

















دوستان خوبم! با توجه به ورزش‌های مقابله با استرس خود، در قاب زیر یک نقاشی بکشید.

با هم نقاشی کنیم



زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۱۰	مدیریت استرس	مروری بر روش‌های مدیریت استرس	بحث گروهی جمله‌نویسی

؟؟

با هم فکر کنیم

دوستان خوبم، تصاویر زیر را نگاه کنید و بگویید در چه زمان‌هایی از هر کدام از روش‌های زیر برای مدیریت استرس خود استفاده می‌کنید؟



ورزش کردن



تصویرسازی ذهنی



گریه کردن



حل مسأله

ما به روش‌های زیر استرس خود را مدیریت می‌کنیم:

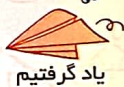
☆ تنفس عمیق

☆ تصویرسازی ذهنی

☆ آرام‌سازی عضلانی

☆ ورزش کردن و خوردن خوراکی‌های مناسب

☆ روش حل مسأله‌مدار



یاد گرفتیم



تکلیف

دوستان خوبم، با پدر و مادر و یا اطرافیان خود صحبت کنید، سعی کنید راه‌حل‌های هیجانی و اجتنابی دیگران را شناسایی کرده و سپس به آن‌ها یک راه‌حل مسئله‌مدار پیشنهاد دهید.



مسئله	راه‌حل اجتنابی یا هیجانی	راه‌حل مسئله‌مدار
مادر		
پدر		
دوست		

★ در زمان استرس بهتر است به روش حل مسئله مشکلات خود را حل کنیم.

★ روش حل مسئله موجب می‌شود که ما تمامی جوانب یک مشکل را در نظر بگیریم و سپس با مشورت دیگران بهترین راه‌حل را پیدا کنیم.

★ به روش حل مسئله، ما به بهترین روش سود و زیان‌ها را در نظر می‌گیریم و به صورت گذرا و هیجانی به مسئله نمی‌پردازیم.

★ به روش حل مسئله ما نه تنها یک روش، بلکه به روش‌های دیگری دست پیدا می‌کنیم که در زمان لازم می‌توانیم از این روش‌ها استفاده کنیم.



یاد گرفتیم

زمان	موضوع	موضوع جزئی	فعالیت
جلسه ۹	مدیریت استرس	حل مسئله	بحث گروهی تکمیل جدول

با حل مسئله، استرس خود را مدیریت کنیم



روزی درنا گریه‌کنان به خانه آمد. مادر نگران جلو آمد و از درنا دلیل ناراحتی او را پرسید. درنا به مادر گفت: من به دوست صمیمی خود دروغ بزرگی گفتم. حتماً اگر سارا متوجه دروغ من شود با من قهر می‌کند. مادر به درنا گفت: من متوجه شدم که تو الان بسیار استرس داری. درست است؟ درنا سر خود را تکان داد. مادر به درنا گفت: به جای این که اینقدر گریه کنی و خودت را ناراحت کنی بیا راه‌حل مناسبی پیدا کنیم، سپس با یکدیگر فکر کردند و به این نتیجه رسیدند که حقیقت را زودتر به سارا بگویند و از او معذرت‌خواهی کنند. الان درنا احساس بهتری پیدا کرده بود.



دوستان خوبم، دو مورد از موضوعاتی که برای شما استرس ایجاد می‌کند را بنویسید. برای آن‌ها راه‌حل مناسبی پیدا کرده و جدول زیر را تکمیل کنید.

با هم فکر کنیم

موضوع	راه‌حل (هیجان‌مدار یا اجتنابی)	راه‌حل مسئله‌مدار

