

تاب‌آوری کودکان

نویسنده
وندی ال. موس
مترجمین
محمدرضا مقدسی
طیبه سرلک



نشر ورجاوند

چاپ سوم، ۱۴۰۱
۳۰۰ نسخه

ویراستار: طیبه سرلک
صفحه‌آرایی: فرشته عیسی‌آبادی
طرح جلد: آزاده پوربافرانی
چاپ و صحافی: دوستان

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۷۵۷-۳۳-۷
ISBN: 978-600-8757-33-7

آدرس: تهران، میدان توحید، خیابان نصرت غربی،
پلاک ۱۰۸، طبقه همکف.

تلفن: ۶۶۵۷۶۳۹۷-۹۰

فروش اینترنتی در:

www.vnco.ir

۷۲۰۰۰ تومان

ماس، وندی
Moss, Wendy

تاب‌آوری کودکان / وندی ال. موس؛
محمدرضا مقدسی، طیبه سرلک
تهران: ورجاوند، ۱۳۹۷.

۱۴۰ ص.

۹۷۸-۶۰۰-۸۷۵۷-۳۳-۷

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا
عنوان اصلی:

Bounce Back:
How to be resilient kid [2016]

انعطاف‌پذیری در کودکان - ادبیات کودکان
و نوجوانان

Resilience (Personality trait) in
Children - Juvenile literature

مقدسی، محمدرضا ۱۳۴۵-، مترجم

سرلک، طیبه، ۱۳۵۵-، مترجم

۱۳۹۷ م ۸۳ الف / BF۷۲۳

۱۵۵/۴۱۸۲۴

کتابخانه ملی ایران ۵۱۴۸۷۴۳

فهرست مندرجات

عنوان صفحه

فصل اول: تاب‌آوری چیست؟	۹
تاب‌آوری چه مفهومی دارد؟	۱۰
چطور این کتاب به شما کمک می‌کند؟	۱۰
فصل دوم: خودتان را بهتر بشناسید	۱۳
آموختن درباره خودتان، گام نخست است	۱۴
چه چیزی شما را خوشحال می‌کند؟	۱۶
هفت پرسش برای پرسیدن از خود	۱۶
نکته‌های کلیدی	۲۶
چکیده	۲۶
فصل سوم: فهمیدن احساسات و هیجانات	۲۷
هیجانات. هرکسی آنها را دارد، اما چرا؟	۳۰
از احساساتتان چه چیزهایی یاد می‌گیرید؟	۳۰
این سنگ از چه جنسی است؟	۳۳
واکنش‌های شما شدید است یا ضعیف؟	۳۵
چه زمانی خوب است که به دیگران اعتماد کنیم؟	۳۹
نکته‌های کلیدی	۴۲
چکیده	۴۲
فصل چهارم: خودگویی	۴۳
خودگویی	۴۵
خطر، خطر! تله‌های خودگویی	۴۸
تفکر همه یا هیچ	۴۹

۵۰	اشتباه را تجربه کردن خطاست.....
۵۱	مراقبت کردن از دوستان بهتر از مراقبت کردن از خودتان.....
۵۲	احساسات اغراق آمیز.....
۵۳	انتظار برابر است با شکنجه.....
۵۴	باور کنید که شما همیشه درجه یک و تحسین برانگیز هستید.....
۵۵	نقش بازی کردن با خودگویی.....
۵۶	نکته‌های کلیدی.....
۵۷	چکیده.....
۵۸	فصل پنجم: آرام‌سازی خود.....
۶۰	راهکارهای آرام‌سازی.....
۶۱	تمرین‌های نفس کشیدن.....
۶۳	تمرین جسمانی.....
۶۴	آیا می‌دانید؟.....
۶۴	تصویرسازی آرامش‌بخش.....
۶۷	افکار آرامش‌بخش.....
۶۸	حواسپرتی.....
۶۸	یک گروه پشتیبانی بیابید.....
۶۹	نکته‌های کلیدی.....
۶۹	چکیده.....
۷۰	فصل ششم: مدیریت کردن تصمیم‌گیری، ناامیدی و چالش‌های تازه.....
۷۲	تصمیم‌گیری خلاقانه.....
۷۴	روبه‌رو شدن با ناامیدی.....
۷۵	راه‌حل سریع در برابر راه‌حل درست.....
۷۶	به جنگ چالش‌های تازه رفتن.....
۷۸	عادت‌های استرسی شما.....
۷۹	نکته‌های کلیدی.....

۸۰	چکیده.....
۸۱	فصل هفتم: توان تغییر داشتن.....
۸۳	مه‌ار ناامیدی پس از به عقب انداختن کارها.....
۸۵	بیش از حد برنامه داشتن.....
۸۶	روبه‌رو شدن با تغییرات.....
۸۸	چگونه رقابت را مدیریت کنید؟.....
۹۰	چگونه می‌توان به اهداف واقعی رسید؟.....
۹۱	نکته‌های کلیدی.....
۹۱	چکیده.....
۹۲	فصل هشتم: رویارویی با ناسازگاری‌های اجتماعی.....
۹۴	نکاتی برای رویارویی با تنش‌های دوستانه.....
۹۶	گفت‌وگو و سازگاری.....
۹۹	کنترل کردن دوستی.....
۱۰۱	روبه‌رو شدن با رقابت پراسترس.....
۱۰۲	رویارویی با دست انداختن.....
۱۰۵	زورگویی و واکنش شما.....
۱۰۶	پیدا کردن دوستان خوب برای شما.....
۱۰۷	رویارویی با اختلاف‌های خانوادگی.....
۱۰۸	نکته‌های کلیدی.....
۱۰۸	چکیده.....
۱۰۹	فصل نهم: رویارویی با وضعیت‌های غیرقابل تغییر.....
۱۱۲	روبه‌رو شدن با چالش‌های فیزیکی اصلی.....
۱۱۵	رویارویی با بیماری‌های مهم.....
۱۱۷	روبه‌رو شدن با تغییر مکان.....
۱۱۹	از دست دادن کسی که دوستش دارید.....
۱۲۲	کشمکش و جدایی پدر و مادر.....

۱۲۳ رویارویی با ناامیدی‌های دیگر.....
۱۲۵ نکته‌های کلیدی.....
۱۲۵ چکیده.....
۱۲۶ فصل دهم: یک گروه پشتیبانی بسازید.....
۱۲۹ مشورت و راهنمایی گرفتن.....
۱۳۰ زمان کمک خواستن از دیگران.....
۱۳۳ به چه کسی مراجعه کنید؟.....
۱۳۵ نکته‌های کلیدی.....
۱۳۵ چکیده.....
۱۳۷ سرانجام.....
۱۳۹ درباره نویسنده.....