

هفتاد و سه فعالیت جذاب برای افزایش مدیریت هیجان در کودکان

تألیف

سمیه دشمیر

کارشناس ارشد روان شناسی بالینی



هفتاد و سه فعالیت جذاب برای افزایش مدیریت هیجان در کودکان

تالیف: سمیه دشمیر

فروست: ۲۶۲۸

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه‌آرا: سحر هداوند

مدیر هنری: احسان ارجمند

سرپرست تولید: محبوبه بازعلی‌پور

ناظر چاپ: سعید خانکشلو

چاپ: پرگار، صحافی: روشنگر

چاپ اول، خرداد ۱۴۰۳، ۵۵۰ نسخه

شابک: ۹۸۷-۶۲۲-۲۵۷-۸۹۴-۷

سرشناسه: دشمیر، سمیه، ۱۳۶۰-
عنوان و نام پدیدآور:
مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری: ۱۲۰ ص، رقعی
شابک: ۹۸۷-۶۲۲-۲۵۷-۸۹۴-۷
عنوان اصلی:
موضوع:
موضوع:
شناسه افزوده:
رده‌بندی کنگره:
رده‌بندی دیویی:
شماره کتابشناسی ملی:

این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

www.arjmandpub.com

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲، تلفن: ۸۸۹۸۲۰۴۰
شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن: ۰۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶
شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن: ۰۱۳-۳۳۳۲۸۷۶
شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن: ۰۱۱-۳۲۲۲۷۷۶۴
شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست، تلفن: ۰۹۱۱-۸۰۲۰۰۹۰
شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند، تلفن: ۰۸۳-۳۷۲۸۲۰۴۴

بها: * تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:
ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک
ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک
ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

فهرست مطالب

۸مقدمه
۱۱راهنمای استفاده از کتاب
۱۳بخش اول: مهارت مدیریت خشم
۱۵فعالیت شماره یک: نقاشی من هنگام عصبانیت
۱۶فعالیت شماره دو: تصویر من زمانی که عصبانی هستم
۱۷فعالیت شماره سه: چیزهایی که مرا خشمگین می کند
۱۷فعالیت شماره چهار: آخرین مرتبه‌های که خشمگین شدم
۱۹فعالیت شماره پنج: علائم بدنی خشم در انسان ها
۲۰فعالیت شماره شش: علائم بدنی خشم من
۲۱فعالیت شماره هفت: درجه خشم من
۲۳فعالیت شماره هشت: درجه خشم من چنده؟
۲۴فعالیت شماره نه: خشم من در طول هفته
۲۵فعالیت شماره ده: اون با خودش چی میگه؟
۲۸فعالیت شماره یازده: من با خودم چی میگم؟
۲۹فعالیت شماره دوازده: افکار من، احساس من
۳۰فعالیت شماره سیزده: فکر سالم و فکر ناسالم
۳۱فعالیت شماره چهارده: چی تو سرم می چرخه؟
۳۳فعالیت شماره پانزده: رعدوبرق خشم من
۳۴فعالیت شماره شانزده: چی از دهنم بیرون میاد
۳۶فعالیت شماره هفده: دستم چه حرکتی می کنه؟
۳۷فعالیت شماره هجده: پای من چه حرکتی می کنه؟
۳۹فعالیت شماره نوزده: عصبی میشم چیکار کنم؟ بدنم رو شل میکنم
۴۰فعالیت شماره بیست: شمع_گل_آرامش
۴۱فعالیت شماره بیست‌ویک: بادکنک نفس های من

- ۴۲..... فعالیت شماره بیست و دو: ایست! چراغ قرمز
- ۴۴..... فعالیت شماره بیست و سه: علامت رمزی خشم من
- ۴۶..... فعالیت شماره بیست و چهار: با کی باید حرف بزیم
- ۴۷..... فعالیت شماره بیست و پنج: من اونجا رو ترک میکنم
- ۴۸..... فعالیت شماره بیست و شش: چیکار کنم خشمم کم بشه؟
- ۴۹..... فعالیت شماره بیست و هفت: من حق دارم- من حق ندارم
- ۵۰..... فعالیت شماره بیست و هشت: مار و پله
- ۵۲..... فعالیت شماره بیست و نه: توپ سبز- توپ قرمز
- ۵۴..... فعالیت شماره سی: از خشمم می نویسم
- ۵۵..... فعالیت شماره سی و یک: نقاشی خشم من
- ۵۷..... بخش دوم: مهارت مدیریت استرس**
- ۵۹..... فعالیت شماره سی و دو: هر کی شکلک درآره شکل عروسک درآره
- ۶۰..... فعالیت شماره سی و سه: شیر گرسنه و خرگوش خوشمز
- ۶۱..... فعالیت شماره سی و چهار: علائم بدنی استرس در انسانها
- ۶۳..... فعالیت شماره سی و پنج: چیزهایی که باعث استرس من می شوند
- ۶۴..... فعالیت شماره سی و شش: آخرین مرتبه ای که استرس داشتم
- ۶۵..... فعالیت شماره سی و هفت: درجه استرس من
- ۶۷..... فعالیت شماره سی و هشت: درجه استرس من چنده؟
- ۶۹..... فعالیت شماره سی و نه: ترس و استرس من در طول هفته
- ۷۰..... فعالیت شماره چهل: اون با خودش چی می گه؟
- ۷۱..... فعالیت شماره چهل و یک: من با خودم چی می گم؟
- ۷۲..... فعالیت شماره چهل و دو: جدول استرس های من
- ۷۳..... فعالیت شماره چهل و سه: گل، آرامش
- ۷۴..... فعالیت شماره چهل و چهار: نفس من توی حباب
- ۷۵..... فعالیت شماره چهل و پنج: عروسک نرم من
- ۷۷..... فعالیت شماره چهل و شش: دور و برم چی می بینم؟
- ۷۸..... فعالیت شماره چهل و هفت: دور و برم چی می شنوم؟
- ۷۹..... فعالیت شماره چهل و هشت: لمس می کنم لمس می کنم
- ۸۰..... فعالیت شماره چهل و نه: بوی چی میداد؟

- ۸۱..... فعالیت شماره پنجاه: عروسک آرامش بخش من
- ۸۲..... فعالیت شماره پنجاه و یک: کیسه آرامش بخش من
- ۸۴..... فعالیت شماره پنجاه و دو: بازی مورد علاقه من
- ۸۵..... فعالیت شماره پنجاه و سه: لیست فعالیت‌های لذت بخش من
- ۸۷..... فعالیت شماره پنجاه و چهار: ورزش می‌کنم.
- ۸۸..... فعالیت شماره پنجاه و پنج: نقاشی ترس من
- ۸۹..... فعالیت شماره پنجاه و شش: از ترسم می‌نویسم
- ۹۰..... فعالیت شماره پنجاه و هفت: بازی مورد علاقه من
- ۹۲..... فعالیت شماره پنجاه و هشت: تمرین کردن
- ۹۴..... فعالیت شماره پنجاه و نه: چه کارهایی انجام ند
- ۹۵..... فعالیت شماره شصت: بیا با هم خوب فکر کنیم
- ۹۶..... فعالیت شماره شصت و یک: غلطه‌ای غلطه - درسته و درسته
- ۹۸..... بخش سوم: مهارت مدیریت غم**
- ۱۰۰..... فعالیت شماره شصت و دو: چهره غمگین من
- ۱۰۱..... فعالیت شماره شصت و سه: غم من چه شکلیه؟ چه رنگیه؟
- ۱۰۳..... فعالیت شماره شصت و چهار: وقتی غمگین می‌شم چیکار می‌کنم؟
- ۱۰۵..... فعالیت شماره شصت و پنج: اندازه غم من چقدره؟
- ۱۰۶..... فعالیت شماره شصت و شش: نمایش عروسکی
- ۱۰۷..... فعالیت شماره شصت و هفت: روزنه امید
- ۱۰۸..... فعالیت شماره شصت و هشت: با یکی صحبت می‌کنم
- ۱۰۹..... فعالیت شماره شصت و نه: برون‌ریزی غم
- ۱۱۱..... فعالیت شماره هفتاد: بازی، حرکت، جنب‌وجوش
- ۱۱۳..... فعالیت شماره هفتاد و یک: ریسۀ شادی
- ۱۱۵..... فعالیت شماره هفتاد و دو: بیا باهم بخندیم
- ۱۱۶..... فعالیت شماره هفتاد و سه: هرکس بتونه نخنده
- ۱۲۰..... منابع بیشتر جهت مطالعه**

بخش اول

مهارت مدیریت خشم

همه ما انسان‌ها در مواجهه با موقعیت‌های ناخوشایند، ناکامی و عدم همخوانی موقعیت پیش‌آمده با انتظارات پیشین خود احساس خشم و عصبانیت را به دفعات متعدد تجربه کرده‌ایم. در این میان کودکان نیز به دلیل عدم رشد یافتگی مهارت‌های زبانی سطح بالا در جهت گفتگو و حل و فصل مشکل‌های پیش‌آمده، سبک‌های نامناسب فرزند پروری و ... ممکن است در موقعیت‌های مختلف به سرعت خشمگین شوند و واکنش‌های هیجانی و رفتاری شدیدی را بروز دهند.

خشم نیز مانند هیجان‌های دیگر بخشی طبیعی از زندگی کودکان است. اما گاه مشاهده می‌شود که شدت خشم به حدی زیاد است که کودک نسبت به دیگران، اشیاء و حتی خود رفتارهای پرخاشگرانه شدیدی بروز می‌دهد که آسیب‌های جدی و گاه جبران‌ناپذیری به همراه دارد. گاهی نیز فراوانی خشم و پرخاشگری به حدی زیاد است که زندگی کودک و والدین دچار اختلال شده و خانواده با مشکلات جدی مواجه می‌شوند. در چنین شرایطی آموزش مدیریت هیجان خشم به کودکان بسیار ضروری است و می‌تواند نقش مؤثری در بهزیستی و آرامش کودک و خانواده ایفا کند.

پذیرش و درک همدلانه هیجان‌های کودکان

افراد با توجه به سن، سطح شناختی و ویژگی‌های شخصیتی خود در موقعیت‌های متفاوت، هیجان‌های خود را با درجه، فراوانی و شیوه‌های منحصر به فرد بروز می‌دهند. کودکان نیز از این قاعده مستثنا نیستند. شاید شما نیز با موقعیت‌هایی مواجه شده باشید که دلیل تجربه خشم، غم، استرس و یا شادی یک کودک را بی‌معنا و یا حتی خنده‌دار

ارزیابی کرده‌اید. به عنوان مثال گریه‌ها و بی‌قراری‌های یک کودک برای از دست دادن یک بادکنک ممکن است برای شما قابل درک نباشد. در نظر گرفتن این موضوع که دنیای شناختی، هیجانی انسان‌ها کاملاً متفاوت است و در این میان دنیای کودکان متفاوت‌تر، در پذیرش همدلانه هیجان‌های فرزندانمان بسیار مؤثر است.

باید توجه داشته باشید پذیرش و درک همدلانه هیجان‌های کودکان و تأیید احساسات آنها این بازخورد را به فرزندان می‌دهد که ادراک تو از موقعیت برای من با ارزش، مهم و قابل احترام است. این امر به افزایش اعتمادبه‌نفس کودک کمک شایانی خواهد کرد. علاوه بر این حمایت عاطفی و هیجانی کودک احساس امنیت خاطر از پشتیبانی و همراهی شما را به دنبال خواهد داشت.

در نهایت کودک قادر خواهد بود با آرامش بیشتری هیجان‌های خود را مدیریت کرده و راه‌حل‌های مناسب‌تری را برای عبور از مشکل ایجادشده برگزیند.
چند نمونه از درک همدلانه هیجان‌های کودک

- خیلی متأسفم که دست عروسکت کنده شده. می‌دونم تو این عروسک رو خیلی دوست داری و الان خیلی ناراحتی.
- درک می‌کنم که خیلی عصبانی هستی. چون تو انتظار نداشتی دوستت بهت لگد بزنه.
- حتماً خواب ترسناکی بوده که انقدر باعث ترس تو شده. اگر دوست داری می‌تونم برام تعریف کنی.

فعالیت شماره یک: نقاشی من هنگام عصبانیت

- هدف: در این فعالیت کودک با احساس خشم و ویژگی‌های ظاهری آن در چهره آشنا شده و به مرور قادر به درک احساس خشم در خود و دیگران خواهد شد.
- لوازم مورد نیاز: آینه، کاغذ برای نقاشی، مداد و لوازم رنگ‌آمیزی
- روش اجرا: ابتدا از کودک بخواهید در مقابل آینه بایستد و تلاش کند چهره خود را به شکل یک فرد خشمگین درآورده و به تصویر خشمگین خود در آینه با دقت نگاه کند. سپس از او بخواهید در رابطه با تغییرات چهره‌اش در هنگام عصبانیت صحبت کند در نهایت از او بخواهید چهره خودش را هنگامی که خوشحال است ترسیم کند. سپس در کنار آن، تصویری از خود در زمان عصبانیت و خشم رسم کند و دو تصویر را از نظر حالت‌های چهره باهم مقایسه کند.

