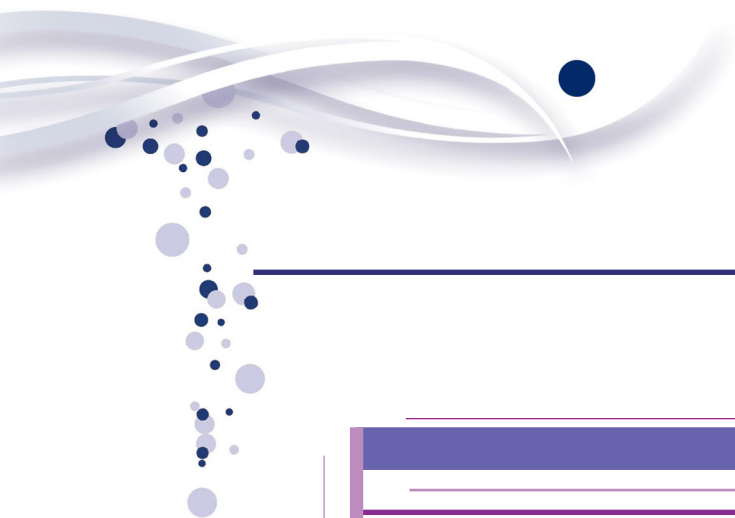


بِسْمِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ





معاونت امور اجتماعی و فرهنگی شهرداری تهران
اداره کل سلامت



مرکز آموزش مهارت های رفتاری کودکان و نوجوانان
(فرآموز میلاد)

اعتماد به نفس



فهرست مطالب

۶مقدمه
۸فرآآموز
۹اهداف کلی شکل گیری مراکز فرآآموز
۱۰معرفی مرکز فرآآموز میلاد با موضوع اعتمادبه نفس
۱۱موضوع فعالیت مرکز فرآآموز میلاد
۱۲ضرورت ایجاد مرکز فرآآموز با عنوان اعتمادبه نفس
۱۳اهداف عملکردی مرکز فرآآموز میلاد
۱۴تأثیرات اجتماعی آموزش های فرآآموز میلاد
۱۶شیوه اجرایی
۱۷گروه مخاطب
۱۸ظرفیت پذیرش
۱۹نحوه پذیرش
۲۰معرفی بخش های مختلف فرآآموز میلاد



۲۲	اتاق مدیریت.....
۲۴	سالن انتظار.....
۲۵	توالی ایستگاه ها.....
۲۶	ایستگاه خود آگاهی.....
۲۸	ایستگاه ایفای نقش (مهارت قاطعیت در نه گفتن).....
30	ایستگاه توکل «خدا با من است»
۳۲	ایستگاه مثبت اندیشی.....
۳۴	ایستگاه بازی و شناخت.....
۳۶	خدمات فوق برنامه.....
۳۷	بخشی از فعالیت های سالانه
۴۰	پرسنل مرکز.....
۴۱	آدرس و نحوه ارتباط با مرکز فرآموز ابوذر.....
۴۱	آدرس و نحوه ارتباط با اداره سلامت منطقه
	فهرست مراکز آموزش مهارت های رفتاری کودکان و نوجوانان (فرآموز) شهرداری
۴۲	تهران.....



● مقدمه

آموزش مهارت‌های رفتاری در سنین کودکی و نوجوانی، در بروز رفتارهای سالم و منطقی در دوران بزرگسالی تأثیر به‌سزایی دارد، لذا اداره کل سلامت شهرداری تهران اقدام به تاسیس مراکز آموزش مهارت‌های رفتاری کودکان و نوجوانان (فرآموز) نموده است، از این رو طرح‌های ارائه شده توسط متقاضیان بهره‌بردار از این مراکز در این اداره و توسط کمیته علمی مراکز فرآموز بررسی و پس از تصویب طرح‌های مذکور، این مراکز با هدف افزایش شناخت و آگاهی فراگیران با انواع رفتارهای پرخطر، آموزش مهارت‌های اجتماعی به منظور خودمراقبتی و توانمندسازی آنان در برابر آسیب‌های اجتماعی و اتخاذ رفتار مناسب در جامعه مورد بهره‌بردار قرار گرفته است.



فرآموز

مرکز آموزش مهارت‌های
رفتاری کودکان و نوجوانان

۷

مقدمه

این مراکز که کودکان و نوجوانان را در گروه سنی ۶-۱۲ سال تحت پوشش قرار می‌دهد، از طریق آموزش مهارت‌های زندگی، آشنایی با مفاهیم سلامت اجتماعی، تقویت روابط اجتماعی، پرورش خلاقیت‌ها و شکوفایی استعدادها در راستای توانمندسازی دانش آموزان تلاش می‌نمایند. هر مرکز فرآموز متناسب با عنوان فعالیت آن بر اساس اصول علمی، طراحی و فضا سازی شده و به کارگاه‌های تخصصی متنوعی برای یادگیری بهتر و سریعتر تقسیم بندی گردیده است.





معاونت امور اجتماعی و فرهنگی شهرداری تهران
اداره کل سلامت

اعتماد به نفس

• فرآموز

به عنوان محلی برای اجرای برنامه‌های هدفمند آموزشی و پرورشی، در جهت افزایش میزان رشد و توانایی عمومی و مهارت‌های اساسی زندگی کودکان و تجارب آن‌ها در تعاملات و ارتباطات اجتماعی شروع به کار نموده است.





فرآموز

مرکز آموزش مهارت‌های
رفتاری کودکان و نوجوانان

۴

اهداف کلی شکل‌گیری مراکز فرآموز

● اهداف کلی شکل‌گیری مراکز فرآموز

۱. ارتقای دانش کودکان و نوجوانان نسبت به انواع رفتارهای پرخطر
۲. توانمندسازی گروه هدف در مواجهه با انواع آسیب‌های اجتماعی و اتخاذ رفتار مناسب
۳. ارتقاء فرهنگ خودمراقبتی در جامعه هدف
۴. تقویت روابط اجتماعی



● معرفی مرکز فرآموز میلاد با موضوع اعتماد به نفس

پس از انجام بررسی و تحقیقات میدانی و نیازسنجی‌های انجام شده توسط اداره سلامت منطقه و با تایید اداره کل سلامت، اقدامات لازم جهت راه‌اندازی مراکز آموزش مهارت‌های رفتاری کودکان و نوجوانان (فرآموز) صورت گرفته و به همین منظور مرکز فرآموز میلاد در منطقه ۱۹ با موضوع اعتماد به نفس با همکاری اداره سلامت آن منطقه در سال ۱۳۸۹ تأسیس و در سال ۱۳۹۴ نیز پس از بازطراحی مورد بهره‌برداری مجدد قرار گرفت.



● موضوع فعالیت مرکز فرآموز میلاد

اعتماد به نفس





اعتماد به نفس

مرکز آموزش مهارت های رفتاری کودکان و نوجوانان (فرآموز میلاد)

● ضرورت ایجاد مرکز فرآموز با عنوان اعتماد به نفس

اعتماد به نفس و مقوله خود ارزشمندی از اساسی ترین عوامل، در رشد مطلوب شخصیت کودکان و نوجوانان می باشد و از جمله مهارت های مهم و تأثیرگذار در رفتار انسان به شمار می رود که رشد مناسب آن به افزایش عزت نفس کمک می کند.

آموزش اعتماد به نفس در سنین کودکی و نوجوانی علاوه بر ایجاد حس امنیت و آرامش خاطر، باعث اعتماد به توانایی ها و احساس کنترل بر زندگی در آنان می شود. از این رو راه اندازی مراکزی که از دوران کودکی و نوجوانی زمینه ساز افزایش و دانش مهارت آنان در راستای ارتقای اعتماد به نفسشان گردد، ضروری به نظر می رسد.



● اهداف عملکردی مرکز فرآموز میباد

- شناخت انواع اعتماد به نفس
- شناخت روش‌های ارتقاء اعتماد به نفس
- ایجاد حس خودارزشمندی
- آگاهی از تأثیرات اعتماد به نفس در زندگی فردی و اجتماعی





اعتماد به نفس

مرکز آموزش مهارت های رفتاری کودکان و نوجوانان (فرآموز میلاد)

• تأثیرات اجتماعی آموزش های فرآموز میلاد

با راه اندازی این مرکز می توان روش های افزایش اعتماد به نفس را به کودکان آموخت و سطح اعتماد به نفس را در فراگیران ارتقاء داد، ضمن اینکه در خلال آموزش کودکان آسیب پذیر شناسایی شده و فعالیت های مهارتی ویژه ای را می توان برای این گروه و خانواده های آنان طراحی نمود.

با در نظر گرفتن آموزش های مرکز، انتظار می رود نتایج زیر به دست آید:

■ شناخت مزیت های اعتماد به نفس

■ شناخت روش های افزایش اعتماد به نفس

■ ارتقاء سطح اعتماد به نفس در فراگیران



فرآموز

مرکز آموزش مهارت‌های
رفتاری کودکان و نوجوانان





اعتماد به نفس

مرکز آموزش مهارت های رفتاری کودکان و نوجوانان (فرآموز میلاد)

شیوه اجرایی

در فرآموز میلاد با استفاده از شیوه هایی مانند سایکودرام (نقش گذاری روانی)، قصه گویی، بازی های گروهی و استفاده از ابزارهایی همچون داستان، نمایش و مشاهده گری به آموزش اعتماد به نفس پرداخته می شود.

در این مرکز با در نظر گرفتن مراحل رشدی و فکری در کودکان و نوجوانان، شیوه های اجرایی متفاوتی برای گروه های هدف طراحی شده است.



● گروه مخاطب

نظر به اینکه گروه‌های سنی مختلف نیازهای آموزشی خاص خود را دارند، لذا در مراکز فرآموز با توجه به مستندات علمی، هر گروه سنی طرح آموزشی خود را داشته و از این رو آموزش‌های در نظر گرفته شده برای فراگیران در سه رده سنی ۶ تا ۸ سال، ۸ تا ۱۰ سال و ۱۰ تا ۱۲ سال می‌باشد.



فرآموز

مرکز آموزش مهارت‌های
رفتاری کودکان و نوجوانان





معاونت امور اجتماعی و فرهنگی شهرداری تهران
اداره کل سلامت

اعتماد به نفس

مرکز آموزش مهارت های رفتاری کودکان و نوجوانان (فرآموز میلاد)

• ظرفیت پذیرش

در مرکز فرآموز میلاد برای کودکان و نوجوانان، بر اساس نوع مخاطب، سانس های آموزشی ۲ ساعته طراحی شده که هر سانس ظرفیت پذیرش ۴۰ فراگیر را دارد. همچنین همزمان با حضور فراگیران در ایستگاه های آموزشی، برای والدین آنان نیز برنامه های متنوعی با ظرفیت پذیرش ۲۰ نفر در نظر گرفته شده است.



● نحوه پذیرش

امکان بهره‌مندی از خدمات مراکز فرآموز شهر تهران به شرح ذیل می‌باشد:

■ از طریق مدارس و در قالب اردوهای آموزشی.

■ به صورت فردی جهت شرکت در کارگاه‌های آموزشی.

■ به صورت گروهی همراه با دوستان و خانواده.



فرآموز

مرکز آموزش مهارت‌های
رفتاری کودکان و نوجوانان





اعتماد به نفس

مرکز آموزش مهارت های رفتاری کودکان و نوجوانان (فرآموز میلاد)

● معرفی بخش های مختلف فرآموز میلاد

- این مرکز در ساختمانی به مساحت تقریبی ۳۰۰ متر مربع، دارای ۵
- ایستگاه آموزشی، اتاق مدیریت و سالن انتظار می باشد که در سال
- ۱۳۸۹ تأسیس و در سال ۱۳۹۴ نیز پس از بازطراحی مورد بهره برداری
- مجدد قرار گرفت.

● فضای بیرونی

- فرآموز میلاد در میان یک پارک بزرگ با امکانات بازی برای کودکان
- می باشد که می تواند لحظات شادی را برای مراجعین ایجاد کند.
- مراجعین می توانند در زمانی که فرزندانشان در حال آموزش هستند،
- علاوه بر دریافت خدمات تخصصی از مرکز، لحظات لذت بخشی را نیز
- در فضای بیرونی سپری نمایند.





اعتماد به نفس

مرکز آموزش مهارت های رفتاری کودکان و نوجوانان (فرآموز میلاد)

● اتاق مدیریت

با توجه به حضور افراد متخصص به عنوان مربی و مدیر در مرکز فرآموز میلاد، یکی از اتاق‌ها به عنوان اتاق مدیریت در نظر گرفته شده است و در این اتاق امور مربوط به پذیرش، استراحت مربیان، حضور مربیان مدارس و ثبت نام انجام می‌شود.

کادر مدیریت مرکز مهارت‌های رفتاری کودکان و نوجوانان (فرآموز میلاد) همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۶ آماده پاسخگویی به مراجعین محترم می‌باشند.



فرآموز

مرکز آموزش مهارت‌های
رفتاری کودکان و نوجوانان

اتاق مدیریت

۲۳





سازمان امور اجتماعی و فرهنگی شهرداری تهران
اداره سلامت

اعتماد به نفس

مرکز آموزش مهارت های رفتاری کودکان و نوجوانان (فرآموز میلاد)

● سالن انتظار

این مرکز دارای یک سالن انتظار و مجهز به کتابخانه می باشد و همه مراجعین می توانند در زمان انتظار، جهت بالا بردن دانش آموزشی و روانشناختی، به مطالعه کتب منتخب (در محورهای آموزشی و روانشناسی برای کودکان و نوجوانان) بپردازند.



توالی ایستگاه‌ها

مرکز فرآموز میلاد، برای ارائه آموزش‌های کاربردی به فراگیران، هر یک از اتاق‌های مجموعه را (مناسب با موضوع مرکز) با عنوان “ایستگاه” در نظر گرفته که در هر یک از این ایستگاه‌ها مربیان آموزشی با روش‌های خلاقانه، خدمات آموزشی را به گروه‌های هدف ارائه می‌نمایند. این مرکز دارای ۵ ایستگاه است.



معاونت امور اجتماعی و فرهنگی شهرداری تهران
اداره سلامت

اعتماد به نفس

مرکز آموزش مهارت های رفتاری کودکان و نوجوانان (فرآزموز میلاد)

ایستگاه خود آگاهی

زمان توقف در ایستگاه: ۳۰ دقیقه

ظرفیت ایستگاه: ۱۵ کودک

ابزار مورد استفاده: نماد خورشید وجود من، آینه ها، تصاویر و استامپ

هدف: آگاهی نسبت به ویژگی های جسمانی - روانی، حالات هیجانی و توانایی ها و تفاوت های فردی



فراگیران پس از ورود به این ایستگاه، به گروه‌های چند نفری تقسیم شده و به کمک ابزارهای آموزشی و راهنمایی‌های مربی، با صفات اکتسابی خوب یا بد و نیز با صفات وجودی خود، آشنا می‌شوند. با توجه به ضرورت درک تفاوت‌ها، فراگیران به کمک طرح اثر انگشت و راهنمایی‌های مربی، به درک مناسبی از تفاوت خود و دیگران می‌رسند.





اعتماد به نفس

مرکز آموزش مهارت های رفتاری کودکان و نوجوانان (فرآزموز میلاد)

● ایستگاه ایفای نقش (مهارت قاطعیت در نه گفتن)

زمان توقف در ایستگاه: ۳۰ دقیقه

ظرفیت ایستگاه: ۱۵ کودک

ابزار مورد استفاده: دکور نمایش، سناریو مربوط به مهارت "نه گفتن"، گروه اجرایی نمایش

هدف: آموزش مهارت ابراز وجود و قاطعیت در نه گفتن هیجانی و توانایی‌ها و تفاوت های فردی



۲

در این ایستگاه برای فراگیران رده سنی زیر ۸ سال، نمایش عروسکی اجرا می‌شود. در اجرای این نمایش، خود کودکان نیز مشارکت کرده و ایفای نقش می‌کنند. برای رده سنی ۸ تا ۱۰ سال، نمایش توسط خود کودکان و با تسهیل‌گری مربی اجرا شده و از رده سنی ۱۰ سال به بالا خواسته می‌شود تا نمایشی از تجربیات زیسته شده خود در خصوص محور آموزشی مرکز (اعتماد به نفس)، طراحی و اجرا نمایند. این کار به آنها جرات ورزی خاصی داده و باعث افزایش اعتماد به نفس آنها می‌شود.





سازمان امور اجتماعی و فرهنگی شهرداری تهران
اداره کل سلامت

اعتماد به نفس

مرکز آموزش مهارت های رفتاری کودکان و نوجوانان (فرآزموز میلاد)

● ایستگاه توکل «خدا با من است»

زمان توقف در ایستگاه: ۳۰ دقیقه

ظرفیت ایستگاه: ۱۵ کودک

ابزار مورد استفاده: پرده های نقالی، قصه گویی با تسهیل گری مربی

هدف: ایجاد احساس ارزشمندی در فراگیران به منظور افزایش اعتماد به نفس



۳

در این ایستگاه داستان‌هایی به شکل کمیک استریپ (نقالی) بر روی دیوارها نصب شده است که محور آموزشی تمام آن‌ها ارتقاء احساس اعتماد به نفس و خودارزشمندی در فراگیران می‌باشد. شیوه اجرایی این ایستگاه به این صورت است که مربی با کمک فراگیران داستان‌های موجود را رمزگشایی نموده و می‌آموزند که نباید مشکلات مانع رسیدن آنها به اهدافشان شود.





اعتماد به نفس

مرکز آموزش مهارت های رفتاری کودکان و نوجوانان (فرآموز میلاد)

معاونت امور اجتماعی و فرهنگی شهرداری تهران
اداره کل سلامت

ایستگاه مثبت اندیشی

زمان توقف در ایستگاه: ۳۰ دقیقه

ظرفیت ایستگاه: ۱۵ کودک

ابزار مورد استفاده: پلکان اندیشه، سرسره ی آگاهی

هدف: ایجاد خود پنداره مثبت، آگاهی نسبت به صفات خود و گروه همسالان



۴

در این ایستگاه پلکان و سرسره ای طراحی شده و فراگیران با ایستادن بر روی آن و راهنمایی‌های مربی آموزشی، نسبت به نقاط قوت خود آگاهی پیدا کرده و در این خصوص به گفت و گو می‌پردازند. در واقع در این ایستگاه به کمک یک ابزار ساده، نقاط قوت فراگیران به آنها یادآوری و بازگویی می‌شود.





سازمان امور اجتماعی فرهنگی شهرداری تهران
اداره کل سلامت

اعتماد به نفس

مرکز آموزش مهارت های رفتاری کودکان و نوجوانان (فرآموز میلاد)

ایستگاه بازی و شناخت

زمان توقف در ایستگاه: ۳۰ دقیقه

ظرفیت ایستگاه: ۳۰ کودک

ابزار مورد استفاده: فضای آموزشی به شکل جنگل، کاربرد

هدف: آشنایی با مفهوم اعتماد به نفس و روش های افزایش آن





این ایستگاه به شکل یک جنگل طراحی شده است که فراگیران با قرار گرفتن در موقعیت‌های مختلف پرسش و پاسخ، فعالیت‌هایی در راستای بالا بردن اعتماد به نفس و خودارزشمندی انجام می‌دهند. لازم به ذکر است در پایان این ایستگاه، هدایایی به رسم یادبود به فراگیران تقدیم می‌شود.





● خدمات فوق برنامه

علاوه بر خدمات مطرح شده، یکی از خدمات ارائه شده، خدمات فوق برنامه برای بزرگسالان (والدین، مربیان آموزشی و مخاطبین آزاد) می باشد که شرح آن به صورت ذیل می باشد:

- ارائه خدمات مشاوره ای تخصصی
- برگزاری کارگاه های آموزشی با هدف ارتقاء دانش والدین در زمینه شناخت مهارت های اساسی پیشگیری از آسیب های اجتماعی
- تولید و توزیع بروشورهای آموزشی برای والدین با هدف، آگاه سازی و ارتقاء اعتماد به نفس
- اجرای برنامه های مداخلات آموزشی، درمانی، روانی - اجتماعی برای دانش آموزان در معرض خطر و پرخطر با تأکید بر توانمندسازی و اعتماد به نفس



فرآموز

مرکز آموزش مهارت‌های
رفتاری کودکان و نوجوانان

● بخشی از فعالیت‌های سالانه

مرکز فرآموز میلاد سالانه به بیش از شانزده هزار فراگیر ۶ الی ۱۲ ساله (به صورت آنلاین و حضوری) آموزش مهارت‌های رفتاری با محوریت اعتماد به نفس داده است. همچنین برای بیش از چهار هزار بزرگسال، کارگاه‌های آموزشی با موضوعات مختلف از جمله:

فرزندپروری

خودمراقبتی

مهارت‌های زندگی و...

برگزار نموده است.





از جمله خدماتی که در مدارس و کارگاه‌های آموزشی به خانواده‌ها داده می‌شود می‌توان به موارد ذیل اشاره نمود :

۱. برگزاری غرفه‌های ارائه خدمات آموزشی و مشاوره‌ای در سطح منطقه





فرآموز
مرکز آموزش مهارت‌های
رفتاری کودکان و نوجوانان

۳۹

بخشی از فعالیتهای سالانه

۲. برگزاری کارگاه‌های آموزشی مهارت‌های زندگی در مدارس.



۳. ارائه خدمات مشاوره ای فردی در زمینه های:

■ ارتقاء اعتماد به نفس

■ آموزش خودآگاهی

■ آشنایی با آسیب‌های ناشی از عدم اعتماد به نفس



معاونت امور اجتماعی و فرهنگی شهرداری تهران
اداره کل سلامت

اعتماد به نفس

● پرسنل مرکز

مدیر ارشد: دارای مدرک کارشناسی ارشد روانشناسی

مدیر اجرایی: دارای مدرک کارشناسی ارشد روانشناسی

کارشناس آموزشی: دارای مدرک کارشناسی ارشد روانشناسی

کارشناس آموزشی: دارای مدرک کارشناسی ارشد روانشناسی



فرآموز
مرکز آموزش مهارت‌های
رفتاری کودکان و نوجوانان

۴۱

پل‌های ارتباطی

● آدرس و نحوه ارتباط با مرکز فرآموز ابوذر

خانگی آباد نو بلوار میلاد، خیابان شهرداری شمالی، داخل بوستان ۲۲
بهمن، مرکز فرآموز میلاد
۰۲۱-۶۴۹۵۵۵۲۴

📍 @faramooz-milad

● آدرس و نحوه ارتباط با اداره سلامت منطقه

خانگی آباد نو، بلوار میلاد، اداره سلامت
۰۲۱-۹۶۰۴۳۰۰۰

📍 @salamat_m19

📍 @shahrdari19_salamat



**منتظر دیدار شما عزیزان در
مرکز فراموز هستیم**