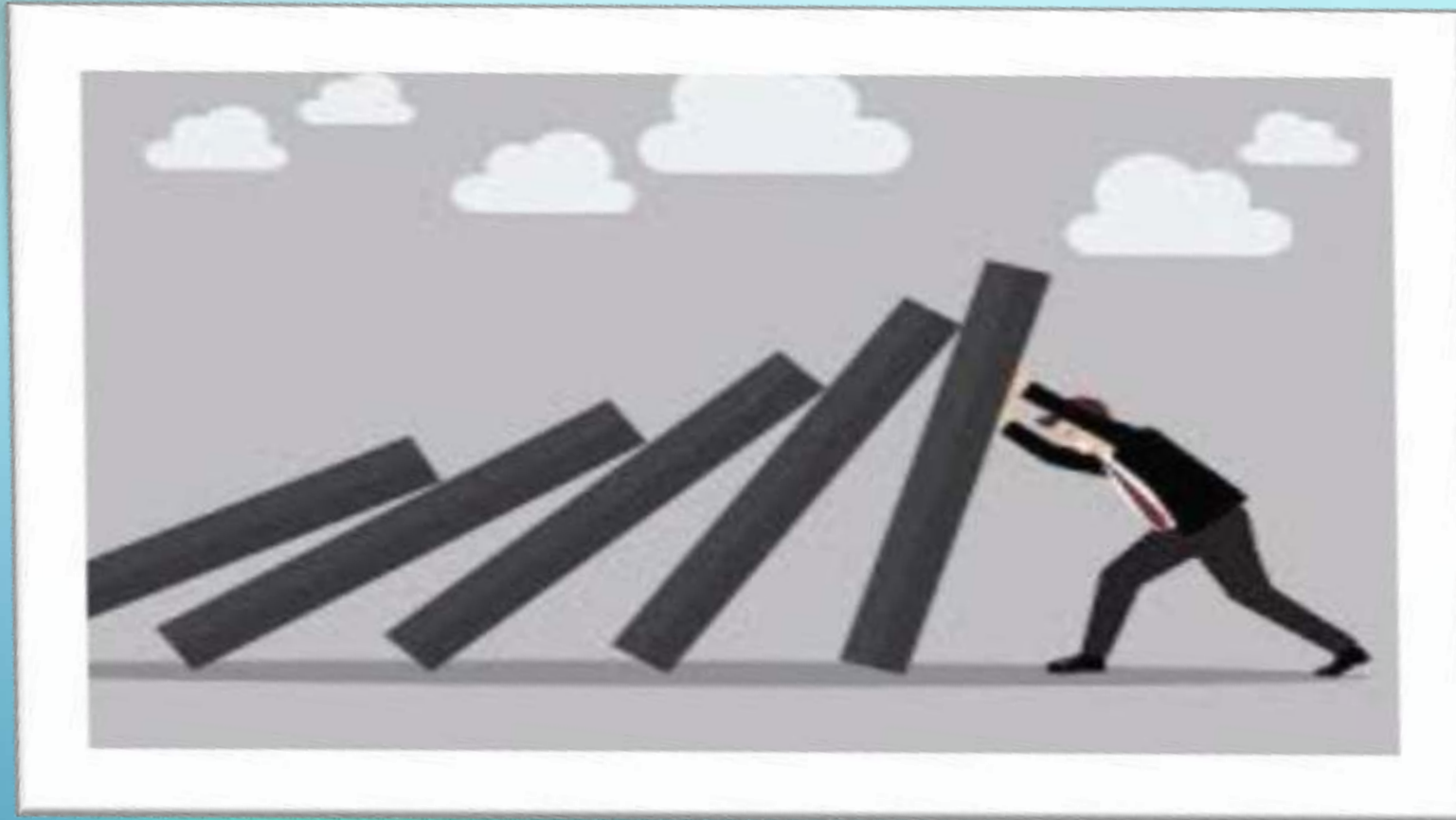


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



آموزش خود مراقبتی در تاب آوری

# مدول آموزشی خود مراقبتی در تاب آوری کل زمان ۷۵ دقیقه

۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۱۰ دقیقه)

۲- معرفی برنامه آموزشی (۵ دقیقه)

۳- تعریف تاب آوری (۵ دقیقه)

۴- مولفه های تاب آوری (۳ دقیقه)

۵- افراد سرسخت چه ویژگیهایی دارند؟ (۳ دقیقه)

۶- فواید آموزش تاب آوری روانی (۷ دقیقه)

۷- تبیین تاب آوری (۵ دقیقه)

## مدول آموزشی خود مراقبتی در تاب آوری کل زمان ۷۵ دقیقه

۸ - افراد تاب آور چگونه رفتار می کنند؟ (۱۰ دقیقه)

۹ - راههای تقویت تاب آوری در کودکان (۸ دقیقه)

۱۰- توصیه هایی جهت تاب آوری (۵ دقیقه)

۱۱- سناریو ۱ (۷ دقیقه)

۱۲- سناریو ۲ (۷ دقیقه)

معرفی مربی

معرفی شرکت کنندگان

معرفی برنامه آموزشی

## مدول آموزشی خود مراقبتی در تاب آوری کل زمان ۷۵ دقیقه

۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۱۰ دقیقه)

۲- معرفی برنامه آموزشی (۵ دقیقه)

۳- **تعریف تاب آوری (۵ دقیقه)**

۴- مولفه های تاب آوری (۳ دقیقه)

۵- افراد سرسخت چه ویژگیهایی دارند؟ (۳ دقیقه)

۶- فواید آموزش تاب آوری روانی (۷ دقیقه)

۷- تبیین تاب آوری (۵ دقیقه)



سرسختی و تاب آوری

روانی چیست؟

# تعریف سرسختی و تاب آوری

این اصطلاح در مورد افرادی به کار برده می شود که در برابر فشار روانی مقاوم تر هستند و نسبت به بیشتر افراد کمتر مستعد بیماری هستند. افرادی که دارای این ویژگی اند معمولاً بر زندگی خود کنترل بیشتری احساس می کنند، نسبت به آنچه انجام می دهند تعلق خاطر بیشتری دارند، و در قبال عقاید و تغییرات جدید پذیرا هستند. تحقیقات جدید تر نشانگر پیوندی نه تنها بین سخت رویی و بیماری بلکه بین سرسختی و طول عمر می باشد. بنابراین داشتن این ویژگی نه تنها ما را در قبال بیماری ها ایمن می کند بلکه باعث افزایش طول عمر نیز می شود.



## مدول آموزشی خود مراقبتی در تاب آوری کل زمان ۷۵ دقیقه

۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۱۰ دقیقه)

۲- معرفی برنامه آموزشی (۵ دقیقه)

۳- تعریف تاب آوری (۵ دقیقه)

۴- مولفه های تاب آوری (۳ دقیقه)

۵- افراد سرسخت چه ویژگیهایی دارند؟ (۳ دقیقه)

۶- فواید آموزش تاب آوری روانی (۷ دقیقه)

۷- تبیین تاب آوری (۵ دقیقه)

مولفه های تاب آوری شامل موارد زیر می باشد



۱- مولفه شناختی: مربوط به چگونگی تفسیر و درک رویدادها می باشد.

۲- مولفه رفتاری: نحوه عملکرد و رفتار در پاسخ به رویدادهای محیطی است.

۳- مولفه هیجانی: مربوط به احساس یا روحیه عاطفی فرد می شود.

## مدول آموزشی خود مراقبتی در تاب آوری کل زمان ۷۵ دقیقه

- ۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۱۰ دقیقه)
- ۲- معرفی برنامه آموزشی (۵ دقیقه)
- ۳- تعریف تاب آوری (۵ دقیقه)
- ۴- مولفه های تاب آوری (۳ دقیقه)
- ۵- افراد سرسخت چه ویژگیهایی دارند؟ (۳ دقیقه)
- ۶- فواید آموزش تاب آوری روانی (۷ دقیقه)
- ۷- تبیین تاب آوری (۵ دقیقه)

## افراد سرسخت چه ویژگی‌هایی دارند؟

- ۱- تعهد: منظور توانایی درگیر شدن عمیق با فعالیت‌ها و رویدادهای زندگی است.
- ۲- کنترل: فرد به این مساله اعتقاد داشته باشد که می‌تواند بر روی رویدادهای زندگی خود کنترل داشته و بر روی آنها تاثیر بگذارد.
- ۳- چالش: منظور آن است که فرد علی‌رغم تغییرات زیادی که در زندگی با آن مواجه می‌شود، می‌تواند همواره به رشد خود ادامه دهد.



## مدول آموزشی خود مراقبتی در تاب آوری کل زمان ۷۵ دقیقه

- ۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۱۰ دقیقه)
- ۲- معرفی برنامه آموزشی (۵ دقیقه)
- ۳- تعریف تاب آوری (۵ دقیقه)
- ۴- مولفه های تاب آوری (۳ دقیقه)
- ۵- افراد سرسخت چه ویژگیهایی دارند؟ (۳ دقیقه)
- ۶- فواید آموزش تاب آوری روانی (۷ دقیقه)
- ۷- تبیین تاب آوری (۵ دقیقه)

فواید آموزش سرسختی و تاب آوری روانی چیست؟

چرا باید تاب آوری را ترویج دهیم و تاب آوری چه تاثیری بر زندگی افراد دارد؟

چه عواملی به انعطاف پذیری کمک می کند؟

مثالی بزنید که افراد را در شرایطی که تاب آوری روانی دارند و شرایطی که ندارند با هم مقایسه کند؟

# فواید آموزش سرسختی و تاب آوری روانی چیست؟

۱. آموزش این ویژگی باعث رشد و پرورش ویژگی های فردی، روانی و شخصیتی می شود.
۲. شناخت و پرورش مهارت ها و استعداد های چندگانه.
۳. شناخت این مساله که استرس یک بخش طبیعی از زندگی است.
۴. افراد با دارا بودن این توانایی قادر می شوند استرس حاد و استرس مزمن را از هم تمیز داده و روش های مقابله با آن را بیاموزند.
۵. درک این مسئله که واکنش افراد در مقابله با استرس متفاوت است.
۶. کسب توانایی در این حوزه که شیوه های تفکر منفی را به وسیله روش های تفکر مثبت جایگزین کنیم.
۷. کسب مهارت در جهت مدیریت هیجان ها و در نتیجه کنترل علائم جسمانی.
۸. استفاده از تجارب مثبت و ثمر بخش با دوستان و آشنایان در برخورد با موقعیت های استرس زا.

## مدول آموزشی خود مراقبتی در تاب آوری کل زمان ۷۵ دقیقه

- ۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۱۰ دقیقه)
- ۲- معرفی برنامه آموزشی (۵ دقیقه)
- ۳- تعریف تاب آوری (۵ دقیقه)
- ۴- مولفه های تاب آوری (۳ دقیقه)
- ۵- افراد سرسخت چه ویژگیهایی دارند؟ (۳ دقیقه)
- ۶- فواید آموزش تاب آوری روانی (۷ دقیقه)
- ۷- تبیین تاب آوری (۵ دقیقه)



## در تبیین تاب آوری به این نکات توجه کنیم:

- ۱- تاب آوری روندی پویا است.
- ۲- تاب آوری وابسته به اوضاع است.
- ۳- تاب آوری محصول تعامل ویژگی های شخصیتی با عوامل محیطی است.
- ۴- تاب آوری در شرایط پر مخاطره، دشوار تر می شود.
- ۵- تاب آوری قابل یادگیری است.

## مدول آموزشی خود مراقبتی در تاب آوری کل زمان ۷۵ دقیقه

۸ - افراد تاب آور چگونه رفتار می کنند؟ (۱۰ دقیقه)

۹ - راههای تقویت تاب آوری در کودکان (۸ دقیقه)

۱۰- توصیه هایی جهت تاب آوری (۵ دقیقه)

۱۱- سناریو ۱ (۷ دقیقه)

۱۲- سناریو ۲ (۷ دقیقه)

چگونه تاب آور شویم؟

افراد تاب آور چگونه رفتار می کنند؟

## افراد تاب آور چگونه رفتار می کنند؟

- آگاهانه و هشیار عمل می کنند.
- می پذیرند که موانع بخشی از زندگی هر انسان است.
- دارای منبع کنترل درونی هستند.
- از مهارت های حل مساله برخوردارند.
- ارتباطات محکم اجتماعی دارند.
- خود را فردی قربانی ارزیابی نمی کنند.
- قادرند متناسب با موقعیت، درخواست کمک کنند.

## مدول آموزشی خود مراقبتی در تاب آوری کل زمان ۷۵ دقیقه

۸ - افراد تاب آور چگونه رفتار می کنند؟ (۱۰ دقیقه)

۹ - راههای تقویت تاب آوری در کودکان (۸ دقیقه)

۱۰- توصیه هایی جهت تاب آوری (۵ دقیقه)

۱۱- سناریو ۱ (۷ دقیقه)

۱۲- سناریو ۲ (۷ دقیقه)

راه های تقویت تاب آوری در کودکان چیست؟

اهمیت آموزش تاب آوری به کودکان چیست؟

## مدول آموزشی خود مراقبتی در تاب آوری کل زمان ۷۵ دقیقه

۸ - افراد تاب آور چگونه رفتار می کنند؟ (۱۰ دقیقه)

۹ - راههای تقویت تاب آوری در کودکان (۸ دقیقه)

۱۰- توصیه هایی جهت تاب آوری (۵ دقیقه)

۱۱- سناریو ۱ (۷ دقیقه)

۱۲- سناریو ۲ (۷ دقیقه)

## توصیه هایی جهت تاب آوری

● عزت نفس نقش مهمی در کنار آمدن با استرس های زندگی دارد.

● در زندگی خود معنا و هدف داشته باشید.

● ارتباطات خود را توسعه دهید.

● نسبت به تغییرات انعطاف پذیر باشید.

● مراقب تغذیه و سلامتی خود باشید.

● مهارت های سالم برای مقابله با مشکلات را بیاموزید.

● خوشبین باشید.

● دلبستگی های مثبت ایجاد کنید.

● معنویت را در خود تقویت کنید.





## مدول آموزشی خود مراقبتی در تاب آوری کل زمان ۷۵ دقیقه

۸ - افراد تاب آور چگونه رفتار می کنند؟ (۱۰ دقیقه)

۹ - راههای تقویت تاب آوری در کودکان (۸ دقیقه)

۱۰ - توصیه هایی جهت تاب آوری (۵ دقیقه)

۱۱ - سناریو ۱ (۷ دقیقه)

۱۲ - سناریو ۲ (۷ دقیقه)

# سناریو ۱

نوشین و رضا در یک روز تابستانی به همراه پسر ۶ ساله خود جهت تفریح به کنار برکه ای که در خارج از شهر بود، رفتند. نزدیک ظهر وقتی نوشین و رضا مشغول تهیه غذا بودند، پسر کوچولوی آنها در کنار برکه مشغول توپ بازی بود که ناگهان توپش به درون آب افتاد پسر کوچک که برای برداشتن توپ خود به درون آب رفته بود متاسفانه گیر افتاد و در اثر خفگی فوت کرد. بعد از این ماجرا مشاجرات نوشین و رضا شروع شد و آنها در آستانه طلاق بودند. هر کدام دیگری را مقصر می دانستند که مواظب پسرشان نبوده ، آنها به شدت جر و بحث می کردند و از دیگری به خاطر سهل انگاری ایراد می گرفتند.

## ادامه ...

وقتی آنها جهت برطرف شدن مشکلاتشان به روان شناس مراجعه کردند، در طی جلسات درمانی سرانجام هریک از آنها به مسئولیت پذیری ناقص خود راجع به اینکه چه کسی در زمان حادثه موظف بوده اعتراف کردند و به عوامل دخیل دیگر مثل ساحل سنگلاخی که خطر افتادن را افزایش می دهد، اشاره کردند. با تغییر شرایط از مقصر دانستن هم به سمت بررسی کامل تر انواع متغیرها، نوشین و رضا بهتر توانستند در اندوه خود شریک شوند و آنچه را که ممکن بود از این فاجعه یاد بگیرند بررسی کرده و با هم شروع به بهبود این وضعیت کردند.

## نکات مهم

- ۱- آنها چگونه به یک مشکل یا بحران نگاه می کنند؟
- ۲- فکر می کنند خود مقصر هستند یا دیگری؟
- ۳- آیا نوشین و رضا اعتقاد داشتند که مشکل عمدی اتفاق افتاد یا به صورت تصادفی؟
- ۴- آنها به دنبال پیدا کردن مقصر و مقصر جلوه دادن هم بودند.
- ۵- بررسی عقاید معنوی خود ( قضا و قدر، خواست خدا، بچه یک امانت هستش یک روز خدا داده و حالا خواسته پس بگیره و ... )  
وقتی که زاویه نگاه آنها به مشکل عوض شد و فهمیدند که هر دو به یک اندازه مسئول این قضیه هستند و با توجه به ساحل سنگی و اینکه احتمال افتادن بیشتر می شود و پر رنگ شدن عقاید معنوی تمام این موارد به نوشین و رضا کمک کرد تا با این مشکل سخت کنار بیایند.

## مدول آموزشی خود مراقبتی در تاب آوری کل زمان ۷۵ دقیقه

۸ - افراد تاب آور چگونه رفتار می کنند؟ (۱۰ دقیقه)

۹ - راههای تقویت تاب آوری در کودکان (۸ دقیقه)

۱۰- توصیه هایی جهت تاب آوری (۵ دقیقه)

۱۱- سناریو ۱ (۷ دقیقه)

۱۲- سناریو ۲ (۷ دقیقه)

## سناریو ۲

محمد جوانی ۲۵ ساله و دانشجوی پزشکی بود که از مدتی قبل دچار مشکلات بینایی شده بود. یک روز زمانیکه با دوستانش برای تفریح به بیرون از شهر رفته بود، در مسیر برگشت و در حین رانندگی به صورت ناگهانی تا حدود زیادی بیناییش دچار مشکل شد او مشکلات دیگری مثل گزگز انگشتان و... داشت زمانیکه جهت درمان به پزشک مراجعه کرد؛ پزشک معالج او را جهت انجام آزمایش تشخیصی به آزمایشگاه ارجاع داد با انجام آزمایش متوجه شد که به بیماری MS مبتلا است. در ابتدا محمد خیلی مستأصل شد و زندگی برایش پوچ و بی معنی شد، دچار افسردگی شد و تا یک هفته اوضاع زندگیش خیلی بد بود.

## ادامه ...

تا اینکه با یکی از اساتید دانشگاهیش راجع به این قضیه مشورت کرد. او محمد را با انجمن ام اس ایران آشنا کرد. این در واقع دریچه ی امیدی را بر روی محمد باز کرد. اعتقادات معنوی محمد او را به زندگی امیدوار می کرد. او همچنین از طریق ارتباطی که با استادش داشت اطلاعات جامعی راجع به بیماری ام اس گرفت و متوجه شد که بیماری او سیر کندی را طی می کند. با توجه به این مطالب و اینکه محمد هر روز به ورزش می رفت باعث شد که دید او راجع به بیماریش عوض شود و بتواند بهتر با این قضیه کنار بیاید.

# نکات مهم

در این ماجرا با توجه به دید منفی که محمد راجع به بیماری ام اس داشت ، خود را باخته بود و از زندگی ناامید شده بود اما با توجه به ارتباط وی با استادش و آشنایی با انجمن ام اس که در واقع یک نقش حمایتی را ایفا می کردند همچنین ورزش رفتن او که باعث بهبود روحیه اش می شد و اعتقادات معنوی و توکلش به خدا ؛ تمام این عوامل کمک کرد که با مشکلش به نحو احسن کنار بیاید و به آینده زندگی امیدوار شود. او همچنین متوجه شد که استرس برای بیماریش بسیار مضر است تمام این عوامل باعث تاب آوری و انعطاف پذیری محمد نسبت به شرایط جدیدش شد.



از توجه شما

سپاسگزارم

زندگی آموختنی است، آن را بیاموزیم