



پیام روانشناس

"تاب آوری چیست؟ و چگونه می توان آن را در

کودکان و نوجوانان پرورش داد"

دکتر سمیه سروشی

کد : ۱۱/۱۴۰۱/آس س ر/۶۶

گروه آموزشی "سواد سلامت"

شورای تخصصی سلامت روان

سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت

۴) خود پنداره مثبت

خودپنداره احساسی است که هر فرد درباره خود دارد و این احساس نقش مهمی در بهداشت و سلامت روانی و زندگی فردی و اجتماعی او دارد. خودپنداره یعنی اینکه ما خودمان را چگونه میبینیم، یعنی تصویر و برداشتی که از خودمان داریم.

چگونه در کودکان و نوجوانان تاب آوری ایجاد کنیم؟

۱) **برقراری ارتباط**: مضمون مهارت هایی چون همدلی و گوش دادن به دیگران است. سعی کنید یک شبکه ارتباطی قدرتمند خانوادگی بسازید. ارتباط با دیگران، حمایت اجتماعی را پرورش داده و تاب آوری را تقویت می نماید.

۲) **آموزش کودکان در یاری رساندن به سایر افراد**: کودکانی که احساس شادی می کنند می توانند با کمک به دیگران احساس قدرت کنند. کودک خود را در کار داوطلبانه متناسب با سن او مشغول سازید. از آن ها بخواهید در کاری که بر آن تسلط و مهارت دارند به عنوان دستیارشان عمل کنید.

۳) **خود مراقبتی کودکان**: به فرزندان خود اهمیت مراقبت از خود را بیاموزید: انتظار زمان بیشتری برای درست غذا خوردن، ورزش کردن و داشتن خواب کافی، وقت کافی برای سرگرمی و تفریح داشته باشد

و در فعالیت های که از آن ها لذت می برد شرکت نماید. خود مراقبتی منجر به حفظ تعادل روانی و مقابله بهتر با شرایط استرس زا

۴) **حرکت به سمت اهداف**: کودک و نوجوان باید بداند که اهداف منطقی را دنبال نموده و قدم به قدم به سمت آن حرکت کنند. هدف گذاری باعث می شود تا کودک به یک کار خاص توجه نموده و تاب آوری وی در مواجهه با چالش ها تقویت شود.

۵) **پرورش نگاه مثبت نسبت به خود**: در این مرحله کودک می آموزد که روش های موفقیت آمیز گذشته را که هنگام مواجهه با مشکلات آن ها را به کار برده بود، به خاطر آورد و چالش های گذشته را نیز جهت توانمندسازی خود برای مقابله با چالش های آتی بشناسد. اعتماد کودک به خود برای حل مشکلات و تصمیم گیری های مناسب، مهم بوده و ضروری است بدانند که چگونه موفقیت های فردی شان در پیشرفت کلاس کمک می نماید

۶) **داشتن چشم انداز از همه چیز و حفظ نگاه امیدوارانه**: زمانی که کودک با حوادث تلخ روبرو می شود به او کمک نمایید تا در یک بستر بزرگتر به موضوع نگرینسته و چشم انداز بلند مدت خود را پرورش دهد. این نگاه مثبت کودک را قادر می سازد چیزهای خوب زندگی را دیده و به حرکت خود در سخت ترین شرایط نیز ادامه دهد.

موفق و پایدار باشید.

تاب آوری به معنای توانایی مقابله با شرایط دشوار و پاسخ انعطاف پذیر به فشارهای زندگی روزانه است.

همچنین پایداری در برابر آسیب ها یا شرایط تهدید کننده و شرکت فعال و سازنده داشتن در محیط پیرامونی خود و ظرفیت عبور از دشواری پایداری و ترمیم خویشتن است

این مفهوم به **فرایند بازگشت فرد به کارکرد عادی** پس از یک رویداد استرس زا یا هیجان منفی نیز گفته می شود.

ویژگی های اصلی افراد تاب آور چیست ؟ :

این افراد کفایت اجتماعی بالا ، بینش مثبت و انگیزه بخش دارند. مرکز کنترل این افراد درونی است و دارای حس خودمختاری هستند. توانایی همدلی ، نظم و ترتیب ، شوخ طبعی ، مهارت حل مسئله و... از دیگر مشخصات افراد تاب آور می باشد.

برخی مهارت های موثر در پرورش تاب آفرینی :

(۱) خود آگاهی :

- ✓ مهارت ایجاد خودانگاره و تصویر مثبت از خویشتن خویش
- ✓ مهارت خودارزیابی
- ✓ مهارت شناسایی نقاط قوت و قابل بهبود ، فرصت ها و تهدیدها
- ✓ مهارت تفکر مثبت و انگیزه بخش

خود آگاهی هیجانی : منظور از خود آگاهی هیجانی این است که فرد به احساسات و هیجانات خود در موقعیتهای مختلف آگاهی داشته باشد.

برای افزایش خود آگاهی چه کارهایی باید انجام داد ؟

- ✓ شناسایی احساس ها و هیجان ها و کنترل آنها
- ✓ آگاهی از نقاط قوت و ضعف خود و کاستن از نقاط ضعف با تکیه و تقویت نقاط قوت.
- ✓ آگاهی از نیازهای بنیادین از مسیرهای سالم
- ✓ نگرش واقع بینانه به زندگی و هدف گذاری موثر
- ✓ جستجوی مستمر هویت سالم در طول زندگی

(۲) همدلی :

همدلی مهارتی است که به ما این امکان را می دهد که بتوانیم احساس ها و حالت های دیگران را درک کنیم و از سطح خویش فراتر رویم و دیگران را عمیق تر درک کنیم .

همدلی یعنی اینکه با تو پیمان می بندم ، خواه با آنچه می گویی موافق باشم یا نباشم ، به حق تو در مورد ابرازش احترام بگذارم و بکوشم حقایق را از دیدگاه تو ببینم و آن را درک کنم ، تا نقطه نظرهای خود را به طور موثر به تو انتقال دهم.

(۳) هوش هیجانی :

هوش هیجانی نوعی هوش است که با توجه و تمرکز بر احساس ها و هیجان های خود و دیگران و فرق گذاشتن میان آنها به راهنمایی افکار و اعمال می پردازد و شامل موارد زیر است : شناخت هیجان درک هیجان تنظیم هیجان ، استفاده از هیجان

همچنین نوعی هوش است که با خود آگاهی ، خودمدیریتی ، آگاهی اجتماعی و مدیریت سروکار دارد و شامل موارد زیر است

خود آگاهی : خود آگاهی عاطفی ، خودارزیابی درست ، اعتماد به نفس

خود نظم دهی : خود کنترلی ، قابل اعتماد بودن ، هشیاری ، سازگاری ، نوآوری

همدلی : درک دیگران ، کمک به رشد دیگران ، تنوع و گوناگونی ، آگاهی سیاسی

مهارت های اجتماعی : نفوذ ، برقراری ارتباط ، مدیریت تعارض ، رهبری ، سازماندهی تغییر ، محدود سازی ، مشارکت ، تعاون ، ظرفیت کار گروهی