	سناریو ۲	۲۹-۳۱	۷

خودمراقبتی در اختلال اضطراب اجتماعی

زمان کل کارگاه: ۱۱۰ دقیقه

ردیف	برنامه	شماره اسلاید	مدت زمان دقیقه
۱.	معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان	۲-۴	۱۰
۲.	معرفی برنامه آموزشی	۵	۲
۳.	مقدمه	۶-۷	۳
۴.	چه چیز باعث ادامه یافتن اضطراب اجتماعی می شود؟	۸-۱۱	۱۰
۵.	چطور برای رفع اضطراب اجتماعی به خودم کمک کنم؟	۱۲-۱۳	۵
۶.	شناخت اضطراب اجتماعی	۱۴-۱۷	۱۰

۷.	چطور می‌توانم افکار، باورها و تصاویر ذهنی منفی خود را کاهش دهم؟	۱۸-۲۰	۵
۸.	تمرین انفرادی	۲۱-۲۵	۱۵
۹.	چطور می‌توانم فکر نکنم همه دارند به من نگاه می‌کنند؟	۲۶-۲۷	۵
۱۰.	چطور می‌توانم کمتر روی خودم تمرکز کنم؟	۲۵-۲۸	۵
۱۱.	چطور می‌توانم رفتار خود را تغییر دهم؟	۳۰-۳۳	۵

خودمراقبتی در اختلال اضطراب فراگیر

زمان کل کارگاه: ۸۰ دقیقه

ردیف	برنامه	شماره اسلاید	مدت زمان دقیقه
۱.	معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان	۲-۳	۱۰
۲.	معرفی برنامه آموزشی	۴	۵
۳.	تعریف اضطراب	۵-۶	۵
۴.	تعریف اختلال اضطراب فراگیر	۷-۸	۱۰
۵.	ملاک های تشخیصی	۹-۱۲	۵
۶.	شیوع و سیر	۱۳-۱۵	۵
۷.	عوامل خطر	۱۶-۱۸	۵
۸.	کنترل اضطراب	۱۹-۲۳	۱۵
۹.	درمان های متداول	۲۵-۲۸	۱۰
۱۰.	نمایش فیلم	۲۹-۳۰	۱۰

خودمراقبتی در اختلال وحشتزدگی

زمان کل کارگاه: ۸۰ دقیقه

ردیف	برنامه	شماره اسلاید	مدت زمان دقیقه
۱.	معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان	۲	۱۰
۲.	۲- معرفی برنامه آموزشی	۳	۵
۳.	۳- تعریف اختلال وحشتزدگی	۴-۵	۱۰
۴.	۴- ملاک های تشخیصی	۶-۹	۱۰

۵	۱۰-۱۱	۵- شیوع و سیر	۵
۱۰	۱۲-۱۳	۶- عوامل خطر	۶
۱۰	۱۴-۱۵	۷- تکنیک‌های روبه‌رو شدن و کاهش حملات اضطراب	۷
۱۰	۱۶-۱۸	۸- درمان‌های متداول اختلال وحشتزدگی (پانیک)	۸

خودمراقبتی در اختلال وسواس فکری-عملی

زمان کل کارگاه: ۱ ساعت

ردیف	برنامه	شماره اسلاید	مدت زمان دقیقه
۱.	معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان	۴-۲	۱۰
۲.	مقدمه	۵-۶	۵
۳.	تعریف اختلال وسواس فکری-عملی	۷-۸	۱۰
۴.	ملاک‌های تشخیصی	۹-۱۱	۱۰
۵.	شیوع و سیر	۱۲-۱۳	۵
۶.	عوامل خطر	۱۴-۱۵	۱۰
۷.	درمان وسواس فکری-عملی	۱۶-۱۷	۱۰

خودمراقبتی در مشکلات مربوط به خواب

زمان کل کارگاه: ۱۰۰ دقیقه

ردیف	برنامه	شماره اسلاید	مدت زمان دقیقه
۱.	معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان	۲-۴	۱۰
۲.	معرفی برنامه آموزشی	۵	۵
۳.	درک خواب و مشکلات مربوط به آن	۶-۸	۵
۴.	ملاک‌های تشخیصی اختلال بی‌خوابی	۹-۱۱	۱۰
۵.	شیوع	۱۲-۱۳	۵
۶.	عوامل خطر و پیش‌آگهی	۱۴-۱۵	۱۰
۷.	نیاز به خواب	۱۶-۱۷	۵
۸.	چه عواملی باعث بروز مشکلات در خواب می‌شود؟	۱۸-۱۹	۵

۹.	چگونه بر مشکلات خود غلبه کنیم؟	۲۰-۲۳	۱۵
۱۰.	بهداشت خواب	۲۴-۲۵	۱۰
۱۱.	چگونه بر بی خوابی غلبه کنیم؟	۲۶-۲۹	۱۰
۱۲.	تئوری محدودیت خواب	۳۰-۳۳	۱۰

خودمراقبتی در اختلال دوقطبی

زمان کل کارگاه: ۱۴۵ دقیقه

ردیف	برنامه	شماره اسلاید	مدت زمان
۱	معرفی مربی و شرکت کنندگان	۳	۵
۲	معرفی برنامه و وضع قوانین پایه	۳	۵
۳	استفاده از یخ شکن	۵	۱۰
۳	پیش آزمون		۱۰
۴	شروع بحث با استفاده از روش بارش افکار	۷	۱۰
۵	تعریف اختلال دوقطبی	۹	۵
۶	علائم و نشانه‌های اختلال دوقطبی	۱۱-۱۳	۱۰
۷	انواع اختلال دوقطبی	۱۵	۱۰
۸	استراحت و استفاده از انرژی افزا		۱۰
۹	درمان اختلالات دوقطبی	۱۷-۱۹	۱۵
۱۰	خودمراقبتی در بیماران دو قطبی		۱۵
۱۱	بحث گروهی و پرسش پاسخ در مورد سوالات رایج در اختلال دو قطبی	۲۱-۲۲	۱۰
۱۲	ایفای نقش بیمار دو قطبی	۲۴	۳۰

خودمراقبتی در افسردگی پس از زایمان

زمان کل کارگاه: ۹۰ ساعت

ردیف	برنامه	شماره اسلاید	مدت زمان دقیقه
۱.	معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان	۲-۴	۱۰
۲.	معرفی برنامه آموزشی	۵	۵
۳.	تعریف دیسترس پس از زایمان	۶-۷	۱۰

۴.	علایم	۸-۱۰	۲۰
۵.	درمان	۱۱-۱۳	۲۰
۶.	چگونه از خودمراقبت کنیم	۱۴-۱۷	۱۵
۷.	سناریو	۱۸-۱۹	۹
۸.	نمایش فیلم	۲۰-۲۱	۱

خودمراقبتی در سایکوز زمان کل کارگاه: ۱۱۰ دقیقه

ردیف	برنامه	شماره اسلاید	مدت زمان دقیقه
۱.	معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان	۲-۴	۱۰
۲.	معرفی برنامه آموزشی	۵	۵
۳.	تعریف سایکوز (روان پریشی)	۶	۱۰
۴.	علایم	۷-۹	۲۰
۵.	سیر بیماری	۱۰-۱۳	۵
۶.	علل عوامل خطر	۱۴-۱۵	۱۰
۷.	درمان ها	۱۶-۱۷	۱۰
۸.	چگونه از خودمراقبت کنیم	۱۸-۱۹	۱۰
۹.	سناریو	۲۰-۲۱	۱۰
۱۰.	نمایش فیلم	۲۲-۲۳	۲۰

خودمراقبتی در اختلال شبه جسمی زمان کل کارگاه: ۶۰ دقیقه

ردیف	برنامه	شماره اسلاید	مدت زمان دقیقه
۱.	معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان	۲-۴	۵
۲.	معرفی برنامه آموزشی	۵	۵
۳.	تعریف اختلال های شبه جسمی	۶	۱۰
۴.	علایم	۷-۸	۲۰
۵.	درمان ها	۹-۱۰	۱۰

۶	چگونه از خودمراقبت کنیم	۱۱-۱۲	۱۰
۷	سناریو	۱۳-۱۴	۱۰

خودمراقبتی در اختلال سازگاری

زمان کل کارگاه: ۱ ساعت

ردیف	برنامه	شماره اسلاید	مدت زمان دقیقه
۱	معرفی مربی، شرکت کنندگان و برنامه آموزشی	۲-۴	۸
۲	تعریف اختلالات سازگاری (روش بارش فکری)	۵-۶	۲
۳	ملاک های تشخیصی	۷-۸	۵
۴	عوامل استرس زا (سوال از شرکت کنندگان)	۹-۱۰	۵
۵	علل مشکلات سازگاری	۱۱-۱۲	۴
۶	علائم هیجانی و عاطفی در مشکلات سازگاری	۱۳-۱۴	۵
۷	علائم رفتاری در مشکلات سازگاری (سوال از شرکت کنندگان)	۱۵-۱۶	۵
۸	طول دوره مشکلات سازگاری	۱۷-۱۸	۲
۹	عوامل خطر ابتلا به اختلالات سازگاری	۱۹-۲۰	۲
۱۰	عوارض ابتلا به اختلالات سازگاری	۲۱-۲۲	۱
۱۱	چه زمانی نیاز است به پزشک مراجعه کنیم؟	۲۳-۲۴	۵
۱۲	قبل از مراجعه به پزشک چه کنیم؟	۲۵-۲۶	۵
۱۳	درمان اختلالات سازگاری	۲۷-۲۸	۱۰
۱۴	انواع خود مراقبتی در اختلالات سازگاری	۲۹-۳۰	۱۰
۱۵	سناریو	۳۱-۳۷	۱۰

خودمراقبتی در اعتیاد

زمان کل کارگاه: ۹۰ دقیقه

ردیف	برنامه	شماره اسلاید	مدت زمان دقیقه
۱	معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان	۵	۵

۲	۵	معرفی برنامه آموزشی	۲.
۵	۹-۷	ویژگی ها و شیوع اختلالات مرتبط با مواد	۳.
۵	۱۱	سبب شناسی مصرف مواد	۴.
۱۰	۱۳	اختلالات مرتبط با مواد	۵.
۱۰	۱۷-۱۵	تأثیرات ماری جوانا	۶.
۸	۱۹	تأثیرات شیشه	۷.
۵	۲۱	تأثیرات مواد محرک	۸.
۱۰	۲۳	تأثیرات مواد توهم زا	۹.
۵	۲۵	دلیل گرایش افراد به مواد مخدر	۱۰.
۱۳	۲۹-۲۷	اقداماتی برای غلبه بر وسوسه مصرف مواد	۱۱.
۵	۳۱	درمان اختلالات مرتبط با مواد	۱۲.
۷	۳۴-۳۳	سناریو	۱۳.

خود مراقبتی در سوء مصرف کنندگان الکل

زمان کل کارگاه: ۷۰ دقیقه

ردیف	برنامه	شماره اسلاید	مدت زمان دقیقه
۱.	معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان	۴	۷
۲.	معرفی برنامه آموزشی	۴	۳
۳.	تعریف الکل	۶	۵
۴.	نحوه عملکرد الکل	۸	۵
۵.	تأثیرات سوء مصرف الکل	۱۰	۱۰
۶.	چرا الکل مصرف می کنم؟	۱۳-۱۲	۵
۷.	علائم ترک الکل	۱۵	۵
۸.	گزینه های جایگزین مصرف الکل	۱۸-۱۷	۱۰
۹.	آیا اعتیاد به الکل دارم؟	۲۰	۵
۱۰.	عوارض ناشی از مصرف الکل	۲۲	۱۵