

توانمند سازی

Empowering

تعریف توانمند سازی

- توانمندسازی اشاره به این دارد که افراد قدرت و توانایی کنترل و تاثیرگذاری بر زندگی و جامعه خود را به دست آورده، مسئولیت زندگی و رشد خویش را در ابعاد مختلف به عهده گرفته و بدین ترتیب بتوانند سلامت خود را در ابعاد مختلف جسمی، روانی و اجتماعی ارتقاء بخشند

شاخص های توانمندی فردی

- توانایی تصمیم گیری منطقی و مستقل
- ظرفیت و مشارکت در تصمیم گیری های خانوادگی و اجتماعی
- دسترسی به اطلاعات مربوط به سلامت و خدمات بهداشتی
- دسترسی به آموزش و تحصیلات رایگان
- دسترسی به منابع مالی و امکان اشتغال و درآمدزایی
- دسترسی به اطلاعات و سازمان ها و مؤسسات حمایتی مربوط به خشونت خانگی
- دسترسی به مراکز مشاوره و روان درمانی
- امکان و توانایی مشارکت و فعالیت در سازمان ها، نهادها و تشکل های اجتماعی

راهنمای توانمند سازی

اهداف:

۱. توانمند کردن افراد برای ایجاد تغییرات مطلوب در موقعیت فعلی زندگی خود
۲. توانمند کردن افراد برای بهبود سلامت جسمی و روانی
۳. توانمندسازی افراد برای پیشگیری از آسیب های اجتماعی

جلسه اول

• اهداف :

- ۱ . ایجاد-یا افزایش- انگیزه برای تغییر
- ۲ . ایجاد آمادگی شناختی برای تغییر
- ۳ . آموزش هدف گذاری

ایجاد انگیزه

تعیین تغییرات مطلوب

برای خانواده های آسیب پذیر و یا آسیب دیده، انجام اقدامی برای تغییر دشوار است. آنها ممکن است به دلیل شرایط زندگی خود احساس نومییدی و درماندگی کنند

بنابراین اولین کاری که باید برای ایجاد انگیزه انجام شود این است که موقعیت فعلی وی را بررسی کنید و از او سوال کنید دوست دارد موقعیت فعلی اش چه تغییری کند تا قابل تحمل تر شده و یا احساس بهتری داشته باشد.

تفکیک تغییرات واقع بینانه را از تغییرات غیرعملی و یا دشوار بسیار مهم بوده و تمرکز باید روی کارهایی باشد که خود فرد می تواند انجام دهد

تکنیک های ایجاد انگیزه

الف- روشن شدن اهمیت تغییر

۱. خط کش اهمیت
۲. بررسی جنبه های مثبت و منفی شرایط فعلی
۳. خلاصه سازی موارد مثبت و منفی
"پس از یک سو، مزایای آن.... و خطرات آناین است".
۴. تصور بدترین اتفاق ممکن
۵. تصور بهترین اتفاق ممکن
۶. بررسی اهداف و ارزش ها

تکنیک های ایجاد انگیزه

ب- اعتماد به توانایی خود برای تغییر

۱. خط کش اعتماد

۲. یادآوری موفقیت های قبلی

۳. تاکید بر نقاط قوت فرد

۴. تاکید بر حمایت های موجود در اجتماع شامل خود شما

۵. بیان باور خود به توانایی فرد برای ایجاد تغییر

تکنیک های حفظ انگیزه

۱. یادآوری مجدد فواید و مزایای رسیدن به اهداف
۲. شناخت توانمندیهای فرد که شامل نقاط قوتی است که آن را داراست و یا میتواند در خود ایجاد و تقویت کند
۳. درمیان گذاشتن تصمیم خود با کسانی که از تصمیم وی برای تغییر، حمایت خواهند کرد

آمادگی شناختی برای تغییر

تله های فکری شایع: الگوها یا عادات فکری غلط و مشکل ساز

- قربانی بودن
- سرزنش
- درماندگی
- خوشبینی بیش از حد
- فوریت
- فاجعه سازی
- نمیتوانم
- نمیتوانم تحمل کنم
- بی فایده است

آمادگی شناختی برای تغییر

گام اول- شناسایی تله های فکری فرد

گام دوم- ارزیابی درستی الگوهای فکری فرد

- ✓ چه دلایل و شواهدی ثابت می کند که افکار من درست است؟
- ✓ چه دلایل و شواهدی ثابت می کند که افکار من درست نیست؟
- ✓ این افکار چه فایده و ضررهایی برای من دارد؟
- ✓ آیا به من کمک میکند به اهدافم برسم؟
- ✓ آیا به حل مشکلاتم کمک می کند؟
- ✓ آیا به من کمک می کند احساس بهتری داشته باشم؟
- ✓ آیا به من کمک می کند زندگی بهتری داشته باشم؟

آمادگی شناختی برای تغییر

گام سوم - جایگزین کردن افکار

• تله فکری فاجعه سازی

«اتفاقی که افتاده خیلی بد و ناراحت کننده است، ولی آیا واقعاً بدترین اتفاقی بود که می توانست بیفتد؟»

• تله فکری من نمیتوانم

«من توانمند هستم و می توانم از پس این موقعیت برآیم. چرا نباید بتوانم این مشکل را حل کنم. حل مشکلات، احتیاج به تلاش، زمان و صبر دارد، و من آماده آن هستم.»

«درست است که در گذشته شکست خورده ام، ولی به این معنی نیست که هرگز نمی توانم موفق شوم.»

هدف گذاری

- گام اول - تعیین هدف
- توجه به حوزه های مختلف زندگی (خانوادگی، تحصیلی، شغلی / مالی، هنری، ورزشی و تفریحی)
- توجه به ارزش ها
- الویت گذاری اهداف
- روشن و اختصاصی کردن اهداف
- واقع بینانه بودن اهداف
- تقسیم اهداف بزرگ به کوچکتر و اهداف طولانی مدت به کوتاه و میان مدت
- توجه به نقش خود فرد در رسیدن به اهداف
- مرور و بازنگری اهداف در طی زمان

آمادگی شناختی برای تغییر

- گام دوم- برنامه ریزی برای رسیدن به اهداف: برنامه عملیاتی
- گام سوم- تعیین یک تاریخ تقریبی برای رسیدن به هدف

جلسه دوم - تصمیم گیری و حل مساله

سبک های مختلف تصمیم گیری

- تصمیم گیری احساسی
- تصمیم گیری حسی
- تصمیم گیری عجولانه
- تصمیمی مگیری مطیعانه
- تصمیمگیری اجتنابی
- تصمیم گیری منطقی

تصمیم گیری

• مراحل تصمیم گیری منطقی

۱. مواجه شدن با موقعیت تصمیم گیری
۲. تعیین موقعیت تصمیم گیری
۳. پیدا کردن گزینه های مختلف
۴. ارزیابی گزینه ها
۵. انتخاب بهترین گزینه
۶. برنامه ریزی برای اجرای تصمیم

حل مساله

• نگرش سازنده نسبت به مشکلات

۱. تعریف مشکل

۲. پیدا کردن راه حل های مختلف

۳. ارزیابی راه حل ها

۴. انتخاب بهترین راه حل

۵. برنامه ریزی برای اجرای راه حل و ارزیابی اثر بخشی آن

جلسه سوم - مهارت های مقابله ای

الف - مقابله با استرس

گام اول - شناخت مقابله های سالم و ناسالم با استرس

• مقابله ناسالم

- ✓ استراتژی های رفتاری - مصرف الکل و مواد، پرخاشگری
- ✓ استراتژی های روان شناختی - اجتناب از فکر کردن به استرس یا پذیرش نومیذانه آن
- ✓ استراتژی های بین فردی - کناره گیری از اجتماع، برقراری ارتباطات ناسالم

• مقابله سالم

- ✓ استراتژی های رفتاری - آرام سازی، ورزش، یوگا
- ✓ استراتژی های روان شناختی - جملات آرا مبخش، مذهب و معنویت، حل مسأله
- ✓ استراتژی های بین فردی - گسترش روابط سالم، ملحق شدن به گروه های حمایتی

مقابله با استرس

• گام دوم- آموزش مقابله سالم با استرس

۱. شناخت نشانه های استرس

- **نشانه های بدنی** - تپش قلب، تند تند نفس کشیدن، حالت تهوع، خشکی دهان، تکرر ادرار، سرد شدن بدن، تنش و گرفتگی در عضلات بدن بخصوص در گردن و شانه ها، سردرد
- **نشانه های ذهنی** - کاهش تمرکز، کم شدن حافظه، تفکر آشفته، تصمیم گیری ضعیف، پیش بینی اتفاقات بد و فکرکردن زیاد به عامل استرس زا
- **نشانه های هیجانی** - اضطراب و دلواپسی، بدخلقی، تحریک پذیری و زود عصبانی شدن، احساس ناامیدی، ترس و وحشت
- **نشانه های رفتاری** - گوشه گیری، بیقراری، کم حرفی یا پر حرفی، پر خوابی یا کم شدن خواب، شتابزدگی و دستپاچگی در انجام کارها، ناخن جویدن

مقابله با استرس

۲. مقابله ی هیجان مدار

- تنفس عمیق
- تمرین های آرا سازی
- ورزش
- رویاپردازی - فکر کردن به افراد یا کارهای مورد علاقه
- تصویرسازی های ذهنی خوشایند
- گفتن جملات آرام بخش به خود

✓ این حادثه زودگذر است، زندگیم بهتر خواهد شد

✓ این وضعیت ناخوشایند است، ولی وحشتناک نیست

✓ می دانم آدم ناتوان و درماند های نیستم

✓ می توانم این وضعیت را برای مدتی تحمل کنم

✓ قرار نیست این وضعیت تا ابد ادامه پیدا کند

مقابله با استرس

- قراردادن موقعیت در چشم انداز
- فکر کردن به آینده
- عبادت و راز و نیاز با خداوند
- توجه به نقاط قوت و توانایی های خود و افراد حمایت کننده
- صحبت کردن با یک دوست در مورد استرس و احساسات خود
- نوشتن افکار و احساسات خود
- انجام کارها و فعالیت های مورد علاقه
- کمک به دیگران مثل اعضای خانواده، اقوام و دوستان

۳. مقابله ی مسئله مدار

مقابله با خشم

گام اول- آشنایی با سبک های ابراز خشم

- سبک پرخاشگرانه
- سبک منفعلانه
- سبک پرخاشگر - منفعل

گام دوم- آشنایی با مراحل تبدیل عصبانیت به پرخاشگری

- عصبانیت اولیه
- تشدید
- انفجار
- پس از انفجار

مقابله با خشم

- گام سوم- آشنایی با اثرات خشم غیر طبیعی و خشونت
 - ✓ سلامت جسمی و روانی
 - ✓ روابط بین فردی
 - ✓ از دست دادن موقعیت ها و فرصتها

مقابله با خشم

گام چهارم - آموزش مقابله سازنده با خشم

۱. ایجاد انگیزه و تصمیم گیری

- مشخص کردن روش غالب ابراز عصبانیت
- مشخص کردن فواید و هزینه های شیوه غالب ابراز عصبانیت
- تصمیم گیری بر اساس تحلیل هزینه / فایده

۲. تقویت انگیزه برای عملی کردن تصمیم

- یادآوری زمانی که عصبانیت به شیوه نادرستی ابراز شده و آسیب شدیدی به خود، خانواده و دوستان زده شده است
- یادآوری فواید کنترل خشم را به خود
- در میان گذاشتن تصمیم خود برای کنترل عصبانیت با اطرافیان

مقابله با خشم

۳. شناخت علل و عوامل عصبانیت

- ناکامی
- وضعیت جسمی و روانی
- تعارض و اختلاف نظر
- احساسات منفی
- عوامل اجتماعی / محیطی
- افکار و باورها
- مصرف الکل و مواد

مقابله با خشم

۴. شناخت نشانه های عصبانیت

- **علائم جسمی:** تند شدن ضربان قلب، تند شدن تنفس، تنش عضلانی، لرزش، داغ شدن، تعریق، قرمز شدن صورت یا رنگ پریدگی، خشکی دهان، احساس درد در قسمت های مختلف بدن
- **علائم شناختی:** افکار و فرض های منفی در مورد دیگران مانند قصد عمدی برای صدمه زدن، افکار قربانی بودن و رفتار غیرمنصفانه
- **علائم رفتاری:** مشت شدن دست ها، بلند شدن صدا، وضعیت بدنی تهاجمی و روبه جلو، به هم ساییدن دندان ها، نگاه های خیره

مقابله با خشم

۵. کنترل عصبانیت

- تنفس عمیق و آرام سازی
- تصویرسازی ذهنی
- پرت کردن حواس
- خود-گویی های آرا مبخس
- ترک موقعیت

مقابله با خشم

۶. ابراز عصبانیت

(۱) توصیف حرف یا رفتاری که موجب عصبانیت شده است

- رفتار باید به صورت خنثی و غیرقضاوتی مطرح شود
- فقط روی موضوع فعلی تمرکز شود
- از آهنگ و تون صدای خصمانه و طعنه آمیز استفاده نشود

(۲) بیان احساس

- از ضمیر «من» برای توصیف احساس استفاده شود
- شدت احساس به صورت دقیق توصیف شود
- از آهنگ صدا و وضعیت بدنی خصمانه استفاده نشود

(۳) توصیف علت احساس

(۴) سؤال کردن و گوش دادن

جلسه چهارم - سبک زندگی سالم

• سبک زندگی سالم:

۱. احتمال ابتلا به بیماری های خطرناک را کاهش میدهد.
۲. امکان لذت بردن سالم از زندگی را افزایش دهد.
۳. به زندگی خانوادگی و اجتماعی سالم تر و بهتر کمک کند.

سبک زندگی سالم علاوه بر اینکه موجب بهبود کیفیت زندگی فرد و خانواده اش می شود، به پیشگیری از آسیب های اجتماعی نیز کمک می کند.

آموزش سبک زندگی سالم

- ✓ تغذیه مناسب
- ✓ خواب / استراحت
- ✓ تحرک / ورزش
- ✓ افزایش فعالیتهای تفریحی سالم
- ✓ گسترش شبکه حمایت اجتماعی
- ✓ توجه به وضعیت جسمی