

# هيجانات درهم پيچيده من به احساسات عشق بورز

تأليف  
الينور گرین وود

ترجمه  
سيد محمد سعيد صحاف  
هما نوري



مقدمه

احساس شادی

احساس خشم

احساس ترس

احساس غم

شگفتی تو

# فهرست

۱۲	چه اساسی!	۷	یادداشتی برای بزرگترها
۱۴	همه موم هستند	۸	ملاقات با هیپان‌ها
		۱۰	مرکز مدیریت هیپان



۲۶	زمان استراحت	۱۷	همه چیز درباره شادی
۲۸	با آرامش، با آرامش	۱۸	شادی همیشگی
۳۰	یک روز آگاهانه داشته باش	۲۲	قدر دان باش



۴۰	رهایش کن	۳۲	همه چیز در مورد فشم
۴۲	هیولای چشم سبز	۳۴	قرمز دیدن
۴۴	با پزشک حسادت تماس بگیر! ۴۴	۳۶	مسائل فشم
		۳۸	منصفانه نیست!



۵۴	وقتی تازه وارد هستی چه کاری باید انجام داد؟	۴۷	همه چیز درباره ترس
۵۶	جدایی و طلاق	۴۸	مو به تن سیخ شدن!
۵۸	الکتون دو خانه دارم	۵۰	با نگرانی چه کنیم
		۵۲	یک شروع جدید



۶۸	چگونه قدری را مدیریت کنیم	۶۱	همه چیز درباره غم
۷۰	من مناسب نیستم!	۶۲	غم خوب
۷۲	پرا حیوانات خانگی می‌میرند؟	۶۴	اخسردگی را شکست بده
		۶۶	شناسنامه قدری



۷۸	تو می‌توانی آن را انجام دهی	۷۵	شکفتی تو
۸۰	لغت نامه هیپانان من	۷۶	من بهترین فودم هستم



آرامش یک قدرت فوق العاده است!





## دریافت کمک حرفه‌ای

گاهی اوقات کودکان ممکن است به کمک حرفه‌ای نیاز داشته باشند. هر کودک متفاوت است و گاهی اوقات هیچ پاسخ آسانی وجود ندارد. اگر نگران هستید، به پزشک عمومی مراجعه کنید یا با مدرسه فرزندتان مشورت کنید. آنها می‌توانند با توجه به نیازهای فردی فرزندتان، تو را به مسیر درست راهنمایی کنند.

نادیده گرفتن هیجانات کودکان بسیار آسان است و تصور می‌کنیم که امیدها، ترسها و رویاهای آنها مانند بزرگسالان گسترده نباشد. اما اینطور نیست؛ بچه‌ها احساسات بسیار قوی دارند. در هر کلاس درس سه کودک با مشکل سلامت روان قابل تشخیص است؛ بنابراین حمایت از کودکان در اوایل زندگی بسیار مهم است.

همه ما برای تعامل مثبت با زندگی خود و ایجاد تاب‌آوری برای مقابله با مشکلات زندگی به سلامت روان نیاز داریم. شناخت احساسات، صحبت کردن در مورد آنها و جستجوی حمایت، مهارت‌های زندگی هستند که به ما در بزرگسالی کمک می‌کنند. آنها زیربنای روابط موفق و اشتغال به یادگیری هستند که در نهایت به تبدیل ما به بزرگسالانی شکوفا که می‌توانند با اعتماد به نفس و خودباوری با جهان روبرو شوند کمک می‌کنند.

در **Place2Be** ما برنامه‌های آموزشی عمیق و پشتیبانی مبتنی بر مدرسه را برای بهبود بهزیستی هیجانی دانش‌آموزان، خانواده‌ها، معلمان و کارکنان مدرسه ارائه می‌کنیم. ما هر سال به بیش از ۱۲۶۰۰۰ کودک دسترسی داریم و آنها را تشویق می‌کنیم تا در مورد احساسات خود در موضوعات متنوعی مانند دوستی، قلدری، فروپاشی خانواده و داغدیدگی صحبت کنند.

برای شروع صحبت در مورد احساسات با کودکان هرگز زود نیست و این کتاب شروعی فوق العاده برای است.

**دیم بنی رفسون،**

رئیس و موسس، **Place2Be**

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد کار **Place2Be**، یا برای حمایت از ما، به [www.place2be.org.uk](http://www.place2be.org.uk) مراجعه کنید.

