

راهنمای ایجاد تاب آوری در کودکان و نوجوانان

پر و بال دادن به کودک

فهرست مطالب

۸.....	تحسین منتقدان از کتاب راهنمای ایجاد تاب‌آوری در کودکان و نوجوانان.....
۱۵.....	سپاسگزاری.....
۲۱.....	پیش‌گفتار نویسندگان.....
۱۹.....	سخن مترجمان.....

بخش ۱ تاب‌آوری و استرس

۲۴.....	فصل ۱ چرا تاب‌آوری؟.....
۳۵.....	فصل ۲ استرس و تأثیرات آن.....
۴۳.....	فصل ۳ مؤلفه‌های تاب‌آوری: ۷ مؤلفه سرنوشت‌ساز.....
۵۵.....	فصل ۴ به دیگران اجازه ندهید که تاب‌آوری کودکان را تضعیف کنند.....

بخش ۲ شایستگی و اعتمادبه‌نفس

۶۵.....	فصل ۵ از سر راه کنار رفتن.....
۷۴.....	فصل ۶ ارزش بازی.....
۷۸.....	فصل ۷ توجه، تحسین و انتقاد.....
۸۵.....	فصل ۸ موفقیت اصیل.....
۱۰۲.....	فصل ۹ شفاف اندیشیدن.....
۱۰۸.....	فصل ۱۰ دیگر نصیحت و سخنرانی در کار نباشد.....
۱۱۴.....	فصل ۱۱ «متوجه شدم!».....
۱۲۳.....	فصل ۱۲ تغییر گام‌به‌گام رفتار.....
۱۳۳.....	فصل ۱۳ انتقال تقصیر به دیگری برای حفظ جایگاه.....
۱۳۸.....	فصل ۱۴ سواد رسانه‌ای.....
۱۴۵.....	فصل ۱۵ شکننده نبودن.....
۱۵۰.....	فصل ۱۶ پرورش اعتمادبه‌نفس.....

بخش ۳ ارتباط، منش و مشارکت

فصل ۱۷ ارتباط.....	۱۶۲
فصل ۱۸ هنر و اهمیت گوش دادن.....	۱۷۰
فصل ۱۹ تقویت ارتباطات خانوادگی.....	۱۷۹
فصل ۲۰ گسترده‌تر کردن شبکه ارتباطی.....	۱۸۶
فصل ۲۱ چند هشدار در مورد ارتباط.....	۱۹۲
فصل ۲۲ حمایت از تاب‌آوری در خانواده‌های نظامی.....	۱۹۹
فصل ۲۳ روابط گرم و حمایت‌کننده حفاظ مهمی برای تأثیرات آسیب‌های کودکی هستند.....	۲۰۳
فصل ۲۴ منش.....	۲۰۶
فصل ۲۵ جرئت: یکی از خصلت‌های منش که عملکرد فرد را هدایت می‌کند.....	۲۲۰
فصل ۲۶ مشارکت.....	۲۲۴

بخش ۴ مقابله

فصل ۲۷ مهار استرس.....	۲۳۳
فصل ۲۸ وارد عمل شدن.....	۲۴۰
فصل ۲۹ مراقب بدن خودتان باشید.....	۲۵۱
فصل ۳۰ مراقب هیجانات خود باشید.....	۲۸۰

بخش ۵ کنترل

فصل ۳۱ شیوه‌های انضباط.....	۳۰۱
فصل ۳۲ راهبردهای انضباط مثبت.....	۳۰۹
فصل ۳۳ افزایش کنترل کودکان.....	۳۱۷
فصل ۳۴ به تأخیر انداختن لذت.....	۳۲۲
فصل ۳۵ آماده کردن خانواده‌هایمان برای همبستگی پایدار.....	۳۲۵
فصل ۳۶ یک پله در هر زمان.....	۳۲۹
فصل ۳۷ همه‌چیز در کنترل ما نیست.....	۳۳۳

بخش ۶ وقتی تاب‌آوری فراتر از محدودیت‌های معقول به چالش کشیده می‌شود

- فصل ۳۸ شرایط افراطی..... ۳۳۷
- فصل ۳۹ رفتن به سمت کمک..... ۳۳۸
- فصل ۴۰ وقتی تاب‌آوری شما به محدوده‌های خود می‌رسد..... ۳۴۲

بخش ۷ ویژه جوامع و نوجوانان خاص

- راهبردهای ایجاد تاب‌آوری مبتنی بر جامعه..... ۳۴۹
- صرفاً مخصوص کودکان: یک راهنمایی خصوصی برای مدیریت استرس..... ۳۶۴
- ملاحظات پایانی..... ۳۷۱
- واژه‌نامه انگلیسی به فارسی..... ۳۷۳
- واژه‌نامه فارسی به انگلیسی..... ۳۷۴

تحسین منتقدان از کتاب راهنمای ایجاد تاب آوری در کودکان و نوجوانان

جوایز

کتاب سال - جایزه طلایی، بنیاد ForeWord

والدگری / خانواده - جایزه نقره‌ای، جایزه کتاب Nautilus

والدگری / مراقبت از کودک / خانواده - جایزه نقره‌ای، جوایز eLit

آنچه دیگران در مورد کتاب می‌گویند

کتاب راهنمای ایجاد تاب‌آوری در کودکان و نوجوانان منبع غنی و ارزشمندی در اختیار کسانی قرار می‌دهد که مدیریت فشارهای روزافزون پیشرفت دانش‌آموزان برای آن‌ها اهمیت دارد. دکتر گینزبرگ شیوه‌ای عالی به منظور مدیریت استرس و ارائه راهبردهای مؤثر جهت آماده‌سازی موفقیت این گروه سنی که اغلب از آن غافل شده است فراهم می‌کند. این کتاب انتخابی عالی برای مدارس و مراکز فرهنگی است - کتابی خواندنی برای هر بزرگسالی که با مقطع متوسطه اول سرکار دارد.

دیوید شراگ

مدیر مدرسه، مقطع متوسطه اول، لفیات، کالیفرنیا

این کتاب در مورد شناخت نقاط قوت کودکان و والدگری از موضعی است که چگونه می‌تواند تأثیرگذار باشد. با کمک کردن به والدین جهت فهمیدن آنچه که از لحاظ تحولی طبیعی است، دکتر گینزبرگ به ما کمک می‌کند تا تصورمان از نوجوانان را به عنوان اشخاص دشوار تعدیل کنیم و در این فرآیند به ما کمک می‌کند تا احساس شایستگی کودکان را تقویت کنیم و زمینه را برای تربیت کودکانی که می‌توانند در دنیای پیچیده امروز مستقل باشند فراهم می‌کند. من به عنوان والد دو تا فرزند ۹ و ۱۹ ساله و همچنین به عنوان کسی که دکتر گینزبرگ را دعوت کرده‌ام تا برای والدین و نوجوانان سخنرانی کند، به ضرث قاطع می‌توانم بگویم که نگرانی اصیل و واقعی او درباره‌ی کودکان در سراسر صفحات این کتاب موج می‌زند. او نه تنها خودش والد است، بلکه هر روز در دفتر کارش با

نوجوانان مواجهه می‌شود و در عمل کار می‌کند. هیچ پاسخ جادویی وجود ندارد، اما این کتاب به والدین توصیه‌های کاملاً سنجیده در مورد بزرگ‌کردن بچه‌ها می‌دهد تا آن‌ها ابزارهای لازم مورد نیاز جهت موفقیت اصیل در زندگی داشته باشند. این کتاب یکی از کتاب‌هایی است که شما در قفسه کتاب خود نگه خواهید داشت تا به آن مراجعه کنید و آن را با دوستان خود به اشتراک بگذارید.

شارون بی. گرینشتاین

رئیس شورای والدین، منطقه تحصیلی عمومی درجه یک در لس
آلتوس، کالیفرنیا

دکتر گینزبرگ روی یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های اساسی و ضروری دانش‌آموزان در مسیر رسیدن به خودشکوفایی تمرکز شده است. این کتاب رویکردی خردمندانه و تمریناتی آزمایش شده برای کاهش استرس دانش‌آموزان ارائه می‌دهد. کتاب راهنمای ایجاد تاب‌آوری می‌تواند "بارقه‌امیدی" باشد برای کمک به دانش‌آموزان در مسیر رشد اجتماعی-هیجانی.

ری پیازتینی

مشاور مدرسه حرفه‌ای و مدیر سابق انجمن مشاوران مدرسه ایلینویز

دکتر گینزبرگ استادانه نظریه و پژوهش‌های پیشرفته را با چشم‌انداز غنی، خردمندانه و جذاب خود در جهت ارتقاء زندگی جوانان ادغام می‌کند. هیچ کتابی به خوبی این کتاب در تلاش برای بهبود سلامت و رشد مثبت کودکان و نوجوانان در خدمت والدین، پزشکان، سیاست‌گذاران و مربیان کارایی ندارد.

دکتر ریچارد ام. لرنر

صاحب‌نظر در علوم تحولی کاربردی برگستروم و مدیر مؤسسه تحقیقات کاربردی رشد جوانان، استاد دانشگاه تافتز و مؤلف و ویراستار بیش از ۷۰ جلد کتاب از جمله نوجوان خوب: رهایی نوجوان از افسانه‌های سال‌های طوفان و فشار

کار دکتر گینزبرگ روی تاب‌آوری اساس کل کار پزشکی نوجوانان را تشکیل می‌دهد. آموزش به جوانان به منظور استفاده از نقاط قوت خود برای جلوگیری و مدیریت مشکلات به آن‌ها کمک می‌کند تا آینده خود را کنترل کنند؛ آموزش والدین برای شناخت و ایجاد تاب‌آوری در کودکان، مشارکت‌های محوری در خانواده را تقویت می‌کند که یک عمر طول می‌کشد و جان انسان‌ها را نجات می‌دهد.

خواه کودک ۳ ساله باشد یا جوان ۳۰ ساله، خواه با مسائل رشدی معمولی روبرو شود یا استرس‌های روانی یا پزشکی عمده، دکتر گینزبرگ والدین را توانمند می‌سازد تا کودکانی را پرورش

دهند که خودشان را دوست دارند، می‌پذیرند و از خودشان محافظت می‌کنند. آیا این چیزی نیست که همه‌ی ما برای کودکانمان می‌خواهیم؟

سوزان شوگرمن، MD, MPH, FAAP

مدیر و مؤسس مرکز پزشکی بهداشت و تندرستی دختران و زنان

کتاب دکتر گینزبرگ تبدیل به بخشی اساسی از آموزش و منابع حمایتی ما برای والدین، متخصصین و گروه‌های دواطلب شده است. طی سال‌های گذشته متوجه شده‌ایم که آموزش مبتنی بر شواهد و پژوهش و دانش کاربردی دکتر گینزبرگ سرمایه‌ای باورنکردنی در کمک به ما جهت حمایت از والدین و افزایش موج جمعیتی از بزرگسالان حمایت‌کننده است که چالش‌های مرتبط با تحرکات و جابجای‌های ارتش امریکا را که منجر به نقل و انتقالات و جدایی‌ها در خانواده‌های نظامی و کودکان ونوجوانان آنها می‌شود، می‌فهمند.

ماری ام. کالر، EdD

رئیس و مدیر عامل، ائتلاف آموزش کودکان خانواده‌های نظامی

همراه با عشق تقدیم به همسر، سلیمیا
کسی که چیزهای زیادی در مورد خوب والدگری کردن
به من آموخته است و همچنین ایلانا و تالیا
کسانی که به عنوان بزرگسالان جوان و سخاوتمند،
با شفقت و افراد خلاق که آرزو می‌کردم روزی باشند.
دعا می‌کنم که آنها به یافتن شادی
در لذت‌های کوچک زندگی ادامه دهند در حالیکه
به اندازه کافی آنقدر قوی می‌مانند که بتوانند
در مقابل چالش‌های زندگی انعطاف‌پذیری داشته باشند.

سپاسگزاری

سپاسگزاری از تمامی افرادی که مرا در نگارش این کتاب یاری کرده‌اند یا الهام‌بخش من در ضرورت نگارش کتاب بودند، ممکن نیست. همکارانم در شورای مربوط به ارتباطات و رسانه در آکادمی آمریکایی طب اطفال، که پیش‌تر ریاست آن با دونالد شیفرین (پزشک و همکار آکادمی آمریکایی طب اطفال)، بود مستحق ذکر نام هستند زیرا این خردمندی را به خرج دادند که بدانند صرف پیشنهاد آنچه ما نمی‌خواهیم کودکان انجام دهند، کفایت نمی‌کند. آنها می‌دانستند که ما می‌بایست در مورد انتظارات جالبی که از نوجوانان داریم شفاف‌سازی کنیم. از آکادمی آمریکایی طب اطفال به خاطر اعتماد به من برای پرداختن به این پروژه سپاسگزارم. به ویژه از مارک گریمز و کارولین کولبابا به خاطر بصیرتشان در به منصه‌ ظهور رساندن این کتاب، و ایلین گلستتر به خاطر به منصه‌ ظهور رساندن این کتاب به واسطه هدایت هر قدم از این فرایند با توفیق و مهارت، سپاسگزارم.

از مارتا جابلو به خاطر تعقل، صبر و شفافیت اندیشه او سپاسگزارم.

این کتاب بدون مهارت و پشتکار وی هرگز رنگ واقعیت به خود نمی‌گرفت. و من هیچ وقت بدون لطف و خوش‌مشربی وی لذت چنین نگارشی را نمی‌داشتم. و از کارشناس ارشد آموزش الیسه سالک، مدیر پروژه‌ام نیز به خاطر درک عمیق وی از تاب‌آوری و حضور مداوم وی در مقام همکاری حمایتگر، سپاسگزارم.

از خبرگانی که در بخشی از این اثر مشارکت داشتند فراوان قدردانی می‌کنم. دکتر آموزش‌ماری کله؛ پتی شینسکی؛ دونا ارل؛ و الین بولتون از ائتلاف نظامی آموزش کودکان ارزیابی و راهنمایی مهمی را پیشنهاد کردند که در نگارش فصل ۲۲ به من کمک کرد. از جد مایکل، راهنمای طب شرقی (مام) به خاطر مشارکت گسترده در فصل ۲۹ از اعماق وجودم سپاسگزارم. ما با هم در مرکز کودکان بی‌پناه پنسیلوانیا برای تسهیل آلام نوجوانان کار کردیم. وی یکی از زبده‌ترین متخصصانی است که من تاکنون دیده‌ام. از پرنسس اسکیلر نیز به خاطر دانش و نظری که وی در بخش مربوط به اجتناب از تعصب در فصل ۲۴ با ما به اشتراک گذاشت، سپاسگزارم.

تشکرات صمیمانه و احترام خود را به پیشروان رشد مثبت نوجوانان و جنبش‌های تاب‌آوری که الهام‌بخش من بودند، تقدیم می‌کنم. به ویژه، ریک لیتل و تیم وی در بنیاد بین‌المللی نوجوانان که برای اولین بار اهمیت لوازم اولیه مورد نیاز برای رشد سالم نوجوانان - اعتماد به نفس، شایستگی، منش، ارتباط، و مشارکت را مشخص کردند. علی‌رغم اینکه من این موارد را مقداری اصلاح کردم تا

مقابله و کنترل را هم در بر گیرد، آنها منشأ و تحکیم کننده نظرات اساسی بودند. افتخار آشنایی دکتر ریچارد لرنر از دانشگاه توفنس که بخشی از آن تیم بود و نیز یکی از روان شناسان بزرگ رشدی هم روزگار ما است را نیز داشته‌ام. دکتر لرنر چند دهه را برای نمایش اینکه اقدامات مثبت رشد نوجوانان مؤثر است، و اینکه مراقبت از آنان خصیصه اساسی دیگری است که ما باید فعالانه از طریق نمایش مراقبت پرورش دهیم، سپری کرده است. در رشته خود من طب نوجوانان، رابرت بلوم (پزشک و همکار آکادمی آمریکایی طب اطفال)، و دکتر مایکل رسنیک پیشرو بوده‌اند و برای تغییر مسیر از رویکرد ریسک مدارانه به رویکرد شایستگی محور به نوجوانان به من انگیزه دادند، و کارن هین (پزشک و همکار آکادمی آمریکایی طب اطفال)، ما را متوجه ساختند که باید تا نیل نوجوانان به توان بالقوه شان آنها را حمایت کنیم. من همیشه به شدت تحت تأثیر کمک های پیتربنسون در موسسه تحقیقات به جوامع و والدین بودم تا آنها را متوجه سازد که ما باید سرمایه های اساسی کودکان را رشد دهیم و نه اینکه فقط از کمبودهای آنها شکوه و شکایت کنیم. فرایند «جوامعی که مراقبت می کنند» را که به واسطه دکتر دیوید هاوکینز و دکتر ریچارد کاتالانو توسعه داده شدند، این حوزه را به طور اساسی با کمک به جوامع در تجهیز و ارتقا رشد مثبت نوجوانان و جلوگیری از رفتارهای مشکل آفرین آنها به پیش بردند. کارن پیتمن از انجمن سرمایه گذاری نوجوانان، ملت ما را به درک مطلب ساده «چیزی کاملاً بدون مشکل نیست» فراخواند.

از راهنماهای حرفه ای ام، جیل بی. اسلپ، MD، و دونالد شوارتز، FAAP.MD، که تجربه راهنمایی و دانش روشنگری و شور و عشق به نوجوانان را به من انتقال دادند سپاسگزارم. بالاتر از همه، آنها به دفعات نشان دادند که نه تنها به حرفه دانشگاهی من بلکه نسبت به خود من مراقبت لازم را دارند. همچنین از بهترین آموزگارم دکتر جودیت لوونتال که الهام بخش من بودند (در نوجوانی) تا توان بالقوه هر فرد نوجوانی را دریابم نیز سپاسگزارم. همچنین لازم است از بخش کریگ-دالسیمر مربوط به طب نوجوانان در بیمارستان اطفال فیلادلفیا به خاطر آموزش فراوان به من و حمایت همه جانبه از این اقدامات سپاسگزاری کنم. به ویژه، داشتن مسئول بخشی مانند کارول فورد، MD، که عمیقاً درباره کاری که حمایتگر نوجوانان و خانواده‌هایشان هست، حساسیت به خرج می‌دهد رویایی است.

خوشوقتم که در موقعیت‌های منطقه‌ای، ملی و بین المللی برای ارتقای تاب‌آوری کار کرده‌ام. باید تاکید کنم بر فرصتی که برای کار با گروه الهام بخش سازمان‌های رشد شایستگی محور نوجوانان در فیلادلفیا داشته‌ام. از همکاران هر یک از این سازمان‌ها به بهترین وجه برای مشارکت دادن نوجوانان و خانواده‌هایشان در راهبردهایی که به شکوفایی آنها کمک می‌کند، در حال یادگیری هستم. امیدواریم تا تمام آنچه یاد گرفته‌ایم برای کمک به برنامه‌های سراسری در کشور برای درک قدرت روابط محبت‌آمیز و محترمانه بزرگسالان در زندگی نوجوانان به کار گیریم. جوانا برویند، کاترین مورفی، و

ترین باک همکاران من در این مسیر هستند. هیچ یک از این موارد بدون بینش جوانا برای کاوشِ قدرت ارتباطاتی که ریشه در عشق بدون قید و شرط دارند، ممکن نبود.

نخستین راهنماها و معلمان من البته والدینم، آرنولد و ماریلین گینسبورگ بودند. اکثر آنچه از فرزندپروری مناسب یاد گرفته‌ام در خانه ایشان بوده است. همچنین این سعادت را داشتم تا در مورد استحکام خانواده از مادر بزرگم، بل مور یاد بگیرم، او کسی بود که عشق بدون قید و شرط را بهتر از کسی که می‌شناختم، به جز دخترش ماریلین نشان می‌داد. آنها هر دو از یک قماش بودند. امیدوارم مقدار اندکی از آنچه از ایشان یاد گرفته‌ام را به دخترانم انتقال داده باشم.

بالتر از همه، از نوجوانان و خانواده‌هایشان که اجازه دادند تا وارد زندگی شان شوم، تشکر می‌کنم. عشقی که هر روز در والدینی می‌دیدم که کودکانشان را به بیمارستان اطفال فیلادلفیا نزد من می‌آوردند برای من بسیار قابل احترام است، و امیدوارم به خوبی به آنها خدمت کرده باشم. با تاب‌آوری بسیاری از بیمارانم، به طور ویژه نوجوانان مرکز کودکان بی‌پناه پنسیلوانیا که نمایانگر دائم سرسختی و استقامت روح انسانی هستند، تحت تأثیر قرار می‌گیریم.

سخن مترجمان

در گذشته، پژوهش‌ها و راهبردهای درمانی مرتبط با سلامت روان کودکان و نوجوانان بیشتر بر بررسی عوامل آسیب‌رسان، طراحی مداخلات و خدماتی به منظور کاهش این عوامل تمرکز یافته بود. اما با این وجود، عوامل آسیب‌رسان تنها پیش‌بینی‌کننده وضعیت رشد روانی کودکان نیستند. مشاهدات و مطالعات صورت گرفته در ۵۰ سال گذشته و همچنین ظهور موج روانشناسی مثبت‌گرا نشان داده است که همه کودکان تحت تاثیر عوامل آسیب‌رسان دچار اختلال نمی‌شوند و همین موضوع باعث شده است توجه متخصصان به سمت بررسی مولفه‌های محافظت‌کننده و تاب‌آوری معطوف شود. تاب‌آوری پدیدای پیچیده و جهانی است که در بافتاری از عوامل آسیب‌رسان و محافظت‌کننده و در بستر زمان، خود را نشان می‌دهد. در یکی از جامع‌ترین تعاریف، میسن و همکاران (۱۹۹۹) تاب‌آوری را اینگونه تعریف کرده‌اند «فرایند ظرفیت یا نتیجه سازگارهای موفق با وجود شرایط چالش برانگیز و تهدیدآمیز».

پس از ورود مفهوم تاب‌آوری به عرصه روان‌شناسی، پژوهش‌های مختلفی در حوزه تاب‌آوری صورت گرفت اما در سالیان اخیر با توجه به اینکه والد شدن و والدگری کاری دشوار و طاقت‌فرسا است و این دشواری زمانی بیشتر می‌شود که کودکان به دوره نوجوانی برسند، رابطه والدگری و تاب‌آوری بیش از پیش مورد توجه عمیق و دقیق قرار گرفته است. والد نوجوانان بودن همانند جنگیدن در خط مقدم جبهه است - هم نیازمند توانایی کنترل شرایط است و هم ایجاد فضای راحت و صمیمی، به گونه‌ای که هم نیازها و علائق خود را برآورده کنی و هم بدانی هنگام خطر به کجا پناه ببری چگونه و چه نوعی کمکی دریافت کنی.

آقای اندرو فولر از پیشگامان حوزه تاب‌آوری در استرالیا می‌گوید که جان‌گری در مورد تفاوت‌های مردان و زنان مطلب نوشته و این سوال را طرح کرده است که اگر مردان از مریخ هستند و زنان از ونوس، پس نوجوانان متعلق به کجا هستند؟ کمبود سابقه پژوهشی و مداخلاتی در مورد نوجوانان در طول سال‌های گذشته، باعث شده که برای بسیاری از پدر و مادران سؤالات و ابهاماتی مطرح شود. مواردی مانند چگونه با نوجوانان برخورد کنیم و چگونه می‌توان از آنها در مقابل خطرات محافظت کرد و آنها را برای زندگی بزرگسالی آماده کرد که بتوانند تاب‌آوری لازم در مقابل شرایط دشوار را داشته باشند. فقدان آموزش کافی و نبود کتاب متمرکز در مورد نحوه ارتباط موثر با نوجوان و همچنین شیوه توانمندسازی آنها باعث شده است که والدگری در دوره نوجوانی، در دنیا و به ویژه

در ایران به کاری بسیار دشوار بدل شود که باعث ایجاد فضایی آکنده از خشم، ناامیدی، بی‌تفاوتی و درماندگی آنها شده و همین مساله باعث شود که والدین به منظور مدیریت شرایط به جستجو در فضای مجازی، مراجعه به روان‌پزشکان و روان‌شناسان و مشاوران و خرید کتاب‌های اندک موجود در بازار روی آورند. اما آنچه پس از طی این فرایند حاصل می‌شود تسکین موقت شرایط است به این دلیل که والدین بیش از اندازه به دانش و تجربه محدود متخصصان تکیه کرده و تجربه و راه کارهای موثری که والدین دیگر در مورد فرزندان خود به کار برده‌اند، را نادیده بگیرند. اما پیشینه نشان داده است که تجربیات ارزشمند والدین دیگر تا حدوی می‌تواند پاسخگوی نیازهای والدین باشد. در همین راستا کتاب راهنمای ایجاد تاب‌آوری از کودکی تا نوجوانی یکی از منابع بسیار خوب، مفید و کاربردی در این حوزه است. مطالب این کتاب ماحصل سال‌ها تجربه کار کردن دکتر گینزبرگ (یکی از نویسندگان کتاب حاضر) با خانواده‌های مختلف است. خانواده‌هایی که توانسته‌اند با وجود سخت‌ترین شرایط، فضایی ایجاد که کنند که کودکان آنها بتواند تاب‌آوری لازم را در مقابل شرایط دشوار داشته باشند. دکتر گینزبرگ موفق شده است در این کتاب مدلی ۷ مؤلفه‌ای را به شکلی منسجم از پدیده تاب‌آوری ارائه دهد. این مؤلفه‌ها شامل شایستگی، اعتماد به نفس، ارتباط، منش، مشارکت، مقابله و کنترل می‌باشد. این کتاب اذعان می‌دارد که تاب‌آوری و والدگری علاوه بر در نظر گرفتن تمرکز روی شیوه‌ها و تکنیک‌های خاص، بیشتر متمرکز به کیفیت رابطه و زمان است، زمانی برای با هم بودن و تجربه خاصی از نوع بودن والدین و فرزندان آنها در طول زندگی که می‌تواند شیوه‌ای شفابخش برای دردهایی باشد که کودکان و به ویژه نوجوانان در مراحل مختلف زندگی با آنها روبرو می‌شوند.

مترجمان کتاب پیش رو علاوه بر آموزش، پژوهش و کار مشاوره و درمان این دغدغه همیشگی را داشته‌اند که چگونه می‌توانند شرایطی برای پیشگیری از آسیب‌های روانی و ایجاد و تقویت تاب‌آوری در کودکان و نوجوانان ایجاد کنند، انتخاب و ترجمه این کتاب که زبانی ساده و کاربردی دارد بهترین منبع برای خانواده‌ها و کسانی است که این در این مسیر پا نهاده‌اند. امیدواریم خوانندگان این کتاب بتوانند نه فقط برای مطالعه، بلکه به عنوان راهنمایی جهت ارتباط مؤثر و ایجاد و تقویت تاب‌آوری در کودکان و نوجوانان استفاده کنند.

پیش‌گفتار نویسندگان

هنگامی که فقط زمان حال حاضر کودکانمان را ببینیم، اهداف خود و ظرفیت‌های نهان کودکان را محدود ساخته‌ایم. ما به ندرت یک کودک ۵ ساله بامزه یا کودک در حال ورود به نوجوانی را در ۳۵-۴۰ و ۵۰ سالگی شان تصور می‌کنیم، اگر در حال مهیا کردن کودکان سالم و سازنده و مشارکت جویی برای اصلاح جهان و سوق دادن ما به سوی آینده هستیم، باید چشم‌انداز خود را بر اساس بازه زمانی دراز مدت تنظیم کنیم. برای کامیابی کودکان در طول زندگی ما باید شادی و موفقیت امروز آنها و نیز مهارت‌های مورد نیازشان برای پیش بردن جهان فردا که هر روز در حال پیچیدگی فزاینده است، در نظر بگیریم. از کودکان بخواهیم تا قادر باشند بر مشقت‌ها غلبه کرده و چالش‌ها را به مثابه فرصت‌های رشد و نوآوری ببینند. باید آنها را تاب‌آور بار آوریم.

چرا ویراست جدید؟

در کتاب راهنمای ایجاد تاب‌آوری در کودکان و نوجوانان: پر و بال دادن به کودک (۲۰۰۶) امید بر این بود که به بهترین وجهی آنچه را که تاب‌آوری و رشد مثبت کودک است به راهبردهایی که والدین بتوانند آنها را در خانه به کار ببرند، بیان شود. خرسند شدیم زیرا که دریافتیم علاوه بر والدین بسیاری دیگر از افراد که از کودکان مراقبت می‌کنند از این راهبردها برای رشد نقاط قوت کودکان استفاده کرده‌اند. از آنجایی که کودکان با دریافت لایه‌های حمایتی زیاد به بهترین وجهی برومند می‌شوند، مشتاق شدیم تا ویراست دومی را تهیه کنیم که به خوبی در خدمت والدین بوده و نیز به نحو بهتری سایر بزرگسالانی که کار مراقبتی انجام می‌دهند و نگران ایجاد تاب‌آوری در کودک هستند را آگاه سازیم. بر این اساس در کتاب ایجاد تاب‌آوری در کودکان و نوجوانان: پر و بال دادن به فرزندان (۲۰۱۱) یافته‌های تحقیقاتی جدید و رویکردهای مفید برای تمام بزرگسالان متعهد به بهزیستی کودکان، ارائه شد.

هنگامی که با والدین و فرزندان در تمام کشور صحبت می‌کنم، همیشه از بازخوردهای آنها احساس توانمندی می‌کنم. در خاتمه کتاب حاضر که سومین ویرایش است در کنار سایر آثار این چنینی می‌تواند به افراد حرفه‌ای این حوزه خدمت کند. مدارس، خدمات بهداشتی و برنامه‌های مرتبط با جوانان در سراسر دولت در حال استفاده از آن هستند. کتاب راهنمای ایجاد تاب‌آوری به والدین و تمامی مراقبین بزرگسال این امکان را می‌دهد تا به آسانی همانند متخصصین نوعی مشارکت ایجاد کنند

که به بهترین وجه به جوانان کمک کند.

اگر همه ما به عنوان والدین، مدارس، جوامع و سیاستگذاران با هم برای پرورش کودکان امروزمان با همدیگر تلاش کنیم، آنها تبدیل به بزرگسالانی قوی، با شفقت و خلاق می‌شوند که در آینده به آنها نیاز داریم.

لطفاً این کتاب را از دو منظر بخوانید

تاب‌آوری مفهوم مثبت شگفت‌آوری است و نباید هرگز با آسیب‌ناپذیری اشتباه گرفته شود. همان طور که ممکن است کودکان به محدوده تاب‌آوری خود برسند این واقعه ممکن است برای بزرگسالانی که عاشق و مراقب آنها هستند نیز اتفاق بیفتد. وقتی در حال خواندن این کتاب هستید، به خاطر خودتان و به خاطر کودکان و نوجوانان زندگی‌تان، لطفاً این کتاب را با این دید که تاب‌آوری خود را نیز ایجاد کنید، بخوانید.

بخش ۱

تاب آوری و استرس

فصل ۱

چرا تاب آوری؟

هر پدر و مادری آرزو دارد کودکی پرورش دهد که زندگی شاد و پُر از خوشبختی، عاری از درد جسمی، نگرانی و جراحت عاطفی داشته باشد. هرگز مویی از سر کودک آنها کم نشود، در هیچ بازی ورزشی‌ای شکست نخورد یا اینکه نمره کمتر از ۲۰ نگیرد. هیچ‌وقت سیگار نکشد، مواد مصرف نکند یا هرگز اتومبیلی را به درودیوار نزند. تا زمان ازدواج، با کسی رابطه جنسی نداشته باشد...

ما دوست داریم در دنیایی مملو از خوبی و خوشی زندگی کنیم؛ دنیایی که در آن کودکانمان هیچ‌وقت مجبور نباشند در مورد فشار هم‌سالان، قلدری، جبر بحث و طلاق والدین، فرصت‌طلبی غریبه‌ها، مریضی و مرگ، فقر، جرم، تروریسم و جنگ نگرانی داشته باشند؛ و در سر می‌پرورانیم که آنها را از هرگونه ضرر احتمالی، غم و غصه و خطری محفوظ داریم. دوست داریم فرزندانمان را لای پر قو بزرگ کنیم و در مقابل هرگونه بدبختی از آنها محافظت کنیم. اگر می‌توانستیم موارد بالا را عملی کنیم آیا در حقیقت به آنها منفعتی رسانده بودیم؟

اگر می‌توانستیم کودکان را از همه ناامیدی‌ها و استرس‌ها مصون داریم، آیا در این صورت آنها، شانس تجربه کردن لذت مواجهه با چالش، بهبودی و کشف قدرت از پس مشکلات دشوار برآمدن را داشتند؟ آیا اگر کودکان هیچ‌وقت با برخی کشمکش‌ها، شکست‌ها یا طرد شدن‌ها مواجه نمی‌شدند، قادر بودند از موفقیت خود به وجد آمده یا خوشی و لذت را تجربه کنند؟ آیا آنها بدون اطلاع از بد-شناسی‌ها می‌توانستند قدر خوش‌شناسی را بدانند؟ آیا می‌توانستند قدر اوضاع مساعد را بدانند اگر هیچ‌وقت درباره عکس این قضیه آگاهی نداشتند؟ اگر عصایی جادویی داشتیم که با آن کودکان از هرگونه درد و سختی دور نگه داشته می‌شدند، آیا کودکانی پرورش نمی‌دادیم که افرادی سرد و منزوی و ناتوان از همدلی، عاجز از احساس و بیان عشق، شفقت یا اشتیاق کمک به دیگران بودند؟ آیا چنین کودکانی آمادگی داشتند که دنیا را به مکانی بهتر تبدیل کنند؟

هیچ پدر و مادری نمی‌خواهد بدبختی فرزندش را ببیند اما واقعیت این است که ما باید انتظار مشکلات را داشته باشیم. نمی‌توان فرزندان را پرورش داد که آسیب‌ناپذیر باشند. هدف ما باید این باشد که کودکان بزرگ کنیم که بتوانند از عهده موانع و آسیب‌های دنیایی که در انتظار آنها است برآیند. ما باید آنها را برای مقابله با چالش‌های دشوار آماده کنیم تا در مشکلات بتوانند خود را بازیابی

کنند. باید به آنها کمک کنیم که با وجود مطابق میل نبودن شرایط، بازهم دنبال خوشبختی باشند. می‌خواهیم که آنها در حال حاضر چنان ریشه‌های قوی و عمیقی را در خود رشد دهند که با اتکای بر خود، مستقل و آزاد وارد آینده شوند.

اگر می‌خواهیم کودکانمان دنیا را به نحوی تمام‌عیار تجربه کنند- با تمام دردهای تأسفبار و شادی‌های مسرت‌بخشی که دارد- هدف باید مبتنی بر **تاب‌آوری** باشد. تاب‌آوری عبارت است از ظرفیت بزرگ شدن با وجود شرایط دشوار، یعنی ویژگی‌ای که به ما اجازه می‌دهد تا در این دنیای نه‌چندان کامل زندگی کنیم و با خوش‌بینی و اعتمادبه‌نفس پیش برویم.

تاب‌آوری به‌طور معمول به توانایی جبران پس‌روی‌ها و ویژگی‌ی قد راست کردن در مقابل دشواری‌ها و ظرفیت بازیابی اطلاق می‌شود. تاب‌آوری شبیه خاصیت شناوری است. زمانی که بدن را به زیر آب فرومی‌بریم، به‌طور طبیعی و ذاتی به سطح آب برمی‌گردد. این نمونه، تصویر سودمندی به ما می‌دهد تا وقتی در سراسر این کتاب به تاب‌آوری می‌پردازیم، آن را در ذهن داشته باشیم. این همان چیزی است که می‌خواهیم کودکانمان قادر به انجام آن باشند: زمانی که زیر فشار قرار می‌گیرند، دوباره بالا بیایند.

تاب‌آوری یک نوع قالب ذهنی است. افراد تاب‌آور چالش‌ها را فرصت می‌بینند. آنها به دنبال مشکل نیستند اما می‌فهمند که سرانجام مشکلات آنها را قدرتمند می‌سازد. بیش از آنکه درگیر شک به خود، تفکر فاجعه‌سازی یا قربانی شدن (چرا من؟) شوند، به دنبال راه‌حل هستند.

تاب‌آوری همگن نیست. فردی ممکن است در یکی از جنبه‌های زندگی به میزان بسیار بالایی تاب‌آوری داشته باشد اما در جنبه دیگری به سطح بالایی از حمایت نیاز داشته باشد. تاب‌آوری معادل آسیب‌ناپذیری، بی‌نقصی یا کناره‌گیری از هرگونه خطرپذیری نیست. تاب‌آوری ویژگی‌ای است که والدین آرزو دارند در کودکانشان شکل بگیرد، ویژگی‌ای که کودکان را آماده می‌سازد تا بتوانند با وجود تمام شرایط فشارزا و پیچیده‌ای که دنیا دارد از خوشی‌های وافر آن نیز لذت ببرند. تاب‌آوری ویژگی آدم‌های «کامل» نیست. افراد کمال‌طلب از انجام هرگونه اشتباه می‌ترسند. آنها عملکرد خوبی دارند اما از فرصت‌ها برای عملکرد بهینه استفاده نمی‌کنند. افراد تاب‌آور موفقیت بیشتری دارند زیرا محدودیت‌ها را کنار گذاشته و از اشتباهاتشان درس می‌گیرند. تاب‌آوری نه‌تنها مؤلفه اساسی و تعیین‌کننده‌ای در سازگاری فرد است بلکه در شکوفا کردن فرد نیز نقش مهمی را ایفا می‌کند.

استرس و تاب‌آوری

همه کودکان با تاب‌آوری ذاتی به دنیا می‌آیند. اگر به یک تیم آموزشی شنا نگاه کنید، واضح است که کودکان درجات متفاوتی از خاصیت شناگری ذاتی را دارند. بعضی در مقایسه با دیگران به‌راحتی در

آب شناور می‌شوند، اما همهٔ کودکان می‌توانند شناور بودن را یاد بگیرند. بعضی از کودکان به نظر می‌رسد که به‌طور طبیعی از موهبت تاب‌آوری برخوردار هستند به‌گونه‌ای که در مواجهه با موانع و شکست‌ها خود را احیا می‌کنند درحالی‌که سایر افراد ممکن است به حمایت بیشتری نیاز داشته باشند؛ اما باوجوداین، همهٔ کودکان می‌توانند از تاب‌آوری بیشتری برخوردار شوند.

همهٔ ما قبول داریم که استرس تا چه اندازه می‌تواند واقعی باشد. خانواده‌ها در هر حال مشغول فعالیت هستند. کودکان به‌شدت درگیر فعالیت‌های تحصیلی و فوق‌برنامه می‌شوند. دوستان آنها این کودکان را تحریک می‌کنند تا کارهای خطرناکی انجام دهند. والدین و معلمان، کودکان را برای نمرات بالاتر ترغیب می‌کنند. مریبان تقاضای عملکرد بهتری دارند. رسانه‌ها، جوانان را تحت بمبارانی از پیام‌هایی مثل «شما به‌اندازه کافی جذاب، خوش‌اندام، خواستنی و لاغر نیستید»، قرار می‌دهند.

در چنین فضای پرفشاری، لازم است کودکان از توانمندی‌هایشان بهره‌مند شوند، مهارت‌های ویژه‌ای به‌منظور مقابله و جبران بدبختی‌ها کسب کنند و آمادهٔ رویارویی با چالش‌های آینده شوند. آنها به‌تنهایی نمی‌توانند این کارها را انجام دهند. والدین در ایجاد تاب‌آوری پیشرو هستند اما لازم است بدانیم که توانایی کودکان برای شکوفا شدن نیز به‌جدّ تحت تأثیر جامعهٔ بزرگ‌سالانی قرار دارد که در پیرامون آنها هستند.

در مورد این کتاب

امیدوارم مطالب این کتاب کمکی باشد در جهت تقویت شیوه‌های بهینه‌ای که تا به حال به‌کاربرده‌اید و نیز کمک کند که بتوانید کودکان را در رشد مهارت‌هایی که آنها را شادتر و تاب‌آورتر می‌سازد حمایت کنید.

ما برآنیم که ایجاد تاب‌آوری در کودکان ۲ تا ۱۸ ساله را موردبحث و بررسی قرار دهیم. به همین منظور تلاش من (نگارنده) بر این است که شیوه‌هایی پیشنهاد کنم که نقش کمک‌کننده‌ای در یادگیری کاهش استرس و مقابله با چالش‌هایی مانند فشار هم‌سالان و شک داشتن به توانایی‌ها خود (عدم اعتمادبه‌نفس)، داشته باشد.

هرچند موضوع اصلی این کتاب تاب‌آوری است، لطفاً از ابتدای کار متوجه باشید که بیشتر مطالب کتاب، همان فرزندپروری متعارف است. انتظار نداشته باشید که هر صفحه از این کتاب به مخاطرات یا عوامل خطرآفرین توجه کند. این کتاب دربارهٔ استحکام نقاط قوت فعلی کودکان است. بسیاری از موقعیت‌های مشخص ممکن است در ظاهر با ایجاد تاب‌آوری، ارتباط واضحی نداشته باشند. به‌عنوان نمونه، راهبردهای انضباطی در این کتاب مانند آنچه در کتاب‌های فرزندپروری موردبحث قرار گرفته است خواهد بود. تفاوتی که در این مورد وجود دارد این است که قصدم دارم به شما نشان دهم

چگونه به برخی از این مسائل بپردازیم که با راهبرد کلی تقویت تاب‌آوری مرتبط باشد. فصل ۴۲ فصل ویژه‌ای است که قرار است با کودکان و نوجوانان به اشتراک گذاشته شود. این برنامه مدیریت استرس می‌تواند برای هر کودکی شخصی‌سازی شود و متناسب با شرایط هر کودک تنظیم شود.

جنبش تاب‌آوری

جنبش تاب‌آوری فعالیت خود را به این منظور آغاز کرد که نشان دهد چرا کودکان در شرایط چالش‌برانگیز مشابه، سطوح پیشرفت و موفقیت متفاوتی را کسب می‌کنند. این جنبش به بررسی نقش نیروهای پرداخت که در زندگی کودکان نقش محافظت‌کننده را در مقابل هرگونه عامل نامناسب داشتند. این جنبش توانسته است به‌عنوان رقیبی جدی در برابر رویکرد رایج‌تر - از اشتباهات درس بگیر - دوام بیاورد. رهبران جنبش تاب‌آوری برخاسته از طیف گسترده‌ای از رشته‌ها و دیدگاه‌های متفاوت‌اند. جامعه‌شناسان به ساختارهای بنیادین جامعه و حمایت‌ها و آسیب‌های آن می‌نگرند. روان‌شناسان افکار و تجربیات افراد و چگونگی تأثیرگذاری آنها بر توانایی‌های در شرایط دشوار را بررسی می‌کنند. انسان‌شناسان بقای آدمی و چگونگی تأثیر فرهنگ و جوامع بر تاب‌آوری را مورد مطالعه قرار می‌دهند. اکثر کتاب‌های موجود درباره تاب‌آوری، دانش یا علاقه مؤلفشان را به رخ می‌کشند. از آنجایی که کودکان انسان‌های تمام‌عیاری هستند که هر کتاب یا نظریه واحدی هرگز نمی‌تواند به‌تنهایی توضیحی برای رفتار آنها ارائه دهد، تلاشم بر این است که بهترین مطالب موجود در رشته‌های مرتبط را ارائه دهم. پس علاوه بر اینکه باید بدانیم کودکان چگونه فکر می‌کنند، باید نیروهای اجتماعی و محیطی تأثیرگذار بر آنها را نیز در نظر بگیریم.

راهی برای اینکه حق مطلب را در مورد همه ایده‌های مناسب درباره ایجاد تاب‌آوری ادا کنیم وجود ندارد. اگر احساس می‌کنید رویکردی وجود دارد که نیازهای شخصی کودکان‌تان را مشخص می‌کند، از شما می‌خواهم بدانید به کدام جهت می‌روید. بخش مرتبط با منابع در وبگاه این کتاب موجود است:

(/www.healthychildren.org/Building Resilience). این سایت شما را راهنمایی می‌کند تا

بتوانید حوزه‌های بیشتری از علاقه‌ها یا مسائل خاص را مورد بررسی قرار داده و بکاویید. هدف من این است که به چندین دیدگاه متفاوت در مورد ایجاد تاب‌آوری بپردازم. در نظر دارم که در فصل ۳ مدلی ۷ مؤلفه‌ای از تاب‌آوری ارائه دهم. این مؤلفه‌ها شامل شایستگی، اعتمادبه‌نفس، ارتباط، منش، مشارکت، مقابله و کنترل است. هرکدام از این مؤلفه‌ها لایه‌ای متفاوت یا بخشی مجزا از رویکردی کلی است که درصدد محافظت از کودکان شما است و درعین حال تقویت توانمندی‌هایشان

را هم در نظر دارد.

در اینجا چند موضوع اصلی که در سراسر کتاب به چشم می‌خورد را مرور می‌کنیم.

* کودکان برای قوی‌تر شدن نیازمند عشق بی‌قید و شرط، امنیت بی‌چون و چرا و ارتباط عمیق حداقل با یک شخص بزرگسال هستند.

* گاهی اوقات بهترین کمک به یادگیری کودکان این است که راه را برای آنها باز بگذاریم.

* کودکان در برآورده ساختن انتظارات بزرگسالان فراز و نشیب دارند.

* با دقت گوش دادن به کودکان مهم‌تر از هر کلامی است که می‌خواهیم به آنها بگوییم. این نکته در شرایط بحرانی و در موقعیت‌های روزمره و معمولی نیز کاربرد دارد.

* هیچ کلامی به اندازه کارهای روزمره‌ای که انجام می‌دهیم و کودکان شاهد آن هستند مهم نیست.

* کودکان تنها زمانی می‌توانند گام‌های مثبت بردارند که اعتماد به نفس لازم برای انجام کارها را داشته باشند. آنها زمانی اعتماد به نفس کسب می‌کنند که دلایل محکمی برای باور به شایستگی خود داشته باشند.

* اگر قرار است که کودکان توانمندی لازم برای غلبه بر چالش‌ها را در خود ایجاد کنند، باید بدانند که توانایی کنترل آنچه را برای آنها اتفاق می‌افتد دارند.

* کودکان دارای دامنه گسترده‌ای از راهبردهای مقابله‌ای مثبت این آمادگی را دارند که بر عوامل استرس‌زا غلبه کنند و احتمال بسیار کمی وجود خواهد داشت که به سمت رفتارهای پرخطری بروند که ما از آنها واهمه داریم.

این کتاب تنها یک راهنمای دستوری صرف نیست. هدف من این نیست که فهرستی از برخی مراحل را در اختیار شما قرار دهم و به شما بگویم: «این مراحل را از ۱ تا ۲ و ۳ طی کنید.» این بیشتر شبیه شیوه‌نامه‌ای برای ساختن است که قبل از هر چیز، باید اطمینان حاصل کرد که آیا شما تمامی اجزای مناسب را در اختیار دارید. می‌خواهم مطالب ارزشمندی را در اختیار شما قرار دهم که تفکر و گفت‌وگو را در شما ترغیب و تحریک کند. این ایده‌ها را با همسران یا بزرگ‌سالی که نقش مهمی در زندگی کودک شما دارد در میان بگذارید. بر این باورم که شما به این آگاهی خواهید رسید که بخش عمده‌ای از این اطلاعات بر اساس دانش ذاتی‌ای است که خودتان از آن اطلاع داشته‌اید. این کتاب به بهترین وجه دانسته‌های شما را تقویت خواهد کرد. هرگز بیشتر از فهم ذاتی خودتان در مورد صلاح و مصلحت خانواده‌تان به افراد «متخصص» اعتماد نکنید. بعد از ۲۸ سال تجربه کاری با خانواده‌های مختلف به این آگاهی رسیده‌ام که می‌توانم چیزهای خیلی زیادی از تک‌تک شما در مورد فرزندپروری یاد بگیرم. در واقع، حجم عمده‌ای از مطالبی را که با شما به اشتراک می‌گذارم مواردی است که خانواده‌ها و بیمارانم به من یاد داده‌اند.

استفاده از این کتاب

امیدوارم شما دربارهٔ مباحث موجود در این کتاب بیندیشید و سعی کنید که آنها را بر اساس شرایط رشدی، منش، خلق و خو، تمایلات و توانمندی‌ها و ناتوانی‌های کودکان تنظیم و تعدیل کنید، یا به عبارت دیگر شخصی‌سازی کنید. از آنجایی که امیدوارم همگام با مراحل مختلف رشد کودکان تا به این کتاب مراجعه کنید، کتاب نمونه‌هایی از مراحل مختلف رشد را که قابلیت استفاده دارند لحاظ کرده است..

اکثر روش‌های به کار رفته در این کتاب نیازمند تمرین و تقویت است. به همین دلیل محتمل است گاه به‌گاه نیاز داشته باشید مهارت‌های موجود را مرور کرده و یا اینکه راهنمای رشدی کتاب را بسته به فراز و فرودهای تحولی کودکان تعدیل کنید. ممکن است فکر کنید که آموزش‌های لازم را به کودکان داده‌اید و کمک کرده‌اید که مهارت مقابله‌ای خاصی را کسب کند اما با وجود این ممکن است آن موارد را به خاطر نداشته باشد یا نتواند از آنها استفاده کند. کودکان بیشتر از عیب‌جویی، موعظه کردن یا انتقاد نیازمند حمایت پیوسته و مقداری تقویت و تمرین هستند. کسب مهارتی مانند نواختن هنرمندانهٔ یک ساز موسیقی یا پرتاب جهشی دقیق در بسکتبال، کاری زمان‌بر است که نیازمند صبر و تمرین است.

همچنین به این موضوع پی خواهید برد (هرچند احتمالاً تا به حال متوجه آن شده‌اید) که کودکان برای تسلط پیدا کردن در چیزی ابتدا با وقفه روبرو می‌شوند و سپس ادامه می‌دهند. هر زمان که موقعیتی جدید و مهم مانند تحصیل در یک مدرسه جدید، نقل مکان به یک محلهٔ جدید یا اردوهای تابستانی در حال رخ دادن است، کودک شما احتمالاً مقداری پس‌روی داشته باشد. ممکن است به این الگو حتی در شرایط نه‌چندان مهم مانند زمانی که بچه‌ها می‌خواهند برای اولین بار شبی را در خانه دوستانشان به سر کنند پی برده باشید.

بیشتر کودکان زمانی که تعدادی از مراحل رشدی را طی می‌کنند و هم‌زمان که والدینشان به پیشرفت آنها افتخار می‌کنند، در این رهگذر موارد چالش‌برانگیزی بر سر راهشان ظاهر می‌شود که خارج از توانایی و ظرفیت آنها است. سپس آنها یک یا دو قدم پس‌روی می‌کنند و مشابه سال گذشته رفتار می‌کنند یا اینکه نسبت به والدینشان پرخاشگر می‌شوند. این موضوع اتفاقی طبیعی است!

تصور کنید که شما چگونه از روی یک شکاف عمیق می‌پرید. مطمئناً شما برای پرش، روی لبه قرار نمی‌گیرید که بلافاصله بپرید. بلکه چند قدم به عقب می‌روید تا دورخیز کنید تا قبل از پریدن سرعت لازم را داشته باشید و اینکه در نهایت هم‌زمان با اینکه از روی آن می‌پرید چشمانتان را می‌بندید. هرکدام از مراحل رشدی عمده یا چالش‌های رشدی پیش روی کودکان را مانند شکاف

عمیقی تصور کنید که کودکان به هنگام عبور کردن از آنها دلهره دارند. از این وضعیت تعجب نکنید که قبل از اینکه تلاش بعدی‌شان را روبه‌جلو انجام دهند ۲ یا ۳ قدم به عقب برگردند و سپس به جلو پیش بروند؛ و اگر می‌بینید که آنها گاهی اوقات با چشم بسته می‌پرند شوکه نشوید.

لطفاً از اینکه تمام تلاشتان را برای عبور کردن کودکان از شکاف انجام داده‌اید و این تلاش به سرانجام نرسیده است احساس شکست نکنید. کودکان در همه حال، در حال گوش دادن هستند، حتی زمانی که از روی کلافگی چشم‌هایشان را بالا و پایین می‌چرخانند یا از شما می‌پرسند «هنوز حرفتان تمام نشده؟» با وجود این شما به تلاش و حمایت خود ادامه دهید. حتی زمانی که این حس وجود دارد که پس‌روی کرده‌اید باز می‌توانید یک تغییر بزرگ ایجاد کنید.

جمله متعارفی که من در طول سال‌ها یاد گرفته‌ام این بوده است: «ثبات مهم‌ترین جزء والدگری است». البته ثباتی که من قبول دارم و با آن موافقم، ثبات در عشق‌ورزی است؛ اما نمی‌توانم هم‌خوانی تمام‌عیار با بچه‌هایم داشته باشم. چراکه هرکدام از دخترانم خلق و خوی خاص خودش را دارد. آنها ممکن است در هر روز معین تجربیات مشابهی داشته باشند اما هرکدام نیازمند پاسخ متفاوتی از سوی من هستند.

منظورم این نیست که مجبوریم با جریان آنها حرکت کنیم. با اطمینان می‌گویم برای ادامه مسیرمان نیازمند ارزش‌های تزلزل‌ناپذیری هستیم و عشق ما نسبت به کودکانمان باید باثبات‌ترین، منسجم‌ترین و از لحاظ ابراز، شفاف‌ترین نیرویی باشد که در خانه ما جریان دارد. کودکان وقتی از رویه‌های قابل اعتماد در زندگی‌شان آگاهی یابند، از این آگاهی سود می‌برند؛ اما زندگی همیشه دستخوش تغییر می‌شود، بنابراین باید انعطاف‌پذیر باشیم و بر کودکان و خودمان سخت نگیریم. به‌منظور ایجاد تاب‌آوری، ما باید خودمان را با شرایطی که داریم سازگار کنیم زیرا در وهله اول به سود ما است و مهم‌تر اینکه مدل ارزشمندی برای الگوگیری کودکان است.

هدف ما این است که عبور از شکاف را در مواردی که می‌توانیم آسان‌تر کنیم. ما به‌خوبی می‌دانیم که کودکان نیازمند این هستند که خودشان بتوانند برای عبور از این مسیر روی پای خود بایستند و اینکه دوست داریم به آنها کمک کنیم تا پلی روی این شکاف بزنند. مطالب این کتاب درباره شیوه‌هایی است در مورد چگونگی ارائه ابزارهای لازم به کودکان برای ساختن چنین پلی، درحالی‌که بتوانیم نوعی از رابطه را به‌گونه‌ای حفظ کنیم که آنها پذیرای حضور ما در کنار خودشان باشند.

چرا من؟

زندگی شغلی من بر محور راهنمایی جوانان به سمت داشتن زندگی اجتماعی، هیجانی و جسمانی سالم می‌چرخد. من پزشک کودک هستم که دوره‌های تخصصی‌ای را در زمینه رشد کودکان گذرانده‌ام

و همچنین بیش از ۲۸ سال است که در زمینه طب نوجوانان در بیمارستان تخصصی کودکان فیلادلفیا و دانشکده پزشکی پرل من دانشگاه پنسیلوانیا^۱ فعالیت حرفه‌ای و آموزشی داشته‌ام. اوایل کار، بخش عمده راهنمایی‌ای که انجام می‌دادم معطوف بر این بود که به کودکان بگویم چه کاری را نباید انجام دهند؛ اما به زودی یاد گرفتم که این رویکرد مشکل‌محوری که اتخاذ کرده‌ام گاهی اوقات باعث القای احساس شرم می‌شود و به ندرت کارایی دارد. از طرف دیگر، زمانی که توانمندی‌های نوجوانان مورد توجه قرار می‌گیرد و از آنها انتظار می‌رود که استعداد بالقوه‌شان را شکوفا کنند، آنها خودجوش این انگیزه را پیدا می‌کنند تا بر چالش‌هایشان غلبه کنند. هرچند خدمات تخصصی‌ای که من ارائه می‌دهم منجر به جرعه خوردن این انگیزه می‌شود اما نباید فراموش کنیم که این حمایت والدین آنها است که شرایط را برای تغییرات بلندمدت فراهم می‌کند. خلاصه اینکه کاری که من انجام می‌دهم در مقایسه با کاری که والدین در منزل انجام می‌دهند و حمایتی که جوامع از کودکان و جوانان انجام می‌دهند بسیار ناچیز است.

خارج از فضای پزشکی، از ناب‌ترین لحظات شادی‌ای که تجربه می‌کنم زمانی است که در دانشکده پرستاری تدریس می‌کنم؛ جایی که بیشتر از آنکه یاد دهم، یاد می‌گیرم. بخش عمده‌ای از آنچه در مورد تاب‌آوری به آن اعتقاد راسخ دارم نتیجه سال‌هایی است که در مناطق سرخپوستان آمریکا شمالی لاکوتا در داکوتای جنوبی^۲ فعالیت کرده‌ام. در آنجا بود که درباره توان جوامع برای کمک به اشخاص به‌منظور غلبه بر مشکلات پی بردم.

من پژوهشگری کیفی هستم، یعنی از خود کودکان و نوجوانان چیزهای زیادی یاد می‌گیرم. با همکاری یکی از مربیانم، گیل اسلپ^۳، روان‌پزشک، نوعی روش تحقیق طراحی کرده‌ایم که بتوان با استفاده از آن به بزرگسالان کمک کرد که راه را برای یادگیری از نبوغ و خردمندی کودکان باز بگذارند. این شیوه پژوهشی، به کودکان این فرصت را می‌دهد تا به ما چگونگی اعتماد کردن به بزرگسالان و آنچه را آنها فکر می‌کنند باعث ایجاد تغییر و ایجاد شرایط برای رشد و بالندگی آنها می‌شود آموزش دهند.

بخش عمده دانشی که کسب کرده‌ام برخاسته از کار مستقیم با بیماران کودک و والدین آنها بوده است. تجربیات پزشکی‌ای که تا به حال داشته‌ام در زمینه‌های گوناگون و گسترده‌ای بوده است - معالجه جوانان شهری و روستایی، کودکان استادان دانشگاه و کودکان فقیر، کودکانی که بعضی از آنها با وجود تمام شرایط ناعادلانه و غیرمنصفانه اجتماعی‌ای که داشتند توانستند شکوفا شوند و کسانی که نتوانستند.

1. The Children's Hospital of Philadelphia and the University of Pennsylvania Perelman School of Medicine

2. Lakota Native American reservation in South Dakota

3. Gail B. Slap

از خانواده‌ها، کودکان و جوانان بی‌سرپناه درس‌های بزرگی در مورد استقامت فردی و توان‌جبران و بهبود در شرایط بسیار سخت یاد گرفته‌ام. در مقام مدیر مرکز کودکان بی‌پناه پنسیلوانیا با جوانان بی‌سرپناه زیادی کار کردم که در شرایطی زندگی کرده بودند که در حقیقت برای من تحمل‌ناپذیر بود. شرایط کار با این جوانان فرصتی فراهم کرد تا لبریز از تجربیاتی شوم که سرشار از نبوغی بود که نشانگر شیوه‌های مقابله با درد و عناصر مؤثر و توانمندکننده‌ای برای شکوفایی و بالندگی ایشان بود. آنها به من نشان دادند که کودکان و نوجوانان ظرفیت‌هایی دارند که می‌تواند به آنها در غلبه بر هرگونه مشکلی، کمک کند. از آنجایی که که بسیاری از آنها به شدت موردانتقاد و سرزنش قرار گرفته‌اند و امید و انتظارات کمی از آنها داشته‌اند همیشه خودشان را به‌عنوان یک معضل و مشکل می‌دیدند. من اغلب به آنها کمک کرده‌ام که توانمندی‌های خودشان را شناسایی و تقویت کنند. با وجود اینکه من به‌عنوان راهنما به آنها کمک می‌کنم ولی مسئولیت دشوار و سنگینی بر دوش آنها است. ایشان دارای صلاحیت‌هایی هستند که آنها را به بهای زندگی کردن در شرایط بسیار دشوار به دست آورده‌اند. چیزی که همواره من را متحیر ساخته است این است که آنها می‌خواهند خودشان را وقف کمک و راهنمایی به کودکان کنند تا بتوانند بر مشکلاتشان پیروز شوند. ما با سرمایه‌گذاری درست روی آنها توانسته‌ایم کسانی را پیدا کنیم که در آینده درمانگر خواهند شد. همکاران مشغول در مرکز کودکان بی‌پناه به من یاد دادند که محیط مهرآمیز و تقویت‌کننده می‌تواند ساختاری را در اختیار کودکان قرار دهد تا بتوانند بر گذشته مملو از مشکل و دردناک خود غلبه کنند و بتوانند مسیر شکوفایی خود را پیدا کنند.

این فرصت به من داده شد تا بتوانم نتایج تحقیقات و تجربیات ارزشمند را به زبانی کاربردی برگردانم به‌گونه‌ای که شرایط لازم برای به حد کمال رساندن تاب‌آوری در جوانان و خانواده‌هایشان ایجاد شود. کار کردن با کلوپ‌های دختران و پسران در آمریکا مزیتی است که فرصت ایجاد راهبردهای تاب‌آوری بیشتر در برنامه‌های آنها را در اختیار من قرار می‌دهد. مأموریت کلوپ دختران و پسران آمریکایی این است: «توانمندسازی تمامی افراد نوجوان -به‌ویژه کسانی که بیشتر از هر چیز به ما نیاز دارند- برای شکوفا کردن استعداد بالقوه‌شان به‌عنوان شهروندان بهره‌ور، مراقبت‌کننده و مسئولیت‌پذیر.» همچنین این افتخار نصیب من شد تا در میان کودکان و نوجوانان خانواده‌هایی کار کنم که در دفاع از کشور ما وارد ارتش شده‌اند. در طول یک دهه گذشته مسافت‌های زیادی برای کمک به خانواده‌های نظامی طی کرده‌ام اما چیزی که همیشه منبع الهام‌بخش من بوده است وجود فرصت‌هایی است که شاهد توانمندی‌ها و استقامت این خانواده‌ها باشم. به‌طور ویژه‌ای باید اذعان کنم که کار کردن با ائتلاف آموزش کودکان نظامی افتخاری بوده است تا بتوانم روی طراحی راهبردهای با محوریت تاب‌آوری به‌منظور حمایت از سلامت هیجانی آنها، کار کنم.

باید با تأکید، به این موضوع اشاره کنم که بخش عمده‌ای از آنچه را که در مورد واقعیت تاب‌آوری

می‌دانم درواقع نتیجه‌ی مواردی است که از مردم لاکوتا یاد گرفته‌ام، این افتخار را داشتم تا بتوانم تا با کنگره ملی بومیان آمریکا به‌منظور توسعه راهبردهای تاب‌آوری ملی در مورد جمعیت نوجوانان خودمان همکاری داشته باشم.

درست همان‌طور که والدین رؤیای یک دنیای ایده‌آل و امن برای کودکان خود در سر دارند، من هم این آرزو را دارم که تمامی کودکانی که برای من مهم هستند در امنیت کامل به‌سوی آینده‌ای مثبت و روشن گام بردارند.

درواقع، کار کردن با کودکان مختلف با پیشینه‌های خانوادگی مختلف به من نشان داد که همه آنها از تاب‌آوری ذاتی خود بهره می‌برند و این آمادگی را دارند که از پس چیزهایی بریبایند که ممکن است در آینده بر سر راه آنها قرار بگیرد. ولی از طرف دیگر، تقریباً هر روز بعضی از افراد نوجوان را می‌بینم که درگیر مشکلاتی هستند: مانند سوء‌مصرف مواد، افسردگی، اقدام به خودکشی، دختران ۱۴ ساله حامله، جوانان بی‌سرپناهی که در چرخه رفتن و آمدن بین پناهگاه‌ها و خیابان‌ها سرگردان‌اند؛ کودکان مبتلا به بیماری‌های عفونی جنسی؛ قربانیان تیراندازی‌های خیابانی؛ و استفاده از اسلحه. تصور اینکه تنها نوجوانان بی‌سرپناهی که با آنها کار می‌کنم و کسانی که در حومه شهر هستند و دچار فقر مالی‌اند، گرفتار مشکل هستند تصور نادرستی است. من حتی با کودکانی کار می‌کنم از طبقه با درآمد بالای جامعه هستند، کودکانی که گرفتار مصرف نوشیدنی‌های الکلی، افسردگی، اضطراب، خودکشی، سوء‌مصرف مواد، حاملگی، بیماری‌های عفونی و غیره هستند. اکثر آنها در مدارس «خوبی» درس می‌خوانند اما چنان تحت استرس هستند که مجبورند به‌منظور مقابله با فشار ناشی از آن، از شیوه‌های مخرب استفاده کنند.

این گروه‌های مشابه اما متنوع، از تبعات فقر و فشارهای متفاوت ولی بسیار واقعی سطح زندگی در عذاب هستند. در میان این دو قطب افراطی، تعدادی از جوانان دیگر وجود دارند که تلاش می‌کنند راه خودشان را پیدا کنند. اگرچه همه، برخی موانع و آسیب‌ها را تجربه می‌کنند، اما بعضی از آنها از این موانع به‌عنوان فرصتی برای قدرتمندتر و سازگارتر شدن استفاده می‌کنند. شما می‌توانید با تضمین سلامتی و تبدیل کودکانتان به بزرگسالانی با هوش هیجانی مطلوب تغییری ایجاد کنید؛ به همین دلیل هم است که زمانتان را صرف خواندن این کتاب خواهید کرد. در واقع با اینکار دارید تعهدتان را به اثبات می‌رسانید و این خبر خوبی برای کودکان شما است.

هرچند کودکان توانایی‌ها و ظرفیت‌های طبیعی زیادی دارند و می‌توانند همیشه سطح بالایی از تاب‌آوری را ایجاد کنند اما طی کردن این مسیر برای کودکان به‌تنهایی کار دشواری است. تمامی چیزی که کودکان نیاز دارند این است که بزرگسالان مسئول و مراقبت‌کننده، حمایت و راهنمایی لازم را فراهم کنند. پرورش نسلی از افراد نوجوان با ویژگی تاب‌آوری نیازمند تلاش‌های هماهنگ شده در سطوح مختلف است. بهترین نقطه از خانه آغاز می‌شود، درست همان زمانی که کودکان نخستین سال-