بنام خدا

نظام مراقبت اجتماعی دانش‌آموزان (نماد)

مداخلاتِ مختصر سطـــح دوم

ویژه‌ی رابطین مشاور



نظام مراقبت اجتماعی دانش‌آموزان (نماد)

اضطراب



اقدامات خانواده‌محور و مدرسه‌محور

براساس کتب ارتقایی، بسته‌های مداخلات روانشناسی و مشاوره و محتوای سطح‌بندی ارائه‌ی خدمات در نماد



اقداماتِ خانـواده‌محـــور

- ✓ توصیه به والدین در مورد نگرانی و اضطراب فرزند
- ✓ تیم‌سازی با نوجوان
- ✓ درک فـرزند و همدلـــی کردن با او
- ✓ احترام به حریم شخصی فرزند
- ✓ نادیده گرفتن برخی از رفتارهای اضطرابی فرزندان
- ✓ ممانعت از قراردادن فرزند در موقعیت اضطراب‌زا
- ✓ مقابله با کمال‌گرایی نوجوان در انجام تکالیف
- ✓ آموزش به تعویق انداختن نگرانی



نظام مراقبت اجتماعی دانش‌آموزان (نماد)

اقداماتِ خانـواده‌محـــور

- ✓ آموزش حل مسئله به فرزندان
- ✓ مواجه کردن قدم به قدم فرزند با منبع اضطراب‌هایش
- ✓ آموزش تنفس شکمی به فرزند
- ✓ مدیریت استفاده از فضای مجازی
- ✓ مراقبت از تغذیه‌ی فرزندان در برابر مواد افزاینده‌ی اضطراب (موارد دارای کافئین)
- ✓ توجه به خواب فرزندان (ساعت مشخص، فعالیت جسمانی روزانه، دوری از فعالیت پرهیجان نزدیک زمان خـواب، ایجـاد محیط خواب‌آور، پرهیز از استفاده از وسایل الکترونیک در اتاق خواب)
- ✓ پرهیز از انتقال اطلاعات مازاد نگران‌کننده



نظام مراقبت اجتماعی دانش‌آموزان (نماد)

بنام خدا

نظام مراقبت اجتماعی دانش‌آموزان (نماد)

مداخلاتِ مختصر سطـــح دوم

ویژه‌ی رابطین مشاور



نظام مراقبت اجتماعی دانش‌آموزان (نماد)

افســـردگی



اقدامات خانواده‌محور و مدرسه‌محور

براساس کتب ارتقایی، بسته‌های مداخلات روانشناسی و مشاوره و محتوای سطح‌بندی ارائه‌ی خدمات در نماد



اقداماتِ خانـواده‌محـــور

- ✓ **اختصاص زمان ویژه به فرزندان**
- ✓ **برنامه‌ریزی برای افزایش شادی در خانواده**
- ✓ **صحبت مؤثر با فرزند** (گوش دادن فعال، خودداری از سرزنش، تشویق فرزند، احترام به احساسات او، حفظ ثبات و آرامش)
- ✓ **برجسته‌سازی نقاط قوت فرزند**
- ✓ **ترغیب نوجوان به انجام کارهای جدید**
- ✓ **پاداش و جایزه دادن به رفتارهای مثبت فرزندان**
- ✓ **توصیه در خصوص تعذیه فرزندان افسرده به والدین** (درک کم‌خوری یا پرخوری فرزند، رعایت تنوع غذایی، پرهیـز از اعمـال فشار برای غذاخوردن، خودداری از سرزنش کردن، تهیه وعده غذایی منظم و متعدد، ایجاد محیط شاد هنگام غذا خوردن، دوری از مواد کافئین‌دار)

نظام مراقبت اجتماعی دانش‌آموزان (نماد)



اقداماتِ خانـواده‌محـــور

- ✓ **توصیه در خصوص خواب فرزند افسرده** (دوره‌ی استراحت قبل از خواب، ایجاد آیین خواب، ایجـاد محـیط خـواب‌آور، عدم استفاده از وسایل الکترونیک در اتاق خواب)
- ✓ **محدودیت استفاده از فضای مجازی** (ایجاد رژیم رسانه‌ای، سوق دادن فرزند بسوی کارهـای هنـری، تعامـل در هنگـام صرف وعده غذایی، ایجاد محدودیت زمانی در استفاده از این وسایل، خودداری از شخصی‌سازی تلویزیون)
- ✓ **توصیه به ورزش** (تاثیر عدم فعالیت، کم‌خوابی و تغذیه نامناسب بر افزایش علائم افسردگی)

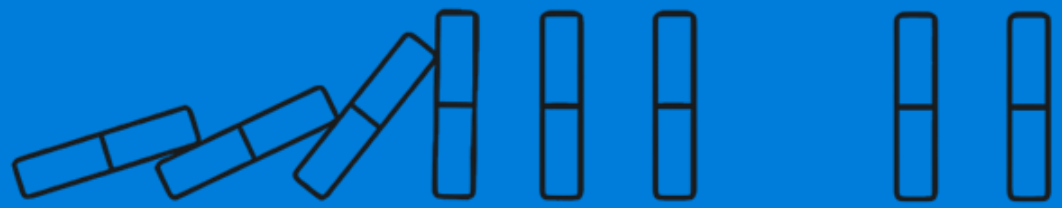


بنام خدا

نظام مراقبت اجتماعی دانش‌آموزان (نماد)

مداخلاتِ مختصر سطـــح دوم

ویژه‌ی رابطین مشاور



نظام مراقبت اجتماعی دانش‌آموزان (نماد)

پرخاشگری

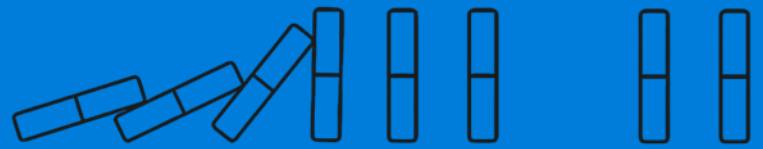


اقدامات خانواده‌محور و مدرسه‌محور

براساس کتب ارتقایی، بسته‌های مداخلات روانشناسی و مشاوره و محتوای سطح‌بندی ارائه‌ی خدمات در نماد

اقداماتِ خانـواده‌محـــور

- ✓ **غنی‌سازی ارتباط والدین با نوجوان** (اختصاص زمان ۱۵ الی ۳۰ دقیقه‌ای به فرزند بصـورت روزانـه، متمرکـز بـر فعالیـت مورد علاقه، در مکان امن و متمرکز بر خود فرزندان)
- ✓ **ایجاد شادی در خانه با استفاده از بازی خانوادگی و فعالیت‌های مفرح و جذاب برای فرزندان**
- ✓ **نبایدها در مواجهه با فرزند دارای نشانه‌های خشم** (نصیحت کردن، سرزنش و بازجویی کردن، تمسخر و تحقیر)
- ✓ **ارائه‌ی پاداش به رفتارهای مسالمت‌جویانه** (بلافاصله، همراه با توضیح دلیل، متنوع، متناسب با رفتار و باثبات)
- ✓ **آموزش تکنیک‌های ساده و مؤثر** (تعیین نقطه‌ی امن، شمارش معکوس، تنفس عمیق شکمی، تاخیر در واکنش، ترغیـب به بیان احساسات و صحبت کردن)

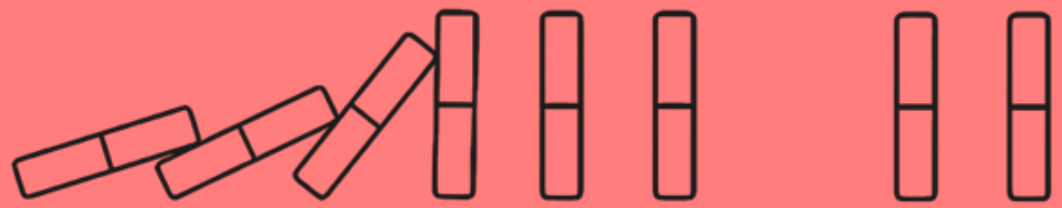


بنام خدا

نظام مراقبت اجتماعی دانش‌آموزان (نماد)

مداخلاتِ مختصر سطـــح دوم

ویژه‌ی رابطین مشاور



نظام مراقبت اجتماعی دانش‌آموزان (نماد)

نقص‌توجه / بیش‌فعالی



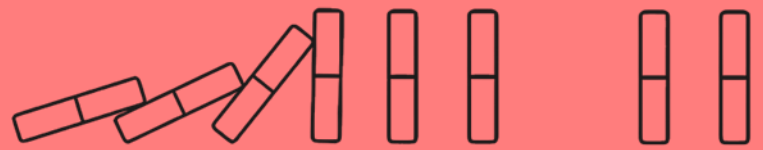
اقدامات خانواده‌محور و مدرسه‌محور

براساس کتب ارتقایی، بسته‌های مداخلات روانشناسی و مشاوره و محتوای سطح‌بندی ارائه‌ی خدمات در نماد

اقداماتِ خانـوادهمحـــور

نظام مراقبت اجتماعی دانش‌آموزان (نماد)

- ✓ **کمک به ارتقای تعامل والدین و فرزند** (اختصاص زمان کافی به کودک، ایجاد احساس امنیت با اختصاص فضـای آرام و دوستانه به فرزند، تقویت اعتماد بنفس، آموزش مهارت ارتباط با دیگران)
- ✓ **ارتقای توان سازماندهی و برنامه‌ریزی والدین** (جدول برنامه‌ریزی روزانـه بـرای فرزنـد، تعـیین محـدودیت و وضـع قوانین برای افزایش تمرکز، ایجاد روندهای ثابت، استفاده از فناوری‌های نوین)
- ✓ **طراحی محدودیت‌های متناسب** (زمان‌بندی استفاده از وسایل الکترونیک، قراردادن اوقات فراغت کوتاه مابین تکـالیف و وظایف فرزند، بازخورددهی به فرزند، دریافت گزارش کارهای روزانه فرزند)
- ✓ **تشویق به انجام فعالیت فیزیکی**
- ✓ **توصیه در خصوص بهبود عملکرد تحصیلی** (تنظیم برنامه‌ی زمانی تحصیلی، اسـتفاده از روش‌هـای جـذاب یـادگیری، استفاده از روش‌های چندحسی، ایجاد فضای یادگیری مناسب برای فرزند در خانه)



بنام خدا

نظام مراقبت اجتماعی دانش‌آموزان (نماد)

مداخلاتِ مختصر سطـــح دوم

ویژه‌ی رابطین مشاور



نظام مراقبت اجتماعی دانش‌آموزان (نماد)

رفتار خودآسیب‌رسان

با تمرکز بر خودکشی



اقدامات خانواده‌محور و مدرسه‌محور

براساس کتب ارتقایی، بسته‌های مداخلات روانشناسی و مشاوره و محتوای سطح‌بندی ارائه‌ی خدمات در نماد



اقداماتِ خانـواده‌محـــور

نظام مراقبت اجتماعی دانش‌آموزان (نماد)

- ✓ **شناخت نشانه‌های خودکشی** (مشغولیت ذهنی بـه مـرگ، صـحبت در مـورد خودکشـی، داشـتن برنامـه و طـرح بـرای خودکشی، جستجوکردن، بروز ناامیدی و احساس گناه، رفتارهای خودتخریب‌گرانه، بذل و بخشش امـوال، نوشـتن وصـیت‌نامه، خرید وسایل مرتبط با خودکشی، داشتن جای زخم، تهدید به خودکشی)
- ✓ **اقدامات اولیه در صورت مشاهده‌ی نشانه‌ها** (همراه کـردن دوسـتی در مسـیر مدرسـه، شـروع فراینـد کمـک‌خواهی تخصصی، ایجاد پیوند با یکی از اعضای امن خانواده، سعی در کـاهش اضـطراب، نشـان دادن عشـق و محبـت، اجـازه گریـه و تخلیه‌ی خشم، اذعان به اشتباه و جبران کردن، همدلی کردن)
- ✓ **خودداری از انجام رفتارهای فزاینده خطر** (حمله و قضاوت کردن، دفاع از خود، کوچک جلوه ندادن مشکلات او، عوض کردن موضوع، عدم تایید قضاوت‌های او، پرهیز از سرزنش و قضاوت کـردن، پرهیـز از جـدل کـردن، پرهیـز از اعمـال خشـونت، خودداری از ارتباط گیری با فرزند، ایجاد محیط سرد و بی‌روح یا پرتنش، دوری از تـوهین، تهدیـد و بی‌احترامـی، پرهیـز ار تنهـا گذاشتن فرزند، حساسیت بیش‌ازحد به تحصیل)
- ✓ **اقدامات در موارد حاد و بحرانی** (حفظ خونسردی، تنها نگذاشتن فرزند، دور کـردن ابزارهـای خودکشـی، پرهیـز از دادن فرصت خودکشی به فرزند، تماس با خطوط امدادی، عدم اجازه برای خروج تنها از خانه)



اقداماتِ خانـواده‌محـــور

- ✓ آموزش حل مسئله به فرزندان
- ✓ مواجه کردن قدم به قدم فرزند با منبع اضطراب‌هایش
- ✓ آموزش تنفس شکمی به فرزند
- ✓ مدیریت استفاده از فضای مجازی
- ✓ مراقبت از تغذیه‌ی فرزندان در برابر مواد افزاینده‌ی اضطراب (موارد دارای کافئین)
- ✓ توجه به خواب فرزندان (ساعت مشخص، فعالیت جسمانی روزانه، دوری از فعالیت پرهیجان نزدیک زمان خـواب، ایجـاد محیط خواب‌آور، پرهیز از استفاده از وسایل الکترونیک در اتاق خواب)
- ✓ پرهیز از انتقال اطلاعات مازاد نگران‌کننده



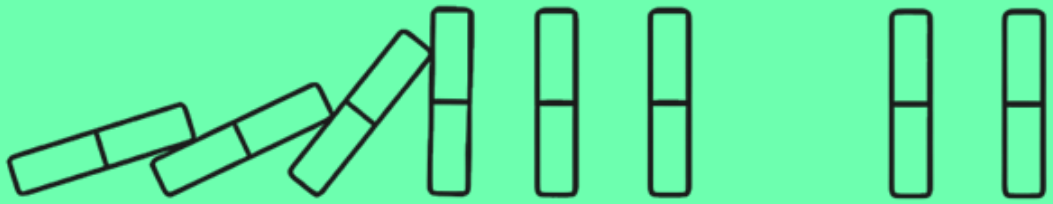
نظام مراقبت اجتماعی دانش‌آموزان (نماد)

بنام خدا

نظام مراقبت اجتماعی دانش‌آموزان (نماد)

مداخلاتِ مختصر سطـــح دوم

ویژه‌ی رابطین مشاور



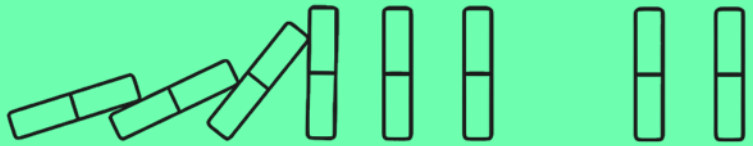
نظام مراقبت اجتماعی دانش‌آموزان (نماد)

نقص در عملکرد تحصیلی



اقدامات خانواده‌محور و مدرسه‌محور

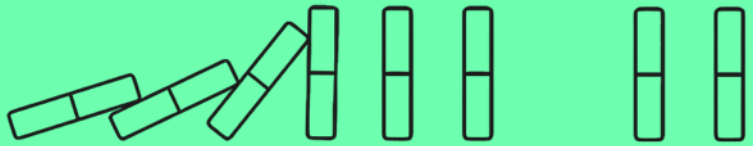
براساس کتب ارتقایی، بسته‌های مداخلات روانشناسی و مشاوره و محتوای سطح‌بندی ارائه‌ی خدمات در نماد



اقداماتِ خانـواده‌محـــور

- ✓ **همکاری با خانواده بمنظور شناخت دلیل افت عملکرد تحصیلی**
- ✓ **تنظیم برنامه‌ی مطالعه** (تعیین اهداف، تعیین زمان مطالعه، ایجاد یک برنامه‌ی روزانه، ایجاد محیط مناسب، پـاداش‌دهی، انعطاف‌پذیری برنامه، نمونه‌گیری از الگوهای موفق)
- ✓ **استفاده‌ی صحیح از منابع کمک آموزشی** (تحلیل نیازها، تحقیق و انتخاب منبع مطلوب، برنامه‌ریزی زمانی استفاده از منبع، تنوع‌بخشی به منابع کمک آموزشی)
- ✓ **تقویت مهارت‌های مطالعه** (پرسش‌وپاسخ، خلاصه‌نویسی، توضیح مطالب به دیگری، بحث و گفتگو)
- ✓ **انتخاب محیط دوستدار مطالعه** (آرام و ساکت، نور مناسب، عدم اشغال و حفـظ حـریم شخصـی، دسترسـی بـه منـابع آموزشی، الهام‌بخشی محیط)
- ✓ **ایجاد نظام انگیزش و پاداش توسط والدین** (تعیین اهداف قابل دستیابی، ارائه‌ی تحسین و تشویق، ارائه‌ی بـازخورد سازنده، ایجاد روال و نظم)

نظام مراقبت اجتماعی دانش‌آموزان (نماد)

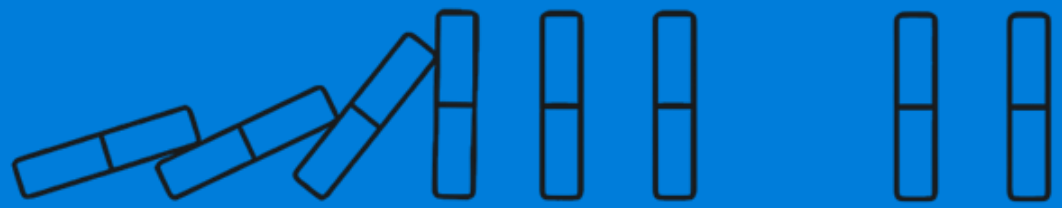


بنام خدا

نظام مراقبت اجتماعی دانش‌آموزان (نماد)

مداخلاتِ مختصر سطـــح دوم

ویژه‌ی رابطین مشاور



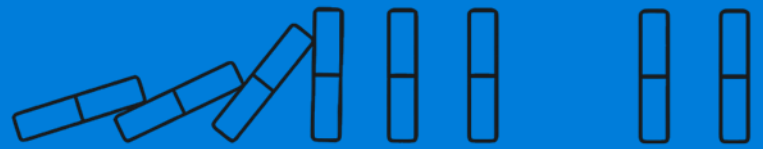
نظام مراقبت اجتماعی دانش‌آموزان (نماد)

نقـــص در خـــودگردانی



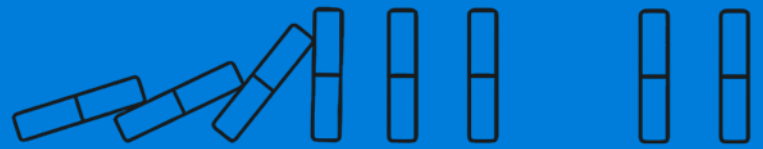
اقدامات خانواده‌محور و مدرسه‌محور

براساس کتب ارتقایی، بسته‌های مداخلات روانشناسی و مشاوره و محتوای سطح‌بندی ارائه‌ی خدمات در نماد



اقداماتِ خانـواده‌محـــور

- ✓ **احترام به حریم شخصی فرزندان و پرهیز از کنترل شدید؛ به رسمیت شناختن استقلال فرزند**
- ✓ **مقابله با کمال‌گرایی در انجام تکالیف** (خرد کردن اهداف به منظور دوری از اهداف غیرواقع‌بینانه، تمرکز بر نقـاط ضـعف در هنگام شکست)
- ✓ **مبارزه با افکار منفی نوجوان** (تفکر همه یا هیچ، نادیده‌گرفتن جنبه‌های مثبت، ذهن‌خـوانی، فاجعه‌سـازی، برچسـب‌زنی، پیشگویی کردن، تعمیم‌دهی، شخصی‌سازی)
- ✓ **محدودیت استفاده از فضای مجازی** (ایجاد رژیم رسانه‌ای، سوق دادن فرزند بسوی کارهـای هنـری، تعامـل در هنگـام صرف وعده غذایی، ایجاد محدودیت زمانی در استفاده از این وسایل، خودداری از شخصی‌سازی تلویزیون)
- ✓ **توجه به خواب فرزندان** (ساعت مشخص، فعالیت جسمانی روزانه، دوری از فعالیت پرهیجان نزدیک زمان خـواب، ایجـاد محیط خواب‌آور، پرهیز از استفاده از وسایل الکترونیک در اتاق خواب)
- ✓ **استفاده از تکنیک‌های مدیریت زمان**

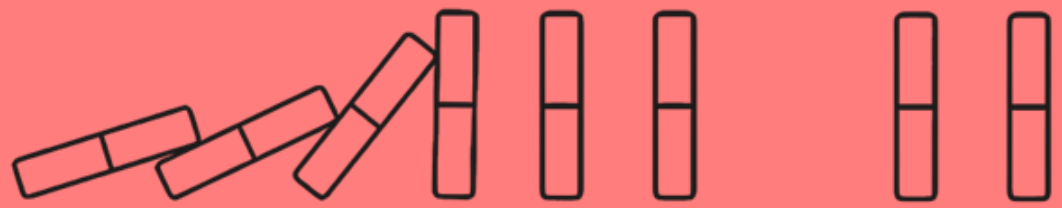


بنام خدا

نظام مراقبت اجتماعی دانش‌آموزان (نماد)

مداخلاتِ مختصر سطـــح دوم

ویژه‌ی رابطین مشاور



نظام مراقبت اجتماعی دانش‌آموزان (نماد)

انـــواع کودک آزاری



اقدامات خانواده‌محور و مدرسه‌محور

براساس کتب ارتقایی، بسته‌های مداخلات روانشناسی و مشاوره و محتوای سطح‌بندی ارائه‌ی خدمات در نماد

اقداماتِ خانـواده‌محـــور

نظام مراقبت اجتماعی دانش‌آموزان (نماد)

- ✓ **ارتباط صحیح با فرزند آزاردیده** (تشویق آرام برای صحبت کردن، پرهیز از واکنش شدید، اطمینان‌بخشی در مورد قربـانی بودن فرزند، القای حس شهامت به فرزند، خودداری از ایجاد احساس دردسر، حمایتگری و همدلی)
- ✓ **آموزش نحوه‌ی پذیرش موضوع از سوی والدین** (باور کردن صحبت کودک، پرهیز از واکنش اولیـه‌ی انکـار، پـذیرش وضعیت پیچیده حتی در صورت داستان‌سرایی)
- ✓ **تعامل با والدین کودک آزاردیده** (تاکید بر مسئولیت کنترل رفتار توسط بزرگسالان، اطمینان دادن در مورد اطلاع‌رسـانی، تاکید بر ناعادلانه‌بودن اتفاقات فارغ از مقصر بودن یا نبودن)
- ✓ **نبایدها در مواجهه با کودک آزاری** (عدم افشای ماجرا، دور کردن کودک از فرد آزارگـر، خـودداری از فشـار بـه کـودک در مورد زمان اطلاع دادن موضوع، پرهیز از سرزنش خود، خودداری از اعمال خشونت و رفتارهای کنترل‌گرایانه، پرهیز از بی‌تـوجهی به فرزند و نیازهای عاطفی او، خودداری از کنترل شدید شبانه‌روزی، پرهیز از تبانی با کودک در تعارضات زوجین، عدم حساسـیت به تحصیل)

