



کارگاه آموزشی «مهارت های زندگی» با حضور جمعی از مادران عضو کتابخانه و دیگر علاقمندان برگزار شد

کارگاه آموزشی «مهارت های زندگی» با هدف افزایش مهارت های فردی و خانوداگی به همت کتابخانه عمومی شهید سلیمانی روستای داودآباد شهرستان قرچک و با مشارکت اداره بهزیستی این شهرستان برگزار شد.

به گزارش روابط عمومی اداره کتابخانه های عمومی شهرستان قرچک؛ با همکاری اداره کتابخانه های عمومی شهرستان قرچک و اداره بهزیستی و به میزبانی کتابخانه عمومی شهید سلیمانی روستای داودآباد شهرستان قرچک، کارگاه آموزشی «مهارت های زندگی» با تدریس مژگان شمعی روانشناس بالینی و با حضور جمعی از مادران عضو کتابخانه و دیگر علاقمندان برگزار شد.

شمعی مدرس کارگاه در رابطه با تعریف مهارت های زندگی، گفت: مهارت های زندگی مجموعه ای از توانایی هایی هستند که اکتساب آن ها قدرت سازگاری در رفتار موثر و کارآمد فرد را افزایش می دهند. در واقع این توانایی ها فرد را برای پذیرش مسئولیت در نقش های اجتماعی آماده می سازد. مسئولیت پذیری که بدون لطمه زدن به خود و دیگران و با توجه به خواسته ها، انتظارات و مشکلات روزمره به ویژه در ارتباط با دیگران باشد.

وی اظهار کرد: انسان باید برای شناخت دقیق تر و بهتر خود، آگاهی هایش را در حوزه شناخت توانایی هایش طبقه بندی کند. به عبارت دیگر باید بداند شناخت علایق، خصوصیات، روحیات، احساسات، هیجانات و تفکراتش منوط به داشتن آگاهی دقیق تر از خصوصیات روحی، روانی و درونی خود است.

این روانشناسی و متخصص حوزه کودک و نوجوان با بیان اینکه خانواده اساسی ترین واحد جامعه است، اظهار داشت: والدین باید شیوه تربیتی را انتخاب کنند که بتوانند ارتباط بهتری با فرزند خود برقرار کنند. روش های مختلفی برای تربیت کودک وجود دارد که می توان آنها را به سه گروه مقتدر، دیکتاتور و آسان گیر تقسیم کرد. هر والدی باید شیوه های تربیتی مناسب با کودک خود را پیدا کرده و از آن استفاده کند.

وی در ادامه عنوان کرد: در تربیت فرزند باید از یک سری تکنیک ها مانند تعامل مثبت، تحسین، پاداش و امتیاز دهی برای افزایش رفتار مثبت و مطلوب کودک استفاده کرد و در مقابل برای کاهش رفتار منفی نیز از تکنیک هایی همچون جریمه، بازگیری پاداش و محروم سازی استفاده شود.

مژگان شمعی با اشاره به اینکه والدین باید اصول تربیتی از جمله احترام به بچه ها و برچسب نزدن، تحقیر نکردن و غیره را اجرا کنند، گفت: والدین باید کودکان خود را بشناسند، با نیازها و ظرفیت هایشان آشنا شوند و با به کارگیری تکنیک ها، تعامل خوبی با فرزندان داشته باشند. شمعی در پایان خاطرنشان کرد: اگر بدرفتاری و رفتاری منفی از کودک دیدند باید بتوانید آن را مدیریت کنید و با انتخاب روش مناسب کمترین آسیب را به کودک بزنید و در کنار نیز در امر تربیت موفق عمل کنید.

از دیگر موارد مطرح شده در این کارگاه آموزش نحوه تعامل و برخورد صحیح با فرزندان بود، مهارت هایی همچون مهارت گفتگو تا اعضای خانواده به راحتی مشکل خود را بیان کنند، مهارت همدلی تا اعضای خانواده بدانند دیگر اعضای خانواده حامی فرد هستند و سعی می کنند مشکل پیش آمده برای یکی از اعضا را حل کنند؛ آموزش مهارت نه گفتن به فرزندان تا در مواردی که کسی آن ها را دعوت به کاری نامطلوب می کند قاطعانه نه بگویند. همچنین علاوه بر مهارت خودآگاهی، ارتباط موثر، مدیریت هیجان، حل مساله و تصمیم گیری با تأکید بر تقویت سرمایه روانشناختی مانند عزت نفس، جرات مندی یا تاب آوری، امید و خوش بینی، بررسی شد.