

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



ارتباطات برای آموزش بهداشت

kh.rastgar@yahoo.com

اصول مهم برای یادگیری بهتر

1. هدف یک برنامه آموزشی این است که فراگیران را برای انجام **کار معینی** آموزش دهد.
2. مدرسین باید بر واقعیت ها، مهارت ها و نگرش های اساسی تکیه کنند. هدف باید آموزش چیزهای **لازم** باشد.
3. مدرسین باید چیزی را آموزش دهند که **انتظار** می رود فراگیران آن را انجام دهند.
4. کار مدرسین باید بر پایه **تجزیه و تحلیل** موقعیت ها و شرایط باشد.

فرایند چرخه ارتباط

انگیزه
ارتباط

زمینه ارتباط

بازخورد

پیام

رسانه یا مسیر ارتباط

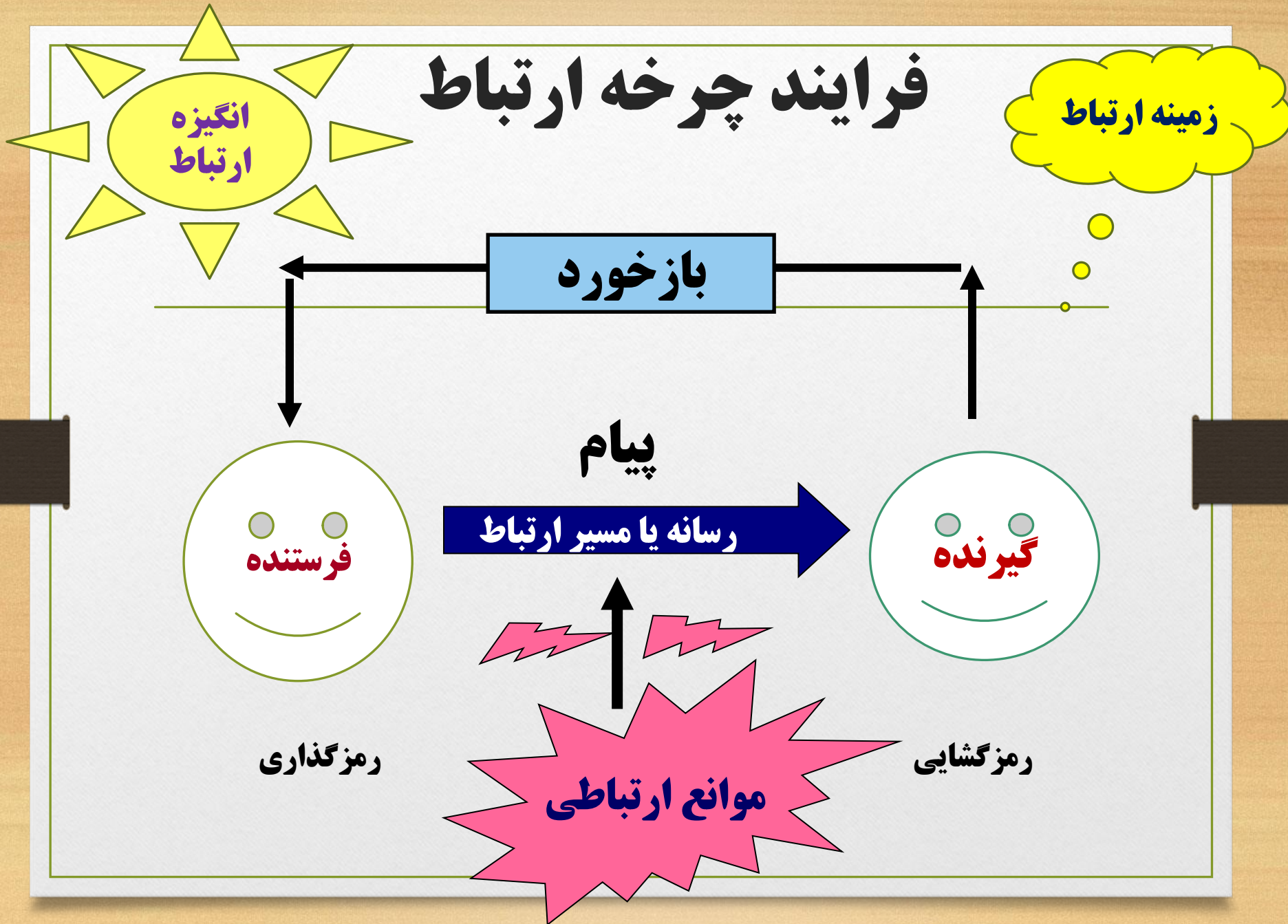
فرستنده

گیرنده

رمزگذاری

رمزگشایی

موانع ارتباطی



مهم ترین اهداف در برقراری ارتباط عبارتند از:

▪ برای کنترل کردن، تاثیر گذاشتن یا هدایت نمودن دیگران.

مثلاً مورد پذیرش قرار نداشتن یا قابل قبول نبودن سیگار کشیدن یک فرد:

ممکن است شامل یک نگاه غضبناک، یک سرفه یا فقط یک بی‌اعتنایی و ترک محل باشد.

▪ برای بیان احساسات: خندیدن، گریه کردن، ناراحت یا خشمگین بودن



اهمیت ارتباط

مشترک بین انسان و حیوان

ستیز

گریز

تسلیم

ویژہ انسان

گفتگو

فرستنده یا آموزش دهنده

باید نکات زیر را رعایت کند:

- داشتن اهداف روشن
- شناخت مخاطب و علائق و نیازهای او
- آگاهی از راه های برقراری ارتباط
- شناخت خصوصیات یک پیام خوب
- توانایی های فنی و محدودیت های خود

پیامدهای فقدان مهارت های ارتباطی

-
- ▶ آسیب پذیری و کاهش توانایی
 - ▶ ایجاد سوء تفاهم
 - ▶ در مقابله با مشکلات
 - ▶ نارضایتی از روابط با دیگران
 - ▶ استرس و فشار روانی
 - ▶ احساس تنهایی، انزوا و طرد
 - ▶ احساس خشم و تعارض
 - ▶ کاهش اعتماد به نفس و احساس درماندگی
 - ▶ ناکامی در ارضای نیازها

مهارت داشتن در ارتباط مانع سوء تفاهم می گردد.

اگر پیامی ارسال گردد ولی آن پیام دریافت

نگردد، یا کامل دریافت نگردد، سوء تفاهم

بوجود می آید.

تسهیل کننده های ارتباط

- پذیرش و اعتماد
- ابراز علاقمندی و توجه نشان دادن
- ابراز احساسات
- مثبت نگری، مثبت گویی، مثبت اندیشی
- تلاش برای درک نیازهای فرد مقابل
- توضیح خواستن برای روشن شدن موضوع
- خلاصه گویی
- رفتارهای غیرکلامی مناسب

عوامل بازدارنده ارتباط

- پیش داوری ها و نظرات قالبی
- تمسخر و تحقیر کردن
- لقب دادن و برجسب زدن
- سخنرانی کردن
- نصیحت کردن
- تعمیم دادن
- گفتگوی دستوری و آمرانه
- تهدید کردن

یاد گیری از طریق نظاره کردن بر امر آموزش صورت نمی گیرد.

• یاد گیرنده صرفاً با نشستن در کلاس درس شما، گوش کردن به تعالیم شما و حفظ کردن و پاسخ دهی به سوالات شما چیز زیادی یاد نمی گیرد.

یاد گیرنده باید در مورد آنچه آموخته است:

✓ بحث کند.

✓ مطلب بنویسد.

✓ آنها را با تجارب گذشته خود پیوند دهد.

✓ در زندگی روزمره خود بکار ببندند.

✓ آنها باید آنچه را یاد گرفته اند، جزئی از وجودشان کنند.

برای اینکه فرد بزرگسال بهتر یاد بگیرد از او بخواهید:

- اطلاعاتی را که آموخته است به زبان خود بازگو کند.
- مثال هایی در این خصوص بیان کند.
- در شرایط مختلف و مدل های مختلف این آموخته ها را تشخیص دهد.
- ارتباط بین مطالب جدید را با دیگر واقعیت ها و ایده ها دریابد.
- برخی از پیآمدهای تغییر رفتار جدید را پیش بینی کند.
- مخالفت های خود را با اطلاعات جدید بیان کند.

موانع یادگیری

- اعتماد به نفس پائین، اضطراب و احساس نا امنی
- عدم تمایل به مساعدت شما در آن موضوع خاص
- اطمینان نداشتن به خود در موفقیت در تغییر رفتار
- انگیزه کم و نامشخص
- روش های بدست آوردن اطلاعات بیشتر در رابطه با موضوع از طرق غیر علمی
- دانش ناکافی فرد در رابطه با موضوع
- نگرانی های شخصی، مالی و اجتماعی
- عدم وجود شرایط فیزیکی، روانی یا سلامتی مناسب جهت یادگیری

مردم در گذشته چگونه یاد می گرفتند؟

- تحصیل از محضر یک استاد به محضر استاد دیگر اتفاق می افتاد.
- افق های دانش محدود بود.
- بیشتر مداخلات یادگیری چهره به چهره بود.
- یادگیرنده به مربی خود عشق می ورزیدند.
- استاد بهترین نمونه از دانش و رفتار اخلاقی آموزش داده شده بود.

مردم در حال حاضر چگونه یاد می گیرند؟

- در حال حاضر علم پیشرفت کرده است و یک ذره کوچک خود در حد یک دنیا بزرگ به نظر می رسد.
- تعداد افرادی که باید آموزش داده شوند، بسیار زیاد است.
- برخی آموزش ها از طریق کامپیوتر و دیگر تکنولوژی های جدید انجام می شود.
- شیوه های آموزش جدید (آموزش از راه دور، الکترونیکی، مجازی)
- آموزش **چهره به چهره** هنوز هم بهترین است.
- آموختن بر اساس **رقابت ها** و **غلبه مهارت ها بر دیگران** اهمیت فراوان پیدا کرده است.
- برنامه های **کوتاه مدت** بیشتر مورد استفاده قرار می گیرند.
- افراد الزاما به دنبال کسب مدرک نیستند؛ بلکه بر **آنچه که نیاز دارند** و باید یاد بگیرند، تمرکز دارند.

مردم در آینده چگونه یاد خواهند گرفت؟

- در روش های آموزشی تغییرات بیشتری رخ خواهد داد.
- **تشریفات** برگزاری جلسات یادگیری کمتر خواهد شد.
- **یاددهنده** نیاز به مهارت های بیشتری خواهد داشت.
- **دوره ها** کوتاه تر، سریع تر و تخصصی تر خواهند بود.
- از **تکنولوژی روز** بیشتر استفاده خواهد شد.
- روش های قدیمی نیز در آموزش بکار برده خواهند شد.



آموزش خردسالان - آموزش بزرگسالان

آموزش خردسالان در قیاس با آموزش بزرگسالان

- آموزش خردسالان

هنر و علم تعلیم کودکان

- آموزش بزرگسالان

هنر و علم کمک به بزرگسالان برای یادگیری است.

ویژگی های یاد گیرندگان خردسال

✓ بیشتر به موضوع توجه دارند.

✓ به آینده نظر دارند.

✓ غالباً برای تغییر جهت و جهت گیری نسبت به یک موضوع به بزرگسالان وابسته اند.

✓ پذیرش بیشتری نسبت به تغییرات مورد نظر در آموزش داده شده دارند.

✓ اغلب برای آینده نامعلوم تربیت می شوند.

✓ اغلب به دیگران خصوصاً بزرگسالان و گروه همسالانشان برای تغییر رفتار وابسته اند.

ویژگی های یاد گیرندگان بزرگسال

- ✓ بزرگسالان در حال آموزش، **متمرکز بر مشکلی** هستند که قرار است از طریق آموزش حل و فصل شود.
- ✓ به نتایج **نهائی** امر توجه دارند.
- ✓ **تصمیم گیرنده اصلی** در مشارکت در آموزش و تغییر رفتار، خود فرد بزرگسال است.
- ✓ غالباً به اطلاعات جدید که به آنها داده می شود، **مشکوک** هستند.
- ✓ در جستجوی **ربط موضوعات** به مسائل دیگر هستند.
- ✓ در یادگیری خودشان **مسئولیت پذیرند**.

انتخاب شیوه آموزش بر اساس عینی بودن و یا ذهنی بودن محتوی آموزشی



بالغین



اطفال

انتخاب روش آموزش با در نظر گرفتن تداوم آموزش ها در افکار فرد آموزش دیده



اصول یادگیری در بزرگسالان

بزرگسالان

- زمانی که **نیاز** داشته باشند که چیزی را بدانند به یادگیری روی می آورند.
- به شدت اعتقاد دارند که باید در تغییر رفتار **خودمختار** و غیر وابسته به دیگران باشند.
- به **تجارب قبلی** خود بسیار احترام می گذارند، حتی اگر تجارب مضر بوده باشد.
- در مراحل خاصی از زندگی که خواستار **نتایج معین** تغییر رفتار هستند، آماده یادگیری هستند.
- اغلب بر مسائلی تمرکز دارند که در آن **شرایط** برای آنها مهم است.

بزرگسالان

- معمولاً به دلیل اصل مطالب منتقل شده یا علل دیگری می توان آنها را در یادگیری دارای **انگیزه** کرد.
- بزرگسالان برای مشارکت فعال و حضور در جلسات یادگیری کاملاً **آزادند**.
- بزرگسالان با انجام دادن و **مشارکت مستقیم** در روند یادگیری بهترین یادگیری را دارند.
- در آموزش بر روی مسائل واقع بینانه تمرکز کنید؛ زیرا بزرگسالان زمان کافی و **صبر و شکیبائی** لازم را برای یادگیری اطلاعات غیر مرتبط ندارند.

بزرگسالان

- از روش‌هایی استفاده کنید که بر پایه **استنتاج** است، مانند روش‌های عینی تدریس استفاده کنید (مطالعه موردی، ایفای نقش و ...)
- برای راهنمایی بزرگسالان جهت حل مشکل **مثال‌های بسیاری** بزنید. مثال‌هایی که هم **دانش** و **مهارت** آنها را افزایش دهند و هم **تغییر نگرش** در آنها ایجاد کند.
- **تجربیات گذشته** چه مثبت چه منفی روند یادگیری را تحت تاثیر قرار می‌دهد. اضافه کردن یک دانش جدید یا یک مهارت، وابسته به حوادث اتفاق افتاده در زندگی است.
- **تبعیت سفت و سخت از قوانین آموزشی** مانع از یادگیری بزرگسالان است. بزرگسالان قوانین نحوه عملکرد خود را، خود تدوین می‌کنند.

بزرگسالان

- **مهلت دهی** برای تغییر رفتار یک ضرورت است. مهلت برنامه ریزی شده جهت تغییر رفتار به روند یادگیری کمک می کند.
- اجازه دهید **تمام شرکت کنندگان** در روند یادگیری مشارکت کنند.
- بحثهای آزاد و **بی تشریفات** را تقویت کنید.
- **تنوع در روش های تدریس؛** برای درگیر کردن حواس مختلف فعالیت های متنوع را باید بکار برد. درگیر کردن حواس متعدد، ماندگاری آموزش ها را افزایش می دهد.
- **راهنمایی** کنید ولی نمره ندهید. بزرگسالان از اینکه مثالی برای دیگران شوند لذت نمی برند. از تحقیر شدن و ریشخند شدن می ترسند.

بزرگسالان

- بزرگسالان تمایل دارند در زندگی روزمره تغییر رفتار آنها به **اثبات** برسد.
- پیشنهادات کاربردی برای **تسریع** در امور را ارائه دهید.
- در تدریس از روشهای **محترمانه و غیر تهدید کننده** استفاده کنید.
- به بالغین یاد دهید که **خودارزیابی** داشته باشند.
- بالغین از **تشویق شدن** به جهت ظرفیت هایشان به عنوان یک فرد یادگیرنده سود می برند.



پایان جلسه