

جلسه آموزشی با موضوع «بیان قاطعانه» برای دانش آموزان مدرسه معتضدی

در راستای ارتقاء مهارت‌های زندگی دانش آموزان و با هدف افزایش توانمندی آن‌ها در برقراری ارتباط سالم و مؤثر جلسه آموزشی بیان قاطعانه برای دانش آموزان مدرسه معتضدی برگزار شد.



به گزارش روابط عمومی شبکه بهداشت و درمان شمیرانات، در تاریخ 24/02/1404 در راستای ارتقاء مهارت‌های زندگی دانش آموزان و با هدف افزایش توانمندی آن‌ها در برقراری ارتباط سالم و مؤثر، یک جلسه آموزشی با موضوع «بیان قاطعانه» برای دانش آموزان برگزار شد که در این جلسه، دانش آموزان با مفهوم بیان قاطعانه و تفاوت آن با رفتارهای منفعلانه و پرخاشگرانه آشنا شدند. ابتدا به صورت مشارکتی، نمونه‌هایی از موقعیت‌های روزمره مطرح شد که در آن‌ها نیاز به بیان نظر، احساس یا درخواست وجود دارد. در ادامه با کمک نمایش‌های کوتاه و تمرین‌های گروهی، نحوه استفاده از جملات قاطعانه، حفظ آرامش بدن، ارتباط چشمی و استفاده از واژگان مناسب تمرین شد. آموزش مهارت بیان قاطعانه می‌تواند نقش مهمی در پیشگیری از مشکلات ارتباطی، کاهش اضطراب اجتماعی و افزایش سلامت روانی دانش آموزان ایفا کند. این آموزش گروهی برای ۲۷ نفر از دانش آموزان مدرسه معتضدی توسط کارشناس سلامت روان مرکز جامع خدمات سلامت طالقان، (نکته) برگزار شد.

