



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ





تاب آوری و انعطاف پذیری شناختی در معلمان

مدرس: تهمینه میرسرگزی
روانشناس بالینی و درمانگر تخصصی کودک و
نوجوان

مدرسه تاب آور

• نقش نظام آموزشی امروزه فقط یادگیری و انتقال دانش رسمی نیست، بلکه به همه ابعاد غیر تحصیلی نیز مربوط می شود و یکی از بزرگترین چالشهایی که سر راه معلمان امروز قد علم کرده این است که چطور تک تک دانش آموزان را به موفقیت تحصیلی برسانند.

• شناسایی عواملی که هم موجب بهبود عملکرد تحصیلی شود و هم سلامت روانشناختی دانش آموزان را ارتقاء دهد از اهمیت خاص برخوردار است.

مدرسه تاب آور

• از جمله این عوامل افزایش تاب آوری دانش آموزان است. تاب آوری عبارتست از فرایند سازگاری با زندگی استرس آمیز و پرچالش به شیوه ای که فرد بتواند با مهارت های حمایتی و سازگاری از پس آن برآید. در واقع تاب آوری ظرفیت تحمل سختی ها و اصلاح خود می باشد.

تاریخچه مدارس تاب آور

- تاریخچه تاب آوری و خطرپذیری نشان می دهد که مدارس، محیط هایی حیاتی برای افزایش ظرفیت تاب آوری، سازگاری با مشکلات و گسترش بسط توانایی های اجتماعی، تحصیلی و حرفه ای هستند که در زندگی هر فرد ضروری به نظر می رسند.
- در این میان برنامه مدارس تاب آور می تواند ما را در رسیدن به این هدف یاری نماید. از سال ۱۹۸۹ برنامه مدارس تاب آور مبتنی بر راه حل های اثبات شده مدیریت استرس برای نوجوانان، والدین و مربیان ارائه شدند. این برنامه به معلمان و دانش آموزان کمک می کند که عوامل استرس زا را کنترل نموده و در نتیجه استرس دانش آموزان و فرسودگی معلم را کاهش داده و جو مثبتی در مدرسه ایجاد می کند.

تاب آوری، خودمدیریتی

- برنامه مدارس بر اساس دیدگاه تاب آوری، مهارتهای مقابله ای مبتنی بر پاسخ و ابزارهای مدیریت زندگی را برای کمک به مربیان و دانش آموزان جهت مدیریت استرس روزانه و اثربخشی مثبت بر عملکرد تحصیلی و سلامت دانش آموزان، در مدرسه به ارمغان می آورد.
- این برنامه در جهت شکل گیری مدارس بدون استرس فعالیت نمی کند، بلکه ابزار مدیریت استرس را در مدارس فراهم می آورد که می تواند به دانش آموزان کمک کند.
- دانش آموزان وقتی فرصت این را داشته باشند که مهارتهای حل موثر مسائل و پردازش اطلاعات را بیاموزند، متعاقباً تاب آوری تحصیلی را نیز تجربه می کنند، تکالیف خانه را انجام می دهند، در فعالیتهای کلاسی شرکت می کنند؛ دنبال فرصتهای هنری و ورزشی می روند و داخل و خارج از مدرسه به فعالیتهای تفریحی می پردازند.
- هیچ کسی نمی تواند تضمین کند که کودکان با چالشهای اجتماعی – اقتصادی روبرو نمی شوند. با این حال معلمان این امکان را دارند که توانایی دانش آموز را برای مقابله با شرایط دشوار بالا برده و به آنها کمک کنند که تاب آوری را در خود پرورش دهند.

معلمی و تنش ها

• حرفه معلمی دارای منابع استرس زای درونی و بیرونی است. منابع درونی استرس زای حرفه ی معلمی شامل ماهیت نقش معلم، سطح آمادگی، صلاحیت ها و قابلیت ها با وظایف است. محیط مدرسه می تواند شرایط پرتنشی را برای معلمین به وجود آورد که شامل رفتارهای مخرب دانش آموزان، ساختار تشویقی ناکافی، انزوای شغلی، نقش های متضاد و چندگانه است. (برک و گرینگیس، ۱۹۹۶)

• لوئین استین (۱۹۹۱) معتقد است که حرفه معلمین بیش از سایر مشاغل آن ها را مستعد فرسودگی شغلی می کند. در مطالعه ای که بر روی کار معلمان و مدیران صورت گرفت مشخص شد معلمین سطح بالاتری از خستگی روانی و فرسودگی را نسبت به مدیران تجربه می کنند.

• خستگی روانی و افسردگی از عوامل وابسته به فرسودگی محسوب می شوند.

• تاب آوری در مباحث مربوط به فرآیند آموزش عامل تاثیر گذار شناخته شده ای است. سطح تاب آوری بر توانایی معلمان در مدیریت پاسخ ها و عکس العمل ها که فرآیندی دشوار و پیچیده است تاثیر می گذارد و از این جنبه به عنوان عاملی یاد می شود که می تواند موجب کیفیت و استاندارد های حرفه ای شود.

✓تاب آوری به سه دلیل در آموزش بسیار اهمیت دارد:

✓ اول اینکه بر انتظارات معلم از دانش آموز تاثیرگذار است، چراکه خود معلم الگویی برای نشان دادن رفتار تاب آورانه است. دوم اینکه تدریس حرفه ای سخت و پیچیده است و مستلزم آن است که معلم با ابهامات، سختی ها و دشواری هایی که در کلاس درس آموزش مواجه می شود برخورد درست و منطقی داشته باشد و این نیاز به سبک رفتاری تاب آورانه دارد.

✓ معلم از یک سو باید استرس خود را مدیریت کند و از سوی دیگر باید وظایف حرفه ای خود را به نحو درست عمل نماید تا بدین شیوه در گذر زمان انگیزه و تعهد خود را نسبت به حرفه معلمی حفظ کند.

• سوم اینکه تاب آوری در معنی توانایی حل مساله، بازیابی سریع راه حل های ممکن و عمل جسارت آمیز در رویارویی با مسائل گوناگون به صورت کارآمد تعریف می شود و دقیقاً با حس تعهد به کار، مدیریت برخورد و داشتن انگیزه در تدریس ارتباط دارد.

تعریف تاب آوری

• تاب آوری به چه معناست ؟

• آیا در هنگام طوفان، درختان را دیده اید، آنگاه که به خود می پیچند و خم می شوند برف ها به روی شاخه هایشان سنگینی می کند تا بدانجا که شاخه هایشان در مقابل زمین سر تعظیم فرودمی آورند اما به ندرت می شکنند و به محض فروکش کردن طوفان و آب شدن برف ها بتدریج استوارتر از گذشته برمی خیزند؟

?????

□ آیا فردی را سراغ دارید که با وجود رشد در یک محیط نه چندان مناسب (مثلا در خانواده های آشفته، مدارس شلوغ و کم امکانات، جوامعی با میزان بیکاری بالا و فرصت های شغلی اندک و ...) به موفقیت های بزرگی در زندگی خود دست یافته باشد؟

□ یا برعکس، افرادی که با وجود در اختیار داشتن امکانات مناسب و برخورداری از شرایط ایده آل، موفقیت های کمی را در زندگی تجربه کرده اند؟

□ احتمالا تا به حال این سؤال به ذهنتان رسیده که چرا برخی افراد در برخورد با عوامل استرس زا انعطاف پذیری خاصی دارند و خم به ابرو نمی آورند ولی بعضی های دیگر برای مقابله با چنین عواملی مشکل دارند؟

- تاب آوری ظرفیتی برای مقاومت در برابر استرس و فاجعه است. روانشناسان همیشه سعی کرده اند که این قابلیت انسان را برای سازگاری و غلبه بر خطرو سختی ها افزایش دهند. افراد و جوامع میتوانند حتی پس از مصیبت های ویرانگر به بازسازی زندگی خود پردازند.
- تاب آور بودن به این معنا نیست که از این طریق بتوانید زندگی بدون تجربه استرس و درد را داشته باشید. مردم پس از گرفتار شدن در مشکلات و از دست دادن ها به احساس غم، اندوه و طیف وسیعی از احساسات دیگری رسند.
- مسیر دستیابی به انعطاف پذیری از طریق کار و توجه بر روی اثرات استرس و وقایع دردناک ایجاد میشود.
- ارتقاء تاب آوری منجر به رشد افراد در به دست آوردن تفکر و مهارت های خود مدیریتی بهتر و دانش بیشتر میشود. همچنین تاب آوری با روابط حمایتی والدین، همسالان و دیگران و همچنین با باورهای فرهنگی و سنتی به افراد برای مقابله با ضربه های غیر قابل اجتناب زندگی کمک تاب آوری در انواع رفتار ها، افکار و اعمال میتواند آموخته شود.

• به عبارت بهتر، تاب آوری را می توان مفهومی روان شناختی دانست که می خواهد توضیح دهد افراد چگونه با موقعیت های غیر منتظره کنار می آیند.

• با این اوصاف تاب آوری نه تنها افزایش قدرت تحمل و سازگاری فرد در برخورد با مشکل است، بلکه مهم تر از آن حفظ سلامت روانی است و حتی تاب آوری افراد را توانمند می سازد تا با دشواری ها و ناملايمات زندگي و شغلي رو به رو شوند، بدون اينکه آسیب ببينند و حتی از این موقعیت ها برای شکوفایی و رشد شخصیت خود استفاده کنند.

• تاب آوری آموختنی است!!!

• نکته ای که باید به آن توجه کرد این است که درست است تاب آوری به قابلیت تطابق انسان در مواجهه با بلایا یا فشارهای جانکاه، غلبه یافتن و حتی تقویت شدن با آن تجارب اطلاق می شود، اما این خصیصه در کنار توانایی های درونی شخص و مهارت های اجتماعی او و همچنین در تعامل با محیط تقویت می شود، توسعه می یابد و به عنوان یک ویژگی مثبت متبلور می شود. نتیجه اینکه تاب آوری در هر سن و در هر سطحی رخ می دهد و سازه ای شناختی و قابل آموزش است یعنی تاب آوری پدیده های 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. پس تاب آوری قابل یادگیری است حال کمی خودتان و اطرافیانتان را ارزیابی کنید و ببینید در مواجهه با مسائل و مشکلات چگونه عمل می کنید؟ آیا از نتیجه عملکردتان احساس رضایت می کنید؟

ویژگی افراد تاب آور

• احساس ارزشمندی:

• پذیرفتن خود به عنوان فردی ارزشمند و احترام قائل شدن برای خود و توانایی هایشان.

• بی قید و شرط دوست داشتن و سعی در شناخت نقاط مثبت خود و پرورش دادن آنها

• و از طرف دیگر شناخت نقاط ضعف خود و کتمان نکردن آنها.

• علاوه بر آن سعی می کنند که این نارسایی ها را با واقع بینی بر طرف کرده و در غیر این

صورت با این ویژگی ها کنار می آیند.

• مهارت در حل مسئله:

- افراد تاب آور ذهنیتی تحلیلی- انتقادی نسبت به توانایی های خود و شرایط موجود دارند، در مقابل شرایط مختلف انعطاف پذیر می باشند و توانایی شگفت انگیزی درباره پیدا کردن راه حل های مختلف درباره یک موقعیت یا مسئله خاص دارند. همچنین توانایی ویژه ای در تجزیه و تحلیل واقع بینانه مشکلات شخصی و پیدا کردن راه حل های فوری و راهبردهای دراز مدت برای حل و فصل مشکلاتی که به آسانی و سریع حل نمی شوند را دارا هستند.

• کفایت اجتماعی:

- این دسته از افراد مهارت های ارتباط با دیگران را خیلی خوب آموخته اند. آنها می توانند در شرایط سخت هم شوخ طبعی خودشان را حفظ کنند، می توانند با دیگران صمیمی شوند و در مواقع بحرانی از حمایت اجتماعی دیگران بهره ببرند؛ ضمن اینکه این گونه آدم ها می توانند سنگ صبور خوبی باشند، وقتی برایشان حرف می زنید خوب گوش می دهند و خودشان را جای شما می گذارند.
- آنها طیف وسیعی از مهارت ها و راهبردهای اجتماعی شامل مهارت های گفتگو، آمادگی برای گوش دادن به دیگران و احترام گذاشتن به احساسات و عقاید دیگران که در تعاملات اجتماعی بسیار مهم است را دارا هستند.
- افراد تاب آور شبکه حمایتی و عاطفی محکمی دارند . چنین ارتباطاتی به آنها کمک می کند، درباره نگرانی ها و چالش های خود با کسی صحبت کنند، از مشورت، همدلی و همراهی آنها بهره مند شوند، راه حل های جدید را کشف کنند و در مجموع از لحاظ روانی احساس قدرت و آرامش کنند.

اثرات ناتاب آوری

- ناتاب آوری معلمین می تواند موجب افزایش اثرات خُلق منفی روی حل مسئله و انگیزش آنان شود. همچنین، این امر، تفکر این افراد را به طور منفی جهت دار می کند و توان حل مسئله آنها را ضعیف میکند.
- در این مرحله، فرد به برآوردهای افراطی از احتمال حوادث منفی و مسولیت خودش در قبال ایجاد یا پیشگیری از پیامدهای فجایع مرتبط با افکار دست می زند و سعی در کنترل این افکار دارد.
- بررسی های منین و همکاران نشان می دهد افرادی که نمی توانند پاسخ های هیجانی خود نسبت به رویدادهای روزمره را به طور موثری مدیریت کنند، دوره های شدیدتر و طولانی تری از ناراحتی های روانی را تجربه می کنند. به همین علت نیاز است که افراد مهارت هایی را بیاموزند که هنگام مواجهه با مشکلات و موقعیت های استرس زا به شیوه های سازگارانه تری تفکر و به صورت تاب آورانه تری عمل کنند. یکی از این شیوه ها تکنیک های مایندفول نس است.
- در تکنیک ذهن آگاهی از توانایی فرد برای بازسازی شناختی استفاده می شود.

ذهن آگاهی و تاب آوری و ظرفیت شناختی

- ذهن آگاهی از طریق توجه هدفمند، در اینجا و هم اکنون، و توجه عاری از قضاوت نسبت به تجارب لحظه به لحظه پدیدار می شود. وقتی ذهن در عمل مورد مشاهده قرار می گیرد، افکار منفی خود به خود ناپدید می شوند. تاب آوری افزایش و ظرفیت شناختی بهبود می یابد.
- افراد بر اساس عادت آموخته اند که در زندگی و در موقعیتهای مختلف، بسیاری از تجارب ناخوشایند خود را انکار کنند. در حالی که در ذهن آگاهی به آنها آموخته می شود که به جای انکار و رد تجارب ناخوشایند، آنها را همان طور که هستند بپذیرند و نسبت به خودشان و واکنش هایشان به تجارب ناخوشایند، آگاهی داشته باشند.
- بیشاپ و همکاران اعتقاد دارند که ذهن آگاهی به افراد می آموزد که به جای اینکه بخواهند به زور افکار منفی خود را کنترل و یا سرکوب کنند، بپذیرند که افکار و احساسات وجود دارند و از این طریق ظرفیت تاب آوری خود را گسترش دهند.

تمرین های غیر رسمی توجه آگاهی

• تمرین غیررسمی توجه آگاهی یعنی در طول روز و در حین انجام فعالیت های روزمره، به خودمان یادآوری کنیم که به هر آنچه در لحظه حال رخ می دهد، توجه کنیم (مانند ورزش غیر رسمی در طول روز و استفاده از پله به جای آسانسور و... برای لاغر شدن).

• این تمرینات با هدف، خنثی کردن تمایل ما به انجام همزمان چند کار یا انجام کارها در حالت خودکار (در حالی که غرق در افکارمان هستیم)، طراحی شده اند.

• • هر لحظه و زمانی که قرار نیست فکر کنیم یا برنامه ریزی کنیم، می توانیم توجه مان را به آنچه در هوشیاری حسی مان اتفاق می افتد، بیاوریم:

• • توجه به حس های راه رفتن موقع پیاده روی، توجه به طعم غذا، توجه به جزئیات منظره پیش رو، توجه به جزئیات ظرف شستن: حس آب و کف بر روی دست، رنگ و بافت غذایی که پاک می شود، درخشش ظروف، صدای خوردن ظروف به هم و ...، توجه به چراغ های عقب اتومبیل جلویی تان وقت پشت چراغ، قرمز می شوند، گوش دادن به چند زنگ گوشی تان وقتی زنگ می زند و توجه به جزئیات صدا، و

• رفتن به «باشگاه» ذهن برای تقویت ماهیچه ذهن!

• زمانی معین در روز به انجام این تمرین ها اختصاص می یابد.

• در اکثر تمرینات رسمی، ابتدا تمرین تمرکز انجام می شود، و بعد از اینکه تمرکز تا حدی برقرار شد، ذهن را به هر آنچه در آگاهی برجسته می شود، معطوف می کنیم که معمولاً چگونگی تجربه وقایع در بدن خواهد بود.

• معمولاً تمرینات رسمی در چهار وضعیت انجام می شود: نشسته، ایستاده، در حال راه رفتن، درازکش؛ که هر کدام تاثیرات متفاوتی دارند.

• یکسری تمرینات نیز برای پرورش کیفیت های ذهنی مثل همدلی یا شفقت، طراحی شده اند که تسهیل کننده توجه آگاهی هستند.

تمرینات خلوت نشینی

تمرین های مراقبه رسمی و طولانی مدت،

• انجام تمام فعالیت های روزمره در سکوت،

• تعاملات بین فردی خیلی کم در طی دوره خلوت نشینی،

• خلوت نشینی فشرده معمولاً یک هفته یا بیشتر خواهد بود.

• کارکرد: درک اینکه چقدر ذهن، سرگردان و بی قرار است و چگونه رنج را خلق

می کند!

تمرکز

• • توجه کردن را نیاموخته ایم!

• • تا زمانی که نتوانیم ذهن را متمرکز کنیم، آگاه شدن از تجارب زمان حال بسیار سخت خواهد بود.

• • تقویت تمرکز، شالوده اصلی انواع تمرین های توجه آگاهی است و برای شروع توجه آگاهی، بهترین راه این است که بیاموزیم چطور تمرکز کنیم.

• • تمرین های توجه آگاهی را می توان به عکاسی تشبیه کرد، و تمرکز کردن را به کانونی کردن لنز دوربین عکاسی (کانونی کردن لنز ذهن)!

تمرینات تمرکزی

• • برای تمرکز و کانونی کردن لنز ذهن، دو ابزار اساسی در دسترس داریم که تمرین های تمرکز حول و حوش آنها طراحی شده اند:

• ۱. تنفس

• ۲. حواس پنج گانه

• • قاعده تمرین های تمرکز: انتخاب موضوعی برای توجه، و هر بار که ذهن از موضوع مورد نظر منحرف شد، توجه را به آن بازمی گردانیم.

تمرینات تمرکز

• موضوع توجه، تقریباً هر چیزی می تواند باشد:

• • یک شی قابل دیدن، یک صدا، حسی در بدن در حالی که بدون حرکت هستیم،
حسی در بدن هنگامی که حرکت می کنیم، تصویری در ذهن، صدایی در ذهن، یک
عبارت کلامی، و ...

• • در تمرینات غیررسمی، موضوع توجه می تواند در دل فعالیت باشد که در حال
انجام آن هستیم.

تنفس آگاهانه

هدف: تمرکز بر زمان حال و لحظه اکنون (تقویت مایچه ذهن).

• توضیح اهمیت تمرین کردن.

• اگر ذهن داری، بدان که سرگردان خواهد شد!

• مدت زمان اجرا: پنج دقیقه، روزی یک یا دو بار و برای مدت دو هفته.

• تذکر: می توانید دستورالعمل را بر روی کاغذ کپی کنید یا با صدایی آرام و

یکنواخت ضبط کنید و در هنگام اجرای تمرین از آنها استفاده کنید.

دستور العمل تمرکز بر تنفس

- ۱. ساعت را بر روی ۵ دقیقه تنظیم کنید تا زنگ بزند.
- ۲. مکانی را انتخاب کن که عاری از عوامل مزاحم و پرت کننده حواس باشد. در وضعیت راحتی بنشین و چشمانت را ببند.
- ۳. چند نفس عمیق و آهسته بکش و احساس آرامش کن.
- ۴. یک دستت را بر روی شکمت قرار بده، از طریق بینی هوا را وارد ریه ها کن و سپس به آرامی از طریق دهان آن را بیرون بده. به بالا و پایین رفتن شکمت در هنگام دم و بازدم توجه کن. سعی کن هوایی را که از سوراخ های بینی ات وارد بدنت می کنی و از طریق دهانت بیرون می دهی را حس کنی.
- ۵. ممکن است نفس های کوتاه و سطحی یا بلند و عمیق باشند، قرار نیست نفس هایت را به هیچ طریقی کنترل کنی، لازم نیست آن را تنظیم کنی یا تغییر دهی. این یک تمرین تمرکز است نه تمرین تنفس.
- ۶. اگر ذهن داری، بدان که سرگردان خواهد شد!
- ۷. تمرین را تا به صدا در آمدن زنگ ساعت ادامه بده.

نکات تمرکز بر تنفس

- یک نفس را می‌توانید به طرق مختلفی دنبال کنید: ۱. به جای تمرکز بر بال و پایین رفتن شکم، بر حس های نوک بینی تمرکز کنید: مثال اینکه نفس در هنگام ورود به حفره های بینی کمی خنک و هنگام خروج از آنها کمی گرم است. تمرکز بر این احساسات ظریف بخصوص وقتی ذهن آشفته باشد، دشوار است.
- ۲. از گفتگوی درونی استفاده کنید: وقتی ذهن خیلی آشفته است و تغییرات حس های تنفس نمی‌تواند شما را جلب کند، از این روش برای متمرکز نگه داشتن ذهن بر آن حس ها استفاده کنید. به این صورت که در هنگام توجه به حس های تنفس در شکم، هر موقع شکمتان بال آمد در دلتان بگویید «بالا» و هر موقع پایین رفت بگویید «پایین». یا زمانی که نوک بینی را کانون توجه تان قرار داده اید، با هر نفس در دلتان بگویید «داخل» و «خارج».

• نفس ها را بشمارید: وقتی ذهن خیلی آشفته و به هم ریخته است، از این روش استفاده کنید. سعی کنید تنها دم یا تنها بازدم را بشمارید. به نظر می رسد شمردن دم ها بیشتر انرژی بخش و شمردن بازدمها بیشتر آرامش بخش است. می توانید تا ۱۰۰ این شمارش را ادامه دهید یا تا ۱۰ بشمارید و دوباره از اول شروع به شمارش کنید. ۴. بازی «روپایی زدن» را انجام دهید: هر نفس خود را بشمارید تا به ۱۰۰ برسید، اما هر بار که توجه تان منحرف شد، باید شمارش را از نو آغاز کنید. مثل اینکه سعی کنید بدون افتادن توپ روپایی بزنید.

تکالیف

- تمرین های زیر را به ترتیب به مدت ۵ دقیقه انجام بدهید. سپس تجربه خود را از هر روش بنویسید. به نظر شما هر روش برای کدام حالت خلقی و ذهنی مناسب تر است؟
- ۱. بدون استفاده از کلمات، تنفس را در شکم خود مشاهده کن.
- ۲. تنفس را در شکم خود، این بار با برچسب های «بالا» و «پایین» مشاهده کن.
- ۳. تنفس را بدون استفاده از کلمات، در نوک بینی خود مشاهده کن.
- ۴. تنفس را در نوک بینی خود، این بار با برچسب های «درون» و «بیرون» مشاهده کن.
- ۵. تنفس خود را در هر جایی که مایلی مشاهده کن و بازدمهای خود را از ۱ تا ۱۰ بشمار و تکرار کن.
- ۶. تنفس خود را در هر جایی که مایلی مشاهده کن و نفس ها را از ۱ تا ۱۰۰ بشمار، هر بار که حواست پرت شد، از اول شروع کن.

تمرکز بر شی

- • هدف: تمرکز بر زمان حال و لحظه اکنون (تقویت ماهیچه ی ذهن).
- • توضیح اهمیت تمرین کردن.
- • اگر ذهن داری، بدان که سرگردان خواهد شد!
- • مدت زمان اجرا: پنج دقیقه، روزی یک یا دو بار و برای مدت دو هفته.
- • تذکر: هر بار شی متفاوتی را برای متمرکز شدن انتخاب کنید.
- • تذکر: می توانید دستورالعمل را بر روی کاغذ کپی کنید یا با صدایی آرام و یکنواخت ضبط کنید و در هنگام اجرای تمرین از آنها استفاده کنید.

دستور العمل تمرکز بر شی

- ۱. شیء کوچکی را انتخاب کنید که خطری نداشته باشد و هیجان خاص یا فردی که از او خوشتان نمی آید را تداعی نکند.
- ۲. مکان مناسبی از اتاق را انتخاب کنید که عاری از عوامل مزاحم و پرت کننده حواس باشد.
- ۳. ساعت را بر روی ۵ دقیقه تنظیم کنید تا زنگ بزند.
- ۴. آرام بنشینید و چند نفس عمیق بکشید. شی موردنظر را با چشم نگاه کنید و سعی کنید کیفیت های گوناگون آن را در ذهنتان تصور کنید (رنگ، جنس، سفتی، انعطاف پذیری، نرمی، زبری، دمای شی، وزن آن، سایر خصوصیات دیگری که می توانید ادراک کنید).
- ۵. به بررسی شی با استفاده از لامسه و بینایی خود ادامه دهید تا ساعت زنگ بزند.
- ۶. اگر ذهن دارید، بدانید که سرگردان خواهد شد!!

بادی اسکن

- هدف: تمرکز بر زمان حال و لحظهٔ اکنون و آگاهی از احساسات بدنی.
- • مدت زمان اجرا: ده دقیقه، روزی یک یا دو بار و برای مدت دو هفته.
- • تذکر: می توانید دستورالعمل را بر روی کاغذ کپی کنید یا با صدایی آرام و یکنواخت ضبط کنید و در هنگام اجرای تمرین از آنها استفاده کنید.
- • اگر ذهن داری، بدان که سرگردان خواهد شد!

دستور العمل بادی اسکن

- ۱. مکان مناسبی از اتاق را انتخاب کنید که عاری از عوامل مزاحم و پرت کننده حواس باشد.
- ۲. ساعت را بر روی ۱۰ دقیقه تنظیم کنید تا زنگ بزند (می توانید بدون تنظیم ساعت هم تمرین را انجام بدهید).
- ۳. آرام بنشینید، چند نفس عمیق بکشید و چشمانتان را ببندید.
- ۴. تصور کنید که یک حلقه نورانی سفید، دور سرتان می چرخد و از بالای سرتان به سمت پایین بدنتان حرکت می کند.
- ۵. توجه کنید در قسمت هایی از بدنتان که حلقه نور بر روی آن قرار می گیرد، چه نوع احساسات جسمانی وجود دارد. به هر احساسی که در نواحی مختلف بدنتان به وجود می آید، آگاه باشید.
- ۶. اگر ذهن دارید، بدانید که سرگردان خواهد شد!!

دستور العمل بادی اسکن

- ۷. حلقه از دور سرتان به آرامی عبور می کند و به پایین می آید.
- ۸. چشم ها، گوش، بینی، شقیقه ها، دهان، چانه: به تمرکز بر روی احساسات بدنی این قسمت ها ادامه دهید.
- ۹. به ناحیه پشت سرتان و احساسات آن ناحیه توجه کنید.
- ۱۰. به احساسات زبان و دندان ها و آرواره هایتان دقت کنید.
- ۱۱. گردن، شانه ها، بالتنه، سینه: به تمرکز بر روی احساسات بدنی این قسمت ها ادامه دهید.
- ۱۲. بالای بازوها، آرنج، ساعد، مچ دست و انگشتان.
- ۱۳. پشت، پهلو، کمر، شکم، لگن، باسن، بالای پاها، پشت پاها، ساق، مچ و انگشتان پا: به هر نوع تنش و احساس بدنی، هر قدر هم که جزئی باشد، توجه کنید.
- ۱۴. حلقه نور از نوک انگشتان پاها خارج و ناپدید می شود، چند نفس عمیق بکشید و هر زمان راحت بودید، چشمان خود را باز کنید.

تجربه درونی - بیرونی

- ۱. مکان مناسبی از اتاق را انتخاب کنید که عاری از عوامل مزاحم و پرت کننده حواس باشد.
- ۲. آرام بنشینید و چند نفس عمیق بکشید.
- ۳. با چشمان باز، توجه خود را بر روی یکی از اشیای اتاق معطوف کنید.
- ۴. سعی کنید کیفیت های گوناگون آن شی را با تمام جزئیات در ذهنتان تصور و توصیف کنید (رنگ، جنس، سفتی، انعطاف پذیری، نرمی، زبری، دمای شی، وزن آن، سایر خصوصیات دیگری که می توانید ادراک کنید).
- ۵. برای ۱ دقیقه به این کار ادامه بدهید و آرام و عمیق نفس بکشید.
- ۶. اگر ذهن دارید، بدانید که سرگردان خواهد شد!!

- ۷. وقتی شی را بطور کامل در ذهنتان توصیف کردید، تمرکز خود را از روی شی بر روی بدنتان معطوف کنید.
- ۸. در ذهنتان، بدنتان را از سر تا پا مشاهده و به هرگونه احساس جسمانی که در بدنتان وجود دارد، توجه کنید. به تنش، سوزش، یا هر احساس دیگری در بدنتان توجه کنید.
- ۹. برای ۱ دقیقه به این کار ادامه بدهید و آرام و عمیق نفس بکشید. اگر حواستان پرت شد، به آرامی توجه خود را برگردانید.
- ۱۰. حالا توجه خود را بر روی حس شنوایی تان معطوف کنید. نسبت به هر صدایی که می توانید بشنوید، آگاهی پیدا کنید. به صداهای بیرون و درون اتاق توجه کنید. به کوچکترین صداها هم توجه کنید (تیک تیک ساعت، صدای باد، صدای نفستان، صدای قلبتان و ...).
- ۱۱. برای ۱ دقیقه به این کار ادامه بدهید و آرام و عمیق نفس بکشید. اگر حواستان ...

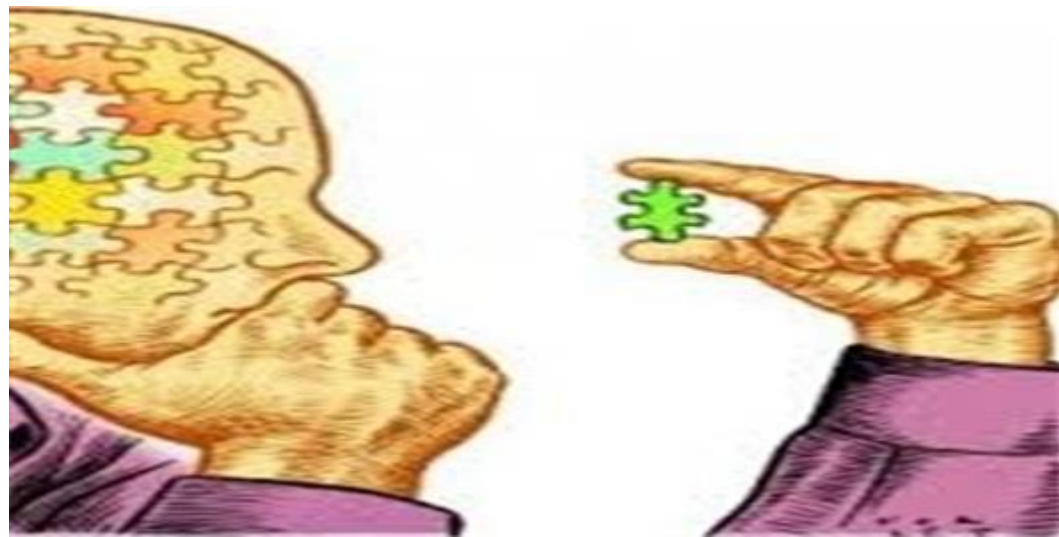
دستور العمل تجربه درونی - بیرونی

- ۱۲. حالا دوباره توجه خود را به اندام های بدنتان معطوف کنید و به هر احساس جسمانی در بدنتان آگاهی پیدا کنید. از وزن بدنتان روی صندلی، وزن پاهایتان کف اتاق و وزن سرتان روی گردن آگاه شوید. به احساس کلی بدنتان توجه کنید.
- ۱۳. برای ۱ دقیقه به این کار ادامه بدهید و آرام و عمیق نفس بکشید. اگر حواستان...
- ۱۴. دوباره مسیر توجه خود را تغییر دهید و این بار بر حس بویایی تان تمرکز کنید. به هر بویی که از درون و بیرون اتاق به مشامتان می رسد، توجه کنید. اگر بویی احساس نمی کنید، به جریان هوایی که هنگام تنفس وارد سوراخ های بینی تان می شود، توجه کنید.
- ۱۵. برای ۱ دقیقه به این کار ادامه بدهید و آرام و عمیق نفس بکشید. اگر حواستان...
- ۱۶. حالا دوباره توجه خود را به اندام های بدنتان معطوف کنید و به هر احساس جسمانی در بدنتان از سر تا پا، آگاهی پیدا کنید.
- ۱۷. برای ۱ دقیقه به این کار ادامه بدهید و آرام و عمیق نفس بکشید. اگر حواستان...

• حالا توجه خود را به حس لامسه تان معطوف کنید. دستتان را دراز کنید و یکی از اشیایی که در دسترس است، لمس کنید. اگر شی ای در دسترس نیست، صندلی که روی آن نشسته اید یا پاهایتان را لمس کنید. به کیفیت های گوناگون آن توجه کنید (جنس، سفتی، انعطاف پذیری، نرمی، زبری، دمای شی، وزن آن، سایر خصوصیات دیگری که می توانید ادراک کنید).

• ۱۹. برای ۱ دقیقه به این کار ادامه بدهید و آرام و عمیق نفس بکشید. اگر حواستان... ۲۰. حال ۳ الی ۵ نفس عمیق بکشید، چشمانتان را باز کنید و به محیط اطرافتان توجه کنید.

تکنیک های پرورش خودتنظیمی و ارتقای تاب آوری



توجه گردانی

- توجه خود را به موضوع دیگری معطوف کنید. برای مثال، توجه خود را به طبیعت پیرامون جلب کنید: گل ها، درختان، آسمان. به صداهای اطراف گوش کنید و حواس خود را به محیط اطراف بدهید.

شمارش



دستان خود را روی شکم خود قرار دهید و آهسته و عمیق نفس بکشید و احساس کنید که با هر نفس که می کشید شکمتان مثل بادکنک بزرگ می شود. سپس نفس های خود را بشمارید. می توانید اعداد را بشمارید. مثلاً از عدد صد شروع کنید و هفت تا هفت تا از آن کم کنید. این کار به این دلیل که نیازمند توجه و تمرکز دقیق است، واقعا واقعا می تواند توجه فرد را از موضوع ناراحت کننده به موضوع دیگری جلب کند.



خود آرامش بخشی با استفاده از حواس

• با استفاده از حواس گوناگون به خودشان آرامش دهید.

✓ * **حس بویایی:** بوهایی را که به شما آرامش می دهد و در شما احساس خوب ایجاد می کند را شناسایی کنید و زمانی که احساس خوبی ندارد، با استفاده از بو کردن رایحه دلخواه خود را آرام کنید، مانند بوی نان تازه، کیک شکلاتی، گل های تازه و از این قبیل.

✓ * **حس بینایی:** تصاویری که بتوانند خیلی زود روی شما تأثیر بگذارند از اهمیت ویژه ای برخوردار هستند. تصاویر آرامش بخش به سلیقه و ترجیح شما بستگی دارد، می توانید عکس هایی که دوست دارید را روی دیوار نصب کنید یا این عکس ها را همراه خود داشته باشید که هر وقت احساس خوبی نداشتید با نگاه کردن به این عکس ها آرام شوید، مثل عکس مناظر طبیعی مانند دریا یا کوه یا عکس های خانوادگی. در زمان ناراحتی نقاشی بکشید و با نقاشی کشیدن خود را آرام کنید.

✓* حس شنوایی: زمانی که احساس بیقراری و ناراحتی کردید به موسیقی های آرامش بخش به ویژه موسیقی ها یا کتاب های صوتی که برایتان آرامش بخش به محتوای داستان است، گوش دهید. به ویژه در زمان ناراحتی الزام نیست حتما کتاب های صوتی گوش دهید، گاهی اوقات کافی است که به صدای فردی گوش دهید که شما را کاملاً آرام می کند. همچنین می توانید روی یک صندلی راحت لم دهید که شما را کاملاً بدهید یا دراز بکشید و فقط به صداهای اطراف گوش بدهید یا پنجره را باز کنید و به صداهای بیرون گوش کنید و یا به صداهایی گوش بدهید که از طبیعت ضبط شده اند مثل آواز پرندگان یا صدای آبشار، صدای زوزه باد، صدای برگ درختان در حین وزش باد، و صدای پرندگان.

✓* حس چشایی: چشایی نیز یکی از حواس قدرتمند است. با خودتان آبنبات یا خوراکی هایی همراه داشته باشید که هر وقت احساس بی صبری و بیقراری کردید برای آرامش دادن به خود آن خوراکی را در دهان خود نگه دارید و با مزه مزه کردن آن خودتان را آرام کنید.

✓* حس لامسه: با بهره گیری از حس لامسه خود را آرام کنید، برای مثال، یک شیء نرم یا مخملی مانند یک عروسک نرم، پشمالو یا مخملی را همراه خود داشته باشید تا هر وقت لازم بود آن را لمس کنید؛ دوش آب گرم بگیرید و از لغزش آب روی پوست بدن خود لذت ببرید؛ کف شامپوی حمام را روی پوست خود بمالید و از احساس آرامش پوست خود لذت ببرید یا با ماساژ دادن ماهیچه بدنتان، سعی کنید خود را آرام کنید.

تصویرسازی ذهنی

قدرت تجسم خود را به کار بگیرید و از تصاویر طبیعی که در گذشته تجربه آن را داشته اید، استفاده کنید تا بتوانید تصاویری از طبیعت را در ذهن خود بیافرینید که به شما آرامش می دهند. به مکانی فکر کنید که در آنجا احساس آرامش و راحتی می کنید. این مکان می تواند واقعی یا خیالی باشد. مکان های واقعی همان جاهایی هستند که تا به حال به آنجا رفته اید، مانند پارک، جنگل، زیارتگاه، مسجد و غیره، مکان های خیالی را می توانید با بهره گیری از قدرت تخیل و خالقیت خود در ذهن خود بسازید، مانند پرواز بر فراز ابرهای سفید آسمان و رفتن در داخل قلعه ای بر فراز ابرها، رفتن به قصرهای قدیمی افسانه ای، رفتن به ماه و کرات دیگر و از این قبیل. در طی این تمرین، آن مکان را به طور دقیق کاوش کنید. قبل از آغاز تصویرسازی این جمله ها را در ذهن خود کامل کنید:

- من در احساس راحتی و آرامش می کنم.
- * این مکان باعث می شود که احساس بکنم.

می توانید دستورالعمل زیر را بخوانید و صدایتان را ضبط کنید و این تمرین را انجام دهید:

روی صندلی راحتی بنشین یا روی زمین دراز بکش. از طریق بینی بک نفس آرام و عمیق بکش و احساس کن که شکمت مثل بادکنک پر از هوا می شود.

تا پنج شماره نفست را درون خود نگه دار: یک، دو، سه، چهار، پنج. حال آن را از راه دهان و به آرامی بیرون بده و احساس کن که شکمت مثل بادکنکی که هوای آن خالی می شود، در حال جمع شدن است. دوباره از راه بینی یک نفس آرام و عمیق بکش و احساس کن این بار شکمت بیشتر از دفعه قبل از هوا پر میشود. تا پنج شماره نفس را در سینه نگه دار: یک، دو، سه، چهار، پنج. حال به آرامی و از راه دهان آن را بیرون بده. یک بار دیگر از راه بینی، یک نفس آرام و عمیق بکش و بزرگ شدن شکمت را حس کن و تا شماره پنج آن را نگه دار: یک، دو، سه، چهار، پنج و حال آن را از راه دهان بیرون بده. حالا در حالی که چشمت بسته است، در ذهن خود تصور کن که وارد یک جای امن و امان و آرام شده‌ای که در آنجا احساس راحتی می کنی. به اطراف خودت نگاه کن. چه می بینی؟ آنجا شب است یا روز؟ آفتابی است یا ابری؟ به جزییات توجه کن. آیا تنهایی یا کسان دیگری هم آنجا هستند؟ اگر کسان دیگری هم هستند، چه کار می کنند؟ اگر در بیرون هستی، به آسمان نگاه کن. اگر داخل خانه هستی، به دیوارها و اسباب و اثاثیه خانه نگاه کن و بین چه شکلی هستند. اتاقی که در آن هستی تاریک است یا روشن؟ به نگاه کردن به دور و برت ادامه بده.

- حال به صداهای اطرافت توجه کن. چه می شنوی؟ آیا صدای آدم های دیگر یا صدای حیوانات و پرندگان را می شنوی؟ آیا صدای موسیقی می شنوی؟ آیا صدای باد یا امواج دریا یا رودخانه را می شنوی؟ به گوش دادن به صداهای دور و برت ادامه بده. حال توجه کن که چه بوهایی به مشامت می رسد؟ اگر داخل خانه هستی، بوی غذاهای خوشمزه یا نان تازه را حس می کنی؟ اگر در بیرون هستی، بوی هوای تازه، سبزه ها و گل ها را احساس می کنی؟ هر جا که هستی، همان جا مدتی بمان و به بو کشیدن ادامه بده. حس لامسه ی خود را به کار بگیر و چیزهای دو و برت را لمس کن. توجه کن در جایی که هستی، ایستادهای یا نشسته ای؟ آیا وزش باد را بر صورت خود احساس می کنی؟

- آیا می توانی چیزی را که در دور و برت لمس می کنی را احساس کنی؟ به لمس کردن چیزهای دور و برت ادامه بده. حالا حس چشایی خود را به کار بگیر. آیا الان در حال خوردن یا نوشیدن چیزی هستی؟ به مزه مزه کردن مدتی ادامه بده. برای مدتی تصور کن با استفاده از تمام حواس خود در حال واری دور و برت هستی. دقت کن که در این مکان چه قدر احساس آرامش و امنیت می کنی. می توانی هر وقت خواستی، هر وقت احساس کردی که ناراحتی، عصبانی هستی یا بی قرار و بی طاقت شدی، به اینجا برگردی. یک بار دیگر به دور و برت نگاه کن. حال همین طور که چشمانت را بسته نگه داشته ای، دوباره از راه بینی چند نفس آرام و عمیق بکش و نفست را از راه دهان بیرون بده. هر وقت که خواستی چشمان خود را آرام باز کن.

به کار گیری خود آموزی

- یکی از فنونی که شما به عنوان والد برای تنظیم هیجان های خود به ویژه در مواجهه با رفتارهای نامناسب فرزندانتان می توانید به کار بگیرید تا به این ترتیب الگوی رفتاری مناسبی برای آن ها باشید، روشی موسوم به چراغ راهنمایی است که یک روش خود مدیریتی است که میتواند منجر به تغییرات مطلوب در رفتار گردد و افراد را به سمت رفتارهای صبورانه تر سوق دهد. این روش شامل سه مرحله است: چراغ قرمز، چراغ زرد و چراغ سبز.



مرحله اول: چراغ قرمز

• چراغ قرمز در چراغ راهنمایی به معنای ایست و توقف کردن است، بنابراین به دانش آموزان آموزش داده می شود زمانی که با موقعیتی دشوار در زندگی خود مواجه می شوند که با رفتاری نسنجیده و عجولانه ممکن است برای خودشان و دیگران دردسر ایجاد کند، ابتدا به یاد چراغ قرمز در چراغ راهنمایی بیافتند و حدود یک تا سه دقیقه سکوت کنند، یعنی رفتاری شتابزده و تکانشی انجام ندهند.

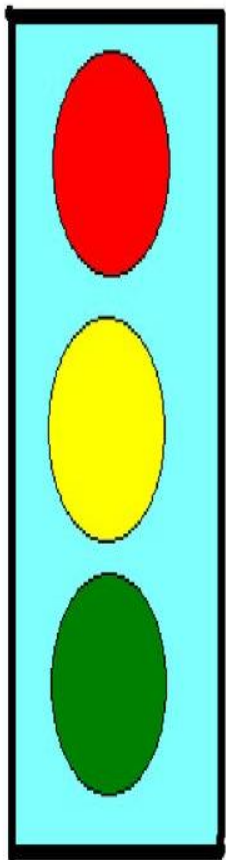
- ایست کن

- گوش بده

- فکر کن

- انتخاب کن

روش های مقابله باخشم
استفاده از چراغ راهنما



□ در این مرحله از دانش آموزان خواسته می شود که مراحل زیر را طی کنند:

□ الف) از حس های بدنی خود آگاه شوند. برای مثال، به ضربان قلب، نبض، دمای بدن در بخش های مختلف مانند داغ شدن صورت، لرزش صدا، لرزش در اندام ها. همچنین از احساساتی مانند خشم و عصبانیت در خود آگاه شوند و با کشیدن چند نفس عمیق، آرمیدگی عضلانی و یا توجه کردن به وزن بدن خود بر زمین سعی کنند خود را آرام کنند.

□ ب) از افکار ناسازگارانه خود که به رفتارهای غیرصبورانه منجر می گردند و در بخش بررسی باورها شرح داده شدند، آگاه شوند و این افکار را تشخیص دهند.

□ ج) به عواقب رفتارهای نسنجیده و تکانشی خود بیاندیشند و این عواقب را در ذهن خود مجسم کنند.

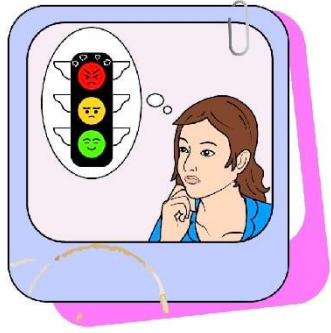
□ د) در موقعیت های بین فردی، افکار همدلانه تری نسبت به افراد دیگر داشته باشند.

□ ه) شرایط مورد نیاز برای عمل صبورانه را در نظر بگیرند و به این موضوع بیندیشند که برای این که بتوانند صبور باشند لازم است چه اعمالی را انجام دهند.



مرحله دوم : چراغ زرد

- از آن جا که مفهوم چراغ زرد در چراغ راهنمایی احتیاط کردن و مراقب بودن است، از دانش آموزان خواسته می شود در این مرحله، به خود دستورهایی بدهند که آنها را به صورت تدریجی به سمت انجام رفتارهای صبورانه هدایت کند. همچنین با خودشان گفتگوهایی داشته باشند که به خود تأکید می کنند که توانایی لازم برای انجام رفتار صبورانه را دارند و نگرانی از شکست را خنثی می کنند. این مرحله چند ثانیه بیشتر طول نمی کشد.



مرحله سوم : چراغ سبز

- چراغ سبز در چراغ راهنمایی مفهوم حرکت کردن را می رساند. در این مرحله از دانش آموزان خواسته می شود ضمن این که دستورات لازم را با صدای بلند به زبان می آورند، رفتار صبورانه را انجام دهند و یا در درون خود این دستورات را برای خود بازگو کنند. در این مرحله والد به دانش آموز کمک می کند تا اطمینان حاصل کنند که از راه آموخته شده جلوی اثر گذاری افکار ناسازگارانه بر اعمال خود را خواهند گرفت. از دانش آموزان خواسته می شود رفتار صبورانه را نمایش دهند و سپس برای انجام موفقیت آمیز رفتار صبورانه خودشان را تقویت کنند. سخن گفتن با خود یا تلقین به خود در ایجاد رفتارهای صبورانه و غیرصبورانه بسیار مؤثر است. به همین جهت تلقین مثبت به خود یا جمله ها و عبارت های تشویق آمیز و تأیید کننده به دانش آموزان کمک می کند تا بتوانند رفتارهای صبورانه تری را در پیش بگیرند.



تکنیک رود عصبانی-ر

- برای این فعالیت یک تشکچه یا فوم لازم داریم:
- روی تشکچه می خوابند، فکر کن موج رودخانه ای عصبانی هستی (دست و پاها تند تند حرکت کنند)
- رودخانه آرام (دست و پاها آرام حرکت کنند)
- بعد به کودک گفته شود:
- ما مثل دریا هستیم گاهی خروشانیم و گاهی آرام
- هیچ کس همیشه خروشان نیست وقتی می خواهیم کاری انجام بدیم اول باید آرام بشیم. در واقع داریم دیلی یا وقفه را به کودک آموزش می دهیم.

تکنیک یک / دو / سه / من (آن ورنون)

- سه تا جعبه بگذارید، تزیین کنید روی یکی بنویسید چیزهایی که دوست دارم (قلب)
- چیزهایی که دوست ندارم
- چیزهایی که نه دوست دارم نه دوست ندارم (حد وسط)
- برای این تمرین باید کلی عکس داشته باشیم (عکس حیوان/غذا/میوه/شغل و...) تعداد تصاویر زیاد باشد.
- بچه ها را به گروه های سه نفره تقسیم کنید
- همیشه جعبه حد وسط پر کردنش برای بچه ها سخت تر است. چون بچه ها ذهنشون دو قطبیه (صفر و صد)
- هدف تمرین: شناخت خصوصیات خود از جمله نقاط قوت و ضعف
- اگر بچه ها جعبه حد وسط را پر نمی کنند قانون بگذارید: توی هر جعبه ای بیش از ده تا همیشه گذاشت!!!
- بعد پرسیم پیدا کردن کدوم راحت تر بود؟ مورد علاقه ها؟ دوست نداشته ها؟ یا چیزهایی که از آن ها خیلی بدم می آید؟
- آیا برخی از سلايق شما شبیه سلايق ديگران بودند؟
- در میان کارهایی که انجام می دهید، به کدامیک بیش از همه افتخار می کنید؟
- در میان کارهایی که به خوبی انجام نمی دهید کدامیک را می توانید راحت تر تغییر بدهید؟ فکر می کنید چطور می توانید آن را تغییر بدهید؟
- چه چیز خودتان را بیشتر دوست دارید؟ دیگران چه چیز شما را خیلی دوست دارند؟

تکنیک تصویر احساسات

اهداف: ابراز حالات و احساسات

یافتن یک نماد برای هر احساس

شناخت احساسات

روبه رو شدن با احساسات

خالی کردن خود از خشم و عصبانیت

شیوه بازی: به هر بازیکن یک برگه و چند خودکار بدهید تا به کمک آنها حالت و احساسش را به تصویر بکشد. شاید تصویر او نامفهوم باشد اما نشان می دهد احساس خوبی دارد یا خیر، مضطرب است یا آرام، شاد است یا غمگین.

بازیکنان تصاویر کشیده شده را به یکدیگر نشان می دهند. آنها حتی می توانند به سایر بازیکنان فرصت بدهند تا احساس شان را حدس بزنند

سوالات محتوایی و شخصی

- به تصویر کشیدن احساسات، احساس شما را تقویت کرده یا تضعیف؟
- تصویر خشم چه شکلی است؟
- هنگامی که خوشحال هستید، از چه خطوط و رنگ هایی استفاده می کنید؟
- آیا تصویر تمام شادی هایتان مثل هم است؟
- به کتابتان نگاهی بیندازید. دستخطتان در حالت خوشحالی و در حالت خشم یکی است؟

تکنیک نقاب احساسات (شناخت احساس)





بازی نقاب احساس ها (شناخت احساس)

- در این تمرین سه احساس اصلی خوشحالی-عصبانیت- ناراحتی را بررسی می کنیم
- با این سه نقاب می خواهیم بسته به اینکه تو هر شرایطی چه حسی داری نقابش را بزن روی صورتت
- مثال: نمایش: نفر اول خبر برگشت پدر از مسافرت
- نفر دوم نقاب می زند و حسش را می گوید.

تکنیک چه فکری نگران ترم می کند؟ (بازسازی شناختی)

❖ از بچه می خواهیم کارت های دماسنج رفتار را در دستش بگیرد و به یک سری موقعیت ها پاسخ دهد:

❖ اگر شما فردا یک مسابقه فوتبال داشته باشید و فکر اینکه می بازی بیاد به ذهنت چقدر نگران می شوی؟ از کدام استیکر استفاده می کنید؟

❖ مثلا فکر حتما در بازی فردا می بازم (کدام استیکر)

❖ همه تلاشم را می کنم و اگر



تکنیک تاپ تاپ تاپ تاپ



تکنیک تاپ تاپ تاپ تاپ

- سه نفر هستند، یک نفر قلب را روی سرش بگذارد، دو نفر هم نقش فکر مثبت و فکر منفی را ایفا کنند.
- هر وقت جمله ی آرام بخش می گیم بچه آرام بگوید تاپ تاپ تاپ
- هر وقت جمله نگران بگیم بچه باید تند بگه تاپ تاپ تاپ
- بعد هم به کودک توضیح می دهیم بصورت عینی و شناختی که چطور افکار خود را کنترل کنیم

تکنیک بدنت را شل کن



تصویر ۱

- ❑ یک فکر نگران کننده می گیم
- ❑ بعد به کودک می گوییم دراز بکشد عضلاتش را شل کند (شکم، صورت، دست، پا)
- ❑ هر وقت نگران شدیم با شل کردن بدن عضلات را شل می کنیم.
- ❑ ابتدا به یک مکان خلوت برویم، روی صندلی بنشینیم و پشت خود را صاف نگه داریم. کف پاها را روی زمین بگذاریم و دست ها را روی ران قرار دهیم.
- ❑ -ابروها را تا جایی که می توانیم به طرف بالا بکشیم و در این حالت نگه داریم و سپس به آهستگی رها کنیم.
- ❑ -چشم ها را محکم ببندیم و پلک ها را روی هم فشار دهیم و در این حالت نگه داریم. سپس به آهستگی چشم ها را باز کنیم.
- ❑ -زبان خود را به سقف دهان فشار دهیم آن را چند ثانیه نگه دارید و سپس به آهستگی رها کنیم.
- ❑ -لب ها را به هم فشار دهیم و چروک کنیم. چند ثانیه نگه داریم و سپس به آهستگی رها کنیم.
- ❑ -شانه ها را بالا بکشیم و سفت نگه داریم و سپس به آهستگی رها کنیم.
- ❑ -دست راست را مشت کنیم و ساعد را روی بازو خم کنیم و محکم فشار دهیم؛ در این حالت نگه داریم و سپس به آهستگی رها کنیم. این حرکت را با دست چپ نیز انجام دهیم. یک نفس عمیق بکشیم و ریه خود را از هوا پر کنیم و نفس خود را حبس کنیم و در این حالت به شکم خود فشار آوریم. سپس به آهستگی نفس خود را بیرون دهید و ریه را کاملاً خالی کنیم.
- ❑ -کتف ها را تا جایی که می توانیم به عقب ببریم و فشار دهیم و در این حالت سفت نگه داریم، سپس به آرامی رها کنیم.
- ❑ -پای راست را صاف نگه داریم و پنجه پا را به طرف بیرون بکشیم و در این حالت نگه داریم. بعد پنجه پا را به طرف خود خم کنیم و پا را سفت در این حالت نگه داریم. سپس به آهستگی پا را زمین بگذاریم. این حرکت را با پای چپ تکرار کنیم.
- ❑ -زانوی راست را خم کنیم و ران را تا جایی که می توانیم بالا بیاوریم و سفت نگه داریم، سپس به آهستگی پا را زمین بگذاریم. این حرکت را با پای چپ تکرار کنیم.

جنگیدن با نگرانی

- هدف: آموختن راه های کنار آمدن اثربخش با نگرانی
- وسایل لازم: یک نسخه از داستان جنگیدن با نگرانی ها
- روش اجرا:
- 1- قبل از خواندن داستان به این نکته اشاره کنید که آدم ها گه گاه نگران می شوند. از بچه ها بخواهید به یکی از نگرانی های اخیر خود فکر کنند. از آنها بخواهید نگرانی شان را با یکدیگر یا با کل کلاس در میان بگذارند.
- یک خطی با نوار چسب از این سر تا آن سر کلاس می کشیم بعد چند تا تکه کاغذ می گذاریم. گروه بندی می کنیم، هر گروه سه نفر که باید کنار کاغذشان بایستند.
- 2- سپس داستان جنگیدن با نگرانی ها را بخوانند از بچه ها بخواهید به این داستان گوش بدهند تا روش های جدید کنار آمدن با نگرانی را یاد بگیرند.
- 3- از بچه ها بخواهید یکی از نگرانی های خود را در نظر بگیرند و از روش "خط نگرانی" داستان استفاده کنند تا راه سنجش و کم کردن نگرانی را بیابند.

جنگیدن با نگرانی

- مثال: موقعیت: کودک مدرسه آمده و مادرش باید ساعت 12 دنبالش می آمده هنوز نیامده است.
- گروه یک: بهترین حالت اتفاقی که ممکن است باشد که مادر دیر بیاید
- گروه پنج: بدترین اتفاقی که ممکن است افتاده باشد.
- (اول دو سر طیف پر می شود)
- فردی که شماره 4 هست باید احتمال بدی که پنج نباشد را بگوید.
- این تمرین را باید برای پنج الی شش احتمال با کودک تمرین کنیم.