

**سوالات متداول ارائه آموزش های پیش از ازدواج، زندگی خانواده و مهارت های زندگی**

<p>آموزش های پیش از ازدواج آماده سازی افراد برای ازدواج و تشکیل خانواده را مد نظر دارند. آموزش پیش از ازدواج با هدف آماده سازی جوانان برای ازدواج ارایه می شود و در انتخاب مناسب و صادقانه تر همسر موثر است. این آموزش ها به مباحثی همچون، انتخاب همسر، خواستگاری و آشنایی، عشق و صمیمیت، .... می پردازد.</p>	<p><b>1. آموزش پیش از ازدواج چیست؟ و به چه مباحثی می پردازد؟</b></p>
<p>دوره های آموزشی برای کلیه افراد مجرد در سنین ازدواج (30-15 سال) برگزار می گردد. افراد می توانند با کسب اطلاع در مورد زمان برگزاری دوره ها نسبت به ثبت نام در دوره موردنظر خود اقدام نمایند.</p>	<p><b>2. افراد با چه ویژگی هایی می توانند در دوره های آموزشی پیش از ازدواج شرکت کنند؟</b></p>
<p>آموزش زندگی خانواده آموزشی پیشگیرانه است که به منظور بهبود روابط خانوادگی و افزایش آگاهی و آموزش مهارت های خانوادگی ارایه می گردد. هدف این است که همسران توانمندی خود را در ارتباط با همسر و فرزندانشان در یک رابطه صمیمانه غنا بخشند و با افزایش رضایتمندی و مسئولیت پذیری از بروز مشکلات بعدی پیشگیری نمایند. این آموزش ها به مباحثی همچون صمیمیت، مهارت های ارتباطی همسران، مهارت حل مسئله، مدیریت منابع خانواده، فرزندپروری و .... می پردازند.</p>	<p><b>3. آموزش زندگی خانواده چیست؟ و به چه مباحثی می پردازد؟</b></p>
<p>یکی از این حوزه های دهگانه آموزش زندگی خانواده، فرزندپروری است. آموزش بلوغ و نوجوانی (مدیریت رفتاری نوجوان و توانمندسازی خانواده) به آموزش والدین دارای فرزند نوجوان اختصاص دارد. آموزش والدین و توانمندسازی خانواده، به معنای آموزش شیوه درست برخورد و ارتباط با نوجوان به پدر و مادر است که تا حدود زیادی می تواند مسائل والدین با نوجوانان، از قبیل؛ مصرف سیگار و مواد مخدر، ترک تحصیل و محیط پر تنش خانواده و .... در مورد نوجوان را مدیریت نماید. در آموزش مدیریت رفتاری در نوجوانی، والدین می آموزند با برقراری ارتباط عاطفی بیشتر با نوجوان و استفاده از روش های تنبیهی و تشویقی درست و متناسب با سن نوجوان، فرزندان خود را کنترل کنند و از دعوا، درگیری، جنگ قدرت و کشمکش دائمی پرهیز نمایند.</p>	<p><b>4. بلوغ و نوجوانی (مدیریت رفتاری نوجوان و توانمندسازی خانواده) چیست؟ و به چه مباحثی می پردازد؟</b></p>
<p>روانشناسان و مشاوران با شرکت در دوره های آموزشی و دوره های بازآموزی آموزش طرح بلوغ و نوجوانی و کسب مهارت می توانند این آموخته ها را در سطح مراکز مشاوره، سرای محله، آموزش و پرورش، به خصوص انجمن اولیا و مربیان، سازمان های مردم نهاد، مراکز- ادارات، کارخانجات و .... ارائه دهند و سبب بهبود و افزایش آگاهی عموم مردم در مسائل مربوط به بلوغ و نوجوانی گردند.</p>	<p><b>5. برنامه بلوغ و نوجوانی (مدیریت رفتاری نوجوان و توانمندسازی خانواده) چه خدماتی (به عموم مردم-به روانشناسان) ارائه می دهد؟</b></p>

<p>دوره های آموزشی برای والدین دارای فرزند نوجوان 12-18 سال برگزار می گردد. افراد می توانند با کسب اطلاع در مورد عناوین و زمان برگزاری دوره ها از کارشناس پیشگیری اداره بهزیستی استان/ شهرستان نسبت به ثبت نام در دوره موردنظر خود اقدام نمایند.</p>	<p><b>6. افراد با چه ویژگی هایی می توانند در دوره های آموزشی بلوغ و نوجوانی (مدیریت رفتاری نوجوان و توانمندسازی خانواده) شرکت کنند؟</b></p>
<p>دوره های آموزشی برای افراد متاهل برگزار می گردد. افراد می توانند با کسب اطلاع در مورد عناوین و زمان برگزاری دوره ها نسبت به ثبت نام در دوره موردنظر خود اقدام نمایند.</p>	<p><b>7. افراد با چه ویژگی هایی می توانند در دوره های آموزشی زندگی خانواده شرکت کنند؟</b></p>
<p>آدرس و زمان برگزاری دوره های آموزشی را می توانید از کارشناس پیشگیری اداره بهزیستی شهرستان خود دریافت کنید.</p>	<p><b>8. آدرس و زمان برگزاری دوره های آموزشی ازدواج و خانواده را چطور بدست بیاوریم؟</b></p>
<p>روانشناسان و مشاوران با شرکت در دوره های آموزشی و دوره های بازآموزی آموزش پیش از ازدواج و آموزش زندگی خانواده و بلوغ و نوجوانی و کسب مهارت می توانند این آموخته ها را در سطح مراکز مشاوره، سرای محله، مدارس، و ..... ارائه دهند و سبب بهبود و افزایش آگاهی عموم مردم در مسائل مربوط به ازدواج و تشکیل زندگی موفق گردند و همچنین باعث افزایش دانش والدین در حیطه بلوغ جنسی، جسمی، روانی و اجتماعی نوجوانان، مهارت های ارتباطی و ایجاد روابط سالم بین والدین و فرزندان نوجوان، گردند. ضمن اینکه با اطلاع-رسانی و آگاهسازی مردم گامی در جهت کاهش و پیشگیری از آسیب های فردی و اجتماعی ناشی از انتخاب نادرست برمی دارند و سبب ارتقای سلامت روان فردی و اجتماعی نوجوانان، جوانان و خانواده ها می گردند.</p>	<p><b>9. روانشناسان و مشاوران چه کمک و اقداماتی می توانند در راستای عملیاتی کردن برنامه های آموزش پیش از ازدواج، آموزش زندگی خانواده و بلوغ و نوجوانی ارائه دهند؟</b></p>
<p>برنامه مهارت های زندگی، آموزش های روانشناختی است که منجر به پیشگیری از آسیب های روانی-اجتماعی و ارتقا سلامت روان مخاطب می شود. این برنامه از ده مهارت اصلی تشکیل شده است که عبارتند از: خودآگاهی، همدلی، مهارت های ارتباطی، جرئتمندی، مدیریت خشم، مدیریت استرس، پیشگیری از افسردگی، حل مسئله و تصمیم گیری، تفکر خلاق و تفکر نقاد. محل اصلی ارائه این برنامه، مراکز مشاوره تحت نظارت سازمان بهزیستی بوده که با استفاده از محتواهای بومی خاص هر استان مبتنی بر سه آسیب رایج در هر یک از استان ها و توسط آموزشگران دوره دیده ارائه می شود. گروه هدف این برنامه چهار گروه سنی کودک، نوجوان، جوان و بزرگسال است.</p>	<p><b>برنامه مهارت های زندگی چیست؟</b></p>
<p>نظر به اهمیت و ضرورت طراحی و اجرای انواع مداخلات زود هنگام دوران کودکی، اجرای برنامه غربالگری اضطراب در کودکان 5-6 ساله از سال 1371 در دفتر مشاوره و امور روانشناختی آغاز گردید و پس از اجرای پایلوت، در سطح کشور اجرا گردید. در این برنامه با هدف شناسایی زود هنگام اضطراب کودکی، کودکان با پرسشنامه اضطراب اسپنس غربال می شوند و موارد مشکوک به اضطراب پس از مصاحبه بالینی توسط روانشناس، مورد ارزیابی قرار گرفته و در صورت تشخیص اضطراب جهت مداخلات روانشناختی به مراکز</p>	<p><b>10. هدف برنامه غربالگری اضطراب چیست و برای چه سنینی اجرا می شود؟</b></p>

مشاوره و خدمات روانشناختی ارجاع می شوند. یکی از شایع ترین اختلالات دوران کودکی اختلالات اضطرابی می باشند که بسیاری اوقات علایم این اختلال با فرآیند رشد طبیعی کودک اشتباه گرفته شده و مانع از تشخیص و مداخلات به موقع می گردد. این اختلالات می توانند؛ عاملی برای شروع بیماری هایی نظیر افسردگی، مصرف مواد مخدر، موتیسم انتخابی و بیماری های جسمی باشند و در صورت عدم تشخیص و مداخله بموقع، در بزرگسالی منجر به عدم انجام مناسب فعالیت های درسی، رفتار های اجتنابی، ترس مرضی، افسردگی و سوء مصرف مواد شود. اختلال اضطرابی، گاهی اوقات با افسردگی می شود.