

کارگاه آنلاین مدیریت خانواده در شرایط بحران ۹۸/۱۲/۲۵

۲۵ اسفند ماه ؛ مدیریت خانواده در شرایط بحران

اهم مطالب ارائه شده در این کارگاه:

- **تعریف بحران** : بحران پیشامدی است که به صورت ناگهانی و گاهی فزاینده رخ می‌دهد و به وضعیتی خطرناک و ناپایدار برای فرد، گروه یا جامعه می‌انجامد.

- **تعریف اضطراب**: ترس مبهم از آینده که در شرایط بحران به نحو فزاینده ای افزایش پیدا می‌کند.



کارگاه آنلاین مدیریت خانواده در شرایط بحران ۹۸/۱۲/۲۵



- اضطراب فردی و جمعی: هر فردی تجربه طبیعی از ادراک اضطراب دارد که حالات روانی همچون بیماری های مسری، قابل سرایت هستند.

چه سهمی از حال روانی ما تحت تأثیر جمع است؟

- شکستن زنجیره: خودمان (والدین) آرام باشیم

۱-خویشن داری نسبت به بروز هیجان

۲-پیدا کردن راهی برای برون ریزی خارج از خانواده

۳-تغییر نگرش و باورها (در صورت عدم کارکرد باورهای قبلی)



کارگاه آنلاین مدیریت خانواده در شرایط بحران ۹۸/۱۲/۲۵

• راهنماها:

عادی سازی متعادل که در آن آموزشهای درست امنیت روانی ایجاد میکنیم.

اختصاص زمانی برای جلسه خانوادگی (با هدف بیان احساس) که شامل:

۱- تمرین «شنیدن فعال» (نیاز انسان در هر سنی)

۲- تمرین قضاوت نکردن

۳- هدف غلط گیری و تصحیح نیست، هدف بهبود ارتباط است.

• **توجه به تفاوت های فردی:** ما با زمینه های قبلی وارد شرایط خاص می شویم که در این راستا توجه به

تفاوت های فردی از اهمیت ویژه ای برخوردار است

کارگاه آنلاین مدیریت خانواده در شرایط بحران ۹۸/۱۲/۲۵

- هر تهدید می تواند به فرصت تبدیل شود: کشف فرصت ها (ارتقا روابط، حذف موضوعات کم اهمیت، شکرگزاری...)
- نگاه به آینده: تاکید بر موقتی بودن سبک زندگی کنونی و پیوند ذهنی گذشته و آینده که در آن معنابخشی اهمیت بسزایی دارد.
- و در آخر تفسیر کوتاهی از این آیه قرآن در جلسه گفته شد.



فرزانگان 4 « جلسه آموزش خانواده

نظری

نگاه به آینده

• تاکید بر موقتی بودن سبک زندگی کنونی

نرگس میرزا اسکندری روکیا ۷۰۲
واقعا ممنون این جلسه تا همین لحظه بسیار تاثیرگذار هست

نسرين بيدی (نیلا اکرامی ۷۰۲)
خواهشمندم در طول تعطیلات نوروز ارتباط دبیران با دانش آموزان قطع نشه، از توجهتون متشکرم.

پیام خود را وارد کنید