

مهارت‌های خود آگاهی و همدلی



هدف کلی:

آشنا کردن و توانمندسازی دانشجویان در زمینه‌ی مهارت‌های خودآگاهی و همدلی

اهداف ویژه

- آشنا کردن دانشجویان با مفاهیم خود آگاهی و همدلی
- توانمندسازی دانشجویان در زمینه مهارت‌های خودآگاهی و همدلی

خود آگاهی

- یکی از مهمترین عواملی که به ما کمک می کند زندگی خوب و موفق داشته باشیم ، این است که خود را بشناسیم ، احساس خوبی در مورد خودمان داشته باشیم و از کسی که هستیم، شاد و راضی باشیم.

عزت نفس

- یکی از مولفه های مهم خود آگاهی عزت نفس است .
- عزت نفس به احساس ارزشمندی شخص اشاره دارد که تحت تاثیر عوامل عملکرد ، موفقیت ها ، توانایی ها ، ظاهر شخصی و قضاوت های افراد مهم است .
- عزت نفس پیامد مجموعه ای از عوامل فردی ، اجتماعی و خانوادگی است .

- عزت نفس بالا موجب اعتماد به نفس می شود که تصمیم گیری خوب و مستقلانه و برخورد مناسب با تعارضات بین فردی را تسهیل می نماید.

- عزت نفس افراد در محیط حمایت کننده و مثبت تقویت می شود.

عزت نفس و مصرف مواد

- عزت نفس پایین یکی از عوامل خطر آفرین مصرف مواد است.
- عزت نفس چیزی است که افراد می توانند از طریق تجربه آن را افزایش دهند.
- برای داشتن عزت نفس بالا افراد باید اول بدانند چه چیزی در آنان احساسات خوب بوجود می آورد و سپس به گونه ای برنامه ریزی کنند که این نوع رویدادها در زندگی شان رخ دهد.

عزت نفس و تاب آوری

• تاب آوری (resilience) به فرایند بازگشت فرد به کارکرد طبیعی پس از یک رویداد استرس زا یا تجربه ناراحت کننده اطلاق می گردد. افراد تاب آور چهار خصیصه اصلی دارند:

– کفایت اجتماعی

– مهارت های حل مسئله

– خود مختاری

– هدفمندی و خوش بینی به آینده

سه عامل محیطی موثر در رشد این ویژگی ها عبارتند از :

۱- روابط حمایت گر و توأم با توجه و وجود شبکه ای از افراد که از همدیگر حمایت می کنند

۲- معیارها و انتظارات بالا اما معقول خانواده و جامعه در مورد رفتار

۳- فرصت مشارکت در فعالیتهای اجتماعی

ویژگی های افراد تاب آور

۱. داشتن بینش : توانایی در دیدن اشیاء همان طور که هستند نه آنگونه که باید یا می توانند باشند، پذیرش واقعیت و صادق بودن با خود.
۲. احساس ارزشمندی : پذیرفتن خود به عنوان فردی ارزشمند، ایجاد تمایز بین رویدادها ، موضوعات و رفتارهای منفی و خود.
۳. همدلی : برقراری رابطه توأم با احترام متقابل با دیگران که گاهی اوقات به هم پیوستگی اجتماعی نامیده می شود یعنی احساس تعلق به افراد، گروه ها و نهادهای اجتماعی.

۴- نظم و ترتیب: حس سازمان یافتگی ، نظم و آیین مندی خاص که ساختار ، ثبات و امنیت در زندگی فرد بوجود می آورد

۵- شوخ طبعی : توانایی در دیدن جنبه روشن موقعیت ، جدی نگرفتن بیش از حد خود که به حفظ یک دیدگاه متعادل تر کمک می کند.

۶- مهارتهای حل مسئله : توانایی در تجزیه و تحلیل واقع بینانه مشکلات شخصی و پیدا کردن راه حل های فوری و راهبردهای دراز مدت برای حل و فصل مشکلاتی که به آسانی و سریع حل نمی شوند.

۷- توانمندی های اجتماعی : برخورداری از طیف وسیعی از مهارت ها و راهبردهای اجتماعی شامل مهارتهای گفتگو ، جراتمندی و گوش دادن ، آمادگی برای گوش دادن به دیگران واحترام گذاشتن به احساسات و عقاید دیگران که در تعاملات اجتماعی بسیار مهم است.

۸- خوش بینی : اعتقاد راسخ به اینکه آینده می تواند بهتر باشد ، احساس امید و هدفمندی ، این باور که شما می توانید زندگی و آینده خود را کنترل کنید.

مهارت های خود آگاهی شامل موارد زیر است :

- مهارت های خود ارزیابی
- شناسایی نقاط قوت و ضعف خود
- مهارت های تفکر مثبت
- مهارت های ایجاد خود انگاره و تصویر تن مثبت

ویژگی های افراد خود آگاه

- ۱- خصوصیات مثبت و توانایی و استعداد های خود را می شناسند و به آنها افتخار می کنند.
- ۲- خصوصیات منفی و نقاط ضعف خود را می شناسند ، می پذیرند و در جهت اصلاح آنها تلاش می کنند.
- ۳- موفقیتها و شکستهای خود را می شناسند، به موفقیت هایشان افتخار می کنند و از شکست هایشان درس می گیرند.
- ۴- به خود و دیگران احترام می گذارند.
- ۵- برای رسیدن به اهداف خود تلاش می کنند.
- ۶- مسئولیت اعمال و رفتار خود را می پذیرند.

مولفه های خود آگاهی

- شناخت احساسات و خود پنداره
- عزت نفس و احساس ارزشمندی
- هویت و هویت یابی

فواید خودآگاهی

خودآگاهی به ما کمک می کند:

- احساسات خود را شناسایی کنیم، از آنها آگاه شده و این احساسات را کنترل کنیم.
- از نقاط ضعف و نقاط قوت خود آگاه شویم و با تکیه بر نقاط قوت، نقاط ضعف خود را کاهش دهیم.

خودآگاهی به ما کمک می کند:

- از نیازهای خود آگاه شویم و از مسیرهای سالم به رفع نیازهای خود بپردازیم. با شناخت نیازها خود می توانیم راه و روش بهتری برای مقابله با نیازهای خود بیابیم.
- اهداف واقع بینانه ای برای زندگی خود تعیین کنیم . به این ترتیب از دنبال کردن اهداف بسیار ایده آل ، تخیلی و کمال گرایانه دوری گزینیم.

خودآگاهی به ما کمک می کند:

- بتوانیم از ملاک های ارزشمندی آگاه شده و ارزش خود را در زندگی بیابیم. به این ترتیب ، از دنبال کردن ارزش های کاذب خودداری نموده و با رضایت و آرامش بیشتری زندگی کنیم.
- فرآیند هویت یابی خود را به طور سالمی به انجام برسانیم. دست یابی و کسب یک هویت سالم باعث می شود زندگی بزرگسالی بر پایه های محکم و قوی بنا شود.

شناسایی و کنترل احساسات

- یکی از مهمترین اجزای مهارت خود آگاهی ،شناخت احساسات است.
- ناتوانی در شناخت احساسات مشکل شایعی است.ناآگاهی از احساسات خود باعث می شود این افراد در زندگی خود دچار مشکل شوند.

فعالیت عملی

- به گروه‌های دونفری تقسیم شوید، و با استفاده از برگه احساسات، مشخص کنید که اخیراً کدام یک از احساسات را بیشتر تجربه کرده‌اید. سپس مشخص کنید چه شرایطی باعث این احساسات می‌شود.

خود پنداره

- احساسی که هر کس درباره خود دارد، نقش مهمی در سلامت روانی او دارد.
- به احساسی که هر فرد درباره خود دارد، خود پنداره می گویند.
- خود پنداره یعنی اینکه ما خودمان را چگونه می بینیم ، یعنی تصویر یا برداشتی که هر کس از خودش دارد.
- طرز برداشت ما از خودمان تا حد زیادی به وسیله تجارب گذشته ما ،(موفقیت ها و شکست های ما)و آنچه دیگران درباره ما فکر می کنند، شکل می گیرد.

اهمیت خود پنداره

- برداشتی که هر کس از خودش دارد بر رفتار و عمل او تاثیر می گذارد. انسان ها معمولا آنگونه عمل می کنند که فکر می کنند هستند.

اهمیت خود پنداره

- خود پنداره بر احساس ما از خودمان نیز تاثیر می گذارد. کسانی که احساس خوبی درباره خودشان دارند در مقایسه با کسانی که نگرش منفی به دیگران دارند، از اعتماد به نفس و رضایت بیشتری برخوردارند ، افراد موفق تری هستند ، و کمتر احتمال دارد که به سراغ سیگار ، مواد و سایر رفتارهای پرخطر بروند.

چگونه می توان خود پنداره را اصلاح کرد

- هیچگاه پس از یک یا دو تجربه بد از خودتان خود پنداره منفی نسازید. اوضاع را بررسی کنید . به هر اندازه که می توانید به طور واقع بینانه تر به خود نگاه کنید و نقاط قوت و ضعف خود را بشناسید. سعی کنید نقاط ضعف را اصلاح کنید . شما با تعیین اهداف خاص و رسیدن به آنها می توانید خود پنداره خود را تغییر دهید.

فعالیت عملی

خودم را چگونه می بینم

- با استفاده از سه صفت یا سه عبارت کوتاه خود را
آنگونه که هستید و آنگونه که دوست دارید باشید ،
توصیف کنید.

فعالیت عملی

نقاط ضعف من

- همه ما ممکن است برخی خصوصیات منفی داشته باشیم و یا در بعضی کارها ضعیف باشیم.
- در جدول، در ستون اول ۵ مورد از خصوصیات منفی یا کارهایی را که در آنها ضعیف هستید بنویسید در ستون دوم بنویسید که چطور می توانید آنها را تغییر یا اصلاح کنید. و در ستون سوم بنویسید که اگر این نقاط ضعف را اصلاح کنید چه احساسی در مورد خود پیدا خواهید کرد.

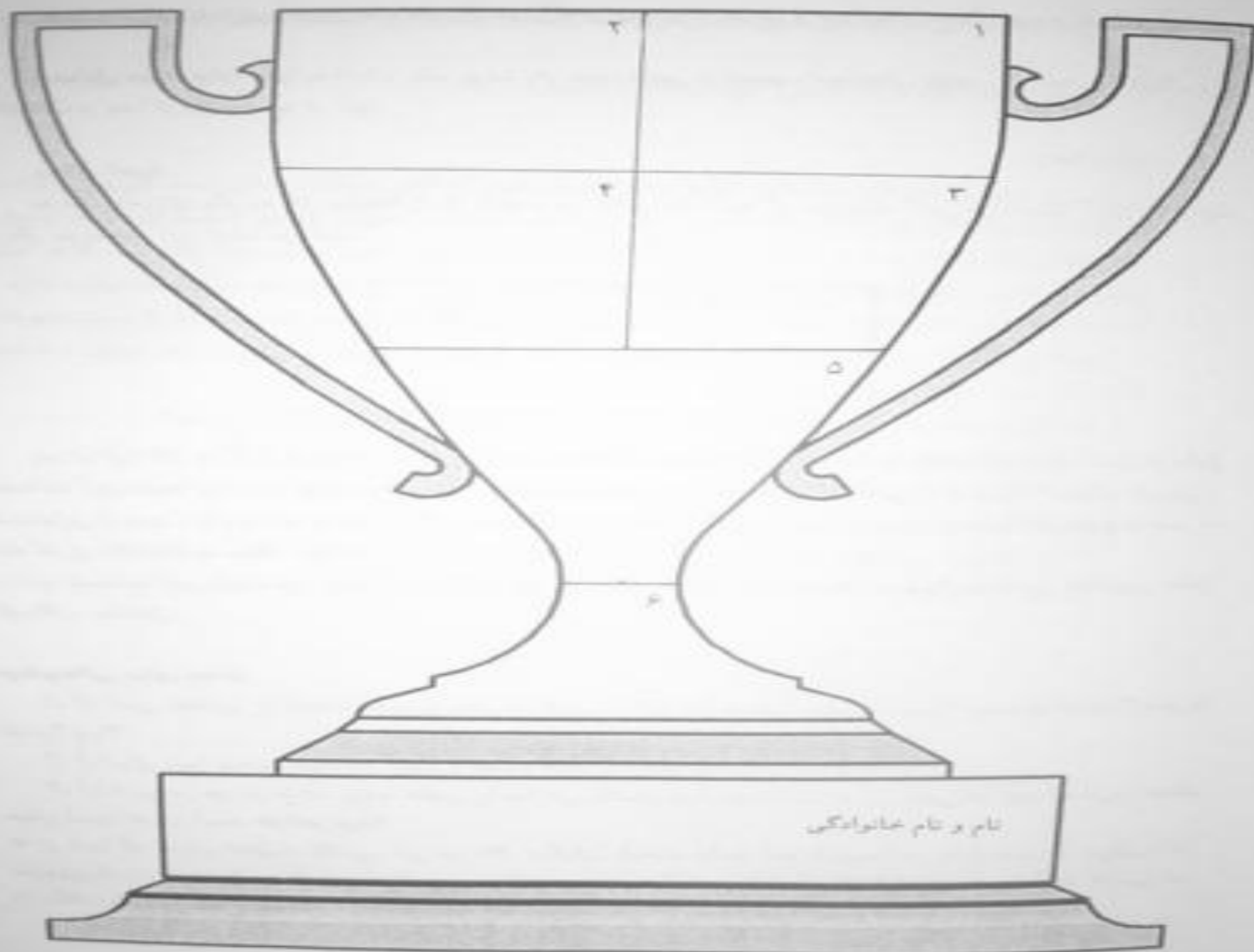
فعالیت عملی

توانایی تجسم بصری، علایق و استعدادها

• سوالات :

- ۱- فکر می کنید مهمترین پیشرفت و دستاورد شما تاکنون چه بوده است؟
- ۲- کدام ویژگی خانواده ی خود را بیشتر می پسندید؟
- ۳- با ارزشترین چیز در زندگی شما چیست؟
- ۴- سه چیزی که فکر می کنید در آنها توانایی دارید کدامند؟
- ۵- دوست دارید چه چیزی را در خودتان تقویت کنید؟
- ۶- فکر می کنید همکلاسی ها یا همکارانتان چه چیزی را بیش از همه در شما می پسندند؟

توانایی تجسم بصری علایق و استعدادها



فعالیت عملی

ایجاد خود آگاهی

فعالیت عملی

عوامل تاثیر گذار بر خود آگاهی

موقعیت ها

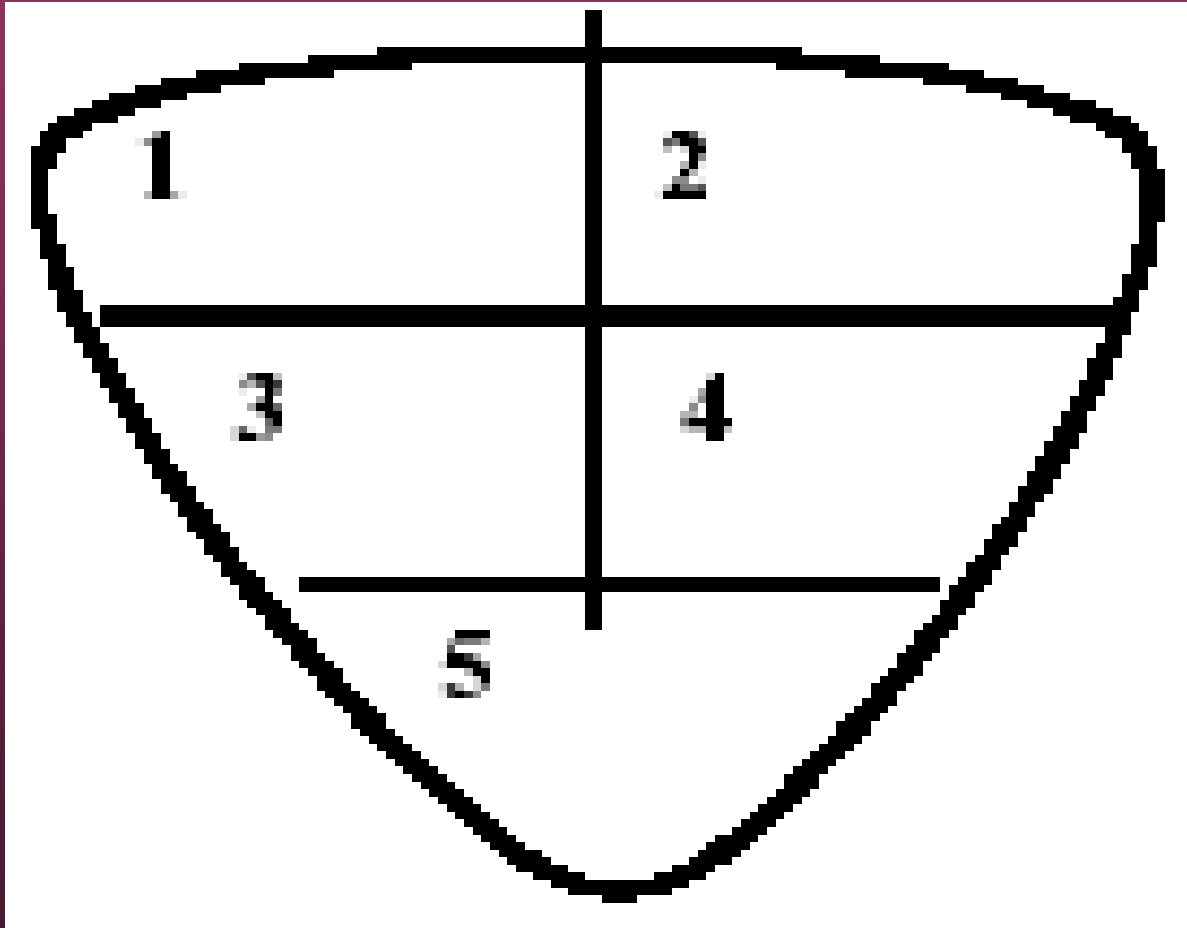
- ۱- به دلیل مصرف مواد از کار برکنار شده اید.
- ۲- در یک درسی نمره بدی گرفته اید و دوست تان به شما می گوید که تنبل و بی استعداد هستید.
- ۳- از فردی می خواهید با شما دوست شود ولی او جواب رد می دهد.
- ۴- روز اول دانشگاه است وارد دانشکده می شوید ولی کسی را نمی شناسید.
- ۵- برای خرید سیگار / مواد یا الکل از خانواده خود پول دزدیده اید.
- ۶- دوستی به شما سیگار تعارف می کند و نمی توانید رد کنید.
- ۷- شریک زندگی شما متوجه می شود که شما مواد مصرف می کنید.
- ۸- شریک زندگیتان به دلیل مشروب خواری زیاد شما را ترک می کند.
- ۹- در کاری موفق شده اید.

فعالیت عملی

اهداف شخصی

فعاليات عملي افتخارات شخصي من

افتخارات شخصی من



فعالیت عملی

دوست سری

فعالیت عملی نامه مثبت

جمع‌بندی

از این کارگاه چه آموختید؟

چه احساسی دارید؟