



باعث ماندن در ناحیه سبز می شود بلده متجر به بزرگتر و مستحکم تر شدن این ناحیه نیز می گردد. در وضعیت مغزی نه، افراد ترس و نگرانی را تجربه می کنند و واکنشی می شوند از شرایط غیر قابل پیش بینی می ترسند و از حفظ کنترل بر بدن هیجانات و تصمیماتشان ناتوان می شوند ما میخواهیم تاب آوری را زیاد کنیم تا فرزندانمان بدانند مهارت هایی دارند یا می توانند یاد بگیرند که به آنها کمک خواهد کرد با سختی ها مقابله کنند و از شکست های خود یاد بگیرند. بدانند که در دنیایی زندگی میکنیم که اوضاع همیشه آنطور که می خواهند پیش نمی رود و باز هم می توانند به موفقیت های واقعی و پایدار در زندگی شان دست یابند

هدف آموزش مهارت به جای خاموش کردن رفتار نامطلوب
هدف کوتاه مدت: تعادل برگشت به ناحیه سبز و هدف بلندمدت: تاب آوری گسترش ناحیه سبز

وقتی رفتار نامطلوبی دارند بهترین پاسخ چیست؟ بسیاری از ما به محض اینکه رفتار نامطلوب را می بینیم به دنبال متوقف کردن خاموش کردن و از بین بردن آن هستیم اما رفتار نوعی ارتباط است و رفتار مشکل زا در واقع یک پیام است که از طریق آن به ما می گویند: "من برای مهارت یافتن در این حوزه خاص نیاز به کمک دارم و هنوز نمی توانم در این زمینه خوب عمل کنم"

پس چه کنیم باید مهارت هایی را به آموزش دهیم که در آینده بتوانند به تنهایی چنین شرایطی را مدیریت کنند مهارت هایی که به آنها کمک می کند یاد بگیرند خودشان به ناحیه سبز برگردند
قول جایزه دادن یا تهدید تنبیه کردن جدول ستاره یا سایر رفتارهای مشابه همگی در پی خاموش کردن رفتار هستند
پادمان باشد که در این شرایط آنها به کمک ما نیاز دارند و شرایط سختی را می گذرانند نه اینکه بخواهند لجبازی یا اذیت کنند

همه چیز به پذیرا بودن به جای واکنش پذیری مربوط است. فردی که واکنشی رفتار می کند تحت کنترل محیط اطرافش قرار دارد و تنها کاری که میتواند انجام دهد واکنش نشان دادن است در حالیکه پذیرا بودن به او امکان می دهد اطلاعات را از محیط بگیرد ارزیابی کند و فعالانه پاسخ دهد او می تواند پاسخ خود را انتخاب کند و به آن عمل کند پذیرا بودن در ناحیه سبز رخ می دهد

اینکه اجازه بدهید با شرایط سخت مواجه شوند در عمل به چه شکل است؟ بخش عظیمی از پرورش تاب آوری مستلزم این است که به کودکان بیاموزیم شرایط سخت ناگزیر رخ می دهند سپس به جای اینکه آنها را از هیجانات و شرایط دشوار نجات دهیم حمایتشان کنیم و با آنها همراه دهیم تا جایی که بتوانند این پیام را درونی کنند: "من اینجا کنار هستم تو از پیش بر میای من می دانم سخت است اما تو میتوانی انجامش بدهی من کنار هستم"

یک مثال خوب مشکلاتی است که فرزندان در مدرسه یا آن مواجه می شوند در این مواقع جلوی خودتان را بگیرید و با والدین دیگر دانش آموزان یا اولیای مدرسه تماس نگیرید تا از آن ها بخواهید به موضوع رسیدگی کنند. به فرزندتان راه حل پیشنهاد نکنید. افرادی که در مشکل سهیم هستند را در مقابل فرزندتان قضاوت نکنید. بلکه کنار فرزندتان که به شدت ناراحت است بنشینید و به او اجازه دهید عشق و حمایت شما را احساس کند. سپس او را حمایت کنید تا برای این موضوع خودش حل مسئله کند

وقتی در در این شرایط از لحاظ هیجانی حضور داریم و آنها را دلداری می دهیم ناحیه سبز آنها را گسترده تر می کنیم

به یاد داشته باشید که هدف ما شکوفا کردن توانایی های آنهاست و نه فشار آوردن به بدن آنها برای انجام کارها

چطور بفهمیم که چه مواقعی به فرزندمان اجازه دهیم با سختی ها دست و پنجه نرم کند و چه مواقعی باید مداخله کنیم و به او کمک کنیم

وقتی مقدم پیش می گذاریم و فرزندمان را از مشکلاتی که خودش می تواند از پس آن بر بیاید نجات می دهیم فرصت یادگیری مقابله با شرایط دشوار را از او می گیریم و اجازه نمی دهیم که بفهمد توانایی مدیریت شرایط سخت را دارد به او اجازه بدهید با منطق و راهکارهای خود با شرایط مقابله کند

فشار آوردن به معنای این است که به آنها بیاموزید خود را اثبات کنند و بفهمند که حتی وقتی ابراز عقیده یا مواجهه با یک چالش جدید آنها را دستپاچه و عصبی می کند می توانند هم قوی و هم عمود باشند.

هر انسانی فقط زمانی باور می کند که از پس انجام کاری برمی آید که آن را انجام داده باشد

اما این فقط در صورتی است که پریشانی خیلی زیادی در فرد ایجاد نکند که باعث طغیان سیستم عصبی شده و او را به ناحیه قرمز یا آبی بفرستد. اگر فکر می کنید که مواجهه با برخی شرایط تجربه منفی بزرگی برای فرزند شما ایجاد می کند سعی کنید کمی از او حمایت کنید تا به آرامی به سمت موفقیت گام بردارد

فرزند شما چه خلق و خویی دارد و در چه مرحله رشدی قرار دارد؟ او در همین لحظه به چه چیزی نیاز دارد؟

آیا به روشنی میدانید که مسئله واقعی چیست چه عاملی باعث میشود که کودک شما برای مواجهه با این مسئله با این چالش خاص مقاومت کند یا او مستقیم صحبت کنید تا بفهمید مسئله واقعی چیست سپس می توانید به او کمک کنید تا حل مسئله کند

چه پیام هایی درباره خطر کردن و شکست به فرزندتان ارسال می کنید؟ آیا تا به حال این درس های مهم زندگی را با فرزندتان در میان گذاشته اید که وقتی اقدامی می کنیم و با شکست مواجه می شویم برای ما جنبه یادگیری دارد و هر اشتباهی فرصتی برای رشد و شناخت خود است

چه پیام های آشکار و پنهانی درباره خطر کردن و محتاط بودن به فرزندتان ارسال می کنید؟ درباره این که شکسته همیشه قابل قبول هست یا خیر چه پیامی می فرستید؟ آیا پیام شما به فرزندتان این معنی را می دهد که همه چیز همیشه باید کامل و درست انجام شود به طوری که احساس می کند حق هیچ گونه اشتباهی را ندارد؟ یا اینکه در خانواده شما اشتباه کردن به عنوان فرصتی برای یادگیری پذیرفته می شود؟

هدف این نیست که از او در برابر شکست محافظت کنید بلکه هدف کمک به پرورش مهارت هایی است که متجر به غلبه بر سختی ها می شود

ایا فرزند شما به پرورش مهارت هایی برای مدیریت شکست هایی که ممکن است ناگهان رخ دهند احتیاج دارد؟ یکی از بهترین درس هایی که میشود آموزش داد و مفهوم کلمه هنوز است وقتی او می گوید: "من نمیتونم از پیشش بر بیام" از او بخواهید کلمه هنوز را به جمله خود بیفزاید

ایا ابزاری به فرزندتان میدهید که برای بازگشت به ناحیه سبز و گسترش آن به او کمک کند؟ توانایی های آرام کردن خود و به دست آوردن کنترل ملانند نفس عمیق

در کنار تمام این نکات به یاد داشته باشید که همه افراد از نظر تحمل ترس چالش و خطر با یکدیگر متفاوت اند برخی از افراد با خوشحالی به سمت موقعیت های جدید و دشوار می روند و برخی دیگر از امتحان کردن چیز های ناشناخته و چالش برانگیز روگردان هستند پس همیشه و در هر موقعیتی تصمیم بگیرید که الان بهترین اقدام برای فرزندم چیست

پرورش مغز مثبت اندیش
فصل سوم: مغز بله تاب آور

پس ما چگونه تعادل درست را تشخیص دهیم
برای مطمئن شدن این ۵ سوال را از خودتان بپرسید این سوالات کمک می کنند

چه پیام هایی درباره خطر کردن و شکست به فرزندتان ارسال می کنید؟ آیا تا به حال این درس های مهم زندگی را با فرزندتان در میان گذاشته اید که وقتی اقدامی می کنیم و با شکست مواجه می شویم برای ما جنبه یادگیری دارد و هر اشتباهی فرصتی برای رشد و شناخت خود است

ایا فرزند شما به پرورش مهارت هایی برای مدیریت شکست هایی که ممکن است ناگهان رخ دهند احتیاج دارد؟ یکی از بهترین درس هایی که میشود آموزش داد و مفهوم کلمه هنوز است وقتی او می گوید: "من نمیتونم از پیشش بر بیام" از او بخواهید کلمه هنوز را به جمله خود بیفزاید

ایا ابزاری به فرزندتان میدهید که برای بازگشت به ناحیه سبز و گسترش آن به او کمک کند؟ توانایی های آرام کردن خود و به دست آوردن کنترل ملانند نفس عمیق

در کنار تمام این نکات به یاد داشته باشید که همه افراد از نظر تحمل ترس چالش و خطر با یکدیگر متفاوت اند برخی از افراد با خوشحالی به سمت موقعیت های جدید و دشوار می روند و برخی دیگر از امتحان کردن چیز های ناشناخته و چالش برانگیز روگردان هستند پس همیشه و در هر موقعیتی تصمیم بگیرید که الان بهترین اقدام برای فرزندم چیست

اعتماد – آرامش – امنیت – درک شدن

چهار عنصر اصلی دلبستگی ایمن را به فرزندتان هدیه کنید
وقتی حرفی فرزندپروری به میان می آید هیچ چیز به اندازه ارتباط نمی تواند کلیدی برای پرورش تاب آوری داشته باشد. همه افراد باید دلبستگی ایمن را با حداقل یک فرد یک والد پدر بزرگ و مادر بزرگ یا مراقبان دیگر در زندگی تجربه کنند. منظور از دلبستگی ایمن یک مراقبت قابل پیش بینی و نه کاملاً بی عیب و نقص و همراه با حساس بودن به نیازهای فرزند است که احساس تعلق خاطر و امنیت را در او ایجاد می کند

مثال هایی از رابطه بر مبنای دلبستگی ایمن تمام زمان هایی که با کودکان غذا میخورید، او را به پارک می برید، با هم به یک کلیپ ویدیویی میخندید، حتی زمان هایی که با هم بحث می کنید و بعد از دعوا آشتی کرده و او را آرام می کنید، تجربه هایی هستند که پیوند شما را به او عمیق تر می کند

ذهن بینی در ساده ترین شکل به معنای توانایی مشاهده و درک ذهن خود و دیگران است که سه جنبه دارد درون نگری، همدلی و یکپارچگی.

نگری توانایی خودآگاهی و خودتنظیمی است همدلی به درک ذهن دیگری مربوط است و یکپارچگی پیوند بخش های متمایز با یکدیگر است تا بتوانند با هم کار کنند

مثال یکپارچگی احترام گذاشتن به تفاوت ها و پرورش ارتباطات دلسوزانه که افراد را به هم پیوند می دهد

ابزار های ذهنی اولین ابزار تمرین ذهن آگاهی و نفس عمیق آگاه شدن به حالت فیزیکی و احساسی در هر لحظه

مغز بله خودم افزایش تاب آوری در خودم: این پرسش ها به شما کمک می کنند درباره وجود تاب آوری در خودتان و اینکه هم اکنون در کدام مرحله از پرورش مغز به در خود هستید تأمل کنید

معمولاً وقتی ناحیه سبز را ترک می کنید به سمت کدام ناحیه دیگر می روید؟ آیا متوجه الگوی در خودتان شده اید چه نشانه هایی وجود دارد که خبر از باریک شدن ناحیه سبزتان می دهد؟
تجربه بودن در ناحیه قرمز یا آبی برای شما چگونه است؟ وقتی وارد آن می شوید چه مدت آنجا می مانید؟ آیا از برقراری تعاملات اجتماعی اجتناب می کنید؟
وقتی در ناحیه آبی و قرمز هستید موثرترین چیزی که باعث برگشت شما به ناحیه سبز می شود؟ چیست اطلاع داشتن از این راهکار ها می تواند نشانه ای از تاب آوری باشد
نقاط قوت شما در چیست؟ آیا زمینه های خاصی در شما هستند که نواحی سبز باریکی دارند؟ چه چیزهایی برای تان در این مرحله از زندگی چالش برانگیز هستند؟
آیا می توانید به خوبی از رشد و تکامل خودتان حمایت کنید این حمایت شامل درخواست کمک از دوستان خوشاوندان یا سایر افراد آشنا در هنگام نیاز و پرورش مهارت های خودتنظیمی برای موقعیت های مختلف در خودتان است