

## جلسه آموزش خانواده خانم دکتر خسروی با عنوان «مهارت تاب آوری»

جلسه آموزش خانواده روز دو شنبه ۱۴۰۲/۰۸/۲۲ ساعت ۱۳:۰۰ الی ۱۴:۰۰ با حضور سرکار خانم دکتر خسروی با موضوع مهارت تاب آوری برگزار گردید.

خلاصه مطالب مطرح شده در این جلسه به شرح ذیل می باشد:

### اهداف:

- ✓ با توجه به تغییر شرایط کرونا، ضرورت همدلی اولیا گرامی با مدرسه بیش از پیش احساس می شود.
- ✓ با تمرین ویژگی های شخصیتی می توان آن را جزء ساخت شخصیت کرد.

### با توجه به مطالعات **mind set** (ذهنیت / طرز تفکر):

- طرز تفکر ما در زندگی بسیار اهمیت دارد و موفقیت افراد وابسته به الگوی ذهنی آنهاست.
- شکل گیری این الگو تا حد زیادی به والدین برمی گردد.

### الگوی ذهنی:

پویا (داینامیک)

راکد (استاتیک)

### همدلی:

همدلی به معنا وارد شدن به جهان ادراکی خصوصی طرف مقابل است و منجر به رفتارهای اجتماعی مثبت می شود.

### رشد همدلی ارتباط دارد با:

- ✓ شیوه و سبک فرزندپروری
- ✓ سبک مقتدر

### دو اصل مهم همدلی:

- ✓ گوش دادن فعال
- ✓ عدم استفاده از جمله های قاطع

### تاب آوری:

- همدلی نهایتاً به انعطاف پذیری روانی منجر می شود که می تواند در رشد و تشیث تاب آوری موثر باشد.
- تاب آوری ظرفیت مثبت افراد برای سازگار شدن با استرس است و به فرد کمک می کند با مشکلات رو به رو شود و یک روند پویاست.
- مولفه های مورد نیاز برای تاب آوری مجموعه ای از عوامل فردی و محیط است.

