



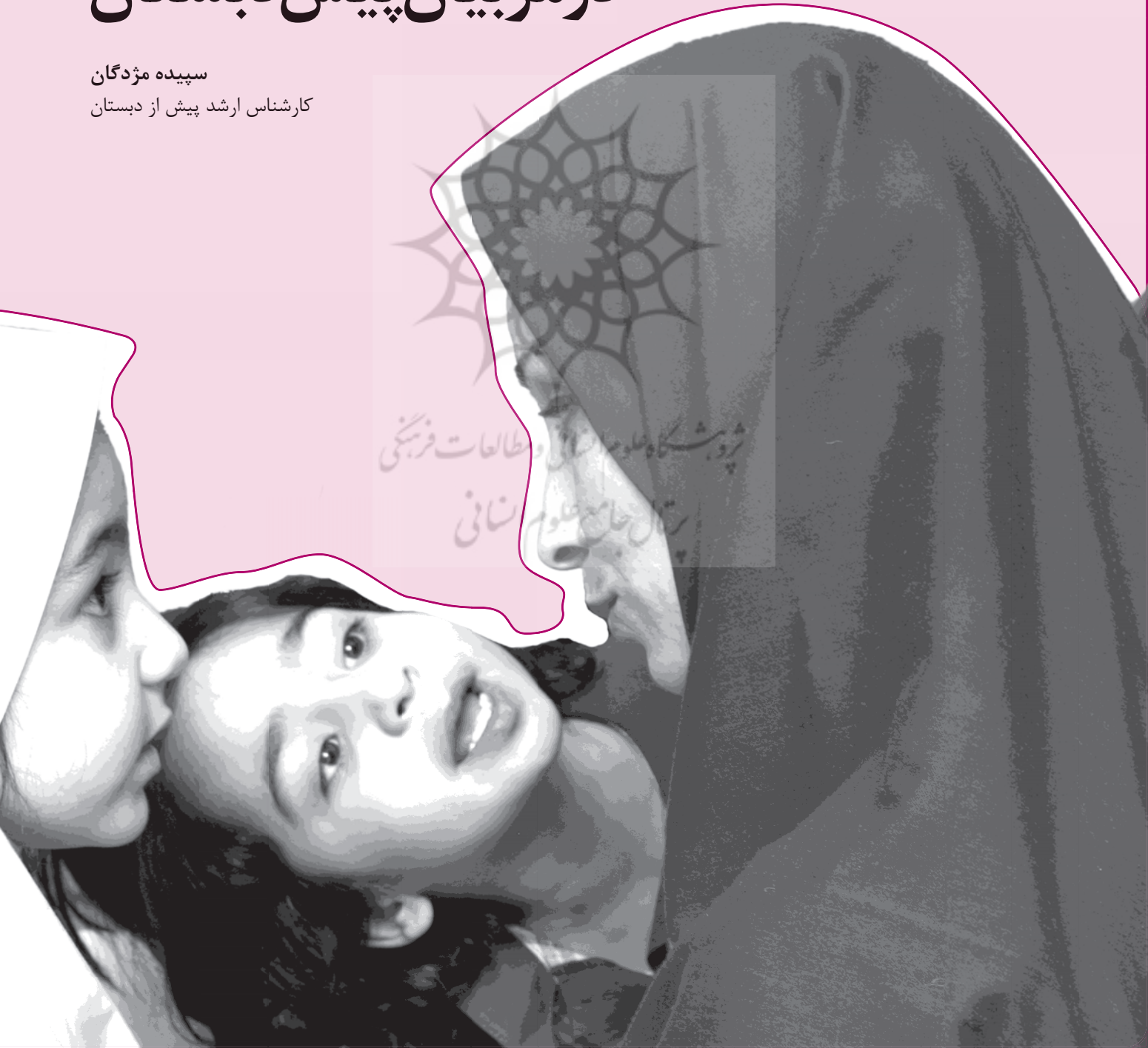
اشاره

امروزه، خودتاب آوری از مسائلی است که در حوزه های روان شناسی، روان شناسی خانواده و بهداشت روانی توجه خاصی به آن شده است. خودتاب آوری در هر شغلی به محیط کار، نوع کار، افراد و مسؤولیت ها بستگی دارد.

خودتاب آوری در مربیان پیش دبستان

سپیده مژدگان

کارشناس ارشد پیش از دبستان



تاب‌آوری^۱ توانایی انطباق فرد با شرایطی است که از بالا و پایین به او دیکته می‌شود. افراد دارای خودتاب‌آور در مقایسه با افرادی که عاطفه و هیجان مثبت بیش‌تری را تجربه می‌کنند، از اعتماد به نفس بیش‌تری برخوردارند و سازگاری روان‌شناختی بهتری دارند.

تاب‌آوری نوعی ویژگی است که از فردی به فرد دیگر متفاوت است و می‌تواند به مرور زمان رشد یا کاهش یابد و براساس خود اصلاح‌گری فکری و عملی انسان در روند آزمون و خطای زندگی شکل می‌گیرد.

از آن‌جا که فرد تاب‌آور در محیط پیرامونش فعال و سازنده است، باید قابلیت برقراری تعادل زیستی- روانی و معنوی را در مقابل موقعیت‌های مختلف داشته باشد. از مشاغل‌هایی که افراد آن نیاز به تاب‌آوری بالایی دارند، می‌توان به مربیان پیش از دبستان اشاره کرد.

در سال‌های اخیر، بر اهمیت مراکز پیش از دبستان به‌عنوان مراکزی در جهت رشد و پرورش کودکان افزوده شده است و نقش به‌سزایی در

تربیت کودکان در تمام مراحل رشد پیش از دبستان دارد.

بدیهی است چنین مراکزی نیازمند مربیانی با خودتاب‌آوری بالاست تا بتوانند تعامل مؤثری با کودکان برقرار کنند و زمینه‌ساز پرورش کودکان خلاق باشند. برقراری رابطه مؤثر با کودکان نیازمند ویژگی‌هایی است که در افراد تاب‌آور وجود دارد. در ادامه به این ویژگی‌ها اشاره می‌شود:

ویژگی‌های افراد تاب‌آور (باحوصله، شکیب)

۱) شایستگی اجتماعی: شامل پاسخ‌گو بودن، همدلی، مهارت‌های اجتماعی و شوخ‌طبعی است.

۲) مهارت‌های حل مسئله: وجدان منتقد و خلاق، برنامه‌ریزی، تخیل و ابتکار از جمله مهارت‌های حل مسئله است.

۳) آینده‌جویی: مهارت‌هایی نظیر پشتکار، انگیزه‌مندی، امیدواری و خوش‌بینی، آینده‌سازی و هدف‌مندی را در برمی‌گیرد.

۴) خودگردانی: خودکارآمدی، کنترل بر محیط، خود انضباطی و توانایی مستقل شدن از مهارت‌های خودگردانی است.

از آن‌جائی که ویژگی‌های مذکور لازمه کار با کودکان است، مربیانی می‌توانند در آموزش و پرورش کودکان موفق باشند و پیشرفت کنند که این ویژگی‌ها را در خود تقویت کنند و بهبود بخشند.

لازم به ذکر است که تاب‌آوری فقط داشتن فهرستی از ویژگی‌ها

نیست، بلکه فرآیندیست که در زندگی واقعی تاب‌آوری نام دارد. برخی از ویژگی‌های تاب‌آوری درونی است و انسان آن را دارد یا می‌تواند به دست بیاورد اما برخی دیگر فقط با پرورش آنان در محیطی تاب‌آفرین (مانند خانه یا مدرسه) به دست می‌آید.

محیط تاب‌آور (خانواده، مدرسه، اجتماع) محیطی است که دارای انتظارات مثبت، پیوندهای مهربانانه و مشارکت معنی‌گرا باشد. عواملی که باعث تقویت تاب‌آوری می‌شود عبارتند از:

- افزایش پیوندجویی: به معنای افزایش روابط با افراد دیگر یا هرگونه فعالیتی در این باره می‌باشد.

- آفرینش مرزبندی آشکار و پیوسته: انتظارات ما از افراد عمدتاً داوری درباره رفتارهای پرخطر آن‌هاست که بهتر است به‌طور مداوم شفاف‌گشته و منتقل شود.

- آموزش مهارت‌های زندگی
 - فراهم‌سازی مهربانی و حمایت‌گری
 - فراهم‌سازی فرصت‌هایی برای مشارکت معنی‌گرا

هر یک از این عوامل به تنهایی نمی‌توانند باعث تقویت تاب‌آوری شوند، بلکه باید این عوامل هم‌زمان و در یک جهت و برای هدف مشخصی تقویت شوند.

در انتها قابل ذکر است که همه انسان‌ها توانایی ذاتی برای تاب‌آوری را دارا هستند، اما رفتار تاب‌آورانه اکتسابی و آموختنی است. بنابراین، مربیان نیازمند محیطی هستند که علاوه بر یادگیری چنین رفتاری بتوانند این توانایی را در خود تقویت کنند.

منبع

۱. روان‌شناسی مثبت، کار، آلن. ترجمه پاشا شریفی، سخن، تهران، ۱۳۸۵.

2. www. ashterot. com
 3. www. jobportal. ir