

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مداخلات همسر آزاری و کودک آزاری

اطلاع رسانی مراکز حمایت کننده

ارتباط

رازداری

گوش دادن فعال

توانمند سازی

توانا سازی کفایت و شناخت توانایی خود در محقق ساختن ظرفیت های جسمی، روانی هیجانی خویش را داشته باشد.

افزایش آگاهی مراجع از حقوق خود:

حق دارم با احترام با من رفتار شود

هیچ کسی حق ندارد با من بدرفتای کند

حق دارم احساسات و افکار خودم را داشته باشم

حق دارم توانای یها و استعدادهایم را رشد دهم و دنبال کنم

حق دارم امور مالی ام را کنترل کنم

حق دارم از لحاظ جنسی مورد بدرفتاری قرار نگیرم

حق دارم بر جنبه های مختلف زندگیم کنترل داشته باشم

حق دارم تصمیم بگیرم موقعیتم را تغییر دهم

حق دارم بخاطر بدرفتاری و خشونت از مراکز بهداشتی و موسسات قانونی و پلیس کمک بگیرم

توانمند سازی

افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس

کاهش احساس گناه

مشخص کردن نقاط قوت

ایجاد انگیزه برای تغییر

جلسه اول مصاحبه انگیزشی

آمادگی برای تغییر

سوالات باز

خط کشی یا مقیاس اهمیت

افزایش اعتماد به خود برای تغییر

ارتباط فکر و احساسات و رفتار

خطاهای شناختی

من نمی توانم

قربانی بودن

سرزنش کردن

درماندگی

خوش بینی بیش از حد

فاجعه سازی



تعیین اهداف

الویت گذاری

اهداف مطابق با ارزش ها

واقع بینانه باشند

اهداف بزرگ و طولانی مدت را به خرده اهداف کوتاه مدت تقسیم کنید

جلسه دوم: تصمیم گیری و حل مسئله

تفکر آهسته، تفکر سریع

نرماتيو – هیورستیک

تصمیم گیری احساسی با خشم و عشق و ترس و احساس گناه

حسی یا شهودی، عجولانه، مطیعانه، اجتنابی تصمیم گیری منطقی

پیدا کردن گزینه های مختلف

انتخاب بهترین گزینه

حل مسئله

روبرو شدن با مشکل

نگرش سازنده به مشکلات

تعریف مشکل

پیدا کردن راه حل های مختلف

انتخاب بهترین راه حل

برنامه ریزی برای اجرای راه حل و ارزیابی اثر بخشی

جلسه سوم آموزش مهارت های مقابله ای

مقابله با هیجانات منفی افسردگی و اضطراب

مقابله با استرس

ماکرو استرس ها میکرواسترس ها

شناخت نشانه های استرس

نشانه های بدنی

نشانه های شناختی

نشانه های هیجانی

نشانه های رفتاری

مقابله هیجان مدار و مسئله مدار

خواب کافی، ورزش، استراحت، تغذیه مناسب

تنفس عمیق، آرام سازی، مدیتیشن

گفتن جملات آرامبخش با خود

نوشتن احساسات

صحبت با دوست

توصیه های کوچک برای کنترل استرس



نظم و ترتیب دفتر یادداشت
برای رسیدن به هر هدف به خود پاداش دهید
قوانین وقاعده برای زندگی
پیدا کردن محل امن
مدیریت زمان
واقع بین باشید در حد توان برنامه ریزی کنید
جایی برای اتفاقات غیر مترقبه بگذارید

مقابله با خشم

یک هیجان منفی خشم مکانیسم طبیعی ارگانیسم در شرایطی که ناکامی پیش می آید

خشم به خود خشم به دیگران

خشم و عصبانیت طبیعی اما پر خشگری و خشونت خیر

راههای ابراز خشم: منفعلانه، پر خاشگرا نه، قاطعانه

شناخت علائم عصبانیت: بدنی (فیزیولوژیک)، هیجانی، ذهنی (شناختی)، رفتاری

آرام سازی یکی از حواس پنجگانه را تحریک کنیم آب بخوریم، موسیقی گوش کنیم، حواس خود را متوجه

کار دیگری کنید، خود گویی مثبت، تغییر محیط

مهارت رفتار قاطعانه

انتخاب رفتار قاطعانه :

قاطعیت ابراز احساس، نظر، خواسته بدون پرخاشگری، دروغ، اجتماعی پسند و قانونی با احترام به حقوق خود و دیگران

مهارت حل اختلاف

وقت برای صحبت
یک مسئله و مشکل دستور کار
وقت تعیین کنید
انتخاب موقعیت مناسب
شنونده و گوینده خوب
از ضمیر من استفاده کنید
احساس واقعی

اجرای برنامه های اجتماع محور

توانمند سازی، آگاهسازی، آموزش مهارت های زندگی، آموزش مهارت فرزند پروری

آموزش سبک زندگی سالم، خودمراقبتی

تشکر از توجه شما

