



# کتاب کار تابآوری برای کودکان

۳۲ مهارت برای ساختن عضلات

«من می‌توانم»

انجامش دهم»

شامل تمرین‌های سرگرم‌کننده CBT برای کمک به شما تا بتوانید  
از پس استرس‌ها برآیید و پس از مواجهه با چالش‌ها رشد کنید

## فهرست

۱۳	دیبایچه
۱۵	سفن مترجمان
۱۷	نامه‌ای به والدین و درماتگران
۲۱	نامه‌ای به کودکان
۲۵	بخش ۱ فومیدن تاب‌آوری
۲۷	فعالیت ۱ تاب‌آوری چیست؟
۳۲	فعالیت ۲ چقدر تاب‌آور هستید؟
۳۵	فعالیت ۳ چرا تاب‌آوری اهمیت دارد؟
۳۹	فعالیت ۴ استرس: مفید در برابر مضر
۴۳	فعالیت ۵ استرس سمی
۵۱	بخش ۲ دوست شدن با هیجان‌ها
۵۳	فعالیت ۶ نام‌گذاری احساسات برای رام کردن آنها
۵۸	فعالیت ۷ هیجان‌هایتان را در بدنتان احساس کنید

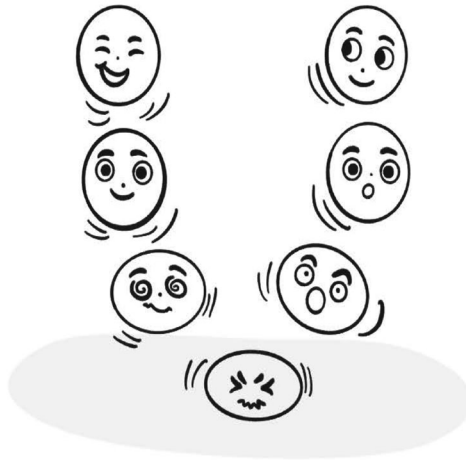
۶۲	پذیرش «احساسات نامطلوب»	۸	فعالیت
۶۷	افزایش هیجان‌های مثبت	۹	فعالیت
۷۳	ایجاد نگرش نسبت به سپاسگزاری	۱۰	فعالیت
۷۶	حضور در لحظهٔ حال و ذهن آگاه بودن	۱۱	فعالیت
۸۰	بهترین دوست صمیمی خودتان باشید	۱۲	فعالیت
۹۱	<b>بخش ۳ ایبار تفکر تاب‌آورانه</b>		
۹۳	فکر کردن، احساس کردن و عمل کردن	۱۳	فعالیت
۹۸	کشف کردن تله‌های فکری	۱۴	فعالیت
۱۰۵	افکار منفی‌تان را به چالش بکشید	۱۵	فعالیت
۱۱۴	ایجاد خوش‌بینی	۱۶	فعالیت
۱۲۰	پرورش ذهنیت رشد	۱۷	فعالیت
۱۲۴	قدرت واژهٔ «و» و «هنوز»	۱۸	فعالیت
۱۲۸	براساس ارزش‌هایتان عمل کنید	۱۹	فعالیت
۱۳۲	امیدواری و شکست روبه‌جلو	۲۰	فعالیت
۱۴۱	<b>بخش ۴ اقدامات تاب‌آورانه: آماده، شروع، حرکت!</b>		
۱۴۳	ساختن عضلات «من می‌توانم انجامش بدهم»	۲۱	فعالیت
۱۴۷	شجاع بودن	۲۲	فعالیت
۱۵۱	مقابله با موارد سخت	۲۳	فعالیت
۱۵۵	حل مسئله و پیدا کردن راه‌کارها	۲۴	فعالیت
۱۶۰	خم شو ولی نشکن	۲۵	فعالیت

۱۶۵	از قدرت‌های استفاده کن	۲۶	فعالیت
۱۶۹	از خودتان مراقبت کنید	۲۷	فعالیت
۱۷۹	بخش ۵ ایپار تاب‌آوری در محیط اطرافتان		
۱۸۱	ارتباط برقرار کردن	۲۸	فعالیت
۱۸۴	اجتماع خودتان را پیدا کنید	۲۹	فعالیت
۱۸۷	کمک کردن به دیگران	۳۰	فعالیت
۱۹۰	ایجاد معنا و هدف	۳۱	فعالیت
۱۹۵	قرار دادن همه‌چیز در کنار هم	۳۲	فعالیت
۲۰۵	قدردانی		
	پاسفنامه		
۲۱۱	پیوست بزرگسالان: ابتدا ماسک اکسیژن خود را بگذارید		
۲۳۱	منابع		
۲۳۹	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی		
۲۴۳	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی		

بخش ۱

فهمیدن

تاب آوری



«زندگی این نیست که چقدر می‌تونی سریع بدویی یا چقدر می‌تونی بالا بری بلکه زندگی یعنی این که چقدر خوب می‌تونی از عهده کارهات بریایی»  
- پلنگ از کارتون وینی پو



آنچه در این بخش یاد می‌گیرید:

فوش آمدید! فوش‌هایم که این سفر را با ما آغاز می‌کنید.

در این بخش، درباره علم تاب‌آوری یاد می‌گیرید.

در بخش ۱، یاد می‌گیرید که:

• تاب‌آوری چیست

• چرا اهمیت دارد

• مقدر تاب‌آور هستید

• استرس چیست

• چه نوع استرسی برای شما خوب است، و چه نوع

استرسی در صورتی که شیوه‌های مناسب مقابله با

آن را بلد نباشید، می‌تواند به شما آسیب بزند

## وقت یادگیری



تاب‌آوری چیست؟ مطمئن نیستید که جوابش را می‌دانید یا نه؟ اشکالی ندارد. دانشمندان «تاب‌آوری» را به‌عنوان توانایی مقابله با پستی‌ها و بلندی‌های زندگی تعریف می‌کنند. بعضی مواقع این کار شما را از قبل هم قوی‌تر می‌کند.

تاب‌آور بودن به معنی مقابله با مسائل بزرگ زندگی مانند مشکلات مربوط به سلامتی یا آسیب‌هایی است که می‌بینیم. همچنین به معنای مقابله با شکست‌ها، ددرسرها یا ناکامی‌های هر روزه زندگی مان نیز هست (اگرچه می‌دانیم که این شکست‌ها، مسائل کوچکی نیستند)، مانند کنار نیامدن با دوستان یا عملکرد بد در امتحانمان.

زمانی که تاب‌آور هستید، از چالش‌هایی که در گذشته داشته‌اید، تجربه کسب می‌کنید و بنابراین می‌توانید با قدرت و اعتماد به نفس بیشتری با موانعی که در آینده با آن‌ها مواجه می‌شوید، روبه‌رو بشوید.

تاب‌آور بودن به این معنی نیست که شما چالش‌های بزرگ یا هیجان‌های قدرتمند را در زندگی‌تان تجربه نخواهید کرد و مشکلی برای شما پیش نمی‌آید. بلکه به این معناست که شما با امید و سربالا با شکست‌ها و هیجان‌ات شدیدتری که ایجاد می‌کنند، مواجه می‌شوید و پس از آن می‌توانید حداقل، قدرت قبلی‌تان را حفظ کنید (یا حتی قوی‌تر از قبل بشوید). افراد تاب‌آور اجازه نمی‌دهند که وقایع بد، دیوانه‌کننده یا غم‌انگیز کنترل آن‌ها و زندگی‌شان را به دست بگیرد. آن‌ها راه‌هایی را برای اتخاذ تصمیم‌های متفاوت، داشتن احساس بهتر و حرکت به سمت اهدافشان پیدا می‌کنند.

شما ممکن است خودتان را فرد تاب‌آوری ندانید؛ اما باید بدانید که تاب‌آور بودن صفر یا صد نیست، ویژگی‌ای نیست که یا آن را داشته باشید و یا نداشته باشید. اغلب افراد در بعضی از موقعیت‌ها تاب‌آور هستند و در سایر موقعیت‌ها نیستند. اهمیتی ندارد که در حال حاضر چقدر تاب‌آور هستید و یا این‌که بعضی وقایع چقدر می‌توانند طاقت‌فرسا باشند، تاب‌آوری، ویژگی‌ای است که می‌توانید آن را ارتقا بدهید. ما می‌خواهیم به شما نشان بدهیم که چگونه می‌توانید بیشتر تاب‌آور باشید و به همین دلیل بسیار هیجان‌زده هستیم. بیایید شروع کنیم.



## وقت تمرین

در ادامه فهرستی از سناریوهایی آمده است که افرادی مثل شما با آن‌ها مواجه‌اند. هر سناریو را بخوانید، اگر به نظر شما آن کودک در حال انجام عمل تاب‌آورانه‌ای است یعنی موقعیت را مدیریت می‌کند و راه‌هایی برای رشد پیدا می‌کند دور **تاب‌آور** خط بکشید. اگر هنوز در حال کشمکش و تقلا است، دور **هنوز تاب‌آور نیست** خط بکشید.

۱. ماکان به تازگی متوجه شده که نتوانسته عضو تیم فوتبال بشود و بسیار زیاد ناامید شده است. مادرش او را بغل می‌کند و به او می‌گوید که برادر بزرگ‌ترش هم دفعه اولی که تلاش کرد، موفق نشد که وارد تیم فوتبال بشود. ماکان وقتی یادش می‌آید که می‌تواند بعد از تمرین بیشتر دوباره در بهار برای ورود به تیم تلاش کند، احساس بهتری پیدا می‌کند.

**تاب‌آور**                      **هنوز تاب‌آور نیست**

۲. آرش با کلاس‌های آنلاینش مشکل دارد. او کلاس‌ها را خسته‌کننده می‌داند و از این‌که باید آنلاین باشد، متنفر است. او دوربین را خاموش می‌کند و تصمیم می‌گیرد که به دوستانش پیام بدهد.

**تاب‌آور**                      **هنوز تاب‌آور نیست**

۳. مادر ماندانا به تازگی به او گفته که کارش را از دست داده است و باید به شهر دیگری نقل مکان کنند. ماندانا نگران است. از مادرش می‌خواهد که آپارتمانی در همان شهر پیدا کند. ماندانا هنوز مطمئن نیست که می‌خواهد به شهر دیگری نقل مکان بکند یا نه اما می‌داند که او و مادرش با هم برای این مسئله راهی پیدا می‌کنند.

**تاب‌آور**                      **هنوز تاب‌آور نیست**

۴. ترانه از انجام دادن تکالیف مدرسه‌اش کلافه شده است. تکالیفش خیلی زیادند و او هیچ‌کدام از آن‌ها را نمی‌فهمد. او تصمیم می‌گیرد که فردا تکالیفش را انجام بدهد. وقتی مادرش از او می‌پرسد که تکالیفش را انجام داده است یا نه، می‌گوید «انجام دادم» (درحالی‌که انجام نداده است). ترانه به خاطر دروغ گفتن به مادرش احساس بدی پیدا