

کتاب کار خودتنظیمی و مهارت‌های اجتماعی برای کودکان

بیش از ۷۵ فعالیت و تمرین اثبات‌شده مبتنی بر درمان شناختی-رفتاری (CBT)
برای کمک به کودکان در مدیریت هیجانات شدید، کنترل خشم،
توسعه مهارت‌های ارتباطی مؤثر، و کاهش اضطراب
(رده سنی: ۸ تا ۱۴ سال)

تألیف

امی ریمر

ترجمه

دکتر زهرا ترازی

عضو هیئت علمی دانشگاه فرهنگیان

دکتر ساناز دهقان مروستی

عضو هیئت علمی دانشگاه فرهنگیان

فهرست مطالب

هیجانات خود را بپذیرید، چون آن‌ها متعلق به شما هستند؟ ۴۳

فصل سوم: پرسش و پاسخ دربارهٔ هیجانات.. ۴۵

آیا کودکان دیگر نیز هیجانات شدیدی را تجربه می‌کنند؟ ۴۶
این هیجانات از کجا می‌آیند؟ ۴۷
این هیجانات به کجا می‌روند؟ ۴۸
آیا می‌توان هیجانات قوی را کنترل کرد؟ ۴۹
وقتی عصبانی هستم یا استرس دارم، آیا فریاد زدن خوب است؟ ۵۱
چرا کودکان جیغ می‌زنند؟ ۵۱
آیا ممکن است همیشه بتوانم احساسات خود را درک کنم؟ ۵۲

فصل چهارم: تخلیهٔ هیجانات از طریق مهارت‌های

ارتباطی..... ۵۴

چرا ارتباط مؤثر حتی در سنین پایین ضروری است؟ ۵۵
چگونه مهارت‌های ارتباطی را بهبود بخشیم ۵۶
بازی‌ها و فعالیت‌های ارتباطی ۵۹
شش بازی و فعالیت جذاب برای کودکان ۵۹
شش بازی و تمرین ارتباطی برای کودکان خردسال .. ۶۱
هفت بازی و تمرین جذاب دانش‌آموزی ۶۲
پنج بازی و فعالیت ارتباطی غیرکلامی ۶۵

فصل پنجم: فرونشاندن خشم ۶۸

راه‌اندازهای خشم ۶۹
خشم کجا احساس می‌شود؟ ۷۰
وقتی خشمگین می‌شوم چه احساسی دارم ۷۱
وقتی خشمگین هستم چه اتفاقی برای بدنم می‌افتد؟ ۷۱
خطرناک است که اجازه دهید خشم‌تان مهارگسیخته شود ۷۲

پیشگفتار مترجمان..... ۷

معرفی ۱۱

فصل اول: هیجانات چیستند؟ ۱۳

نمونه‌هایی از هیجانات ۱۴
هیجانات بیشتر! ۱۶
چه احساسی دارم؟ ۱۷
امتیاز احساسی من ۱۸
هیجانات قوی چیستند؟ ۱۹
خشم به منزلهٔ هیجانی قوی ۲۱
خشم دقیقاً چیست؟ ۲۱
چه چیزی به خشمگین شدن کمک می‌کند؟ ۲۱
چگونه می‌توانم بفهمم خشمگین هستم؟ ۲۲
چگونه دوستان یا افراد خشمگین را شناسایی کنیم ۲۳
خشم چگونه به ما صدمه می‌زند ۲۳
جنبهٔ مفید خشم ۲۴
جنبهٔ دشوار خشم ۲۵
اضطراب به منزلهٔ یک هیجان قوی ۲۷
آیا تابه‌حال کلمهٔ ناکامی را شنیده‌اید؟ ۲۹

فصل دوم: آیا من کم سن‌تر از آن هستم که

هیجانات قوی را تجربه کنم؟ ۳۲

شما برای احساس خشم خیلی کم سن نیستید؟ ۳۳
خشم از کجا می‌آید؟ ۳۴
خشم‌تان چگونه به شما می‌فهماند که وجود دارد ۳۴
فهرست محرمانهٔ خشم ۳۶
اضطراب حتی برای کودکان خردسال هم اتفاق می‌افتد ۳۷
ارزیابی سریع ۳۹
چرا از بیان احساسات قوی خود خجالت می‌کشم؟ ۴۰
چگونه ابراز وجود کنیم ۴۱
آیا باید هر لحظه هیجاناتم را انکار کنم؟ ۴۱
چرا کودکان احساسات خود را پنهان می‌کنند؟ ۴۲

بررسی همدلی ۱۱۰
 همه چیز فقط احساسات ما نیست ۱۱۲
 مراقبت و توجه به دیگران ما را به یکدیگر نزدیکتر می کند ۱۱۳
 رفتارهای مراقبتی ۱۱۳
 اعمال نوع دوستانه ما ۱۱۴
 فعالیتی انجام دهید ۱۱۶
 همدلی در عمل ۱۱۶
 ۱. همدلی در خانه ۱۱۶
 مراقبت از حیوانات ۱۱۷
 مهربان باش ۱۱۸
 کمک کردن در خانه ۱۲۰
 ۲. همدلی در مدرسه ۱۲۱
 مشکلات مدرسه ۱۲۲
 ۳. همدلی در جهان ۱۲۴
 یاوران اجتماعی ۱۲۴

فصل نهم: من خودم هستم و بس ۱۲۸

خودگویی مثبت را تمرین کنید ۱۲۹
 مراقبه های صبحگاهی ۱۳۳
 مراقبه های شبانه ۱۳۵
 متن مراقبه قبل از خواب ۱۳۶
 تمرین های مفید برای آرام ماندن و پذیرش مسئولیت احساساتم ۱۳۷
 راهبردهای خلاقانه برای آرام سازی کودکان ۱۳۸

سخن پایانی ۱۴۷

منابع ۱۴۹

تمرین هایی برای فرونشاندن خشم ۷۵
 مکان ویژه خیالی ۷۷
 نمایش ماکارانی و سس ۷۷
 حواس پرتی ۷۸
 چگونگی استفاده از STOPP ۸۰
 بازی در دل طبیعت ۸۰
 بازی برج هیجانان ۸۱
 دفترچه اندیشه ۸۱
 یوگای اسکن بدن ۸۲
 از عروسک ها و داستان ها استفاده کنید ۸۳
 فعالیت $10+3+1$ را معرفی کنید ۸۳
 یک عکس بکش! ۸۴
 شیشه ذهن آگاهی ۸۴

فصل ششم: آرام سازی اضطرابم ۸۶

نگرانی ها چیستند؟ ۸۷
 نگرانی های من از کجا می آیند؟ ۸۹
 در چه موقعیتی احساس پریشانی می کنم؟ ۹۰
 چگونه می توانم اضطرابم را آرام کنم؟ ۹۱

فصل هفتم: آرام سازی استرسم ۹۶

استرس چیست؟ ۹۷
 چه چیزی باعث استرس می شود؟ ۹۷
 چه چیزی باعث استرس تو می شود؟ ۹۸
 فعالیت ها و تمرین های کاهش استرس برای کودکان ۹۹
 مؤلفه های هنردرمانی کودکان ۱۰۵

فصل هشتم: افراد دیگر نیز هیجانان را تجربه می کنند ۱۰۸

همدلی چیست؟ ۱۰۹

پیشگفتار مترجمان

زندگی امروزی پیچیدگی‌ها و دشواری‌های خاص خود را دارد. مسلماً همه والدین دغدغه مجهز کردن کودک در حال رشد خود را به مجموعه‌ای از مهارت‌های مقابله‌ای دارند. از مهم‌ترین مهارت‌های مقابله‌ای، آموزش مهارت‌های خودتنظیمی و مهارت‌های اجتماعی به کودکان در حال رشد است.

خودتنظیمی شامل ارتقای توانایی کودکان برای تنظیم احساسات، افکار و رفتارشان می‌شود تا آن‌ها را قادر سازد در جهت رسیدن به اهدافشان، به شیوه‌های مثبت عمل کنند. مهارت‌های اجتماعی طیف بسیار گسترده‌ای دارند که از ابتدایی‌ترین مهارت اجتماعی که برقراری یک ارتباط ساده و سلام و احوال‌پرسی است شروع شده و تا مهارت‌های پیچیده‌تری همچون نه گفتن و مهارت‌های انجام کار گروهی و ... را شامل می‌شود.

تکامل سریع مغز که در اوایل کودکی اتفاق می‌افتد، راه را برای رشد خودتنظیمی و ارتباطات اجتماعی هموار می‌سازد که هم از طریق بلوغ سیستم‌های عصبی مغز و هم از طریق فرصت‌هایی برای تمرین، تکامل می‌یابند.

خودتنظیمی و ارتباطات اجتماعی به‌طور مداوم و تا بزرگسالی، همراه با ارتقای بیشتر خودتنظیمی و ارتباطات اجتماعی در نوجوانی، تکامل می‌یابند. در حال حاضر خودتنظیمی و ارتباطات اجتماعی در تکامل کودکان خردسال بسیار مهم و حیاتی هستند و به‌شدت موفقیت بعدی آنان را در عرصه‌های اجتماعی، هیجانی، شخصی و تحصیلی پیش‌بینی و درعین‌حال از سلامت ذهنی و جسمی مادام‌العمر حمایت می‌کنند.

ایجاد خودتنظیمی و تعاملات اجتماعی مانند بسیاری از عناصر تکامل و یادگیری، کاری نیست که کودکان به تنهایی انجام دهند. این فرآیندی است که از بطن روابط هماهنگ گسترش می‌یابد به طوری که در آن مراقب و کودک به‌شدت به یکدیگر توجه دارند و در تبادلات حساس و پاسخگو شرکت می‌کنند.

کتاب پیش‌رو از ۹ فصل تشکیل شده است و شامل بیش از ۷۵ فعالیت و تمرین اثبات‌شده درمان شناختی‌رفتاری (CBT)، برای کمک به کودکان در مدیریت هیجانات بالا، کنترل خشم، ارتقای مهارت‌های ارتباطی مؤثر، و کاهش اضطرابشان است.

درحالی‌که پرداختن به این مسائل تخصصی است، اما والدین و مربیان هم می‌توانند تمرین‌ها و فعالیت‌های مربوط به خودتنظیمی و مهارت‌های اجتماعی که در این کتاب ارائه شده است را با کودکان ۸ تا ۱۴ ساله کار کنند. همچنین درمانگران، معلمان، مربیان و والدین می‌توانند از ابزارهای عملی ارائه شده مبتنی بر اصول درمان شناختی رفتاری (CBT)، برای بهبود خودتنظیمی و ارتباطات اجتماعی کودکان استفاده کنند.

با توجه به این که خودتنظیمی نقش چشمگیری در رشد مهارت‌های اجتماعی و شناختی کودکان ۸ تا ۱۴ ساله دارد، و این که با افزایش توانایی کودکان در کنترل افکار، احساس و رفتارشان از بسیاری از رفتارهای نامطلوب آنان پیشگیری می‌شود، کتاب حاضر با ارائه تمرین‌ها و فعالیت‌های عملی و کاربردی، منبع منحصربه‌فردی در افزایش سطح دانش متخصصان و والدین، ارتقاء تلاش‌های آن‌ها برای کمک به کودکان، و بهبود عملکرد و موفقیت کودکان ۸ تا ۱۴ ساله در مدرسه و خانه است.

دکتر زهرا ترازوی

دکتر ساناز دهقان مروستی

معرفی

همه در جهان به دنبال خوشبختی هستند – و یک راه مطمئن برای یافتن خوشبختی وجود دارد؛ کنترل افکارتان. خوشبختی به شرایط بیرونی بستگی ندارد، بلکه بستگی به شرایط درونی دارد.

دیل کارنگی

کودکان انسان هستند – آن‌ها نیز احساسات خود را بروز می‌دهند. بیلی یازده‌ساله زمانی آن‌قدر عصبانی بود که تمایلی به خوردن غذا نداشت. بیلی احساس خشم می‌کرد زیرا مادرش سوفی، نمی‌خواست او بازی‌های رایانه‌ای انجام دهد.

بیلی غرغرکنان به مادرش گفت: «تو همیشه این کار رو می‌کنی! / ازت متنفرم!» بیلی که می‌دانست نباید نسبت به مادرش ابراز تنفر کند، سی دقیقه بعد برگشت تا از مادرش عذرخواهی کند. او درحالی‌که مادرش را در آغوش گرفته بود، گفت: «اشتباه کردم، مامان نباید این‌طور با شما صحبت می‌کردم». سوفی در پاسخ به بیلی گفت: «اشکالی نداره پسر. من امیدوار بودم که تو قبل از بازی کردن، تکالیف رو کامل کنی».

اگر در حال خواندن این مطلب هستید، احتمالاً فرزند شما نیز با خشم، سرخوردگی، یا احساسات انفجاری دیگری مواجه شده است و ممکن است این وضعیت برایتان ناامیدکننده به نظر رسیده باشد. این مسئله حتی ممکن است باعث شده باشد فرزند شما رابطه خود را با دوستان و بستگان خانوادگی اش قطع کرده باشد. شما می‌دانید که کودکان‌تان به حمایت نیاز دارند اما نمی‌دانید چه کنید.

شاید شما به دنبال کتابی بوده‌اید که کاملاً مناسب کودکان باشد اما هیچ کتابی پیدا نکرده‌اید که با سلیقه‌تان مطابقت داشته باشد. احتمالاً دوستان شما برخی از کتاب‌ها را پیشنهاد کرده‌اند زیرا آن‌ها افرادی را می‌شناخته‌اند که پیش‌تر، از آن کتاب‌ها برای دستیابی به روابط قوی فرزند و والد استفاده کرده‌اند. ممکن است شما پس از خواندن کتاب‌های پیشنهادی، به نتایجی که انتظار داشتید نرسیده باشید.

شما اکنون در درک کودک خود با مشکل مواجه هستید و نیاز به کمک دارید تا بدانید کودک‌تان در موقعیت‌های مختلف چه احساسی دارد. شما در اینترنت جست‌وجو کرده‌اید و با دوستان‌تان در مورد ایده‌های خود مشورت کرده‌اید، اما به نظر می‌رسد هیچ ایده‌ای جواب نمی‌دهد.

آیا پیدا کردن کتابی که به فرزندتان آموزش دهد که با استفاده از راهبردهای خودتنظیمی،

هیجانات خود را مدیریت یا بهبود بخشد، شما را خوشحال می‌کند؟ اگر به شما منابع ارزشمندی ارائه شود تا با استفاده از آن‌ها به کودکان خردسال‌تان کمک کنید با احساسات خود راحت مواجه شوند و در هنگام خشم یا ناامیدی رفتار خوبی داشته باشند، آیا فرزندان‌تان را تشویق می‌کنید که این منابع را مطالعه کنند؟ آیا اگر فرزندان‌تان در کنار آمدن با خشم و طغیان‌های ناگهانی‌شان متعادل‌تر و ماهرتر باشند، شما احساس بهتری خواهید داشت؟

با این کتاب یاد خواهید گرفت که به کودکان کمک کنید تا هیجانات خود را به‌سادگی و واقع‌بینانه مدیریت کند. زمانی که کودکان‌تان آماده هستند، شما می‌توانید به آن‌ها در درک پتانسیل کامل‌شان، تحقق بزرگترین رؤیاهایشان، و کاوش در قلمرو عملکرد خودتنظیمی موفق کمک کنید.

راهنمای دقیق این کتاب، به کودک شما دستورالعمل‌های گام‌به‌گامی را در مورد چگونگی ایجاد و حفظ فعالیت‌های خودتنظیمی ارائه می‌دهد.

خواندن و به‌کارگیری راهبردهای این کتاب همچنین:

- به شما کمک می‌کند تا بفهمید چه چیزی باعث طغیان هیجانی در کودکان می‌شود
- به شما و فرزندان‌تان راهبردهای اخلاقانه‌ای را برای مدیریت احساسات فرزندان‌تان با استفاده از روش‌های خودتنظیمی آموزش می‌دهد
- کتاب کار درمان شناختی‌رفتاری^۱ (CBT) ساده شده در اختیارتان قرار می‌دهد که کاملاً مناسب کودک شما باشد
- به شما کمک خواهد کرد یادگیری خود را با یک راهنمای ارزشمند که دربرگیرنده چندین تمرین مفید است و کودک شما آن‌ها را دوست خواهد داشت و از آن‌ها لذت خواهد برد تکمیل کنید
- کتاب پیشرو به شما در درک بهتر فرزندان‌تان و ارتباط صمیمانه‌تر با او کمک می‌کند، بنابراین کتاب حاضر به فرزندان‌تان کمک می‌کند تا به انسانی متعادل و شاد تبدیل شود.
- این کتاب به سه بخش تقسیم شده است. بخش اول، بر کمک به کودکان برای آرامش یافتن آن‌ها با هیجانات قوی‌شان تمرکز دارد، و تأکید می‌کند که آن‌ها برای تجربه این هیجانات خیلی کوچک نیستند.

بخش دوم، به‌طور صریح اصول درمان شناختی‌رفتاری (CBT) را که در تمرین‌ها و پرسش‌های کتاب‌کار گنجانده شده است، مورد بحث قرار می‌دهد تا بدین‌طریق به کودکان کمک شود که آن‌ها با خشم، استرس، و اضطراب‌شان در میان سایر هیجانات قوی مقابله کنند.

بخش سوم و آخر کتاب به کودکان می‌آموزد که چگونه با استفاده از خودگویی مثبت، تکنیک‌های مراقبه، و فعالیت‌های بیشتر اعتمادبه‌نفس هیجانات خود را بهتر کنترل کنند.

در کتاب حاضر، شما همه‌چیز را در مورد هیجانات یاد خواهید گرفت: در این کتاب می‌آموزید چرا و چگونه می‌توانید در کودکی هیجانات قوی داشته باشید، چگونه هیجاناتان را بدون از دست دادن ارتباطات مؤثر تخلیه کنید، چگونه احساس کنید که شنیده می‌شوید و ارزشمند هستید، و چگونه خشم، اضطراب و استرس خود را کاهش دهید.

در کتاب پیش‌رو، شما به بیش از ۷۵ تمرین و بازی مبتنی بر درمان شناختی رفتاری (CBT) برای بهبود خودتنظیمی و مهارت‌های اجتماعی دسترسی خواهید داشت. یادگیری چنین مهارت‌هایی به شما و فرزندتان کمک می‌کند تا اعتمادبه‌نفس خود را تقویت کنید. این کتاب به شما در جایگاه یک مبتدی در دنیای یادگیری و با استفاده از تمرین‌های درمان شناختی رفتاری (CBT) برای کودکان‌تان که نیاز به تسلط بر طغیان‌ها و سرخوردگی‌های خود را دارند، کمک خواهد کرد.

پس از خواندن کتاب حاضر و تشویق فرزندتان به استفاده از این تمرین‌ها، تغییرات مثبتی را در نحوه مدیریت هیجانات کودکان مشاهده خواهید کرد. به فرزندتان کمک کنید تا یادگیری خود را بلافاصله شروع کند تا دفعه بعد که با یک موقعیت ناامیدکننده مواجه شد، بداند چه باید بکند.

امی‌ریمز به‌عنوان فردی که دوست دارد به افراد کمک کند تا بر مشکلات رشد کودکان خود، به‌ویژه مشکلات ثبات هیجانی یا ذهنی کودکان غلبه کنند، به بسیاری از مراقبان و کودکان مشاوره داده است.

امی‌ریمز علاوه بر این که مربی موفق است و به نوجوانان و جوانان کمک کرده است تا بر چالش‌های جسمی، روانی، و هیجانی‌شان غلبه کنند، او به‌خوبی می‌داند که در مورد چه موضوعی صحبت می‌کند. ریمز و همکارانش FDA بیش از پنج سال است که در حال مطالعه بهترین روش‌ها برای آموزش مدیریت هیجانات به کودکان و جلوگیری از طغیان‌های مضر در آن‌ها هستند.

کمک به شما برای دستیابی به رهایی از ناامیدی هنگام برخورد با فرزندتان برای امی‌ریمز بسیار مهم است. آنچه شما می‌خواهید یاد بگیرید به والدین ناامید کمک می‌کند تا بر کشمکش‌های خود با این مسائل غلبه کنند و بهتر به فرزندانشان خود نشان دهند که چگونه با استفاده از راهکارهای درمان شناختی رفتاری (CBT)، باثبات‌تر باشند. امی‌ریمز درک می‌کند که چقدر ممکن است کمک به فرزندتان، رسیدگی به مسائل عاطفی شما را با چالش روبه‌رو کند، و به این ترتیب، ریمز و همکارانش می‌توانند به شما نشان دهند که چگونه کارهایتان را با کمترین تجربه استرس انجام دهید.

هدف این کتاب، انتقال راهبردهای ارزشمند درمان شناختی رفتاری (CBT) به روشی قابل هضم برای والدینی است که در همه‌جا با مشکل مواجه هستند. به امی‌ریمز بپیوندید و راه‌های کاربردی همکاری والدین با فرزندانشان را برای مدیریت یا جلوگیری از طغیان‌های جسمی، روانی و هیجانی مورد بررسی قرار دهید. سفر خودتنظیمی و مهارت‌های اجتماعی شما در فصل اول با عنوان «هیجان‌ات چیستند؟» شروع می‌شود.

فصل اول: هیجان‌ات چیستند؟



آیا تا به حال دقت کرده‌اید که در روزهای خاصی چقدر شاد و خوشحال به نظر می‌رسید؟ شما مشتاق هستید که با دوستان خود وقت بگذرانید و در تمام فعالیت‌های مورد علاقه‌تان شرکت کنید. این روزهای خاص، زمان‌های بسیار فوق‌العاده‌ای برای‌تان بوده است. همچنین شما بدون شک مشاهده کرده‌اید که در برخی روزها، چندان احساس خوشحالی نداشته‌اید.

حتی بازی با دوستان‌تان و خوردن غذای مورد علاقه‌تان ممکن است کارهایی نبوده باشند که شما تمایل به انجام آن‌ها داشته باشید. شما دوست دارید به این روزهای بی‌حوصلگی فکر نکنید، این‌طور نیست؟ به هر حال چه تبسم بر لب داشته باشید، چه خندان یا آرام باشید، شما در حال تجربهٔ احساساتی هستید.

دقیقاً چه چیزی احساسات را از هیجان‌ات متمایز می‌کند؟ وقتی رویدادی هشداردهنده اتفاق می‌افتد، بدن شما با هیجان‌ات واکنش نشان می‌دهد (دی، ۲۰۲۲). مثلاً وقتی کسی بو را بلند صدا می‌زند، ممکن است از جای‌تان بپرید و بترسید. چنین هیجانی ممکن است با احساسی همراه باشد. شما ممکن است ناراحت شده باشید، زیرا بو باعث ریختن نوشیدنی‌تان شده است.

حالات خلقی و هیجانات تان می‌توانند بر رویدادهای روزانه شما تأثیر بگذارند. شما روزانه بسیاری از رویدادهای جدید و منحصربه‌فرد را تجربه می‌کنید. وقتی با این موقعیت‌ها مواجه می‌شوید طیف وسیعی از هیجانات را تجربه می‌کنید. برخی از هیجانات مثبت، درحالی‌که برخی دیگر کمتر مثبت هستند.

داشتن طیف وسیعی از هیجانات و احساسات، بسیار طبیعی است. حدس بزنید این هیجانات و احساسات چه هستند؟ شما تنها نیستید. همه افرادی که می‌شناسید هیجانات زیادی دارند. احساسات شما می‌توانند بر رفتار تان در خانه با خانواده‌تان، در مدرسه با معلمان و همکلاسی‌های تان، و زمانی‌که با دوستان تان معاشرت می‌کنید تأثیر بگذارند. هیجانات و احساسات، بخش بزرگی از زندگی هستند که درک آن‌ها و این‌که از کجا می‌آیند مهم است. انجام این کار نیز واقعاً مفید است. زمانی‌که یاد گرفتید چه احساسی دارید و چرا باید بدانید چگونه با آن احساس کنار بیایید، می‌توانید به جای این‌که فقط آن احساسات را در درون تان مخفی کنید، آن‌ها را به روشی سالم با دیگران بیان نمایید یا به اشتراک بگذارید. به شما قول می‌دهم وقتی این کار را انجام بدهید، احساس بسیار بهتری خواهید داشت!

نمونه‌هایی از هیجانات

ما هیجانات را به گونه‌ای متفاوت نشان می‌دهیم یا مدیریت می‌کنیم؛ موقعیتی که کسی را عصبانی می‌کند، ممکن است رفتار یا خلق و خوی شخص دیگری را تغییر ندهد. با این حال، همه (صرف نظر از سن یا جنسیت) هیجانات خاصی را ابراز می‌کنند. اجازه بدهید در مورد شش مورد از بزرگترین هیجاناتی که همه تجربه می‌کنند صحبت کنیم. این هیجانات می‌توانند شما را نیز به سمت احساسات متفاوت سوق دهند.

شادی. وقتی احساس شادی می‌کنید، ممکن است تبسم بر لب داشته باشید یا بخندید. شاید ممکن است با آهنگ محبوب تان، شور و شوقی در وجود تان جاری شود. شادی باعث می‌شود شما در مورد چیزهایی که در زندگی تان وجود دارند، مانند مدرسه، دوستان تان، و آزمونی که امروز صبح داده‌اید، احساس خوبی داشته باشید.

تعجب. ممکن است وقتی اتفاقی می‌افتد که اصلاً انتظارش را نداشته‌اید، شگفت‌زده شوید. ممکن است زمانی که احساس تعجب می‌کنید، سطح پیشانی تان چروک شود یا حتی از جای تان بپرید. یک غافلگیری در عین این‌که می‌تواند شما را خوشحال نماید، می‌تواند شما را عصبی هم کند.

ترس. وقتی فکر می‌کنید در خطر هستید یا احساس می‌کنید ممکن است اتفاق بدی برایتان بیفتد، ترس را تجربه می‌کنید. اگر یک عنکبوت بزرگ ببینید، ممکن است احساس ترس کنید. کنفرانس دادن مقابل همکلاسی‌ها در کلاس درس هم می‌تواند این احساس را در شما ایجاد کند. ممکن است در حالت ترس، به عقب بپريد و چیزی را به سمت عنکبوت پرتاب کنید یا احساس سوزش یا دردشکم داشته باشید.

غمگینی. وقتی احساس ناراحتی می‌کنید، ممکن است گریه کنید یا بخواهید تنها باشید. این احساس ممکن است در صورت از دست دادن یک حیوان خانگی یا حتی یک اسباب‌بازی نیز رخ دهد. همچنین ممکن است از این‌که کسی در مدرسه نام شما را بلند صدا زده است یا از این‌که به تیم فوتبال نپیوسته‌اید، ناراحت باشید.

خشم. آیا تابه‌حال احساس انفجار یا از کوره در رفتن کرده‌اید؟ اگر این احساس را داشته‌اید، احتمالاً خشم را تجربه کرده‌اید. در حقیقت وقتی اتفاقی می‌افتد که شما آن را دوست ندارید، خشم رخ می‌دهد. اگر کسی بی‌انصافی کند، یا اسباب‌بازی مورد علاقه‌تان بشکند، یا اگر مادرتان بگوید که نمی‌توانید در خانه دوستان بخواهید، ممکن است احساس خشم کنید.

نفرت. وقتی منزجر می‌شوید، ممکن است احساس کنید که می‌خواهید خود را کنار بکشید. احساس انزجار یا نفرت می‌تواند زمانی اتفاق بیفتد که شخصی کار فوق‌العاده بدی انجام می‌دهد. همچنین ممکن است زمانی اتفاق بیفتد که شما چیزی را می‌بینید یا بوی بدی را استشمام می‌کنید.

هیجانات بیشتر!

بسیار خوب، شما درگیر شش هیجان بزرگ هستید - اما هیجانات بسیار زیاد دیگری هم هستند! به هیجانات ذیل نگاه کنید تا هیجانات دیگری که افراد همیشه آن‌ها را احساس می‌کنند ببینید.



ببینید چه احساسات و هیجاناتی وجود دارند؟ و این‌ها فقط تعداد کمی از هیجانات هستند! شرط می‌بندم می‌توانید از میان این اشکال هیجانات، احساساتی را پیدا کنید که احتمالاً بارها قبلاً داشته‌اید. مثلاً در اولین قرار ملاقات‌تان با کسی، ممکن است احساس ناراحتی یا خجالت‌زدگی کرده باشید. ممکن است وقتی دوستی با شما خوب رفتار نکرده یا نسبت به شما حسودی کرده است، احساس سردرگمی کنید. این اتفاقات و احساسات همراه با آن‌ها، تمام‌شدنی نیستند. کاملاً طبیعی است که همه افراد، این عواطف را احساس کنند. همه ما این هیجانات و احساسات را تجربه می‌کنیم.

چه احساسی دارم؟

به احساسی که در حال حاضر داری فکر کن. همچنین به این بیندیش که صبح امروز چگونه بودی. آیا همچنان همان احساس را داری، یا به شکلی تغییر کرده‌ای؟ احساسات ما دائماً در حال دگرگونی هستند، زیرا هر روز اتفاقات جدیدی رخ می‌دهد. حالا، وضعیت‌های احساسی‌ای را که به‌بهترین شکل بیانگر حالات روانی و عاطفی‌ات در امروز و چند روز اخیر هستند، انتخاب کن:

شاد

هیجان‌زده

ترسیده

نگران

خجالت‌زده

سردرگم

دوست‌داشتنی بودن

سربلندی و غرور

بی‌قراری

اعتماد به نفس و قدرت

شوخ طبعی

غم

خشم

خجالت

شگفت‌زده

به هر احساسی که مشخص کردی فکر کن. حالا از هر احساسی که مشخص کردی، برای کامل کردن این جمله استفاده کن:

من احساس کردم _____ داشتم وقتی که _____

چیزی یاد گرفتی؟ آیا پاسخ‌هایی داشتی که تو را شگفت‌زده کنند؟

امتیاز احساسی من

فکر می‌کنی چقدر احساسات خودت را می‌شناسی؟ نگران نباش، این یک آزمون نیست! جملات زیر را بخوان و سپس از بین گزینه‌های (هرگز، گاهی اوقات، یا اغلب اوقات)، بهترین گزینه‌ای که حال و رفتارت را توصیف می‌کند انتخاب کن.

وقتی از چیزی ناراحت می‌شوم، از حالت بدنم متوجه آن می‌شوم.

الف) هرگز

ب) گاهی اوقات

ج) اغلب اوقات

وقتی عصبانی هستم، کاری برای آرام کردن خودم انجام می‌دهم، مثلاً چند تا نفس عمیق می‌کشم یا تا عدد ۱۰ می‌شمرم.

الف) هرگز

ب) گاهی اوقات

ج) اغلب اوقات

می‌توانم از حالت چهره و زبان بدن دیگران، احساس‌شان را تشخیص دهم.

الف) هرگز

ب) گاهی اوقات

ج) اغلب اوقات

در مواجهه با احساسات دشوار دوستانم، با مشاوره خوب و رفتار الگومند به آن‌ها کمک می‌کنم.

الف) هرگز

ب) گاهی اوقات

ج) اغلب اوقات

برای پاسخ «الف»، باید به خودتان یک امتیاز بدهید، برای پاسخ «ب» دو امتیاز، و برای پاسخ «ج» سه امتیاز.

نمره‌ی شما چند شد؟