

پنجمین جلسه آموزش خانواده خانم آقای با عنوان «همدلی و تاب آوری»

پنجمین جلسه آموزش خانواده روز چهارشنبه ۹۹/۰۷/۳۰ ساعت ۱۹:۰۰ الی ۲۰:۰۰ با حضور سرکار خانم آقای با موضوع همدلی و تاب آوری به صورت مجازی در فضای اسکای روم 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 تثبیت 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.

