



# دستور العمل اجرایی برگزاری کارگاه های مهارت آموزی طی سال ۱۳۹۹



دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد

کلیه افراد غربال منفی :

۶ تا ۱۲ سال

۱۸ تا ۶۰ سال

گروه هدف

مهارت مدیریت فشم و مدیریت استرس ( آموزش دو تکنیک از هر مهارت متناسب با

سرفصل های آموزشی گروه هدف ۱۸ تا ۶۰ سال )

دو مهارت از پکیج گروه سنی ۶ تا ۱۲ سال ( متناسب با نیاز گروه هدف)

پکیج آموزشی مدیریت فشم و مدیریت استرس شامل : کتاب مرجع مدیریت فشم،

کتاب راهنمای آموزش مدیریت فشم ( ویژه مدرسان )،

کتاب راهنمای تسهیلگری مدیریت فشم، کتابچه اطلاعات و کار مدیریت فشم،

کتابچه مطالعه مدیریت فشم در موقعیت های دشوار، کتاب مطالعه و تمرین مقابله با

فشنونت فانگی، کتاب مرجع مدیریت استرس، کتاب راهنمای آموزش مدیریت استرس ( ویژه

مدرسان )، کتاب راهنمای تسهیلگری مدیریت استرس، کتابچه اطلاعات و کار مدیریت استرس

منابع آموزشی

پکیج آموزش مهارت های زندگی برای کودکان ۶ تا ۱۲ سال شامل :

راهنمای آموزش برای مربیان و کتاب کار کودکان

بر اساس دستورالعمل اجرای کارگاه ها در بمران کرونا ( پیوست )

نحوه برگزاری



## جدول شماره ۲ : آموزش مهارت های فرزندپروری

گروه هدف      والدین کودکان ۲-۱۲ سال

فرزندپروری یا آموزش اصول مدیریت رفتار کودکان برای والدین  
علل بروز مشکلات رفتاری کودکان و ارتباط مثبت با کودکان  
تقویت رفتار های مطلوب کودکان  
سرفصل های آموزشی  
دستور دادن و قانون گذاری  
مدیریت رفتارهای نامناسب  
آمادگی برای مدیریت موقعیت های دشوار، برنامه ریزی برای آینده

منابع آموزشی      بسته آموزش مهارت های فرزندپروری برای کودکان ۲-۱۲ سال

نحوه برگزاری      بر اساس دستورالعمل اجرای کارگاه ها در بمران کرونا ( پیوست )

## پیوست : دستورالعمل اجرای کارگاه های آموزشی در بحران کرونا

شیوع بیماری کرونا باعث ایجاد محدودیت های زیادی در حوزه های مختلف ارائه خدمت گردیده است . از جمله خدماتی که پس از شیوع کرونا ارائه آن با مشکل مواجه شده است، ارائه آموزش های گروهی به جمعیت هدف در مراکز بهداشتی و درمانی بوده است . وجود محیط های سر بسته، ممنوعیت تجمع افراد در این محیط ها و ریسک ابتلا در اینگونه شرایط باعث شده که در ماه های گذشته ارائه این خدمت محدود و یا کاملاً قطع شده است .

از سوی دیگر برنامه آموزش مهارت های زندگی و مهارت های فرزندپروری، به عنوان مهمترین برنامه ی پیشگیرانه در حوزه سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد بوده و اثر بخشی آن در منابع زیاد، مورد تایید قرار گرفته است . از جمله فواید اجرای این برنامه می توان به پیشگیری از شیوع اختلالات روانپزشکی و کمک به افراد در مقابله با فشارهای روانی حاصل از شرایط کنونی اشاره نمود . در همین راستا بر آن شدیم تا با توجه به محدودیت های موجود تغییراتی در شیوه اجرای آن در نظر گرفته تا مخاطبین برنامه از مزایای اجرای برنامه بهره مند گردند . شیوه ی اجرای برنامه در بحران کرونا به شرح زیر می باشد :

۱- رعایت فاصله اجتماعی : با در نظر گرفتن ۱,۵ متر فضا به ازای هر فرد

۲- الزام به استفاده از ماسک و دستکش برای حضور در جلسات

۳- برگزاری کارگاه ها به شرح ذیل :

برنامه	استان های سفید	استان های رزد	استان های قرمز
آموزش مهارت های فرزندپروری	با رعایت بند ۱ و ۲	با رعایت بند ۱ و ۲ با استفاده از نصف ظرفیت	عدم اجرای کارگاه
آموزش مهارت های زندگی	با رعایت بند ۱ و ۲	با رعایت بند ۱ و ۲ با استفاده از نصف ظرفیت	عدم اجرای کارگاه

## نکات کلیدی در اجرای برنامه

با توجه به تنوع فرآیند مراجعه به کارشناس سلامت روان به منظور دریافت آموزش مهارت ها، سه نوع رویکرد دستیابی به گروه هدف به شرح ذیل در نظر گرفته شده است :

### ▪ آموزش گروهی مهارت از مسیر ارجاع

شامل برگزاری دوره های آموزش گروهی برای مراجعین ارجاع شده از سوی کارشناس مراقب سلامت و بر اساس فلوچارت ارجاع می باشد . کارشناس سلامت روان ملزم به برگزاری دوره های کارگاهی بر اساس جدول شماره ۱ یا ۲\_ بر حسب نوع ارجاع \_ برای این افراد می باشد .

### ▪ آموزش گروهی مهارت ها خارج از مسیر ارجاع

شامل برگزاری دوره های آموزش گروهی می شود که کارشناس سلامت روان خارج از مرکز و بر اساس تقاضای سازمان ها برگزار می نماید .

نکته : برگزاری کارگاه های آموزش گروهی خارج از مرکز \_ برای مدارس یا سازمان ها \_ در صورت هماهنگی با مدیر مرکز بلامانع می باشد . حداکثر زمان اختصاص یافته به آموزش های خارج از مرکز توسط کارشناس سلامت روان ، شامل ۲۵٪ از کل زمان کاری کارشناس بوده و ۷۵٪ از زمان کاری کارشناس سلامت روان باید به ارائه خدمت در مرکز اختصاص یابد .

\*تعداد افراد شرکت کننده در اینگونه کارگاه ها حداکثر ۳۰ نفر می تواند باشد .

### ▪ آموزش انفرادی مهارت ها

علت برخی از مراجعات به کارشناس سلامت روان، صرفاً وجود اختلال روانپزشکی نمی باشد . گاهی افراد در مواجهه با مشکلاتی از قبیل مشاجره با همسر، مشکل با فرزند، مشکل در برقراری ارتباط یا دوست یابی و .... نیز به روانشناس مراجعه می نمایند . با توجه به رفع اینگونه مشکلات از طریق ارائه آموزش مهارت های زندگی و فرزندپروری، رویکرد آموزش انفرادی آموزش مهارت ها مد نظر قرار گرفته است . در این رویکرد هدف ارائه رواندرمانی و مشاوره نیست . هدف توانمند سازی افراد از طریق آموزش مهارت ها بصورت انفرادی و با توجه به حیطه مشکل فرد می باشد . گروه هدف آموزش های انفرادی مهارت ها شامل موارد ذیل می باشند :

الف - افراد مراجعه کننده به کارشناس سلامت روان در مرکز، بدون طی مسیر ارجاع این افراد پس از مراجعه به مرکز بهداشت، بدون مراجعه به کارشناس مراقب سلامت یا پزشک، با یکی از شکایات فوق اشاره به اتاق کارشناس سلامت روان به منظور دریافت راهنمایی مراجعه می نمایند .

اولین اقدام برای تمامی مراجعه کننده بدون طی مسیر ارجاع، اخذ شرح حال روانشناختی طی یک جلسه ۳۰ دقیقه ای می باشد . در صورت منفی بودن شرح حال \_ یعنی عدم تشخیص اختلال روانپزشکی \_ ، کارشناس سلامت روان باید در قدم بعدی نسبت به هدایت مراجع برای طی مسیر ارجاع اقدام نماید . در صورت عدم تمایل مراجع برای طی مسیر ارجاع، کارشناس سلامت روان ملزم به تشکیل حداکثر ۳ جلسه انفرادی آموزش مهارت \_ متناسب با مشکل فرد \_ به مدت هر جلسه ۳۰ دقیقه می باشد .

در صورت مثبت بودن شرح حال روانشناختی \_ یعنی تشخیص احتمالی اختلال روانپزشکی \_ اخذ شده از مراجع، ارجاع به پزشک به منظور ارزیابی بیشتر صورت می پذیرد . در صورت ارزیابی منفی \_ نبود اختلال روانپزشکی \_ ارجاع به کارشناس مراقب سلامت به منظور ارائه آموزش مهارتها و در صورت ارزیابی مثبت پزشک \_ وجود اختلال روانپزشکی \_ فرآیند مداخلات درمانی بر اساس فلوجات صورت می پذیرد .

ب- افراد ارجاع شده از سوی پزشک مرکز به منظور دریافت آموزش انفرادی مهارت ها این افراد پس از ارزیابی از سوی پزشک، بر اساس نظر پزشک مرکز و با دستور مهارت آموزی به کارشناس سلامت روان ارجاع می شوند . نحوه اقدام در خصوص این افراد به شرح ذیل می باشد :

کارشناس سلامت روان ملزم به هدایت مراجع به منظور طی مسیر ارجاع به منظور دریافت آموزش گروهی می باشد . در صورت عدم تمایل مراجع برای دریافت آموزش گروهی، کارشناس سلامت روان می تواند حداکثر ۳ جلسه انفرادی آموزش مهارت ها \_ متناسب با مشکل فرد \_ به مدت هر جلسه ۳۰ دقیقه برای مراجع برگزار نماید .

ج - افراد مراجعه کننده به کارشناس سلامت روان بعد از دریافت آموزش گروهی ( از مسیر ارجاع ) به منظور دریافت آموزش های بیشتر این افراد شامل حاضرین در کارگاه های گروهی می شود که در مرکز و با هماهنگی کارشناس مراقب سلامت هماهنگ شده است . در صورتی که یکی از حاضرین کارگاه، پس از اتمام کارگاه، درخواست ارائه آموزش بیشتر داشته باشد در این گروه قرار گرفته و اقدامات مربوطه به شرح ذیل برای ایشان انجام می شود .

در صورت نیاز آموزش گیرندگان این دوره های گروهی به دریافت آموزش های بیشتر، کارشناس سلامت روان ملزم به اخذ شرح حال روانشناختی می باشد. در صورت منفی بودن شرح حال \_ یعنی عدم تشخیص اختلال روانپزشکی \_، کارشناس سلامت روان ملزم به تشکیل حداکثر ۳ جلسه انفرادی آموزش مهارت \_ متناسب با مشکل فرد \_ به مدت هر جلسه ۳۰ دقیقه می باشد

در صورت مثبت بودن شرح حال روانشناختی \_ یعنی تشخیص احتمالی اختلال روانپزشکی \_ اخذ شده از مراجع، ارجاع به پزشک به منظور ارزیابی بیشتر صورت می پذیرد. در صورت ارزیابی منفی \_ نبود اختلال روانپزشکی \_ ارجاع به کارشناس مراقب سلامت به منظور ارائه آموزش مهارتها و در صورتی که ارزیابی پزشک نیز مثبت \_ وجود اختلال روانپزشکی \_ باشد. فرآیند مداخلات درمانی بر اساس فلوچارت صورت می پذیرد.

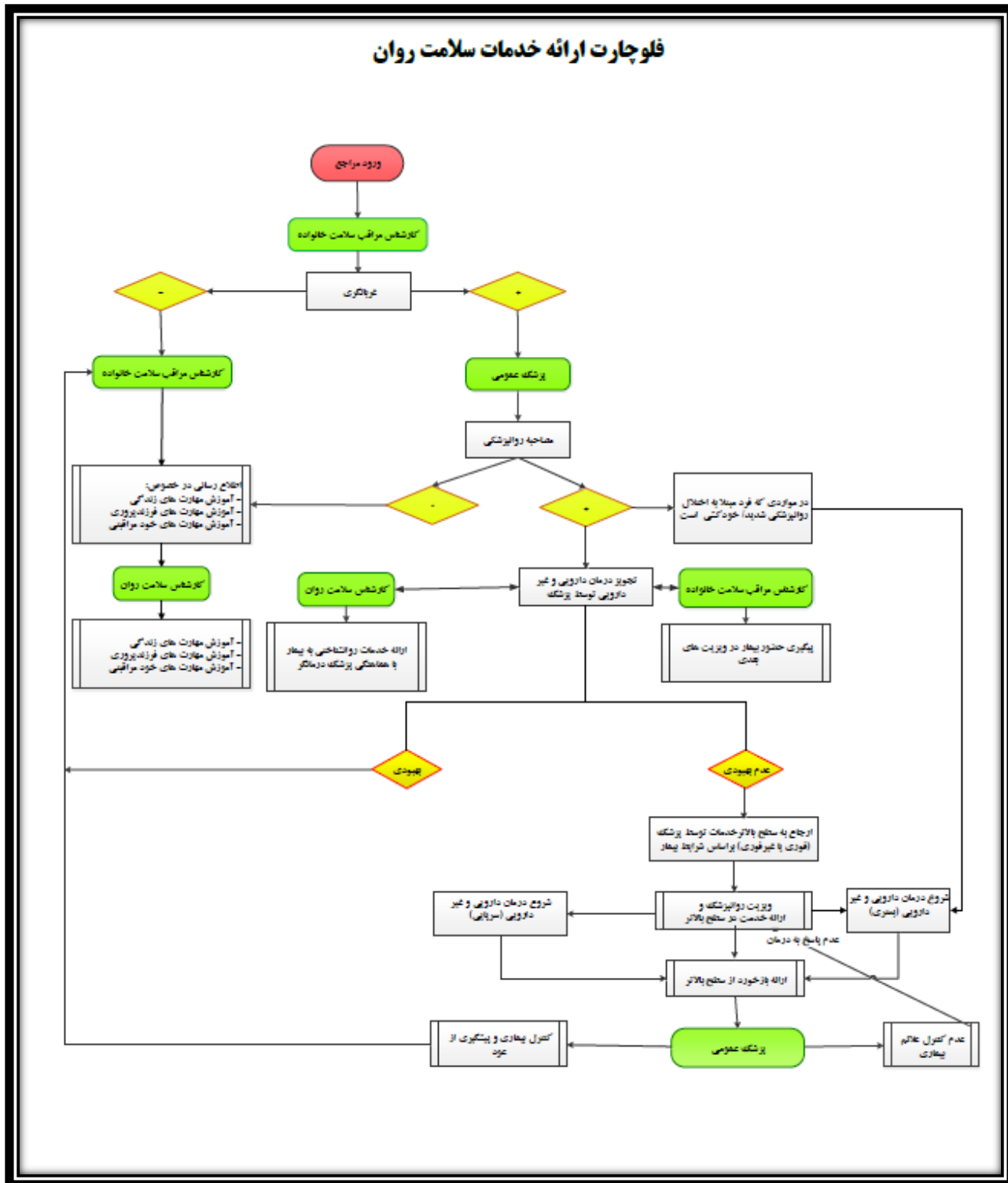
د - افراد مراجعه کننده به کارشناس سلامت روان بعد از دریافت آموزش گروهی ( خارج از مسیر ارجاع ) به منظور دریافت آموزش های بیشتر

پس از اتمام کارگاه های خارج از مرکز که توسط کارشناس سلامت روان برگزار می گردد، در صورتی که فردی به کارشناس سلامت روان مراجعه و درخواست ارائه آموزش های بیشتر نمود، در این گروه قرار گرفته و به شرح ذیل اقدامات مربوطه صورت می پذیرد :

در صورتی که مراجع جزو جمعیت تحت پوشش مرکز باشد، کارشناس سلامت روان ملزم به اخذ شرح حال روانشناختی طی یک جلسه ۳۰ دقیقه ای می باشد. در صورت منفی بودن شرح حال \_ یعنی عدم تشخیص اختلال روانپزشکی \_، کارشناس سلامت روان باید در قدم بعدی نسبت به هدایت مراجع برای طی مسیر ارجاع اقدام نماید. در صورت عدم تمایل مراجع برای طی مسیر ارجاع، کارشناس سلامت روان ملزم به تشکیل حداکثر ۳ جلسه انفرادی آموزش مهارت \_ متناسب با مشکل فرد \_ به مدت هر جلسه ۳۰ دقیقه می باشد.

در صورت مثبت بودن شرح حال روانشناختی \_ یعنی تشخیص احتمالی اختلال روانپزشکی \_ اخذ شده از مراجع، ارجاع به پزشک به منظور ارزیابی بیشتر صورت می پذیرد. در صورتی که ارزیابی پزشک منفی باشد \_ عدم وجود اختلال \_ ارجاع به روانشناس جهت انجام آموزش مهارت ها صورت می پذیرد. در صورت ارزیابی مثبت پزشک \_ وجود اختلال \_ فرآیند مداخلات درمانی بر اساس فلوچارت صورت می پذیرد.

در صورتی که مراجع جزو جمعیت تحت پوشش مرکز نباشد، ارجاع به مرکز مربوطه صورت می پذیرد.





## جدول شماره ۳ : شاخص های برنامه آموزش مهارت زندگی و نحوه محاسبه

ردیف	عنوان شاخص	تعریف شاخص	
مهارت های زندگی	۱	درصد کارشناسان سلامت روان جدیدالورود، که در دوره های آموزشی مهارت های زندگی بدو خدمت شرکت می نمایند	
	۲	درصد کارشناسان سلامت روان که هر سه سال یکبار در دوره های بازآموزی مهارت های زندگی حضوری/ غیرحضوری شرکت نمایند	
	۳	تعداد جلسات آموزش گروهی (داخل و خارج از مرکز) مهارت زندگی	مجموع جلسات آموزش گروهی مدیریت خشم
			مجموع جلسات آموزش گروهی مدیریت استرس
			مجموع جلسات آموزش گروهی دو مهارت از پکیج مهارت آموزی کودکان
	۴	نفر ساعت آموزش انفرادی مهارت زندگی	شامل تعداد افرادی می شود که بصورت انفرادی آموزش مهارت های زندگی دریافت نموده اند * ساعت دریافت آموزش مثال : ۵ نفر * ۰,۵ = ۲,۵ نفر ساعت
۵	تعداد افراد در گروه های هدف که آموزش مهارت های زندگی دریافت کرده اند	مجموع افرادی که آموزش مهارت مدیریت خشم + مهارت مدیریت استرس + دو مهارت از پکیج مهارت های زندگی کودکان دریافت نموده اند .	
۶	تعداد کارشناسان سلامت روان	شامل کارشناسان سلامت روانی می گردد که به ارائه آموزش ها مشغول می باشند .	

## جدول شماره ۴ : شاخص های برنامه آموزش مهارت فرزندپروری و نحوه محاسبه

ردیف	عنوان شاخص	تعریف شاخص
۱	درصد کارشناسان سلامت روان جدیدالورود، که در دوره های آموزشی مهارت های فرزندپروری بدو خدمت شرکت می نمایند	شامل کارشناسان سلامت روانی می شود که در سال ۹۹ به منظور فعالیت در مراکز خدمات جامع سلامت جذب شده اند و در آموزش های جدیدالورود شرکت کرده اند .
۲	درصد کارشناسان سلامت روان که هر سه سال یکبار در دوره های بازآموزی مهارت های فرزندپروری حضوری/ غیرحضوری شرکت نمایند	شامل درصد کارشناسان سلامت روانی می شود که پس از طرح تحول سلامت جذب شده اند و در مراکز خدمات جامع سلامت مشغول فعالیت می باشند و امسال با گذشت سه سال از زمان آموزش بدو خدمت در دوره های بازآموزی مهارت های فرزندپروری شرکت کرده اند .
۳	تعداد جلسات آموزش گروهی (داخل و خارج از مرکز ) مهارت فرزندپروری به گروه هدف	شامل تعداد جلسات آموزش گروهی مهارت های فرزندپروری
۴	نفر ساعت آموزش انفرادی مهارت فرزندپروری	شامل تعداد افرادی می شود که بصورت انفرادی آموزش مهارت های فرزندپروری دریافت نموده اند * ساعت دریافت آموزش
۵	تعداد کارشناسان سلامت روان	شامل کارشناسان سلامت روانی می گردد که به ارائه آموزش ها مشغول می باشند .

مهارت های فرزندپروری