



موسسه توسعه فردی و سازمانی سازین

شماره ثبت: ۴۳۹۳



فرزندپروری

ده راهکار تقویت **تاب‌آوری**

در کودکان و نوجوانان

دکتر عاطفه سلطانی‌فر

فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان

TED^xOmid



۰۹۰۲ ۸۸۸ ۱۸۹۱

مشاوره کوچینگ زندگی و شغلی

تاب‌آوری

به فرآیند سازگاری خوب با دشواری‌ها، ضربه‌ها، تراژدی، فجایع طبیعی و غیر طبیعی، تهدید یا دیگر منابع مهم استرس و فشار روانی "تاب‌آوری" می‌گویند.

۰۹۰۲ ۸۸۸ ۱۸۹۱
مشاوره کوچینگ زندگی و شغلی



به بیانی دیگر
به حالت یا
جای اول
برگشتن
پس از یک
تجربه سخت
و دشوار

۱۸۹۱ ۸۸۸ ۰۹۰۲

مشاوره کوچینگ زندگی و شغلی



این توان و قابلیت ارثی و ژنتیکی نیست؛
بلکه می‌توان آن را آموخت و در خود رشد داد

چگونه؟!

با بکارگیری عوامل اصلی تاب‌آوری



۰۹۰۲ ۸۸۸ ۱۸۹۱

مشاوره کوچینگ زندگی و شغلی



تاب‌آوری می‌تواند آموخته و تقویت شود شیوه‌ی عملکرد و فرزندپروری ما موثر است

اما اساسی‌ترین پرسش این است:

چگونه و از چه مسیری؟

۰۹۰۲ ۸۸۸ ۱۸۹۱

مشاوره کوچینگ زندگی و شغلی



۱ داشتن انتظارات بالا از فرزندان



❖ کودکان و نوجوانان توانمندی‌های زیادی دارند؛

آنها توان رسیدن به اهداف خود را دارند.

❖ چالش‌هایی را برایشان تدارک ببینید.

❖ کارهایی را که می‌توانند خودشان انجام دهند برایشان انجام ندهید.

۰۹۰۲ ۸۸۸ ۱۸۹۱

مشاوره کوچینگ زندگی و شغلی



۲ آموزش توجه به خواسته‌های دیگران

به فرزندان کمک کنید به جای تمرکز مطلق بر خواسته‌های خود به دیگران و خواسته‌های آنان هم توجه کند.

❖ با فرزندان طوری رفتار نکنید که فکر کند مرکز دنیاست.

❖ به او وظایف و مسئولیت‌هایی در حد توانش در منزل بدهید.

❖ او را ترغیب کنید در امور اجتماعی و خیریه مشارکت کند.



۰۹۰۲ ۸۸۸ ۱۸۹۱

مشاوره کوچینگ زندگی و شغلی



۳ دانستن اینکه انسان‌ها موفق به دنیا نمی‌آیند

❖ کودکان باید دریابند موفقیت افزون بر هوش نیازمند تلاش و پشتکار است.

❖ بیشتر افراد موفق موفق دنیا شکست‌های زیادی را در زندگی تجربه کرده‌اند.

❖ شکست فرصتی برای یادگیری است.

❖ شکست به شما می‌گوید که باید بیشتر تلاش کنید.

❖ برای فهم این موضوع الگوی فرزندان‌تان باشید.



۱۸۹۱ ۸۸۸ ۰۹۰۲

مشاوره کوچینگ زندگی و شغلی



۴ کمک به درک طبیعی بودن تجربیات منفی

به فرزندتان کمک کنید طبیعی بودن **تجربیات منفی** را تا حد ممکن درک کنند.

❖ کودکان بعد از یک واقعه ناخوشایند به صورتی شایع فکر می‌کنند تجربیات منفی

تنها برای آنها رخ می‌دهد.



❖ به آنها کمک کنید دریابند این وقایع در

جریان زندگی طبیعی هستند و ممکن

است برای هر کسی اتفاق بیفتند.

۰۹۰۲ ۸۸۸ ۱۸۹۱

مشاوره کوچینگ زندگی و شغلی



۵ طبیعی بودن احساسات منفی

به کودکان آموزش دهید احساسات منفی طبیعی هستند.

❖ تمامی انسان‌ها به صورت طبیعی احساسات منفی را تجربه می‌کنند.

❖ حضور احساسات منفی طبیعی هستند.

❖ یادگیری هرچیز با ارزشی با کمی ناکامی همراه است.



۰۹۰۲ ۸۸۸ ۱۸۹۱

مشاوره کوچینگ زندگی و شغلی



۶ احساسات منفی گذرا هستند.

❖ کودکان در مقابله با تجربیات منفی ممکن است فکر کنند این احساسات همیشگی هستند.



❖ تحقیقات نشان می‌دهند این احساسات معمولاً **گذرا** هستند.

❖ به کودکان یادآوری کنید که این احساسات خواهند گذشت.

۰۹۰۲ ۸۸۸ ۱۸۹۱

مشاوره کوچینگ زندگی و شغلی



۷ حمایت بیش از حد ممنوع

از فرزندانان بیش از حد حمایت نکنید.

❖ زندگی سرشار از فراز و نشیب است. اگر همواره کودکان را از ناکامی‌ها محافظت کنید، آنها قادر به انطباق و مقابله با سختی‌ها نخواهند بود.

❖ به کودکان اجازه دهید **اشتباه** کنند.

❖ حمایت بیش از حد باعث **آسیب پذیری** کودک می‌شود.



۰۹۰۲ ۸۸۸ ۱۸۹۱

مشاوره کوچینگ زندگی و شغلی



۸ کمال‌گرایی ممنوع

از فرزندان توقع کامل و بی نقص بودن نداشته باشید.

❖ همه حتی موفق‌ترین افراد نقاط ضعفی دارند.

❖ انجام دادن **بهترین تلاش** بسیار مهم‌تر از **بهترین بودن** است.



۱۸۹۱ ۸۸۸ ۰۹۰۲

مشاوره کوچینگ زندگی و شغلی



۹ آموزش مهارت به کودکان

❖ کودکان به **یادگیری** نیاز دارند.

❖ آموزش مهارت‌هایی مانند برنامه‌ریزی، حل مساله و ... به کودکان کمک می‌کند

در برخورد با چالش‌های زندگی **توانمندتر** باشند.



۰۹۰۲ ۸۸۸ ۱۸۹۱

مشاوره کوچینگ زندگی و شغلی



۱۰ یک سایز برای همه مناسب نیست

تمامی کودکان برای افزایش تاب‌آوری به یک شیوه پاسخ نمی‌دهند.

به همین خاطر استفاده از روش‌های متفاوت و متنوع برای این کار لازم است.



۱۸۹۱ ۸۸۸ ۰۹۰۲

مشاوره کوچینگ زندگی و شغلی





Sazin Institute



www.sazin99.ir



ای نسخه اسرار الهی که توئی

وی آینه جمال شاهی که توئی

یرون ز تونست آنچه در عالم هست

از خود بطلب هر آنچه خواهی که توئی

۰۹۰۲ ۸۸۸ ۱۸۹۱

موسسه فرهنگی آموزشی توسعه فردی و سازمانی سازین (سپهر اخلاق زیستن نیک)
دارای مجوز رسمی از وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی (شماره ثبت: ۴۳۹۳)