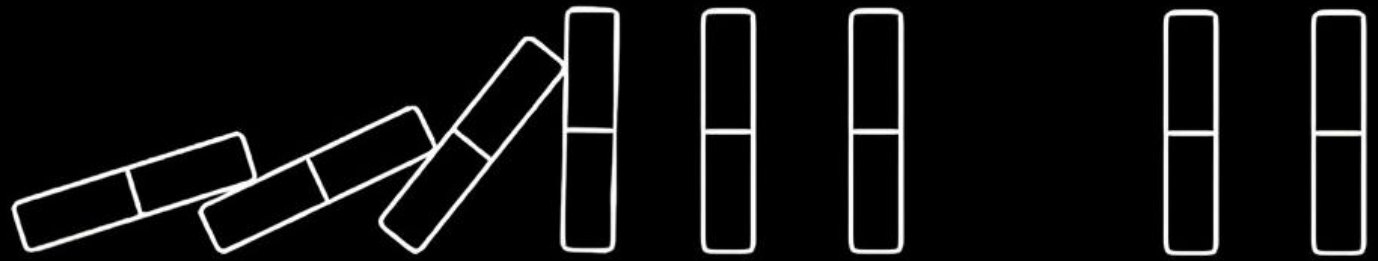
بنام خدا

مداخلاتِ مختصـــر



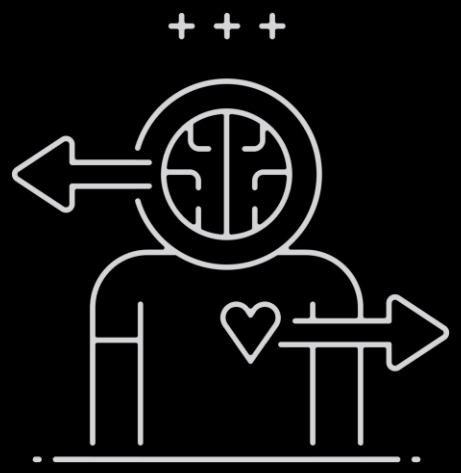
دوره‌ی کشوری آموزش مدرسان نظام مراقبت اجتماعی دانش‌آموزان (نماد)

آنچه از یکدیگر خواهیم آموخت:

- چیستیِ مداخلات مختصر
- عاملیت مداخله‌ی مختصر
- فرایند ارائه‌ی مداخلات مختصر
- دسترسی به منابع مداخلات مختصر
- تمرین چند مداخله‌ی مختصر



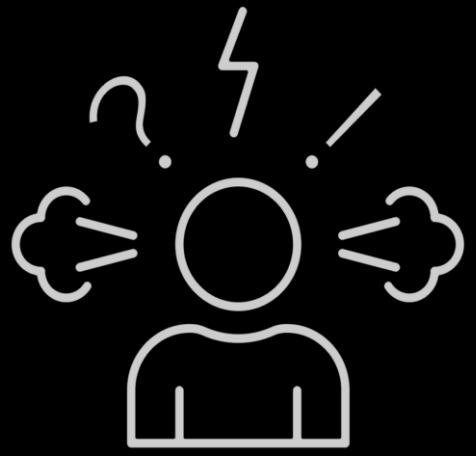
افسردگی



نقص‌توجه - بیش‌فعالی



اضطراب



پرخاشگری



رفتارهای
خودآسیب‌رسان



نقص
در خودگردانی



انواع
کودک آزاری



نقص
در عملکرد تحصیلی

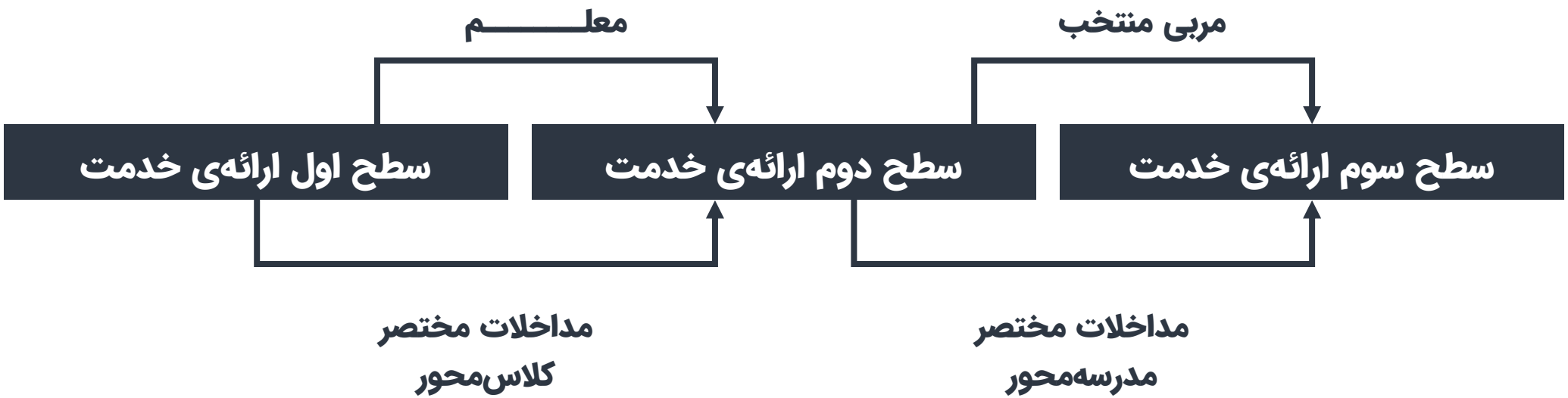
مداخلات مختصـــر

ساده اما اثربخش

منطبق بر ارکان مدرسه

بدون نیاز به دانش تخصصی

سرعتکـــاهِ ارجاع موارد به مشاور مدرسه



مداخله‌ی مختصر

"به سمت پل میروم؛ اگر در مسیر حتی یک نفر به من لبخند بزند، نخواهم پرید".

متن یک نامه خودکشی بجا مانده از دهه 1970

مداخلات مختصـــــر

رفتارهای خودآسیب‌رسان



ناظر بر پیشگیـــــری

- ❑ تعیین پایگاه امن به تناسب موقعیت
- ❑ بازگوکردن تجارب مثبت کمک‌خواهی

مداخلات مختصـــر

رفتارهای خودآسیب‌رسان



ناظر بر اقدام مختصر

- ❑ به دانش‌آموز اجازه ترک کلاس برای مدت زیادی ندهید؛
- ❑ از دانش‌آموز دیگری درخواست کنید شرایط را بررسی کند؛
- ❑ دانش‌آموز را نزد خود فرا بخوانید و به او بگویید: برآشفته و مشوش به نظر می‌رسی، می‌توانم کمکت کنم؛
- ❑ سریعاً موضوع را به اطلاع مشاور، روان‌شناس، مددکار و مدیر مدرسه برسانید.

مداخلات مختصـــــر

رفتارهای خودآسیب‌رسان



ناظر بر اقدام مختصر

- به‌عنوان نزدیک‌ترین شخص به دانش‌آموز در نظام مدرسه، لازم است با افرادی که درمان دانش‌آموز را برعهده دارند، همکاری نزدیکی داشته باشید. برای نمونه:
- اطلاعات مربوط به تغییرات خلقی، تحصیلی و رفتاری دانش‌آموز را به روان‌شناس، مددکار و مشاور مدرسه گزارش کنید.
- دستورالعمل‌های تیم درمان در خصوص شیوه‌ی تعامل با دانش‌آموز را رعایت کنید.
- وضعیت مصرف دارو توسط دانش‌آموز را طبق تجویز پزشک بررسی کنید.

مداخلات مختصـــر

رفتارهای خودآسیب‌رسان



ناظر بر اقدام مختصر

- به‌عنوان نزدیک‌ترین شخص به دانش‌آموز در نظام مدرسه، لازم است با افرادی که درمان دانش‌آموز را برعهده دارند، همکاری نزدیکی داشته باشید.

برای نمونه:

- تغییرات خلقی شدید دانش‌آموز را سریعاً گزارش دهید.
- گزارش‌های خانواده را سریعاً به تیم درمان اطلاع‌رسانی کنید.
- خانواده را برای دریافت خدمات مشاوره به تیم درمان ارجاع دهید.
- در پیوند خانواده با مدرسه، تلاش کنید.

مداخلات مختصر

شناسایی علائم توسط معلم

- صحبت کردن (یا نوشتن) دربارهٔ تمایل به مُردن یا صدمه رساندن و به قتل رساندن خود (یا تهدید به صدمه زدن یا به قتل رساندن خود).
- صحبت کردن (یا نوشتن) دربارهٔ احساس ناامیدی یا نداشتن دلیلی برای زندگی.
- صحبت کردن (یا نوشتن) دربارهٔ احساس به دام افتادن یا درد غیرقابل تحمل.
- صحبت کردن (یا نوشتن) دربارهٔ سربار بودن برای دیگران
- جستجو برای راه‌های کُشتن خود، از قبیل جستجوی آنلاین روش‌های خودکشی یا جستجو برای دستیابی به سلاح گرم، قرص‌ها یا سایر ابزارهای خودکشی.

علائم مستقیم



- منزوی شدن از خانواده، دوستان و اجتماع یا احساس منزوی بودن
- اختلال در کار یا عملکرد اجتماعی
- مصرف فزاینده الکل و مواد مخدر
- تغییر در شخصیت، خلق یا رفتار. از قبیل چرخش سریع خُلق، عمل کردن به شکل مضطربانه یا بی‌قراری، یا رفتارهای بی‌پروا. همچنین این تغییرات ممکن است در الگوهای خوردن یا خواب دیده شوند
- نشان دادن خشم و غضب، خشم کنترل نشده، یا صحبت کردن دربارهٔ انتقام

علائم غیرمستقیم





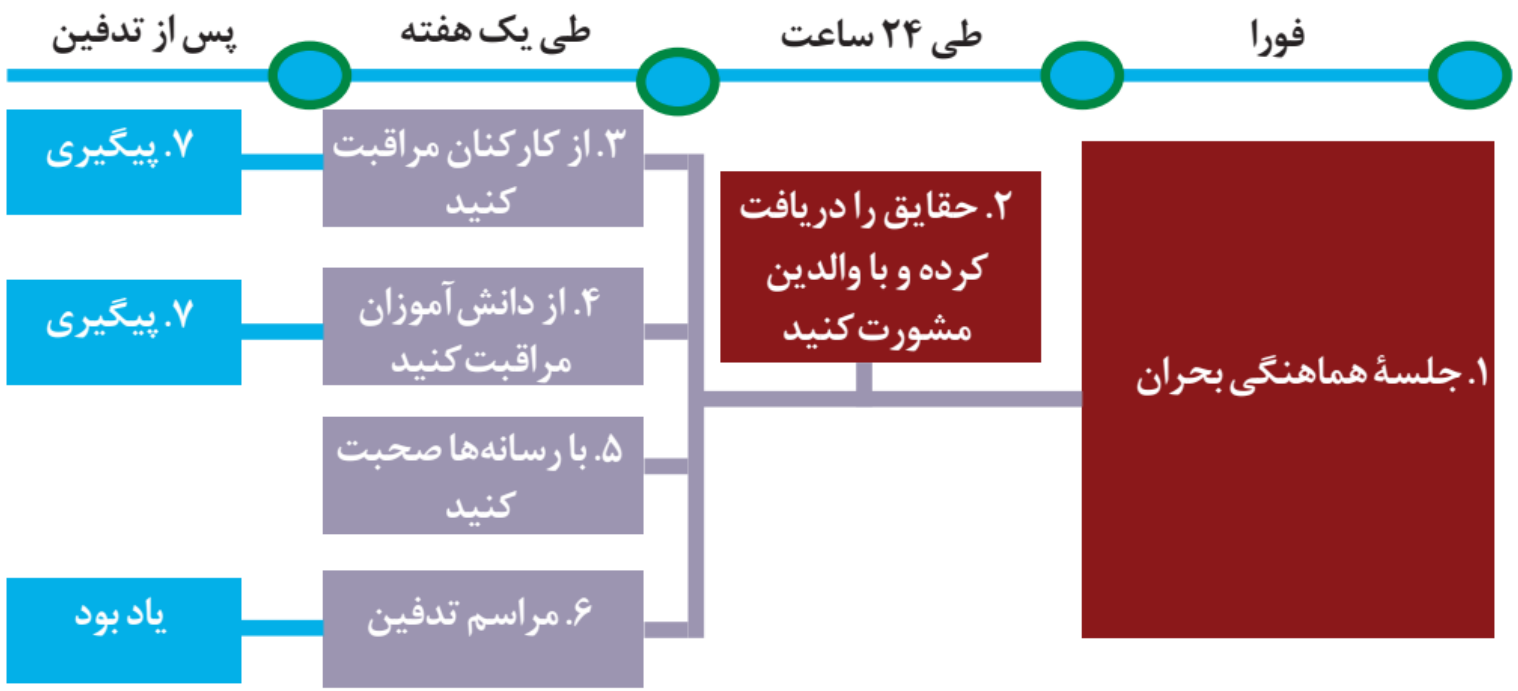
رفتارهای خودآسیب‌رسان

مداخلات مختصـــر

رفتارهای خودآسیب‌رسان



اقدامات پس از وقوع خودکشی



مداخلات مختصـــر

رفتارهای خودآسیب‌رسان



منابع قابل استفاده در نماد

- ❑ کتاب مداخله مدرسه محور در خودکشی
- ❑ بسته‌ی مهارت‌های ارتقایی نماد (به‌ویژه مهارت‌های معنوی)
- ❑ ماتریس کاربرد مهارت‌های ارتقایی در رفتارهای پرخطر
- ❑ کتاب مداخلات مختصر در مشکلات رفتاری در مدرسه
- ❑ کتاب‌های مددکاری ویژه‌ی معلم در موضوع خودکشی و رفتار خودآسیب‌رسان
- ❑ کتاب‌های روانشناسی ویژه‌ی معلم در موضوع خودکشی

مداخلات مختصـــر

انواع کودک‌آزاری



ناظر بر اقدام مختصر

- ❑ اجرای دستورالعمل‌ها و توصیه‌های تیم درمان من‌جمله روان‌شناس و روانپزشک و مددکار اجتماعی
- ❑ ارائه گزارش از وضعیت بهبود دانش‌آموز
- ❑ ارجاع به تیم درمان در صورت وخیم شدن وضعیت دانش‌آموزان
- ❑ انجام تست‌ها و غربالگری‌های موردنیاز

مداخلات مختصـــر

انواع کودک‌آزاری



ناظر بر اقدام مختصر

- ❑ اجرای تکنیک‌های کاهش اضطراب و تن‌آرامی با توصیه تیم درمان
- ❑ مشورت با تیم درمان در رابطه با تعیین میزان تکالیف این دانش‌آموزان
- ❑ ارتباط مستقیم و متوالی با تیم درمان و حضور در برخی جلسات آنها
- ❑ ارائه گزارش در حضور تیم درمان

مداخلات مختصـــر

ناظر بر اقدام مختصر

- در صورتی که کودک‌آزاری در محدوده اطراف مدرسه اتفاق افتاده است، با همکاری مددکار نماد از نیروی انتظامی بخواهید محدوده مدرسه را به طور محسوس تحت نظارت قرار دهد.
- درصورتی‌که کودک‌آزاری در منزل اتفاق افتاده است و موارد مشابهی در بافت فرهنگی و اجتماعی منطقه وجود دارد، با همکاری کارشناس نماد، جلسه‌ای برای والدین ترتیب دهید و از یک کارشناس حقوقی مسلط بخواهید خانواده‌ها را با ابعادحقوقی و قضایی کودک‌آزاری و تبعات تکرار آن آشنا کند.
- چنانچه کودک‌آزاری در مدرسه اتفاق افتاده باشد، بر اساس قانون حمایت از کودکان و نوجوانان می‌بایست به نیروی انتظامی گزارش شود. لازم است معلمین آگاه باشند که اطلاع از وقوع کودک‌آزاری و عدم گزارش آن به مراجع قضایی طبق همین قانون جرم محسوب می‌شود.



انواع کودک‌آزاری

مداخلات مختصـــــر

حفظ فاصله شخصی (حداقل یک و نیم متر)	تجاوز از فضای شخصی – نزدیکی زیاد
تماس چشمی قابل‌قبول	حفظ تماس چشمی طولانی و خیره شدن
کمک‌گرفتن از دانش‌آموز برای انجام کارهایی که در محیط یادگیری باهدف آموزشی انجام می‌شود	کمک‌گرفتن از دانش‌آموز و طراحی وظایفی برای آوردن نیازهای شخصی معلم و کارکنان مدرسه
گفتگو با دانش‌آموز متناسب با محیط مدرسه و در جهت رشد و حمایت از دانش‌آموز	گفتگوهایی با ماهیت شخصی و محرمانه دارد، درخواست از دانش‌آموز که بین خودمون بمونه و ...
ارتباط معلم - دانش‌آموز با محوریت موضوعات مدرسه و فعالیت‌ها به شکل حرفه‌ای است,	ارتباط معلم – دانش‌آموز خارج از موضوعات مدرسه (ناهار، سینما، دادن هدیه و ...) و شخصی است
زدن به پشت، یا شانه یا بازو، دست‌دادن	ماساژ شانه، لمس طولانی، درخواست عشق
معلم از نیازهای دانش‌آموز آگاه و او را به راهنما یا مشاور در مدرسه یا سایر خدمات ارجاع می‌دهد	معلم (بدون آموزش مناسب در راهنمایی) به‌عنوان یاری‌رسان برای مشکلات دانش‌آموزان رفتار می‌کند.

انواع کودک‌آزاری



مداخلات مختصـــر

منابع قابل استفاده در نماد

- ❑ کتاب راهنمای بهداشت روان در مدارس
- ❑ بسته‌ی مهارت‌های ارتقایی نماد
- ❑ ماتریس کاربرد مهارت‌های ارتقایی در رفتارهای پرخطر
- ❑ کتاب‌های مددکاری ویژه‌ی معلم در موضوع کودک آزاری
- ❑ کتاب‌های روانشناسی ویژه‌ی معلم در موضوع کودک آزاری

انواع کودک‌آزاری



نقص در عملکرد تحصیلی

مداخلات مختصـــر



تلاش برای تشخیص علت افت تحصیلی

- مشاهده کلاسی دانش‌آموز بمنظور کشف نشانه‌ها
- بررسی نمرات و آزمون‌های دانش‌آموز

تنظیم برنامه‌ی مطالعه

- زمان مطالعه را کاهش می‌دهد؛
- میزان یادگیری را افزایش می‌دهد؛
- مدت نگهداری مطالب در حافظه را طولانی‌تر می‌کند؛
- به‌خاطر سپاری اطلاعات را آسان‌تر می‌سازد.

مداخلات مختصـــر

نقص در عملکرد تحصیلی



تنظیم برنامه‌ی مطالعه

- آموزش فنون یادگیری مطلوب
- آموزش روش دقیق‌خوانی

استفاده از روش تدریس فعال

- طراحی فعالیت‌های یادگیری تعاملی و مشارکتی
- ایجاد بسترهایی برای تبادل اطلاعات و تجارب بین دانش‌آموزان
- استفاده از تکنولوژی‌های آموزشی متنوع
- ارائه بازخورد سازنده و انگیزشی به دانش‌آموزان
- ایجاد محیطی حمایت‌کننده و ارتباط دوسویه با دانش‌آموزان

مداخلات مختصـــر

تنوع در ارائه‌ی مطالب درسی

- توجه به تفاوت‌های فردی
- ارتباط با زندگی واقعی
- استفاده از روش‌های آموزشی متنوع
- -تنوع در ارزیابی



نقص در عملکرد تحصیلی

مداخلات مختصـــــر

نقص در عملکرد تحصیلی



منابع قابل استفاده در نماد

- ❑ کتاب‌های مداخلات روانشناسی ویژه‌ی معلم در موضوع افت تحصیلی

مداخلات مختصـــر

نقص در خودگردانی





مداخلات مختصـــر

نقص در خودگردانی



مدیریت هیجانات

- تکنیک تنفس شکمی
- آرام‌سازی
- یخ‌شو، آب‌شو
- عمل بر خلاف هیجان



مداخلات مختصـــــر

نقص در خودگردانی



سازماندهی ارزش‌ها



- استفاده از آزمون چرخه‌ی زندگی

مداخلات مختصـــــر

نقص در خودگردانی





- جدول اولویت‌بندی کارهای مهم /غیرمهم

مدیریت زمان

مداخلات مختصـــــر

نقص در خودگردانی



شناخت مثلث فکر،احساس، رفتار



- ابزار شناخت چرخه‌ی رفتاری
- عامل کنترل رفتار با شناخت احساس و فکر پیشران

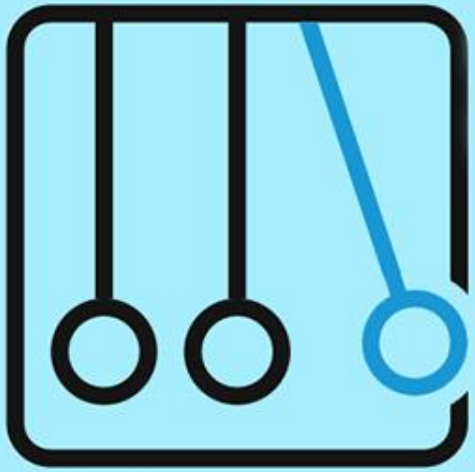


فنون آرام‌بخشی

بخشایشگری

- نوشتن نامه به فرد رنجاننده
- همدلی کردن
- تغییر نقش در فرایند رنجش



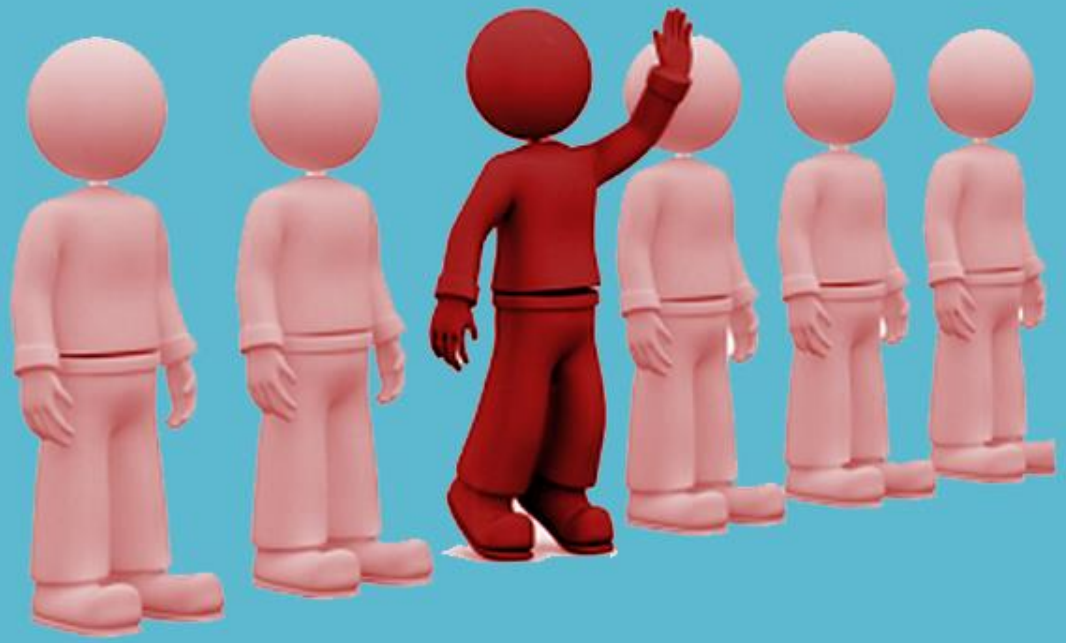


به تاخیر انداختن واکنش



حل مسئله با رویکرد معنوی

خودابرازگری



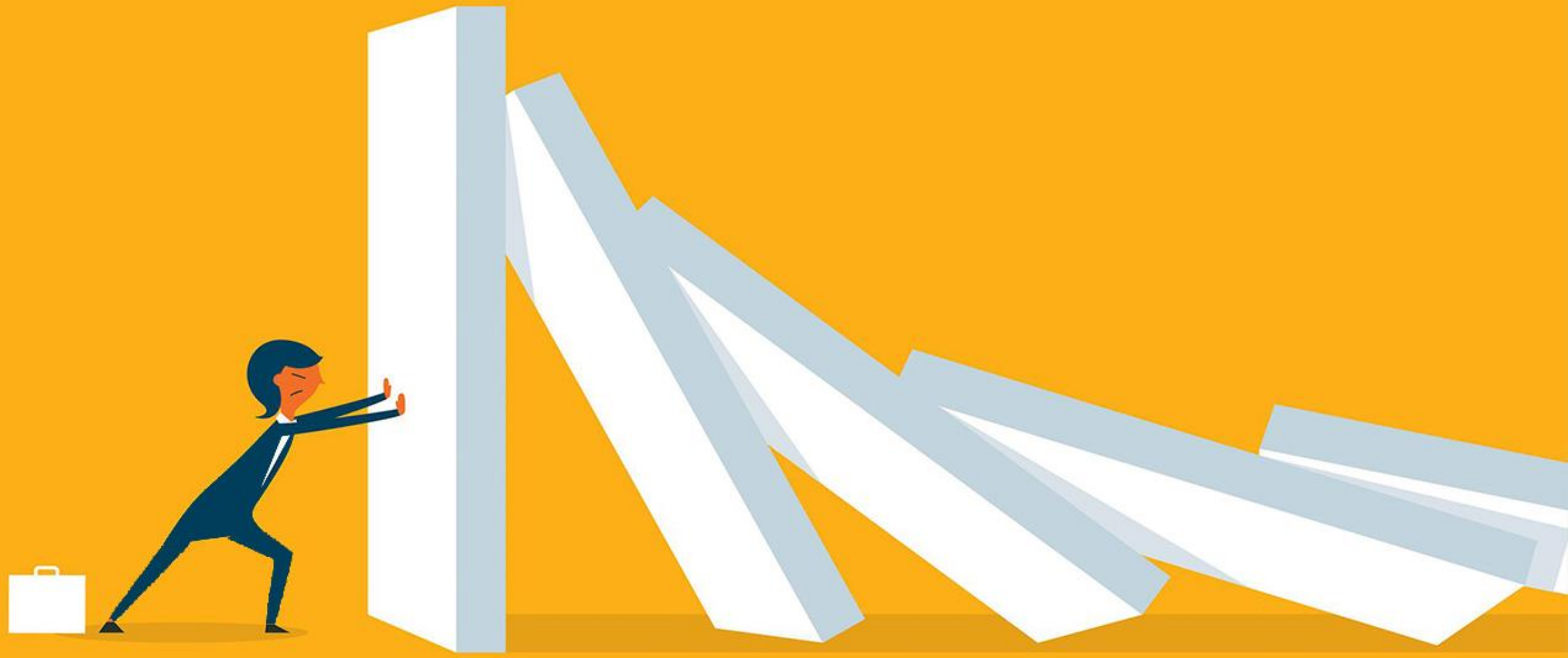
خودارزیابی



صبـــر



خودانگیزشی

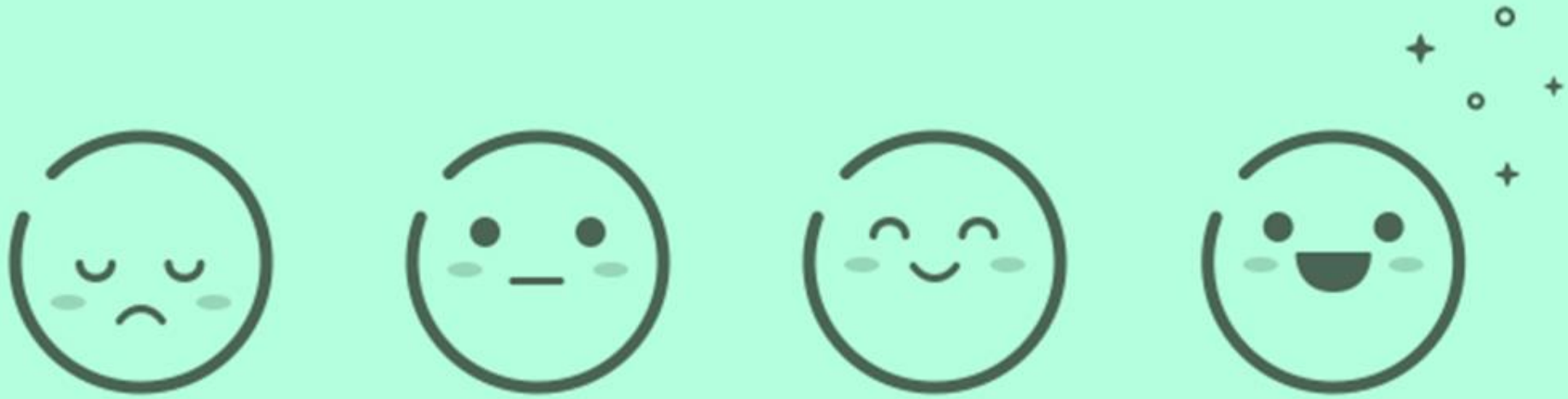


ذهن‌آگاهی

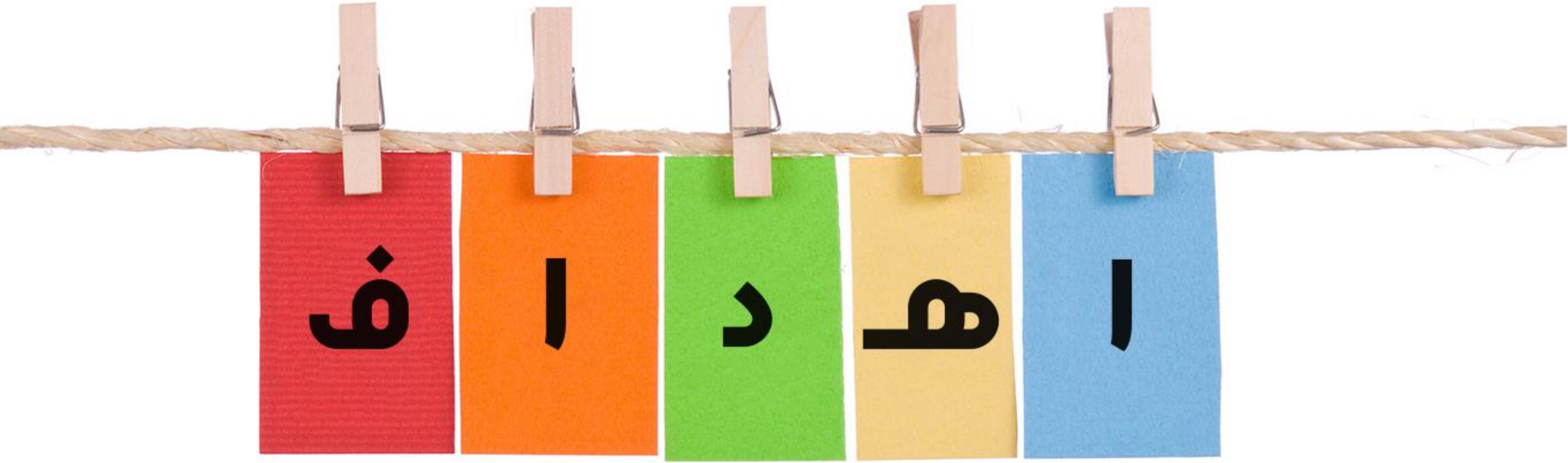




خودپنداره



رضایت از خود و پذیرش خویش

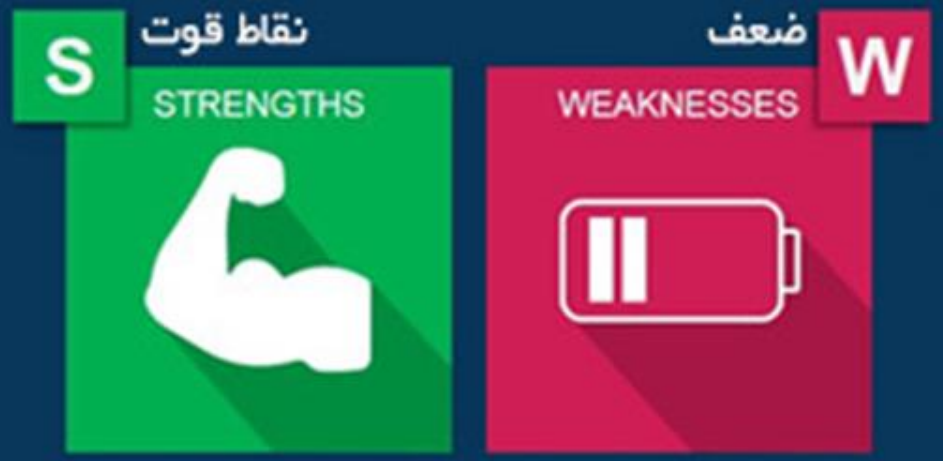


شناخت نیازها و اهداف



تشخص و هویت‌یابی

شناخت نقاط قوت و ضعف





شناخت فرصت ها و تهدیدهای بیرونی

شناخت موقعیت های بروز مشکل



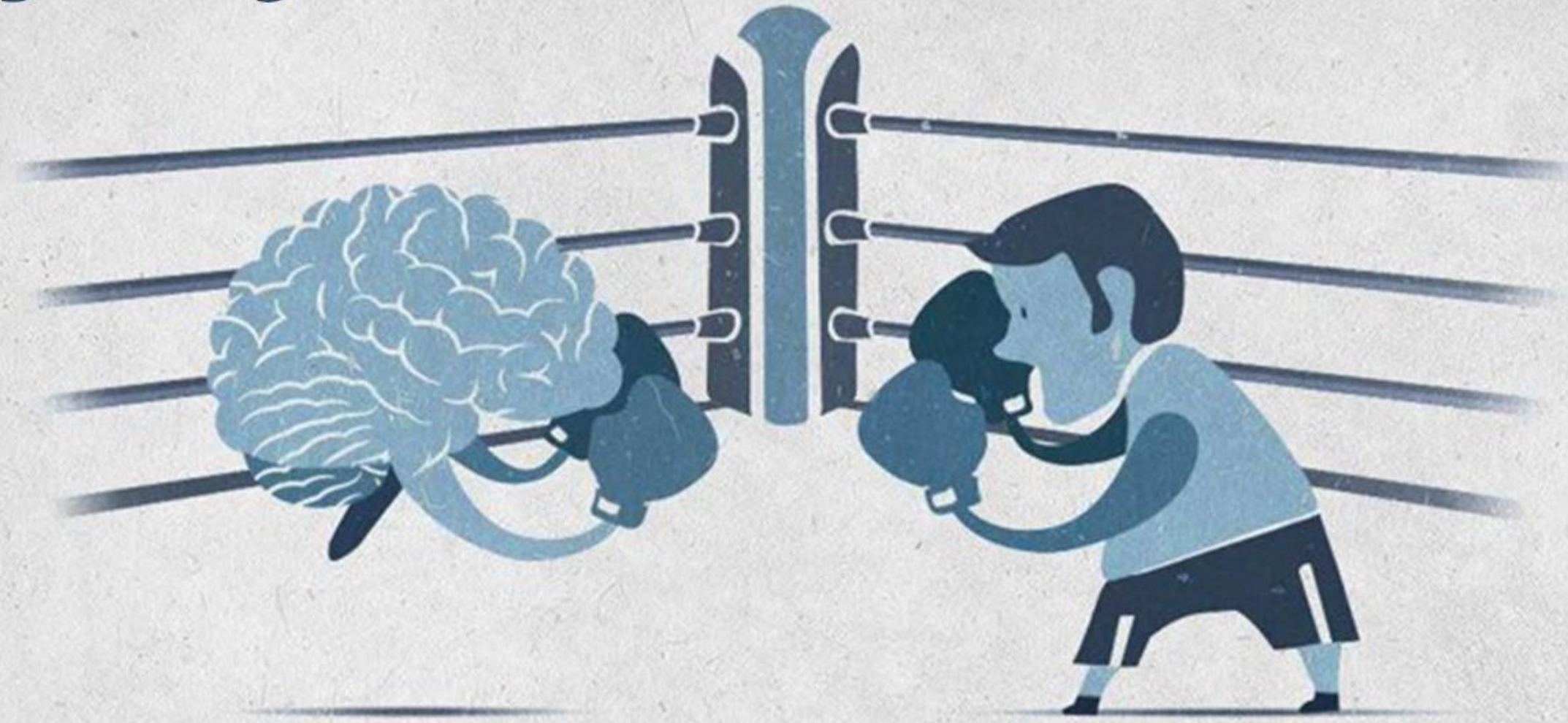


هدفمندی

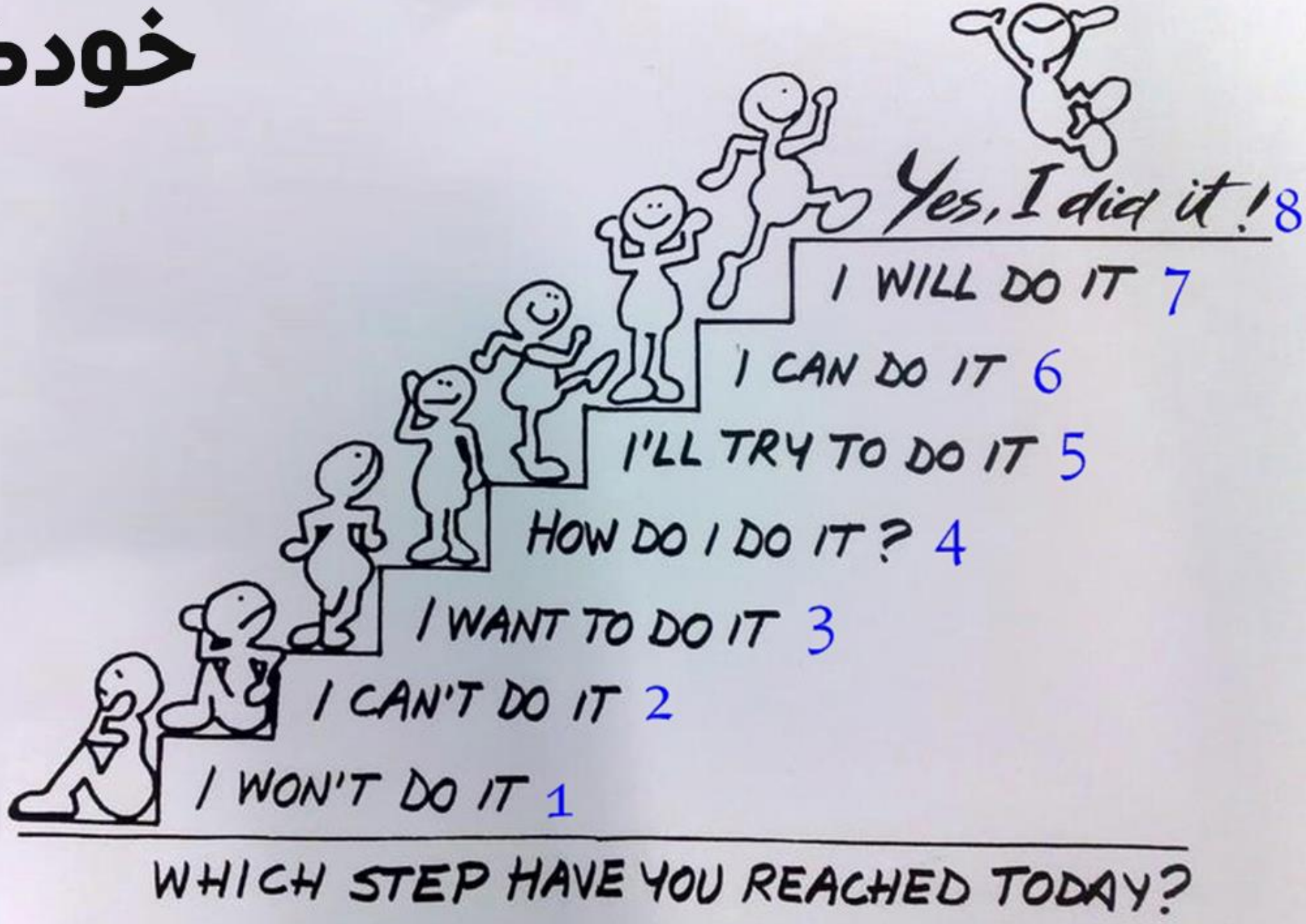
مدیریت تغییر



خودکشی

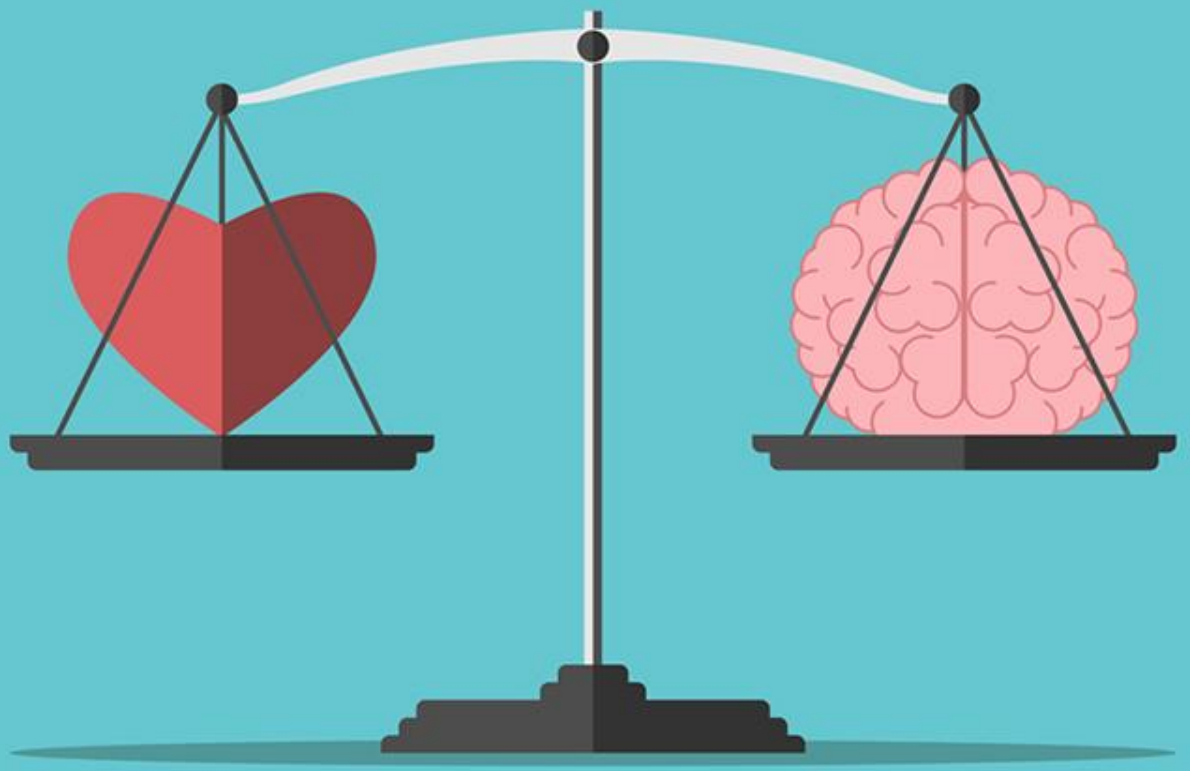


خودگویی مثبت





جانشین‌سازی



خودگردانی

تغییر وضعیت آگاهانه

