بنام خدا

مداخلاتِ مختصر سطـــح دوم

| اقدامات مدرسه‌محور | | ویژه‌ی رابطین مشاور |

به کوششِ حامد بابکری

اِضـطِـراب





❖ مداخلات مختصر مدرسه‌محور

- ✓ آموزش تنفس شکمی به دانش‌آموز
- ✓ بازتاب مثبت به عملکرد
- ✓ سپردن مسئولیت‌های در توان دانش‌آموز
- ✓ آموزش تخمین احتمال رخ دادن وقایع
- ✓ احتساب تمام شواهد برای نتیجه‌گیری
- ✓ تعیین الگوی خودگویی مثبت
- ✓ تعیین درجه‌ای برای تعیین میزان ترس
- ✓ آموزش تصویرسازی ذهنی و رها کردن عضلات

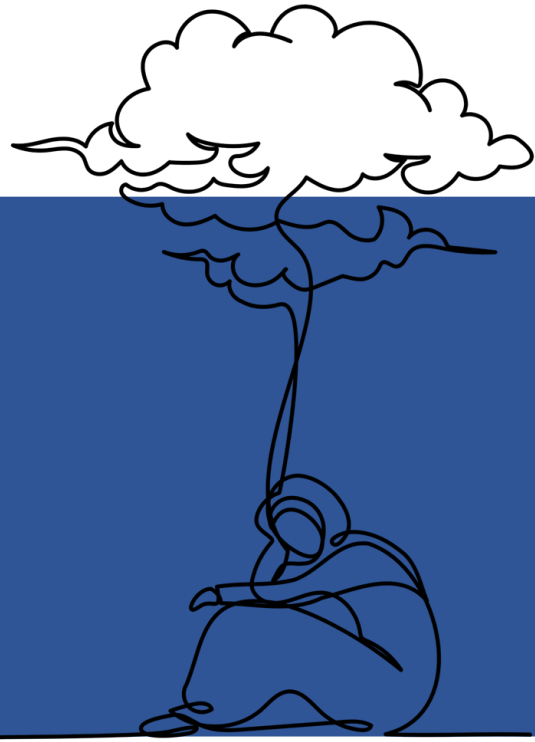
بنام خدا

مداخلاتِ مختصر سطـــح دوم

| اقدامات مدرسه‌محور | ویژه‌ی رابطین مشاور |



اَفسُردِگـی



❖ مداخلات مختصر مدرسه‌محور

- ✓ عادی سازی در خصوص افسردگی
- ✓ تعیین افراد مهم زندگی و جدول ارتباط با آنها
- ✓ ایفای نقش بمنظور شروع گفتگو و ارتباط گیری با افراد
- ✓ تهیه‌ی چک‌لیست رفتارهای لذت بخش
- ✓ توضیح افکار خودکار به دانش‌آموز
- ✓ تبیین تله‌ی افکار خودکار
- ✓ آموزش روش های توقف فکر (پرت کردن حواس، فعالیت‌های جذاب، خودگویی مقابله‌ای، نوشتن افکار)

بنام خدا

مداخلاتِ مختصر سطـــح دوم

| اقدامات مدرسه‌محور | ویژه‌ی رابطین مشاور |

پَرخاشگَری



❖ مداخلات مختصر مدرسه‌محور

- ✓ آموزش احساس خشم با روش دینامیت
- ✓ بیان تفاوت خشم و پرخاشگری
- ✓ تعیین راه‌اندازهای خشم
- ✓ شناسایی زودهنگام علائم بدنی خشم
- ✓ تکنیک ایست
- ✓ تکنیک تنفس عمیق و وارونه شمردن
- ✓ تکنیک سفر ذهنی
- ✓ نوشتن شرح خشمگین شدن و خواندن مجدد آن

بنام خدا

مداخلاتِ مختصر سطـــح دوم

| اقدامات مدرسه‌محور | ویژه‌ی رابطین مشاور |

نَقصِ تَوَجّه/بیش‌فَعالی







❖ مداخلات مختصر مدرسه‌محور

- ✓ کمک به خلوت کردن محیط اطراف دانش‌آموز
- ✓ استفاده از رنگ‌ها برای جلب توجه
- ✓ نشانه‌گذاری محیط
- ✓ تعیین زمان برای انجام تکالیف
- ✓ آموزش نوشتن خاطرات روزانه
- ✓ آموزش شش گام برنامه‌ریزی شامل تعیین اهداف، لیست‌نویسی، اولویت‌بندی، تخمین زمان، فراهم‌سازی مقدمات و تعیین نظام پاداش
- ✓ آموزش پرت کردن حواس در زمان انتظار (تمرکز روی اشیاء افراد، تولید کلمه، رویاپردازی)
- ✓ تقویت مهارت‌های ارتباطی خرد (شدت کلام، وضوح گفتار، تن صدا، روانی کلام)

بنام خدا

مداخلاتِ مختصر سطـــح دوم

| اقدامات مدرسه‌محور | ویژه‌ی رابطین مشاور |



رَفتارِ خودآسیب‌رِسان

با تمرکز بر خودکشی



❖ مداخلات مختصر مدرسه‌محور

- ✓ به دست آوردن حداکثر اطلاعات در مورد خانواده
- ✓ ارزیابی خانواده
- ✓ بررسی افکار خودکشی
- ✓ آموزش های پیشگیرانه به والدین بدون وارد کردن مستقیم آنان به مداخله و پرهیز از واکنش عجولانه
- ✓ ساخت جعبه‌ی امید
- ✓ تکنیک کارت‌های مقابله‌ای
- ✓ ارجاع به متخصص سلامت روان

بنام خدا

مداخلاتِ مختصر سطـــح دوم

| اقدامات مدرسه‌محور | ویژه‌ی رابطین مشاور |



نَقص در عَمَلکردِ تَحصیلی



❖ مداخلات مختصر مدرسه‌محور

- ✓ ارزیابی مشکل از منظر "نتوانستن"، "وقت نگذاشتن"، "کمک نداشتن" یا "سخت بودن تکالیف"
- ✓ تکنیک خواندن مکرر در بازه زمانی مشخص
- ✓ گوش دادن پس از خواندن
- ✓ پرسیدن سوالات کلیدی
- ✓ ارتقای انگیزه با ایجاد ارتباط معنادار، معرفی اهمیت و کاربرد مطالب، ارائه چالش‌های مناسب، ارائه اهداف قابل دسترس
- ✓ کمک به دانش‌آموز کم‌آموز با بیان انتظارات مشخص، برگزاری جلسات مشترک، ایجاد محیط روانی امن، دادن فرصت‌هایی برای یادگیری اکتشافی و پرهیز از برچسب زنی

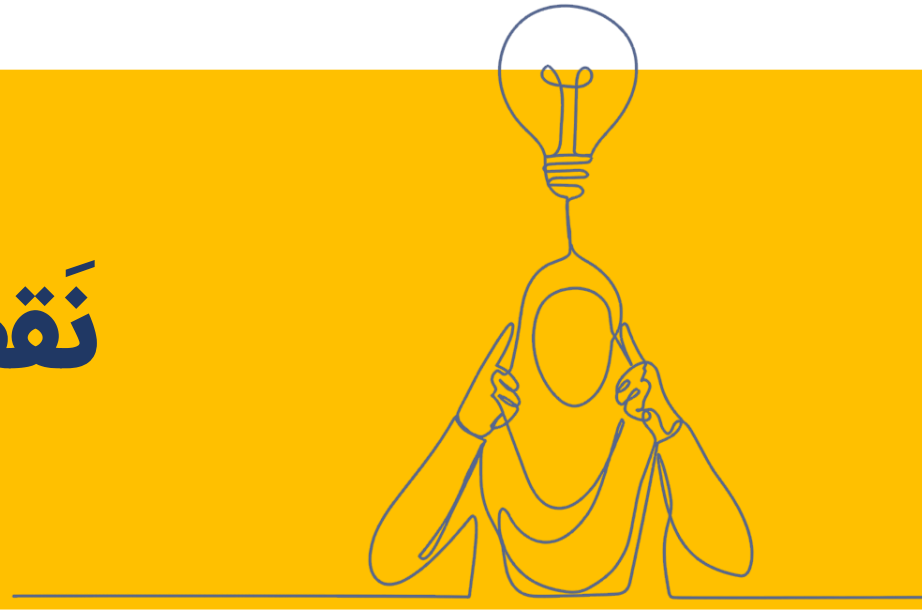
بنام خدا

مداخلاتِ مختصر سطـــح دوم

| اقدامات مدرسه‌محور | ویژه‌ی رابطین مشاور |

نَقص در خودگِردانی





❖ مداخلات مختصر مدرسه‌محور

- ✓ آموزش ارتباط بین احساس و فکر
- ✓ شناسایی موقعیت‌های فعال ساز افکار منفی
- ✓ بررسی سود و ضرر افکار منفی
- ✓ به چالش کشیدن افکار منفی با تکنیک وکیل مدافع
- ✓ تکمیل جدول موفقیت‌ها
- ✓ تکنیک‌های مدیریت زمان

بنام خدا

مداخلاتِ مختصر سطـــح دوم

| اقدامات مدرسه‌محور | ویژه‌ی رابطین مشاور |

اَنواعِ کودَک‌آزاری



❖ مداخلات مختصر مدرسه‌محور

- ✓ جلب اعتماد دانش‌آموز
- ✓ بررسی افکار خودکشی
- ✓ رسیدگی به جراحات و آسیب‌های جسمی
- ✓ ارزیابی میزان فوریت شرایط
- ✓ ارجاع به متخصصین
- ✓ انجام پیگیری های حقوقی