

المرونة



المحتويات

01	المقدمة
02	المرونة (أنواعها و تعريف كل نوع)
03	خطوات واستراتيجيات لبناء المرونة الذهنية
05	خطوات لبناء المرونة الجسدية
06	خطوات لبناء المرونة الاجتماعية
07	نشاط - ماهو مدى مرونتك ؟
08	التحليل - ما مدى مرونتك ؟
09	هل يمكننا تنشئة طفل مرن؟
10	كيفية بناء مرونة لدى الأطفال ؟
11	أنشطة لبناء المرونة لدى الأطفال
14	أنشطة مصصمه لك
17	المصادر

تم إعداد هذا الكتيب تحت راية مركز الإمارات لأبحاث
السعادة. و إن الغرض الأساسي من هذا الكتيب هو
مساعدة الأفراد على اكتساب هذه السمة ودمجها في
حياتهم اليومية.

إذا كانت لديك أي أسئلة أو تعليقات ، يرجى مراسلتنا عبر البريد الإلكتروني
Happiness@uaeu.ac.ae

نأمل من خلال هذا الكتيب أن يكون لنا دور فعال في زيادة معرفتك
حول هذه السمة و تستفيد من جميع المهارات المطروحة

☎ 037135555 📷 Wellbeing.uaeu ✉ Happiness@uaeu.ac.ae

المقدمة

يمر كل فرد في حياته بتجارب مليئة بالتحديات، فكيف يمكن للفرد المواصلة وتخطي هذه التجارب، حيث أن مثل هذه المواقف تتطلب مهارة المرونة. ماهي المرونة؟ تعرّف "المرونة" بأنها الطريقة التي يستطيع الفرد من خلالها أن يتخطى أو يتعافى من التحديات بكافة أنواعها كتلك المتعلقة بالعلاقات، الأزمات المالية والتجارب الصادمة. وتعتبر المرونة مهمة للتعافي من التحديات كما أنها تساعد على نمو الفرد وتطوره. المرونة ليست صفة أو مهارة يولد بها الفرد، حيث يمكن للأفراد اكتسابها فهي مهارة قابلة للتعلم (Fleming & Ledogar, 2008).

و كأي مهارة، تتطلب المرونة بعض السلوكيات والأفكار والأفعال التي يمكن تعلمها و ممارستها مع مرور الوقت. و تذكر أن الأفراد الذين لديهم مهارات المرونة لا يعني أنهم لا يواجهون ضغوطات أو تحديات نفسية، ولكن عند مواجهة مشاكلهم أو تحدياتهم يرى الأفراد المرنين هذه المرحلة فرصة للتعلم ليكونوا مرنين أكثر. (Joyce et al., 2018).



المرونة (أنواعها و تعريف كل نوع)

فيما يلي بعض من أنواع المرونة:

المرونة البدنية: تشير المرونة البدنية إلى قدرة الجسم على التعامل مع التحديات الناشئة والعودة إلى الحالة التي كانت عليه قبل ظهور التحدي. (Schorr, Carter & Ladiges, 2017).



المرونة النفسية: تشير المرونة النفسية إلى القدرة على التعامل مع المواقف المجهدة نفسياً والتكيف معها. حيث أنه وفقاً لجمعية الطب النفسي الأمريكي (2014)، يتم تعريف المرونة النفسية على أنها القدرة على التكيف بشكل جيد مع الشدائد والتجارب المؤلمة (O'Dowd et al., 2018).



المرونة العاطفية: تشير المرونة العاطفية إلى الوقت الذي تكون فيه قادراً على تهدئة أفكارك ومشاعرك في المواقف الصعبة. كما أنها أيضاً تشير إلى القوة التي يمكننا من خلالها تمكين آلامنا وأوقاتنا الصعبة ونعتبرها مؤقتة فنحافظ على قوتنا (Hammond, 2007).



المرونة الاجتماعية: تشير المرونة الاجتماعية إلى القدرة على التكيف مع التهديدات البيئية والاجتماعية مع المقدرة على التعامل معها. (Kwok, Doyle, Becker, Johnston & Paton, 2016).



التمرين: ما هو آخر تحد واجهته وكيف تعاملت معه؟ هل تعتبر نفسك مرناً؟ الى أي نوع ستقوم بتصنيف مرونتك بين الأربعة المذكورة أعلاه؟

خطوات و استراتيجيات لبناء المرونة الذهنية

■ **التواصل الاجتماعي:** اعمل على تعزيز علاقاتك الاجتماعية، ففي الأوقات الصعبة ستساعدك علاقاتك الاجتماعية على جعلك أقوى و قادر على مواجهة مشاكلك بمرونة أكبر.

■ **آمن بقدراتك:** دع هذا الانطباع دائم بأنه لا يوجد شيء مستحيل ولا يوجد موقف يصعب عليك التعامل أو التعايش معه ، عندما تبدأ في الإيمان بذلك ستصبح أقوى في التعامل مع الأزمات.

■ **استبدل أفكارك السلبية بأخرى إيجابية:** عندما يتعرض البعض لأمر مؤلم ، فإنه غالبا ما يبدأ في التفكير المفرط والانخراط في النقد واللوم الذاتي مما يجعل الأمر أكثر صعوبة لحل المشكلة، إن الحصول على نظرة إيجابية يساهم على أن يجعل الشخص أكثر مرونة وقدره على حل المشاكل.

■ **تعلم من أخطائك:** ومعرفة ما الذي يمكنك عمله لتفادي الوقوع في نفس الأخطاء مستقبلا، ذلك يساعدك على بناء المرونة.

■ **حدد أهدافا واقعية وابدأ في العمل على تحقيقها:** عندما تكون قد حددت أهدافا في حياتك، فإنه يساعد على تحويل انتباهك بالتركيز على تحقيقها، مما يساعد على رفع قدرتك للتعامل بشكل أفضل مع المواقف الصعبة التي تواجهها.

■ **اجعل لحياتك غاية ومعنى:** أولئك الذين لديهم غاية وهدف واضح في حياتهم هم أكثر عرضة للتعافي من الفشل وخيبات الأمل التي تواجههم في حياتهم.

■ **ممارسة الحضور الذهني والتأمل:** يمكن أن تساعد مهارات الحضور الذهني والتأمل على الاسترخاء والهدوء في الحياة لتكون قادراً على التعامل مع المواقف الصعبة.

■ **تعلم التقبل و الرضى:** بعض المواقف لن تتغير أبداً وبالتالي تقبلها وتعلم ترك المخاوف التي لا داعي لها وتوقف عن السعي خلف الكمال ذلك يساهم في بناء مرونتك الذهنية.

■ ممارسة قاعدة (4C) للصلابة العقلية:

- **التحكم (Control):** كونك متحكماً يعني أن لديك سيطرة أكبر على مشاعرك وكذلك يعني أن لديك الهدف أو الغاية الأسمى في حياتك.
- **الالتزام (Commitment):** مقدرتك على تحديد الأهداف والقدرة على تحقيقها ، يعني بأنك قادر على وضع إجراءات ومعايير ثابتة لتلتزم لتحقيقها وبناء المرونة الذهنية يتطلب الالتزام.
- **التحدي (Challenge):** يرجع هذا إلى الدوافع التي تمتلكها وتكون سببا لدفعك كي تكون قادراً على تحقيق ما يجب عليك تحقيقه، ليكون بسيط يمتلك قدرة يعني يعني كل انتكاسة في حياتك تحدياً وتواجهه للتعلم منه و العودة لحياتك و لكن بشكل أكثر قوة.
- **الثقة (Confidence):** تعني مدى اعتقاد الشخص في قدراته فكلما كان واثقا بما يملك من قدرات ، كلما أصبح أكثر إنتاجية. فمعنى أن تكون أكثر ثقة يعني أنك ستتمكن من رؤية التحديات التي تواجهها بمزيد من الثقة وستتمكن من حلها. (تورنر ، 2017)

■ **ممارسة مهارات التنظيم العاطفي:** يساعد التنظيم العاطفي في دمج مهارات الحياتية اليومية في كيفية التعامل مع مشاعرك وإدارتها بطريقة أكثر فعالية. حيث أن أولئك الذين يمتلكون هذه المهارة هم على الأرجح قادرين على التعامل مع عواطفهم والاستجابة للصعوبات المختلفة.

■ **تجنب الانخراط في (لوم الذات):** فهذا يجعل الشخص أقل مرونة عندما ينخرط في سلوكيات النقد الذاتي. حيث أن أولئك الذين يتمتعون بالمرونة هم قادرين على التعلم من أخطائهم ويسعون في التعلم منها لتفادي تكرارها في المستقبل.

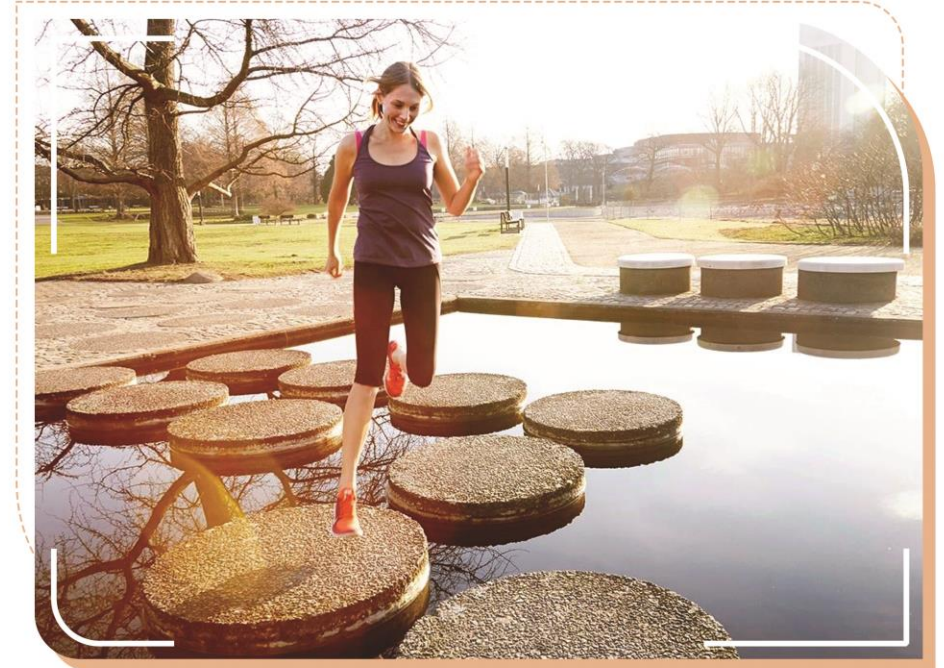
■ **الوعي بمشاعرك:** الأشخاص الأكثر وعياً عاطفياً يكونون قادرين على فهم مشاعرهم جيداً، كما انهم قادرين على التعامل مع مشاعرهم بطريقة أفضل.

■ **أن يكون لديك قدوة لتتعلم منهم المرونة:** حاول أن تقرأ المزيد عن الأشخاص الذين تغلبوا على تحدياتهم واستلهم منهم وحاول اتباع خطواتهم في برمجة نفسك بأنه لا يوجد شيء مستحيل. (Eric Barker, 2016)



خطوات لبناء المرونة الجسدية

- تأكد من حصولك على قسط كاف من النوم والراحة يوميًا.
- خصص وقتًا لتناول الطعام، وتأكد من عدم تفويت وجباتك الأساسية وخاصة وجبة الإفطار لأنها تعد أهم وجبة في اليوم.
- حاول أخذ استراحة من جميع الأجهزة الإلكترونية، أبسطها ضع هاتفك المحمول في وضع الطائرة أثناء النوم.
- قارن مزاجك عندما تقوم بممارسة الرياضة وحصولك على النوم الكافي وعندما لا تفعل ذلك.



خطوات لبناء المرونة الاجتماعية

- **دعم وتمكين المجتمعات:** لتكون أكثر مرونة اجتماعيا، فانه من المهم جدا أولا من تمكين المجتمعات والنظر إلى الموارد اللازمة القادرة على التعامل مع التحديات البيئية.
- **نشر الوعي:** نشر الوعي بين الجميع حول كيفية إدارة حالات الكوارث والتعامل معها. مثل كيفية التعامل مع الأزمات الصحية العالمية وما هي الاحتياطات التي يجب اتخاذها لضمان الحد الأدنى من انتقال الفيروسات.
- **تحسين سبل العيش وخدمات الرعاية الصحية:** من خلال الوصول إلى الموارد والمعلومات واتباع مناهج الحماية الاجتماعية، يمكن للمرء أن يضمن وضع تدابير لتعزيز استراتيجيات التكيف وإدارة الكوارث والتكيف مع التغيرات المناخية.

(Global facility for Disaster Reduction and Recovery, 2015)

في ضوء جائحة Covid-19 الحالي، اتبعت دولة الامارات العربية المتحدة  جميع الخطوات الثلاث لجعل مجتمع الامارات أكثر مرونة اجتماعيا. 

التمرين: هل لديك أي فكرة أو خطوه أخرى يمكن استخدامها للمساعدة في بناء المرونة في أنواعها المذكورة أعلاه؟ اذكر أيضًا سبب أهمية ما ذكرته؟

نشاط ما هو مدى مرونتك ؟

■ لقد رسبت أحد الامتحانات ؟ كيف ستتعامل مع الموقف ؟

- أ ستصاب بالإحباط وتترك الدراسة.
- ب سوف توجه اللوم لمن كتب الامتحان وتشكو من الظلم في توزيع العلامات.
- ج سوف تتوقف عن تناول طعامك وتنخرط في لوم النفس.
- د ستبحث عن سبب حصولك على درجات أقل وستحاول تصحيح خطأك وعدم تكراره في المستقبل.
- ه سوف تؤجل الدراسة للامتحانات المقبلة ولن تحضر جيداً للامتحانات.

■ توجب عليك أن تنتقل إلى حي جديد ؟ كيف ستتعامل مع الموقف ؟

- أ سوف تمانع ، تخلق مشاكل لوالديك.
- ب سوف تبكي طوال اليوم وترفض الانتقال.
- ج ستحافظ على معنوياتك عالية وترحب بالتغيير الجديد مع نظرة إيجابية.
- د سوف ترفض التفاعل مع جيرائك الجدد.

■ حصل سوء تفاهم بينك وبين أحد من أصدقائك الذي قد توقف عن التواصل معك . كيف ستتعامل مع الموقف ؟

- أ ستقوم بلوم صديقك لأنه هو المخطئ .
- ب ستقوم أيضاً بعدم الحديث الى صديقك بدلا من حل سوء التفاهم.
- ج تقوم بتحليل الخطأ الذي حدث وتذهب للتحدث إلى صديقك وتحاول حل سوء الفهم.
- د ستقوم بتغيير أصدقائك لتجنب هذا الصديق.

■ أنت مشغول بمهام عديدة وموعد التسليم النهائي لبعض المهام قريب؟ كيف ستتعامل مع الموقف ؟

- أ سوف تتخلى عن العمل وترفضه لأنه أمر صعب عليك.
- ب سوف ترفض مساعدة أي شخص وتلقي اللوم على الجميع لمنحك الكثير من العمل.
- ج ستنظم مهامك وتبدأ في العمل على الانتهاء منها وتطلب المساعدة من الآخرين إذا كنت تشعر أنك بحاجة إليها.
- د سوف تؤجل القيام بمهمتك حتى اقتراب الموعد النهائي.

مهم التحليل ما مدى مرونتك ؟

■ لقد رسبت أحد الامتحانات؟ كيف ستتعامل مع الموقف ؟

- الخيارات (أ - ب - ج - هـ) يشير إلى أن مستوى المرونة لديك منخفض ، و أنك شخص تميل إلى الاستسلام بشكل أسرع و تميل أيضا للبحث عن العوامل الخارجية و إلقاء اللوم عليها كأسباب محتملة.
- الخيار (د) يشير إلى قدرتك على الصمود ، و أنك شخص تميل إلى النظر إلى السبب الفعلي كسبب محتمل بدلا من الانخراط في سلوكيات النقد الذاتي.

■ توجب عليك أن تنتقل إلى حي جديد ؟ كيف ستتعامل مع الموقف ؟

- الخيارات (أ - ب - د) أنك شخص لست منفتحاً وغير مرحب بالتغييرات الجديدة في حياتك.
- الخيار (ج) يشير إلى أنك شخص متقبل ،مرحب بالتغييرات الجديدة .

■ حصل سوء تفاهم بينك وبين أحد من أصدقائك الذي قد توقف عن التواصل معك . كيف ستتعامل مع الموقف ؟

- الخيارات (أ - ب - د) أنك شخص لا تحاول حل وتحليل لفهم المشاكل التي تواجهك.
- الخيار (ج) يشير إلى أنك شخص يحاول حل مشاكله التي يواجهها ، و أنك تميل إلى تحليلها و البحث عن السبب الفعلي لها.

■ أنت مشغول بمهام عديدة وموعد التسليم النهائي لبعض المهام قريب؟ كيف ستتعامل مع الموقف ؟

- الخيارات (أ - ب - د) أنك شخص تميل إلى المماطلة والتأخير في أداء عملك مما يؤدي إلى إرباكك عندما يقترب موعد التسليم النهائي .
- الخيار (ج) يشير إلى أنك شخص تنهي مهامك بطريقة أكثر تنظيماً وتخطط لأنشطتك بشكل جيد.

هل يمكننا تنشئة طفل مرن؟

أحد المفاهيم المثيرة للاهتمام حول مفهوم المرونة هو معرفة سبب كون بعض الأشخاص مرنين أكثر من غيرهم، لفهم ذلك من المهم أن ننظر إلى بداية تطور المرونة خلال فترة النمو وهذا قد يتطلب النظر لطفولة الفرد. هناك العديد من العوامل الوقائية التي تسهم في أن يكون الطفل أكثر مرونة، فخلال مرحلة النمو يتعرض الأطفال لمختلف الحالات السلبية. في الغالب الأطفال الذين يتواجدون في البيئات الفقيرة هم أكثر عرضة من غيرهم لأن تكون لديهم مشاكل في التحصيل الأكاديمي، كما أن الأطفال الذين يعانون ذويهم من بعض الأمراض العقلية هم أكثر عرضة للإصابة ببعض الأمراض النفسية (ماستن و بارنز، 2018). كما أنه على الرغم من هذه التحديات، هناك العديد من الأطفال القادرين على التغلب على هذه التحديات وتحقيق معالم نموهم الطبيعية، حيث يرجع ذلك إلى العوامل الوقائية التي تساعدهم على أن يكونوا أكثر مرونة. ستجد في هذا الكتيب بعض التقنيات المثبتة علمياً لتنشئة طفل أكثر مرونة ذهنياً.

■ العوامل الوقائية لبناء المرونة عند الأطفال:

- 1 يمكن للوالدين الداعمين أن يعملوا دائماً كحاجز يساعد الطفل على البقاء متوازناً في أوقات الصعوبات.
- 2 التقنيات الجيدة للتربية.
- 3 التمارين البدنية المنتظمة.
- 4 تدخلات وبرامج بناء مرونة.
- 5 البيئات المستقرة والإيجابية.
- 6 الاستجابة الإيجابية واستراتيجيات التصدي الجيدة.
- 7 الاستعداد الوراثي.
- 8 البيئات المدرسية الإيجابية الخالية من التنمر والمواقف السلبية.
- 9 الأحياء الآمنة وشبكات الدعم الاجتماعي.

(Andrian & Shaw, 2008)



تربية الطفل المرنة: كيفية بناء المرونة الذهنية لدى الأطفال؟

- استخدم تقنيات جيدة للتربية: يلعب الأبوين دور مهم في تطوير مرونة أبنائهم. من خلال قضاء وقت أكثر مع طفلك، وتجنب كونك من يقوم بحل مشاكلهم بل دعهم يواجهونها بالتفكير بأفضل الطرق الممكنة ويمكنك هنا مساعدتهم بتقديم الإرشاد المناسب، فهذا يساعدهم في تطوير استراتيجيات مواجهة جيدة وتعلم مهارات المرونة وحل المشاكل.
- كن منصتاً جيداً لطفلك: حاول أن تستمع لطفلك بصبر، لأن ذلك سيسمّن طفلك من أن يعبر عن نفسه بحرية و سيجعله أكثر انفتاحاً.
- ساعد طفلك ليطور تفكيراً إيجابياً: لا يمكنك التحكم بما يعتقد طفلك ولكن يمكنك مساعدة طفلك على تطوير أسلوب متفائل في التفكير كما يمكنك مساعدته على أن يكون أكثر من ذلك.
- كن صبوراً مع طفلك: مع نمو الطفل يميل الآباء إلى أن يكونوا أكثر انتقاداً و تطلباً غير مدركين أن ذلك يؤدي إلى ضغط إضافي على الطفل. ومن المهم أن يحترم الآباء صوت أطفالهم ومشاعرهم.
- راقب نمط النوم و الغذاء لطفلك: تأكد بأنك تحصل على قسط كافٍ من النوم وتظهر على التغذية الجيدة.
- حدد ضغوطات طفلك: أي تغيير في حياة الطفل يمكن أن يكون مصدراً للتوتر مثل تغيير المدرسة، التعرض للتنمر، الضغوطات الأكاديمية، و المشاكل مع الأصدقاء أو العائلة.

(Parenting Resilient Children at Home and at School, The Psychology foundation of Canada)

أنشطة لبناء المرونة لدى الأطفال:

- اجلس مع طفلك واكتب معه قائمة بأهدافه ثم ناقش مع طفلك الخطوات التي يمكن اتخاذها للمساعدة في تحقيق تلك الأهداف.
- شجع طفلك على الاستماع إلى كبار السن في الأسرة الذين يمكن أن يرووا قصصهم عن تمكنهم من التعامل مع الظروف الصعبة.
- خذ ورقة و قم بتعليقها على الحائط، شجع طفلك على تدوين التحديات التي يواجهها على الورقة و من ثم ساعده على التفكير في حلول لهذه التحديات.
- اقرأ على طفلك قصص لأشخاص مرنين تغلبوا على انتكاساتهم و حققوا أهدافهم.



الامتنان



التمرين الأول: اختر يوماً في الأسبوع لتعبر عن شكرك وامتنانك لشخص ما في حياتك وأرسل ذلك عبر رسالة نصية أو بريد إلكتروني. وراقب التأثير الإيجابي لرسائلك عليك وعلى الأشخاص الذين أرسلت لهم.



التمرين الثاني: يمكنك أيضاً أن تعبر عن امتنانك لنفسك من خلال تدوين ملاحظات عن الأشياء التي تجعلك فخوراً بنفسك.

أنشطة مصممة لك

التمارين التالية مصممة لغرس قيمة الامتنان ، فالأمتنان يساعدك على البقاء أكثر هدوءاً وأكثر تركيزاً خلال الأوقات الصعبة.

التمرين الرابع: (ثلاثة أشياء) قم بتدوين أفضل 3 أشياء عليك القيام بها يومياً، 3 أشياء تريد تحقيقها، 3 صفات تحبها في الأشخاص من حولك و 3 أشياء تريد التركيز عليها خلال العام الحالي.



التمرين الثالث: تمرين "قد يكون خيراً" هذا التمرين سيساعدك في التفكير بالتحديات السابقة وكيف تبين لك فيما بعد إن هذا التحدي كان لمصلحتك ، هذا سيعطيك الثقة في القدرة على مواجهه أي تحدٍ آخر.



تمارين التالية تشجعك على التخلص من الفوضى:

تهدف هذه التمارين إلى مساعدتك على أن تصبح أكثر تنظيماً، فذلك يخفف من حدة التوتر و يساعد على إبقاءك أكثر تركيزاً.

■ **التمرين الأول:** أعد ترتيب غرفتك و أضف المزيد من الألوان الفاتحة لها، قم بتجميع صور لأفراد عائلتك وضعها على الجدار، أيضاً يمكنك إعادة تدوير بعض الأدوات في منزلك واستخدامها بشكل أكثر إبداعاً (يمكنك جعله نشاط عائلي).



■ **التمرين الثاني:** إتبع تقويمك الشهري للتخلص من الأشياء الغير ضرورية. كل شهر يجب أن يُكرس للتخلص من صنف معين. وينبغي تكريس شهر واحد للتخلص من الكتب والملابس والأحذية والتبرع بها لمن هم بحاجة لها.

■ **التمرين الثالث :** سجل ملاحظة بالمستلزمات التي تود شرائها من المتجر، تجنب شراء المزيد، التزم بشراء الأشياء المذكورة في القائمة فقط. قارن نفقاتك شهريا هذا سيساعدك على تنظيم ميزانيتك بشكل أفضل.



- Alvord, M. K., & Grados, J. J. (2005). Enhancing Resilience in Children: A Proactive Approach. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36(3), 238–245. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.36.3.238>
- Adrianne, E & Shaw, D (2008). Protective Factors and Development of Resilience in the Context of Neighborhood disadvantage. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 36(6), 887-901. <https://dx.doi.org/10.1007%2Fs10802-008-9220-1>
- American Psychiatric Association (2014). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed). Washington, DC
- Eric, B. (2016). Ten ways to boost your Emotional Resilience, Times, retrieved from <https://time.com/4306492/boost-emotional-resilience/>
- Fleming, J., & Ledogar, R (2008). Resilience an Evolving Concept: A Review of Literature relevant to Aboriginal Research. *Canadian Institute of Health Research*, 6(2), 7-23 retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2956753/pdf/nihms387.pdf>
- Hammond, C (2007). Impacts of lifelong learning upon emotional resilience, psychological and Mental Health: Fieldwork Evidence. *Taylor and Francis*, 30 (4), 551-568. <https://doi.org/10.1080/0305498042000303008>
- Joyce, S., Shand, F., Tighe, J., Laurent, S., Bryant, R., & Harvey, S. (2018). Road to resilience: A Systematic Review and Meta-Analysis of resilience training programmes and interventions. *BMJ Open*, doi:10.1136/ bmjopen-2017-017858
- Kwok, A., Doyle, E., Becker, J., Johnston, D., & Paton, D. (2016). What is ‘social resilience’? Perspectives of disaster researchers, emergency management practitioners, and policymakers in New Zealand. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 19, 197-211. <https://doi.org/10.1016/j.ijdr.2016.08.013>
- Masten, A & Barnes, A. (2018). Resilience in Children. *Developmental Perspective. Children Basel*, 5(7), 98. doi: 10.3390/children5070098
- O’Dowd et al., (2018). Stress, coping and Psychological Resilience amongst Physicians. *BMS health Service Res*, 18, 730 (2018). <https://doi.org/10.1186/s12913-018-3541-8>
- S. Masten, K. Best, and N. Garmezy. (1990) “Resilience and development: contributions from the study of children who overcome adversity,” *Development and Psychopathology*, vol. 2, pp. 425–444
- Schorr, A., Carter, C & Ladiges, W. (2017). The Potential Use of Physical Resilience to predict healthy aging. *Pathobiology of aging*. 21, 8(1). doi: 10.1080/20010001.2017.1403844.
- Retrieved on 23rd March, 2020 from <https://www.goodtherapy.org/blog/how-can-we-help-children-become-more-resilient-0504184>
- Retrieved on 23rd March, 2020 from (Parenting Resilient Children at Home and at School, The Psychology foundation of Canada)