



باسمه تعالی

## گزارش کار هفته "بهداشت روان"

هفته بهداشت روان که با شعار "سلامت روان و بهزیستی دانش آموزان" از تاریخ ۱۸-۲۴ مهر ماه آغاز شده است.

از آنجاییکه یکی از برنامه‌ها و فعالیتها یی که در تسهیل فرایند رشد و تعلیم دانش آموزان نقش مهمی ایفا میکند، برنامه مشاوره و راهنمایی است لذا در فرایند مشاوره تلاش میشود با در نظر گرفتن هر یک از عوامل و مولفه های موثر در تعلیم و تربیت اعم از برنامه درسی دبیران، تاثیر گروه همسالان و والدین و سایر عناصر درون و بیرون از مدرسه و همچنین ویژگیهای روانشناختی فردی یا گروهی دانش آموزان با به کار گیری روشهای علمی و تخصصی فنون و تکنیک های مشاوره به دانش آموزان کمک نموده تا ضمن سازگاری عاطفی، روانی، شرایط و موقعیت مختلف نسبت به اخذ تصمیم و انتخاب برنامه ریزی مناسب و جهت رسیدن به موقعیت اقدام گردد.

اقدامات انجام شده در این راستا در دبیرستان فرزانهگان ۲ شامل موارد ذیل می باشد :

- تهیه و تنظیم پاورپوینت استرس و اضطراب که در اختیار دانش آموزان انجام گرفت

- برگزاری وبینار آموزشی پیرامون "آشنایی با اضطراب و اختلالات اضطرابی در نوجوانی" به صورت آنلاین در تاریخ ۱۴۰۱/۸/۲ با حضور خانم دکتر "یکتا منفرد" روانشناس بالینی و روان درمانگر اختلالات اضطرابی ویژه والدین برگزار شد

- نمایش فیلم در رابطه با ذهن آگاهی

- مشاوره های فردی با تک تک اولیا در مورد آسیب های روانی نظیر: فرزند پروری غلط، کمال گرایی والدین ، ....

- مشاوره های فردی با دانش آموزان در مورد آسیب هایی چون خود کم بینی، عدم اعتماد به نفس، عزت نفس پایین استرس شدید....

- مشاوره و تعامل با دبیران در مورد دانش آموزان و اضطراب آنها

- مشاوره گروهی با دانش در مواردی مانند وسواس مطالعاتی و...

