

استان: قزوین

پردیس شهید رجایی

شرح گزارش برگزاری کارگاه های آموزشی و ورزشی

در ادامه جلسات کارگاهی واحد مشاوره دانشگاه فرهنگیان پردیس شهید رجایی اولین کارگاه آموزشی در زمینه مهارت های زندگی در نیمسال اول سال تحصیلی ۱۳۹۶ در روز دوشنبه ۱۳۹۶/۷/۲۴ تشکیل شد موضوع این کارگاه مهارت خودآگاهی که باید اکثر مهارت های دیگر می باشد که با حضور ۴۰ نفر از دانشجویان در ۲ کلاس جدا در ساختمان آموزشی اجرا شد در رابطه با این موضوع و در مورد خودآگاهی و نقش آن در ابعاد مختلف زندگی و همچنین انواع خودآگاهی و نقش آن در ابعاد مختلف اجتماعی [ودآگاهی عاطفی و بحث و بررسی شد و در پایان مقرر شد در جلسات بعدی مهارت ها بصورت کارگاهی برگزار شود .

تصویر



استان: قزوین

پردیس شهید رجایی

شرح گزارش برگزاری کارگاه های آموزشی و ورزشی

به استحضار می رساند که جلسات کارگاهی واحد مشاوره دانشگاه فرهنگیان پردیس شهید رجایی اولین کارگاه آموزشی در زمینه مهارت های ارتباط در نیمسال اول سال تحصیلی ۱۳۹۶ در روز شنبه ۱۳۹۶/۷/۲۹ تشکیل شد موضوع این کارگاه پرخاشگری که با حضور ۴۰ نفر از دانشجویان در نمازخانه ساختمان سرای دانشجویی اجرا شد در رابطه با این موضوع در ابعاد مختلف زندگی و همینطور انواع آن و نقش آن در ابعاد مختلف اجتماعی و بحث و بررسی موارد به شرح ذیل به پایان رسید .

پر خاشگری aggression

«هر عمل و رفتاری که به طور مستقیم در جهت هدفی و به منظور آزار و اذیت رساندن به دیگران که مایل نیستند مورد آزار و اذیت قرار گیرند اعمال شود» پر خاشگری نامیده می شود.

عصبانیت یک هشدار است:

عصبانیت به ما می گوید که یک جای کارمان ایراد دارد

اما

نمی گوید کجای کار.

چه کسانی عصبانی می شوند و عصبانیت محصول چیست؟

خانواده سهل گیر * مدل های پر خاشگرانه

ناکامی * عدم سلامت روان

عامل زیستی (وابسته به جنسیت)

ما در برابر عصبانیت سه کار می توانیم انجام دهیم:

۱- سرکوب کردن

۲- نشان دادن عصبانیت

۳- بازنگری در عصبانیت (قاطعانه)

بازنگری در عصبانیت

پیش نیاز آن، آشنایی با مفهوم چکاننده است.

چکاننده بیرونی: محرک هایی که از بیرون می تواند من را عصبانی کند.

چکاننده درونی: یعنی چه اتفاقی در بدنمان می افتد؟

اولین قدم برای کنترل خشم، آشنایی با چکاننده هاست.

وقتی قرار شد ما بازنگری در عصبانیت کنیم، اولین قدم مهم، آشنایی با رفتار جنگ و گریز و حل مساله است.

رفتار جنگ و گریز

زیر قشر مخ- آمیگدال، تالاموس و هیپوتالاموس

مشترک بین انسان و حیوان

جنگ یعنی داد زدن و گریز یعنی قهر کردن

به دلیل عدم عقلانیت و عدم داشتن تمدن

رفتار حل مساله

با قشر روی مخ

تفاوت بین انسان و حیوان (تعقل)

چشم هایتان را ببندید و یک آدم دوست داشتنی در اطراف خودتان پیدا کنید. این فرد چه کسی است؟

انواع پرخاشگری:

دسته بندی انواع خشونت (۱)

خشونت جسمی :

خشونت جنسی :

خشونت روانی - کلامی

بی توجهی و غفلت

خشونت اقتصادی

خشونت اجتماعی

دیدگاه های مختلف در زمینه پرخاشگری:

۱- غریزی

۲- اکتسابی بودن (یادگیری اجتماعی)

۳- عوامل خارجی و محرک های بیرونی

علائم و نشانه ها

۱- پرخاشگری با خود:

احساس خستگی و فرسودگی، دروغگویی، نگاه های تند و خشن، به هم فشردن دندان ها، پیداشدن چین و چروک در صورت، اختلال در دستگاه گوارش، کاهش دقت، جیغ زدن، گریه کردن، حسادت، گوشه گیری و

۲- پرخاشگری با دیگران

ایجاد مزاحمت برای اطرافیان، سرزنش دیگران، به هم ریزی نظم، دزدی، تخریب، ضرب و جرح، استهزای دیگران، جنگ و ستیز، فحاشی، شکستن اشیاء، سلطه جویی و زمینه سازی برای ایجاد درگیری

شکل های مختلف خشونت

جسمانی: مثل زدن، گاز گرفتن، چنگ زدن، هل دادن

جسمانی به شکل بازی: مثل زدن، گاز گرفتن، چنگ زدن به شکل بازی و شوخی

کلامی: ناسزا گفتن، تهدید کردن، متلک گفتن

اشیایی: مانند پرتاب کردن اشیاء و اجسام

رمزی: دنبال کردن برای زدن، تهدید کردن برای انجام عملی

عوامل ایجاد کننده خشم

-عوامل جسمی:

۱- کمبود هورمون سروتونین در مغز و نخاع شوکی ۲- مصرف زیاد از حد گوشت قرمز ۳- مصرف بیش از حد غذاهای آماده که خود می تواند منجر به احساس اضطراب و خشم گردد. ۴- مصرف الکل، مواد مخدر و ... ۵- پایین بودن میزان قند خون ۶- مصرف کافئین ها از جمله چای و قهوه ۷- بسیاری از بیماری ها، صدمات و آسیب های مغزی.

-عوامل بیرونی یا محیطی

گرما، احساس گرسنگی شدید، ازدحام جمعیت، سرو صدای بیش از حد و ...

-عوامل ذهنی و شناختی:

یکی از مهم ترین شاخصه ها برای درک علت رفتار هرفردی شناخت افکار اوست . همه ما انسا نها سعی می کنیم افکار خود را معتبرترین و معقولانه ترین افکاری که منطبق بر واقعیت است تلقی کنیم. در حالی که گاهی به دلایل مختلفی از جمله خطاهای شناختی که می توان آنها را موانعی برای تفکر درست برشمرد ارزیابی ما از خودمان و یا دیگران و شرایط به درستی صورت نمی گیرد . بنابراین این یک اشتباه بزرگ است اگر همیشه علت های عصبانیت خود را در دنیای بیرون جستجو کنیم . بلکه گاه تعبیر و تفسیر ما از رویدادها می تواند منجر به عصبانیت شود. از جمله مهم ترین خطاهای شناختی که منجر به عصبانیت در ما می شوند عبارت اند از : ۱- تفکر همه یا هیچ ۲- باید و نباید ها(باید اندیشی) ۳- ذهن خوانی ۴- فیلتر سازی ۴- تعمیم افراطی . ۶- فاجعه سازی

-عوامل احساسی و عاطفی :

۱- انتقاد پذیر نبودن ۲- مورد تایید و توجه قرار نگرفتن ۳- در معرض فشار روانی قرار داشتن ۴- حساس و زود رنج بودن.

سه رویکرد متداول افراد در برخورد با پدیده خشم :

۱- سبک پر خاشگرا نه

در این رویکرد فرد سعی می کند با توهین کردن، ضایع کردن حقوق دیگران، صدمه زدن به کسی یا چیزی احساسات خود را بیرون بریزد و از این طریق به اهداف خود برسد. در واقع افرادی که به سبک پر خاشگرا نه واکنش نشان می دهند چنین باورهای اشتباهی دارند که من هرگز در زندگی اشتباه نمی کنم، همه انسان ها باید مثل من باشند چرا که حق همیشه با من است. این گونه افراد ذهن بسته ای دارند و راه ورود هر اطلاع جدیدی را برای خود می بندند. معمولاً شنونده های ضعیفی هستند. به راحتی دیگران را تحقیر می کنند و یا به صورت فیزیکی، کلامی حمله می کنند. در هر مسئله یا جدالی که وارد می شوند فقط به پیروزی فکری می کنند و از روش برنده - بازنده با هر چیزی برخورد می کنند. اما جالب این جاست که احساساتی که این افراد در زندگی خودشان تجربه می کنند احساساتی است شامل خشم، عصبانیت، ناکامی و بی طاقتی است.

۲- منفعلانه

در این سبک فرد تلاش می کند با کوچک شمردن خود، همه احساس ها و حق و حقوق خود را به نفع طرف مقابل نادیده بگیرد. این دسته افراد هرگز عواطف و احساسات خود را بروز نمی دهند و همیشه خود را نایده گرفته و قربانی می کنند. به دیگران این اجازه را می دهند که به جای شان انتخاب کنند. معمولاً این دسته از افراد در برنامه ریزی های زندگی مشکل دارند و زمانی که با یک مسئله برخورد می کنند به جای رفع مشکل پیش آمده، شکوه و شکایت سر می دهند.

این گونه افراد به دلیل اینکه هیچ گاه یاد نگرفتند خشم خود را به شیوه سازنده بیان کنند، و همیشه آن را سرکوب کرده و از هر گونه گفتگویی در مورد آن اجتناب می کنند. بنابراین این احتمال می رود که این همه احساسات سرکوب شده به تدریج روی هم انباشته شوند و در زمان دیگر به صورت کاملاً انفجاری و غیر منطقی برون ریخته شوند و منجر به صدمات سنگین و جبران ناپذیری هم برای فرد و هم برای دیگران شود؛ و یا ممکن است منجر به بیماری های جسمی و روانی همچون زخم معده، افسردگی و یا سردردهای مکرر شوند.

این افراد سعی می کنند احساسات و افکار خود را ابراز کنند و در عین حال حق دیگران را هم محترم می شمارند. در واقع این گونه افراد توازن ظریفی بین داشتن جسارت در ابراز عقاید خود و ملاحظه احساسات دیگران برقرار می کنند. معمولاً شنونده های فعال و کار آمدی هستند؛ و احساسی که این عده از افراد در زندگی خود تجربه می کنند احساس شوق، آرامش و رضایت است.

بحث گروهی:

به نظر شما از چه راه هایی می توانیم به افراد یاد بدهیم تا خشم خود را خنثی کنند و مانع از این شویم که خشم، کنترل آن ها را به دست بگیرد؟

افراد چگونه متوجه شوند که خشمگین شده اند؟

افراد چگونه متوجه که دوستشان، والدین و ... عصبانی هستند؟

روش های غلط بیان عصبانیت

اذیت کردن دیگران

کتک زدن دیگران

خراب کردن وسایل

حرف بد زدن

دروغ گفتن

غیبت و بدگویی کردن

داد و فریاد کردن

نق زدن و غر زدن

قهر کردن

مخفی کردن عصبانیت

تکلیف

در طی این هفته رفتارهای اطرافیان را مورد توجه قرار بدهید و روش اشتباه ابراز عصبانیت آن ها را بنویسید (بدون ذکر نام)

یک مورد اشتباه ابراز عصبانیت را از روزنامه، رادیو، تلویزیون، فیلم ها و داستان ها بنویسید.

آموزش این مطلب که چگونه خودشان را آرام کنند.

اول باید بتوانند نشانه ها و علائم عصبانیت را تشخیص دهند:

از موارد زیر آگاه می شویم:

احساس گرما (حتی وقتی که هوا سرد است)

احساس نیرو و قدرت (با وجود هرگونه خستگی)

تپش قلب

نفس های عمیق تر از معمول

احساس نکردن گرسنگی

بینایی واضح و متمرکزتر

تمایل به فریاد کشیدن

میل شدید به حرکت دادن سریع و محکم دست ها و پاها

چیزی که ممکن است دیگران متوجه شوند:

نفس نفس می زنیم

چشم هایمان بازتر از حد معمول و مردمک هایمان گشاد می شوند

صورتان ابتدا تیره می شود، اما پس از آن ممکن است رنگ ببازد

نسبت به صدا حساسیت بیشتری پیدا می کنیم

صدایمان بلندتر می شود

حرف زدنمان تندتر می ود

حرکت هایمان سریع تر می شود

ماهیچه هایمان سفت و تنیده می شود.

سوال:

پس موقع عصبانیت چه کار باید کرد؟

اول: خودمان را آرام کنیم.

دوم: خوب فکر کنیم و ببینیم چرا عصبانی شده ایم؟ از دست کی عصبانی شده ایم؟ و چرا؟

سوم: بیان کردن عصبانیت

چگونه باید خودمان را آرام کنیم؟

۱- صبر کنید و از روی عصبانیت هیچ کاری نکنید. وقتی عصبانی هستید: از یک تا ده بشمارید اگر راحت نشدید دوباره اعداد را برعکس بشمارید. (بازی بادکنک های خشمگین)

تکنیک توجه برگردانی:

الف) - تمرکز بر یک شیء:

توجه خود را بر روی یک شیء متمرکز سازند و با جزئیات هر چه بیشتر آن را برای خود توضیح دهند.

ب) - آگاهی حسی:

محیط اطراف خود را به عنوان یک کل، مورد توجه قرار دهند و از همه ی حواس خود استفاده کنند.

ج) - تمرین های ذهنی:

هفت تا هفت تا از ۱۰۰۰ کم کردن و پایین تر آمدن، یادآوری جانورانی که نام شان با حرف خاصی از حروف الفبا آغاز می شود و ...

د) - خاطرات و خیال پردازی های خوشایند:

حوادث لذت بخش گذشته مثل تعطیلات آخر هفته، جشن تولد دوستان و ...

ه) - فعالیت های جالب:

فعالیت هایی که ذهن و جسم را با یک اندازه، مشغول می کنند. مانند حل جدول و پازل.

و) - فکر نکردن:

این که به هیچ تصویری نیندیشیم، این که در ذهن خود به هیچ محتوایی نپردازیم، این که در ذهن با کسی یا چیزی در چالش نباشم.

۲- چند نفس عمیق بکشید.

۳- عضلات و ماهیچه هایتان را شل کنید.

۴- با خودتان مهربان باشید و به خودتان دلداری بدهید. به خودتان آرامش بدهید که چیز مهمی نشده و اتفاق بدی نیفتاده است. دنیا که آخر

نشده است. اگر دریافتیم از خشمی بی اساس رنج می بریم، احتمالاً این گونه خواسته های نامعقول را از خودمان داریم:

چون من بشدت میل دارم افراد با من منصفانه و با ملاحظه رفتار کنند، پس آنها باید حتماً این گونه با من عمل کنند.

چون من بشدت میل دارم مردم با من منصفانه و با ملاحظه رفتار کنند و چون من فردی استثنایی هستم پس آنها باید حتما با من خوب رفتار کنند.

«بسیار مایلم مردم با من منصفانه و با ملاحظه رفتار کنند. وقتی آنها این کار را می کنند خوشحال هستم و زمانی که این گونه برخورد نمی کنند ناراحتم. با این حال چون قرار نیست که دنیا براساس خواسته ها و آرزوهای من اداره شود. بنابراین برای مقابله با ناکامی ها و بدرفتاری ها باید خشم خود را کنترل کنم.»

به شمای زیر دقت کنید:

+

+

از مهم ترین خطاهای شناختی که منجر به عصبانیت ما می شوند عبارتند از:

۱- تفکر همه یا هیچ

که به این نوع تفکر، تفکر سیاه و سفید و یا تفکر دو گانه هم گفته می شود؛ و زمانی اتفاق می افتد که ما موقعیت ها را در دو مقوله می بینیم. یا مطلق سفید و یا مطلق سیاه. حد وسطی وجود ندارد. برای مثال اگر من در همه زمینه ها کاملاً انسان موفق نباشم پس یک شکست خورده ام.

۲- بایدها و نبایدها

که به آن تفکر آمرانه هم گویند و زمانی است که شما در مورد رفتار خودتان و یا اشخاص دیگر یک دید ثابتی دارید و چنانچه این رفتار مطابق با انتظار شما برآورده نشود دچار عصبانیت می شوید. برای مثال من همیشه باید در هر جمعی بهترین باشم.

۳- ذهن خوانی

یعنی بدون اینکه ساینراحتمالات را در نظر بگیرید ادعا می کنید می توانید ذهن طرف مقابلتان را بخوانید برای مثال او فکر می کند من آدم بی لیاقتی هستم و یا اینکه انتظار داشته باشید دیگران بتوانند ذهن شما را بخوانند بدون اینکه حرفی بزنید.

۴- فیلتر سازی

زمانی اتفاق می افتد که ما نکته مثبت یک فرد و یا رویداد را نادیده می گیریم و فقط به امور منفی توجه می کنیم. مثلاً زمانی که شما تمام محبت اطرافیان را در طول زندگی با دیدن یک بار بی اعتنائی فراموش می کنید. (دفتر خاطرات خوب)

۵- تعمیم افراطی

زمانی است که شما یک نتیجه منفی از یک موقعیت را به سایر موقعیت های زندگی تان گسترش می دهید. برای مثال اگر یک بار در امتحان شکست بخورم پس همیشه شکست خورده ام.

۵- ورزش کنید.

۶- با دوستان در مورد موضوعی که شما را عصبانی کرده درد دل کنید.

۷- کارهایی را که دوست دارید انجام دهید مثلاً نقاشی، کتاب خواندن، تلویزیون تماشا کردن و ...

۸- انجام ارزیابی اولیه منطقی: به موضوعی که از آن عصبانی شده اید اعتنایی نکنید و به خودتان بگویید که "این موضوع اصلاً ارزش ندارد که من به خاطر آن عصبانی شوم".

۹- رفتار حل مساله

اسم کوچک خودتان را در دلتان بگویید. مثلاً محمد، من محمد روی قشر مخی هستم و از همین الان می خواهم حل مساله کنم (خودگویی مثبت)

۱۰- رفتار مبتنی بر تفکر: (پنکه و آسانسور و چکاننده ها) در این مهارت خیلی وقتها باید از کسی که نمی فهمد مراقبت کنیم.

۱۱- ابراز وجود و نه گفتن

۱۲- شناختی عمل کردن: عنصر A رویداد فعال کننده (چکاننده بیرونی) و عنصر B باورهای ما (باور غیرمنطقی)

۱۳- ارتباط با خدا: مانند حضرت علی که ۲۳ سال خانه نشین بود و آن فردی را که روی حضرت آب دهان انداخت (عمر بن عبدود)

۱۴- به تاخیر انداختن: ۱۵ ثانیه مثل آب خورد، تنفس عمیق

۱۵- اسپری آرامش بخش (خیالی)

۱۶- هم کلامی با فرد پر خاشگر (اول نفوذ می کنیم، همکلام می شویم، و بعد حرف خودمان را می زنیم).

این تکنیک در رفتار با آقایان خوب جواب می دهد. چون آقایان نیاز به تایید دارند. مثل بوی غذای سوخته: آره آره راست می گی.....

۱۷- شما می توانید حق داشته باشید یا می توانید خوشحال باشید. (فکر کردن به ارزش گذشت)

۱۸- انتظارات خود را کم کرده و متناسب با واقعیت کنیم.

۱۹- ترک موقعیت

۲۰- استفاده از افکار گرم و سرد

۲۱- جمع آوری اطلاعات تسکین دهنده

۲۲- تکنیک آرام سازی

۲۳- تکنیک چراغ راهنما (بایست- فکر کن- انجام بده)

۲۴- نوشتن احساسات: حرف هایی را که می خواستیم به طرف مقابل بگوییم بنویسیم و بعد دوباره بخوانیم.

مرحله دوم: فکر کردن

عصبانیت شما از کی شروع شد؟

چرا؟

به چه دلیل؟

از چه کسی عصبانی هستید و چرا؟

تکلیف:

در طول هفته در کلاس، مدرسه، خانواده و در میان اطرافیان روش های درست بیان عصبانیت را دیدید بنویسید (بدون اسم).

با یکی از بچه ها، دوستان، اطرافیان مصاحبه کنید. در مورد این که وقتی عصبانی می شوند چطور عصبانیت خودشان را نشان می دهند.

روش های صحیح بیان عصبانیت

برای این که بتوانیم عصبانیتمان را درست بیان کنیم:

صبر کردن و نفس کشیدن

شناسایی قضاوت های ذهنی

شناسایی نیازهای خود

ابراز احساسات و نیازهای متحقق نشده.

۱- لحن صدا باید آرام باشد.

۲- صحبت باید مؤدبانه باشد.

۳- صحبت ها حالت تحقیر، توهین، سرزنش و یا خجالت دادن نداشته باشد.

۴- به جای استفاده از کلمه ی "تو" کلمه ی "من" را به کار ببریم.

۵- هر بار فقط درباره ی یک موضوع صحبت کنید نه چند موضوع.

تصویر

