



# «من می توانم»

## چگونه دایره توانمندی های کودکان را بزرگتر کنیم؟



همه ما طی چند سال همزیستی با کودکان فهمیده ایم که آنها با «قوی باش»، «خودت انجام بده»، «باید یاد بگیری زود کم نیاری»، «تاب آور» نمی شوند. مغز بچه ها اصولاً طور دیگری کار می کند



زهرابزرگ زاده  
روانشناس کودک و نوجوان



**حال پرسیم کودک تاب آور چه ویژگی هایی دارد؟**

۱- به نیازهایش به طور پیش رونده ای آگاهی دارد و برای برآوردن آن تلاش می کند. ۲- در هنگام مواجهه با چالش، اولین راه حلش، پرسیدن از بزرگترها یا شکایت به آنها نیست، ابتدا سعی می کند خودش کمی با مسأله کلنجار برود. ۳- سازگار است. می تواند شرایط جدید یا ناخوشایند را تحمل کند.

**چگونه کودک تاب آوری داشته باشیم؟**

مهم ترین راه برای افزایش طاق و تاب آوری کودکان، افزایش تاب آوری خودمان است. وقتی کودک ما ببیند که در حل مسائل کوشا و با پشتکار هستیم می آموزد که همیشه برای امیدواری و ادامه دادن راهی هست. دومین راهکار مهم این است که ابزار کنجکاوی و استقلال کودک را از او بگیریم.

کودکان دوست دارند کارها را خودشان انجام دهند اما خیلی وقت ها ما به خاطر کندی یا کثیف کاری های احتمالی نمی گذاریم مسئولیتی بپذیرند. این کار ابزار استقلال را از آنها می گیرد. گاهی نیز با نگرانی های بیش از حد آنها را به قدری محدود می کنیم که کنجکاوی شان از بین می رود. در نهایت لذت کشف پیش از آموختن است. بگذاریم کودکان، بدون دستورالعمل ما، کارهایشان را پیش ببرند. آنها در این فرایند می آموزند تلاش کنند، اشتباه کنند، اشتباهشان را ببینند و جبران کنند و خسته نشوند و این یعنی تاب آوری. حال کتاب هایی در مورد تاب آوری برای کودکان و بزرگسالان معرفی خواهیم کرد:

ما بزرگترها خیلی وقت ها از بچه ها انتظار داریم که «قوی» باشند و ناامید نشوند. چند بار تلاش کنند و اگر باز نتوانستند از ما کمک بخواهند.

در هر چالش و موقعیتی زود داد و فریادشان به هوانرود. مادر واقع می خواهیم کودکانی «تاب آور» داشته باشیم. تاب آوری همان مهارتی است که همه فن حریف است.

خیلی وقت ها که از کوره در می رویم، به کفایتان شک می کنیم یا می خواهیم راهی را که آمده ایم برگردیم در واقع تاب آوری مان کم است و باید طاقتمان را بیشتر کنیم. حتماً طی چند سال همزیستی با بچه ها فهمیده اید که آنها با «قوی باش»، «خودت انجام بده»، «باید یاد بگیری زود کم نیاری»، «تاب آور» نمی شوند. مغز بچه ها اصولاً طور دیگری کار می کند.

در این نوشتار، به مناسبت دست و پنجه نرم کردن تمام کودکان با مقوله ای به نام مدرسه، در مورد تاب آوری چند راهکار و کتاب معرفی خواهیم کرد.

تاب آوری در فرهنگ لغات روانشناسی این طور تعریف شده است: تاب آوری فرایند و دستاورد انطباق موفقیت آمیز با تجربیات سخت یا چالش برانگیز زندگی است، بخصوص انعطاف و کنار آمدن با چالش های درونی و بیرونی به طور ذهنی، هیجانی و رفتاری تعریف پیچیده ای است اما اصل مطلب این است که اگر شما نتوانستید از پس چالش های مثبت و منفی زندگی برنیایید به لحاظ روانی، جسمی و هیجانی با هر چالش آشفته نشدید، شما تاب آور هستید.

است اما دل مهربانی دارد و همین دل مهربان برایش انگیزه ای است تا «بخواند». این کتاب داستان پیچیده ای ندارد اما به کودکان یاد می هد که گاهی برخی آدم ها به درخواست های ما جواب مثبت نمی دهند و باید برای رسیدن به خواسته هایمان تلاش بیشتری کنیم. به علاوه ممکن است چندان قوی و بزرگ نباشیم ولی بتوانیم کارهای بزرگی انجام دهیم. در نهایت کتاب کاری برای شما والد عزیز تا بتوانید از آن برای تاب آوری کودکان کمک بگیرید: راهنمای ایجاد تاب آوری در کودکان و نوجوانان، نوشته کنزگینزبورگ، انتشارات ارجمند

این کتاب در واقع یک روانشناس خانگی مکتوب است که می تواند به شما کمک کند تاب آوری کودک یا نوجوانتان را بالا ببرید. اگر نیاز داشتید که روی تاب آوری خودتان هم کار کنید می توانید به دیگر کتاب کارهای نشر ارجمند که پیرامون همین موضوع هستند سر بزنید.

**برای سن ۴-۵ سال و تا ۶ سال**

ساختن فوق العاده است، نوشته اشلی اسپایز، ترجمه شبنم حیدری پور، نشر پرتقال. این کتاب، داستان نتوانستن است. داستان پیشرفت. تقدیم به تمام کودکانی که کار دستی هایشان را مجال می کنند، یا از ترس اینکه کارشان خوب نشود، اصلاً انجامش نمی دهند. دختر این داستان می خواهد چیزی فوق العاده بسازد، اما هر چیزی که می سازد به نظرش فوق العاده نیست. به نظرم این داستان بیش از آنکه خودش خیلی فوق العاده باشد، حرف زدن پیرامونش است که خیلی خوب است. گاهی کتاب ها تنها پلی هستند به شهری جدید که در کودکان کشف می کنیم. بعد از خواندن این کتاب هر وقت کودکان از نقاشی اش یا کار دستی اش ناراضی بود می توانیم به او بگوییم با هم قدمی بزنیم و هوایی بخوریم، بعد که کلافگی اش از بین رفت، می توانیم سیر پیشرفتش را به او نشان دهیم. حالا او قطعاً در مورد خودش احساس بهتری خواهد داشت و می آموزد که چیزهای فوق العاده با یک بار تلاش، به دست نمی آیند.

**قطار کوچولویی که توانست، نوشته واتنی پایپر، ترجمه سمیه حیدری، انتشارات مهرسا**

داستان این قطار کوچولو هم به این جهت اهمیت دارد که به ما بزرگترها یادآوری می کند که «من می توانم» جمله مهم و کمیابی است و مراقب باشیم آن را از کودک نگیریم. قطار این قصه کوچک

**برای سن ۳-۴ سال**

کوالایی که دیگه می تونه، نوشته ریچل برایت، ترجمه شارا عاشوری، انتشارات مهرسا

کوالای این قصه، یک شاخه امن دارد که رها کردن آن برایش سخت است. مثل همه ما و همه کودکان که با گذاشتن به دنیای ناشناخته بیرون برامان سخت است.

اما می دانیم که گریزی از این اتفاق نیست و دیر یا زود باید از این شاخه جدا شویم. کوالا هم به کمک دوستانش از شاخه دل می کند و به دنیای جدید بیرون پامی گذارد.

این کتاب را می توانید وقتی کودکان را برای اولین بار به مهد کودک می برید برایش بخوانید و از لذت تجربه های جدید با او حرف بزنید.

