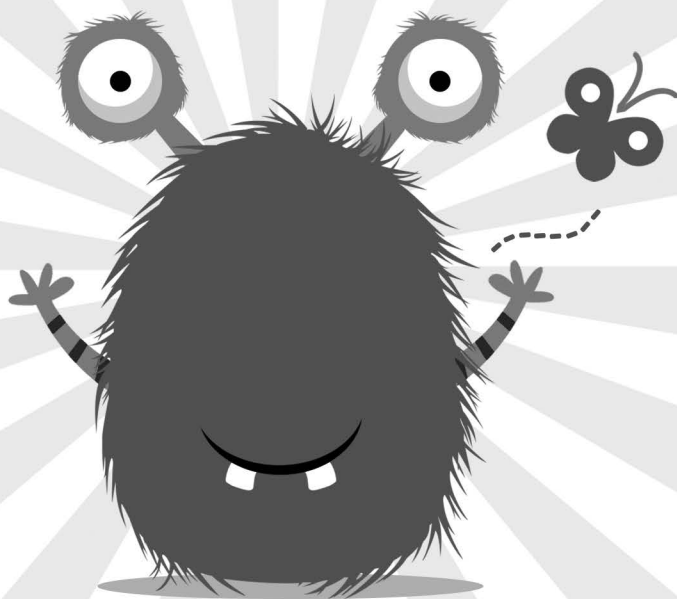


من و تم احساسا

راهنمای کودکان در درک هیجانات



فهرست

۴۶.....	فعالیت: من می‌توانم از احساساتم بگویم.....	۷.....	سخن مترجم.....
۴۷.....	پاپ درخواست کمک می‌کند.....	۹.....	پیشگفتار.....
۴۸.....	چرا تجربه هیجانات منفی طبیعی است.....	۱۱.....	مقدمه: سخنی با والدین و مراقبان.....
۵۰.....	واژه‌های آرامش‌بخش برای وقتی که نگرانی.....	۱۲.....	گفت‌وگو با کودک درباره احساسات.....
۵۱.....	فعالیت: تنفس مثلثی.....	۱۳.....	چگونه از این کتاب استفاده کنیم؟ (برای والدین و مراقبان).....
۵۲.....	فعالیت: من خودم را دوست دارم.....	۱۵.....	راهنمای استفاده از این کتاب: برای کودکان.....
۵۴.....	من خودم را دوست دارم.....	۱۷.....	معرفی پاپ هیولا.....
۵۵.....	بخش سه: درک احساسات.....	۱۹.....	بخش یک: من و هیجاناتم.....
۵۶.....	فکر، احساس و رفتار.....	۲۰.....	فعالیت: همه چیز درباره من.....
۵۸.....	فعالیت: آشنایی با احساسات، افکار و رفتارهای خود.....	۲۱.....	فعالیت: احساسات من.....
۵۹.....	خودگویی چیست؟.....	۲۲.....	هیجان چیست؟.....
۶۰.....	فعالیت: ندای خودگویی‌ات را بشناس.....	۲۴.....	من منحصر به فردم.....
۶۱.....	افکار حقیقت ندارند.....	۲۵.....	فعالیت: به افکار گوش بده.....
۶۳.....	فعالیت: افکار را بازسازی کن!.....	۲۶.....	تمام هیجانات خوب هستند.....
۶۵.....	فعالیت: ترکیب دلخواه.....	۲۷.....	فعالیت: رنگین‌کمان احساسات.....
۶۶.....	چیزهایی که می‌توانم و چیزهایی که نمی‌توانم کنترل کنم.....	۲۸.....	فعالیت: تطبیق احساسات با چهره‌ها.....
۶۷.....	من هر روز در حال رشد و یادگیری‌ام.....	۲۹.....	همه گاهی احساس اندوه می‌کنند.....
۶۸.....	کوه نگرانی.....	۳۱.....	بخش دو: ابراز احساسات.....
۶۹.....	فعالیت: افکار نگرانی‌ات را دور بینداز.....	۳۲.....	چرا گفت‌وگو درباره احساسات ثمربخش است؟.....
۷۰.....	فعالیت: زیاد ورزش کن.....	۳۳.....	احساست چگونه خواهد بود اگر.....
۷۱.....	ترفندهای آرامش‌بخش.....	۳۵.....	به بدنت گوش کن.....
۷۲.....	دکمه توقف را بزنی تا دوباره تنظیم شوی.....	۳۶.....	فعالیت: همین حالا چه احساسی داری؟.....
۷۳.....	تمرین‌های تنفسی.....	۳۸.....	فعالیت: ردگیری خلق.....
۷۴.....	با زمین متحد شو.....	۴۰.....	من از پس مشکلات برمی‌آیم.....
۷۵.....	ذهن‌آگاهی چیست؟.....	۴۱.....	فعالیت: احساسات را نقاشی کن.....
۷۶.....	فعالیت: رنگ‌آمیزی ذهن‌آگاهانه.....	۴۳.....	تو تنها نیستی.....
۷۷.....	فعالیت: سنگ‌های ذهن‌آگاهانه!.....	۴۴.....	نحوه گفت‌وگو درباره احساسات.....
۷۹.....	فعالیت: مراقبه ذهن‌آگاهانه.....	۴۵.....	فعالیت: افرادی که می‌توانم با آنها درباره احساساتم صحبت کنم.....
۸۰.....	فعالیت: کارتهای احساسات من.....		
۸۲.....	من از پس کارهای دشوار برمی‌آیم.....		

بفش چهار: همه چیز درباره همدلی..... ۸۳

- ۸۴..... همدلی چیست؟
۸۵..... فعالیت: راه رفتن با کفش های دیگران
۸۷..... من مهربانم
۸۸..... آدم ها با هم فرق دارند!
۸۹..... فعالیت: درک هیجانات
۹۰..... فعالیت: وقتی دیگران احساسات شدید دارند
۹۳..... متخصص گوش دادن شو
۹۴..... فعالیت: انتشار انرژی مثبت
۹۶..... فعالیت: خود را به جای دیگران گذاشتن
۹۷..... فعالیت: با یکی از دوستان قصه بگو
۹۸..... دفاع از حق خود
۹۹..... فعالیت: به پاپ هیولا کمک کن تا احساس بهتری داشته باشد
۱۰۰..... من دوست خوبی هستم

بفش پنج: برای کسب آرامش وقت بگذار..... ۱۰۱

- ۱۰۲..... فعالیت: مکان شاد خود را پیدا کن
۱۰۴..... فعالیت: حضور در لحظه با استفاده از حواس پنج گانه
۱۰۵..... فعالیت: در جست و جوی گنج با ذهن آگاهی
۱۰۶..... فعالیت: خلاق باش
۱۰۷..... کشف کن که در چه چیزی غرقه می شوی
۱۰۸..... من می توانم آهسته و پیوسته قدم در راه بگذارم
۱۰۹..... فعالیت: نقاشی بداهه برای کسب آرامش
۱۱۰..... تمام دستگاه های الکترونیکی را خاموش کن
۱۱۱..... فعالیت: پست حلزونی

- ۱۱۲..... از من فقط یک نسخه در جهان هست!
۱۱۳..... فعالیت: جست و جوی واژه های مثبت
۱۱۴..... فعالیت: وقت حرکات کششی است
۱۱۵..... جعبه ابزار آرامش
۱۱۶..... من می توانم خود را با شرایط وفق دهم

بفش شش: خود مراقبتی..... ۱۱۷

- ۱۱۸..... فعالیت: چه زمانی احساس خوبی دارم و چه زمانی نه؟
۱۲۰..... فعالیت: من بی نظیرم
۱۲۱..... چگونه می توان بهترین دوست خود شد
۱۲۲..... من می توانم به غایت سخت کوش باشم
۱۲۳..... فعالیت: دفترچه سپاسگزاری
۱۲۶..... نمودار خواب
۱۲۸..... فعالیت: ورزش
۱۲۹..... تغذیه سالم
۱۳۰..... فعالیت: طراحی برنامه غذایی سالم
۱۳۱..... من زبان بدنم را می فهمم

بفش هفت: برای فوریت جشن بگیر..... ۱۳۳

- ۱۳۴..... قوانین طلایی احساسات من
۱۳۵..... قصه هایی از احساسات دشوار
۱۳۷..... احساسات هر روزه من
۱۳۸..... پایان
۱۳۹..... مسئله احساسات من
برای والدین و مراقبان: نحوه گفت و گو با کودک برای
۱۴۰..... درک احساساتش

سخن مترجم

خطاب به کودکان: درود به تو دوست کوچولوی من. می‌دونی؟ من هم یه زمانی بچه بودم، درست مثل تو. اون موقع نمی‌دونستم این احساس‌هایی که توی دلم می‌چرخن، چی‌ان یا چرا می‌آن سراغم. گاهی خوشحال بودم، گاهی ناراحت، گاهی می‌ترسیدم یا حتی عصبانی می‌شدم...

بعدها یاد گرفتم که همه این احساس‌ها طبیعی‌ان و همه‌شون مهمن.

تو هم ممکنه گاهی غمگین بشی یا دلت بخواد جیغ بزنی! اشکالی نداره. فقط باید یاد بگیری چطور احساسات رو بشناسی و باهاشون کنار بیایی.

این کتاب اومده که کمکت کنه. اسمش هم هست: «من و احساساتم»

ما قراره با هم یاد بگیریم احساس‌هامون رو ببینیم، بهشون گوش بدیم و کاری کنیم که آرام‌تر و شادتر زندگی کنیم.

احساس‌ها مثل ابرهای آسمونن؛ می‌آن و می‌رن. اما اگه بلد باشیم اونها رو بشناسیم، آسمون دل‌مون آرام‌تر و روشن‌تر می‌شه.

بیا با هم وارد یه سفر جادویی بشیم:

سفر به سرزمین احساسات...

خطاب به مراقبان: این کتاب فقط برای کودکان نیست، بلکه فرصتی‌ست برای ما بزرگ‌ترها که در کنار فرزندان‌مان دوباره احساسات را مرور کنیم، درباره‌شان گفت‌وگو کنیم، و همراه با آنها بیاموزیم که هر احساس، فرصتی‌ست برای شناخت بهتر خود و دیگری.

همراهی شما در خواندن این کتاب، شنیدن حرف‌های کودک و پذیرفتن احساسات او، مهم‌ترین بخش این سفر است.

در نخستین سال‌های زندگی، کودکان بیش از هر چیز نیاز دارند که احساسات خود را بشناسند، بپذیرند و یاد بگیرند چگونه آنها را بیان کنند. این کتاب طراحی شده تا به کودکان در این مسیر کمک کند اما نقش شما، در قالب والد یا مراقب، کلیدی و اثرگذار است.

خواندن کتاب همراه با کودک، صحبت درباره‌ی احساسات و تجربه‌ی مشترک این مفاهیم، می‌تواند فرایند رشد هیجانی کودک را عمیق‌تر و پایدارتر کند.

با عشق

سروه ویسی

پیشگفتار

پس از سال‌ها فرزندپروری و کار درمانی در مدارس و بخش خصوصی، مثل روز برایم روشن است که یادگیری مدیریت و درک احساسات، یکی از حوزه‌هایی است که کودکان در آن واقعاً به حمایت بسیاری نیاز دارند. بیشتر وقت‌ها والدین و سایر بزرگسالان دلسوز اطراف‌شان نمی‌دانند که چگونه می‌توان به کودک در کسب آگاهی و سواد عاطفی بیشتر کمک کرد.

کتاب من و احساساتم نوشته‌ی پاپی اُنیل نقطه‌ی شروع بسیار خوبی برای کودکان است تا احساسات مختلف را درک کنند، بپذیرند، نحوه‌ی گفت‌وگو درباره‌ی آنها را بیاموزند و به شیوه‌ای سالم و مثبت پردازش‌شان کنند. این کتاب که برای کودکان ۷ تا ۱۱ ساله نوشته شده، سرشار از تمرین‌های مفرح و دوستانه، خلاقانه و آرامش‌بخش است که به کودکان کمک می‌کند در فضایی امن و قابل درک با احساسات خود ارتباط برقرار کنند. کودک در طول مسیر، با هیولایی دوست‌داشتنی به نام پاپ همراه می‌شود که حضورش کتاب را به فضایی جذاب برای کاوش احساسات تبدیل می‌کند و نیز با سایر جنبه‌های هوش هیجانی از جمله تن‌آگاهی، ارتباط میان افکار و احساسات، همدلی، اصول ابتدایی علوم اعصاب، اهمیت پرورش حس قدردانی و مراقبت از جسم آشنا می‌شود.

مطالعه‌ی این کتاب ارزشمند و بسیار ضروری را به‌شدت توصیه می‌کنم چرا که منبعی عالی برای مدیریت و درک احساسات کودک است.

—آماندا اشمن ویمبس، مشاور و روان‌درمانگر مورد تأیید انجمن مشاوره و روان‌درمانی بریتانیا

مقدمه: سخنی با والدین و مراقبان

کتاب من و احساساتم شامل فعالیت‌ها و ایده‌های کاربردی است که براساس تکنیک‌های روان‌شناسان کودک طراحی شده‌اند. این فعالیت‌ها کمک می‌کنند فرزندان مهارت‌های لازم برای درک احساسات خود و تأثیر آنها بر زندگی‌اش را بیاموزد و احساسات دیگران را نیز بهتر بشناسد. کودک به کمک این فرآیند تاب‌آوری، اعتمادبه‌نفس و همدلی را در خود تقویت می‌کند. فرزند شما در جریان کتاب تشویق می‌شود که به احساسات خود بیندیشد و درک کند که چگونه طیف وسیعی از هیجانات بر افکار و رفتار او تأثیر می‌گذارند. او با نکاتی کاربردی برای آرام کردن احساسات دشوار و همچنین راه‌های ایمن و محترمانه برای بیان آنها آشنا خواهد شد. شاید فرزند شما از احساساتش سردرگم شده باشد یا به نظر برسد در برابر واکنش‌های هیجانی شدید ناتوان است. شاید هم همه چیز را درون خود نگه می‌دارد و راهی برای ابراز خود ندارد. نکته مهم در مورد احساسات این است که همه ما آنها را تجربه می‌کنیم، بنابراین کلید اصلی، یادگیری پذیرش و راحتی با احساسات درون‌مان است.

این کتاب برای کودکان ۷ تا ۱۱ ساله نوشته شده است، گروه سنی‌ای که بسیاری از آنها هنوز برای آرام کردن احساسات شدید نیاز به راهنمایی دارند؛ دوره‌ای که در آن آگاهی از خود و اجتماع افزایش می‌یابد و هم‌زمان با آغاز بلوغ و احساساتی که با خود به ارمغان می‌آورد، ممکن است زمانی پرتنش و از نظر عاطفی گیج‌کننده باشد. اگر این موارد برای شما آشنا به نظر می‌رسند، بدانید که تنها نیستید. با حمایت و راهنمایی شما، فرزندان می‌تواند احساسات خود را بهتر بشناسد، با آنها راحت‌تر باشد، به احساسات دیگران احترام بگذارد و در برابر چالش‌های زندگی تاب‌آورتر شود.

گفت‌وگو با کودک دربارهٔ احساسات

گفت‌وگو دربارهٔ احساسات، ساده‌ترین راه برای درک بهتر فرزندان است، اما شاید ندانید از کجا باید شروع کنید! در ادامه راهنمایی ساده برای کمک آورده می‌شود:

بازی‌گونه بودن: موضوع را سهل‌گیرانه مطرح کنید؛ بیش از حد جدی نباشید.
پذیرش: تمام احساسات فرزندان را بپذیرید. آنها احساسات هستند، درست و غلط ندارند.

کنجکاوی: نسبت به هیجانات و افکار کودک علاقه نشان دهید. از او بپرسید که وجودش چه معنایی دارد.

همدلی: نشان دهید که احساسات او را درک می‌کنید و در کنارش خواهید ماند تا او را آرام کنید.

به یاد داشته باشید: صحبت دربارهٔ احساسات گفت‌وگویی یک‌باره نیست، عادی است که باید شکل گیرد. لازم نیست در جریان یک گفت‌وگو، همهٔ مشکلات حل شوند یا پاسخ‌های قطعی بیابید. به اشتراک گذاشتن احساسات با کسی که به او اعتماد داریم، یکی از بهترین روش‌ها برای آرام شدن و عبور از تجربیات دشوار است. بنابراین در بسیاری از موارد همین که فرزندان بتوانند احساساتش را بیان کنند، کافی است.

راهنمای بالا که توسط روان‌درمانگر دکتر دنیل هیوز توسعه یافته است، به‌منابۀ راهی برای برقراری ارتباط مؤثر با دیگران شناخته می‌شود. این رویکرد که بر مبنای علوم اعصاب است، توسط روان‌درمانگران و روان‌شناسان سراسر جهان مورد استفاده قرار می‌گیرد تا مکالمات و روابطی امن و سازنده برقرار کنند.

چگونه از این کتاب استفاده کنیم؟ (برای والدین و مراقبان)

این کتاب برای فرزند شما است، پس بهتر است اجازه دهید در طول مسیر، خودش رهبر باشد. برخی از کودکان دوست دارند در جریان مطالعه کتاب، خودشان مسیر را پیدا کنند، در حالی که برخی دیگر ممکن است به اندکی تشویق و همراهی نیاز داشته باشند.

حتی اگر فرزندان ترجیح می‌دهد فعالیت‌ها را به‌تنهایی انجام دهد، خوب است که علاقه خود را نشان دهید و درباره کتاب با او صحبت کنید. از او بپرسید که چه چیزهایی یاد گرفته یا متوجه شده است و اینکه کدام بخش‌ها برایش مفید، جالب یا چالش‌برانگیز بوده‌اند. یک راه برای آغاز گفت‌وگو درباره احساسات این است که از او بپرسید با خواندن این کتاب چه احساسی پیدا کرده است!

فعالیت‌های این کتاب طوری طراحی شده‌اند که فرزندان را به تفکر درباره احساسات و نحوه کارکرد ذهن خود تشویق کنند، بنابراین بسیار مهم است که به او اطمینان دهید هیچ پاسخ درست یا غلطی وجود ندارد و می‌تواند با سرعت خودش پیش برود. امیدوارم فرزندان به کمک این کتاب کارکرد هیجانات را بهتر درک کند و در ابراز آنها احساس راحتی بیشتری داشته باشد. با این حال اگر نگرانی جدی‌ای درباره سلامت روان فرزندان دارید، بهترین فرد برای دریافت مشاوره بیشتر، یک متخصص است.

راهنمای استفاده از این کتاب:

برای کودکان

آیا گاهی به واسطه هیجانات سردرگم یا ناراحت می‌شوی؟ این احساس کاملاً طبیعی است! با استفاده از نمونه‌های زیر معنای دشواری هیجانات را درک خواهی کرد:

✿ صحبت درباره احساسات برایت دشوار است.

✿ سعی می‌کنی احساساتت را از دیگران پنهان کنی.

✿ وقتی کسی احساساتت را جریحه‌دار می‌کند، تظاهر می‌کنی که حالت خوب است.

✿ وقتی هیجانت شدت می‌یابد، کنترل رفتارت برایت سخت می‌شود.

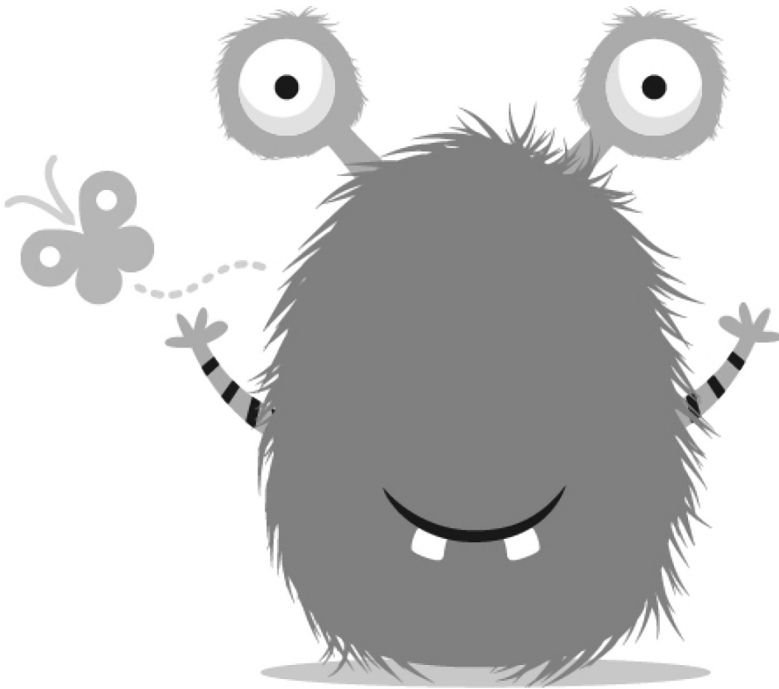
✿ وقتی دیگران هیجانات شدیدی دارند، احساس نگرانی یا ترس می‌کنی.

اگر گاهی اوقات یا همیشه موارد بالا را تجربه می‌کنی، این کتاب برای کمک به تو نوشته شده است! در این کتاب، همه چیز را درباره هیجانات می‌آموزی و یاد می‌گیری که آنها را به روشی که برایت راحت است، ابراز کنی. همه آدم‌ها گاهی با احساسات خود به مشکل برمی‌خورند، اما هر کسی آن را به شیوه‌ای متفاوت ابراز می‌کند.

در این کتاب فعالیت‌ها و ایده‌های زیادی خواهی دید که می‌توانی آنها را با سرعت خودت بخوانی و انجام دهی. هر زمان که نیاز داشتی، می‌توانی از یک بزرگ‌تر کمک‌گیری و حتی ممکن است به موضوعاتی بر بخوری که بخوای درباره‌شان با او صحبت کنی. این کتاب برای تو و درباره تو نوشته شده است، پس هیچ پاسخ اشتباهی وجود ندارد، تو بهترین متخصص برای احساسات خودت هستی!

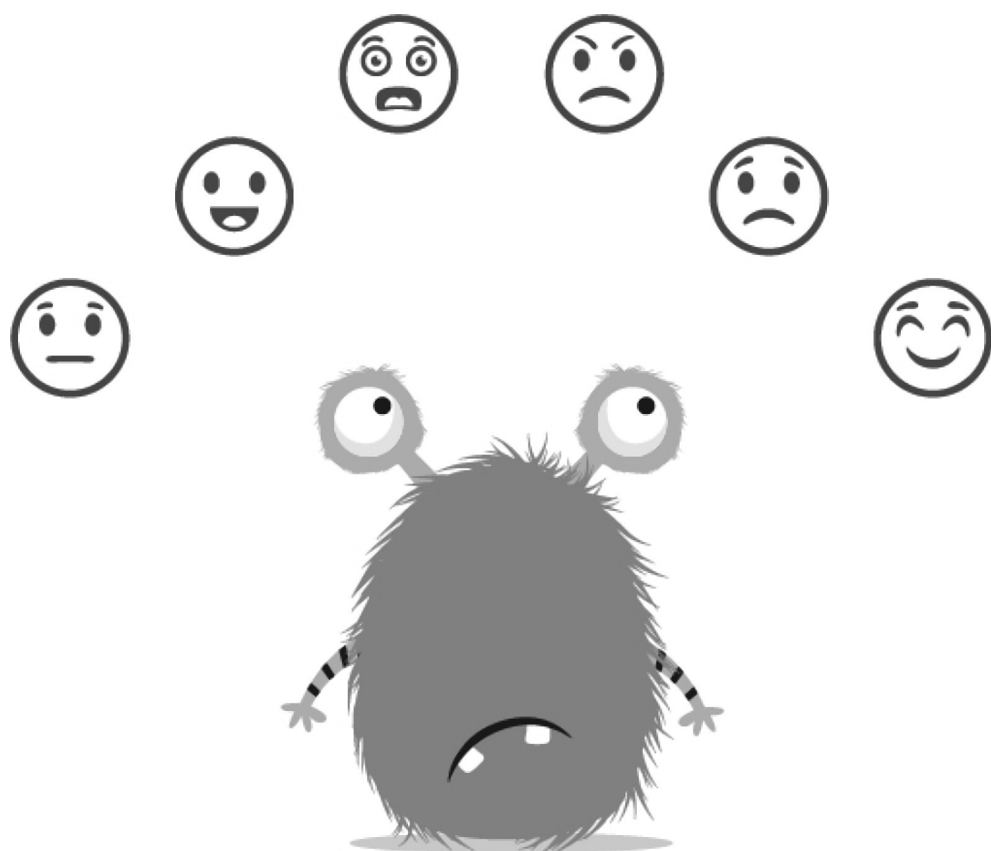
معرفی پاپ هیولا

درود! خیلی خوشحالم که با تو آشنا می‌شوم. من پاپم و اینجا هستم تا در جریان مطالعه این کتاب راهنمایت باشم. آیا تاکنون درباره احساسات کنجکاو شده‌ای؟ من کنجکاو، احساسات خیلی جالب هستند! در این کتاب فعالیت‌ها و ایده‌های مفرح زیادی وجود دارد که کمک می‌کنند احساسات را بهتر بشناسی! آماده‌ای؟ بیا شروع کنیم!



بخش یک: من و هیجاناتم

در این فصل قرار است کمی با تو و احساسات آشنا شویم. شناخت خود و هیجانات بخش بسیار مهمی از درک آنهاست.



فعالیت: همه چیز درباره من

ابتدا بیا کمی با تو آشنا شویم!

اسم من...

من.....ساله ام

من با.....زندگی می کنم

فعالیت مورد علاقه ام این است که...

سه کلمه ای که من را توصیف می کنند، عبارت اند از...

فعالیت: احساسات من

ما هر روز احساسات مختلفی را تجربه می‌کنیم. این هیجانانتهای چه وقت‌هایی به سراغ تو می‌آیند؟

- وقتی _____ احساس شادی می‌کنم.
- وقتی _____ احساس ناراحتی می‌کنم.
- وقتی _____ احساس آرامش می‌کنم.
- وقتی _____ احساس خشم می‌کنم.
- وقتی _____ احساس شرم می‌کنم.
- وقتی _____ احساس نگرانی می‌کنم.
- وقتی _____ احساس شجاعت می‌کنم.
- وقتی _____ احساس بی‌زاری می‌کنم.

هیجان چیست؟

هیجان چیزی است که در واکنش به اتفاقاتی که می افتند یا فکری که داریم، آن را در بدن یا ذهن خود احساس می کنیم. افزون بر انسان ها، حیوانات نیز هیجان دارند.

هیجانات کمک می کنند که بدانی چگونه در مقابله با خطر ایمن بمانی، مثل وقتی که در مکانی شلوغ دلهره داری و متوجه می شوی چه چیزی به صلاح تو است، مثل وقتی که در بازی با دوستان احساس شادی می کنی. باقی هیجانات به تو می گویند که چه موقع درخواست کمک کنی، مانند وقتی که احساس اندوه می کنی یا نیاز داری در آغوش گرفته شوی یا به تو نشان می دهند که چه موقع دیگران رفتار مناسبی با تو ندارند مانند احساس خشم یا وقتی کسی تو را با نامی گستاخانه صدا میزند.

به همان ترتیبی که هنگام بیماری، آبریزش بینی به خروج میکروب ها از بدن کمک می کند، هیجانات یاریات می دهند اتفاقاتی را که برایت می افتند، درک کنی و از آنها بیاموزی، بنابراین بیشتر از آنچه لازم است، احساس اندوه نخواهی کرد.

چهار هیجان زیربنایی عبارت اند از: شادی، غم، ترس و خشم. سایر احساسات بسپارند، اما همه آنها به یکی از این چهار هیجان اصلی ربط دارند.



