

## بسمه تعالی

# تاب آوری



تهیه کننده:

مژگان اسمعیلی

مشاور دبستان شهدای بسیج

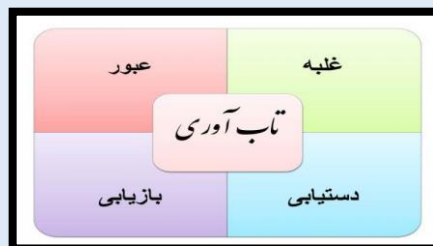
سال تحصیلی ۱۴۰۱ - ۱۴۰۲

## تاب آوری آموختنی است

تاب آوری در هر سنی و در هر سطحی رخ می دهد و سازه ای شناختی و قابل آموزش است، یعنی تاب آوری پدیده ای ذاتی نیست. بلکه از طریق تمرین، آموزش، یادگیری و تجربه حاصل می شود. پس اگر فکر می کنید تاب آوری کمی دارید، می توانید آن را تقویت کنید و مهارت های خود را برای تاب آور شدن پرورش دهید.

### ویژگی های افراد تاب آور:

- ❖ احساس ارزشمندی
- ❖ مهارت در حل مسئله
- ❖ کفایت اجتماعی
- ❖ خوش بینی
- ❖ همدلی



## تاب آوری چیست؟

تاب آوری به معنای توانایی مقابله با شرایط دشوار و پاسخ انعطاف پذیر به فشارهای زندگی روزانه است. تاب آوری، استرس را محدود نمی کند، مشکلات زندگی را پاک نمی کند، بلکه به افراد قدرت می دهد تا با مشکلات پیش رو مقابله سالم داشته باشند، بر سختی ها فائق آیند و با جریان زندگی حرکت کنند. و با وجود عوامل خطر از ظرفیت های موجود خود در دستیابی به موفقیت و رشد زندگی فردی استفاده کنند و از این چالش ها و آزمون ها به عنوان فرصتی برای توانمند کردن خود بهره گیرند و از آنها سربلند بیرون آیند.



## توصیه هایی جهت تاب آوری

### ➤ داشتن معنا و هدف در زندگی

افرادی که در زندگی هدف مشخصی ندارند و معنای مهمی برای زندگی خود نیافته اند، با هر سختی و مشکلی از هم می پاشند و انگیزه خود را از دست می دهند.

### ➤ توسعه دادن ارتباطات

داشتن روابط عاطفی و اجتماعی محکم عامل بسیار مهمی در سلامت روان انسان به شمار می رود و هنگام بروز بحران های زندگی پشتوانه بسیار مفیدی محسوب می شود. بنابراین روابط دوستانه و خانوادگی خود را تقویت کنید.

### ➤ انعطاف پذیری نسبت به تغییرات

زندگی یعنی تغییر. اگر نسبت به تغییرات زندگی منعطف نباشید، همواره در بیم و هراس باقی میمانید و توانایی مواجه شدن با آن را از دست می دهید.

## ➤ آموختن مهارت های سالم برای مقابله با

### مشکلات

با یادگیری مهارت های مقابله ای به هنگام مواجهه با مشکلات زندگی، مخزن غنی و پرمحتوایی از راهکارهای مفید دارید که بر حسب اوضاع می توانید از آنها استفاده کنید.

### ➤ خوش بینی

نگاه واقع بینانه توام با مثبت اندیشی سبب میشود درک مناسبی از مسئله داشته باشید و به شیوه ای متناسب عمل کنید.

### ➤ معنویت

افرادی که ایمان قوی دارند و در مشکلات و سختی ها ضمن تلاش و تعقل به خداوند توکل می کنند، آرامش و امنیت وصف ناپذیری را تجربه می کنند.



## ➤ آگاهانه و هوشیار عمل کردن

نسبت به موقعیت، آگاه و هوشیار باشید. احساسات و هیجانات خود را بشناسید و آنها را به شیوه سالم مدیریت کنید.

### ➤ عدم ارزیابی خود به عنوان فرد قربانی

افراد تاب آور خود را قربانی و ناتوان تصور نمی کنند. وقتی با یک بحران دست به گریبان اند، همواره خود را فردی نجات یافته تصور میکنند و معتقدند که می توانند بر شرایط فائق آیند.

### ➤ درخواست کمک متناسب با موقعیت

منابع حمایتی یکی از اجزای مهم تاب آوری است هر زمان که ضرورت ایجاد کند، از این منابع درخواست کمک کنید. منابع حمایتی تخصصی شامل روانشناسان و مشاوران متخصص، کتاب های خودیاری، مطالعه زندگینامه های افراد مهم، دیگر منابع حمایتی شامل دوستان، افراد خانواده، همسایه ها و مانند آن است.