

# هفتاد و سه فعالیت جذاب برای افزایش مدیریت هیجان در کودکان

تألیف

سمیه دشمیر

کارشناس ارشد روان شناسی بالینی



# فهرست مطالب

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

با سپاس و قدردانی از پدر و مادر مهربانم که وجودم از  
وجودشان است و  
همسر عزیز و فرزندان نازنینم که همراهان همیشگی و  
پشتوانه‌های زندگیم هستند.

## مقدمه

### هیجان چیست؟

هیجان‌ها واکنش‌های سریع و قدرتمند نسبت به محرک‌های محیطی هستند که دارای ارزش انطباقی بوده و می‌توان گفت ما بقای خود را مدیون وجود آنها هستیم. زمانی که اجداد ما هنگام مواجه شدن با حیوانات وحشی و خطرناک هیجان ترس را تجربه کرده و برای دفاع از خود چاره‌ای می‌اندیشیدند و یا در زندگی پرمشغله امروزی هنگامی که با شنیدن صدای نزدیک شدن مترو از لبه سکو فاصله می‌گیریم و حتی زمانی که هیجان خشم را تجربه کرده و به واسطه آن از حق خود دفاع می‌کنیم، در راستای بقای خود گام برمی‌داریم.

بنابراین زمانی که از مدیریت هیجان صحبت می‌کنیم منظورمان به هیچ عنوان سرکوب کردن هیجان‌ها نیست. بلکه مدیریت به‌جا و مناسب هیجان‌ها و نگاه داشتن آنها در سطح بهینه و مطلوب مدنظر ما است. انسان‌ها همواره نیازمند تجربه هیجان‌های مختلف در یک سطح متوسط و بهینه هستند و هرگاه هیجان‌ها از حد تعادل خارج شوند، رفتارهای نامناسب، مشکلات میان فردی، مشکلات جسمانی و آسیب‌های روانی فرصت ظهور پیدا می‌کنند. هیجان‌ها دارای ابعاد متفاوتی از جمله بعد شناختی، فیزیولوژیک و رفتاری هستند که در ادامه به اختصار به شرح این ابعاد می‌پردازیم.

هر زمان که ما با یک محرک مواجه می‌شویم در مغز خود محرک جدید را مورد ارزیابی قرار می‌دهیم و در صورتی که برداشت ما از آن محرک آسیب‌رسان، مضر و ناراحت‌کننده باشد، متناسب با نوع برداشت و ارزیابی خود از موقعیت و محرک موجود واکنش هیجانی متفاوتی نشان می‌دهیم. این واکنش‌ها غالباً همراه با علائم جسمانی مختلفی از جمله تپش قلب، تعریق، لرزش، حالت تهوع و... است و در نهایت این هیجان‌ها با توجه به برآورد ما از شدت محرک، شرایط محیطی و توانایی ما در مدیریت آن هیجان منجر به بروز رفتارهای متفاوتی مانند فرار، جیغ کشیدن، پرخاش، حمله، گریه و... می‌شوند.

## لزوم آموزش مدیریت هیجان به کودکان

همان‌طور که پیش‌تر اشاره شد در صورتی که هیجان‌ها در سطح بهینه قرار داشته باشند دارای کارکرد سازگارانه خواهند بود و در صورت عدم مدیریت مناسب می‌توانند اثرات منفی و ناسازگارانه‌ای بر زندگی ما داشته باشند.

رفتارهای هیجانی بی‌قیدوبند و مدیریت نشده باعث بروز رفتارهای ناپسند در افراد می‌شوند و این دسته از رفتارها می‌توانند بر تصمیم‌گیری‌های ناکارآمد ما در موقعیت‌های هیجانی پیش‌آمده، تضعیف روابط اجتماعی ما با اطرافیان، ایجاد آسیب جسمانی در خود و دیگران، افت عملکرد در زمینه‌های مختلف، بر هم خوردن آرامش و شادکامی در زندگی تأثیر مستقیم گذاشته و در نهایت سلامت روان انسان را به مخاطره اندازند.

کودکی که قادر است هیجان‌های خود را مدیریت کند در موقعیت‌های متفاوت می‌تواند بهترین عملکرد را از خود نشان دهد، بهترین تصمیم را با توجه به شرایط موجود بگیرد و کمترین آسیب را تجربه کند و در نهایت می‌توان گفت در دنیای پیچیده و پرچالش امروزی سلامت روان کودکی که توانایی مدیریت هیجان‌های خود را دارا است کمتر به مخاطره خواهد افتاد.

کتابی که در دست شما است حاصل مطالعه پژوهش‌ها، مقاله‌ها و کتاب‌های متعدد و تجربه‌های بالینی است که طی سال‌ها فعالیت در زمینه آموزش مهارت‌های ده‌گانه زندگی به کودکان و کاربست برخی از این مهارت‌ها در اتاق درمان و کسب نتایج مطلوب در راستای بهبود و ارتقاء سلامت روان کودکان و نوجوانان به دست آمده است.

تجربه موفق برگزاری دوره‌های آموزشی مهارت‌های زندگی برای کودکان، نوجوانان و والدین، من را بر آن داشت که با تألیف کتابی در رابطه با مهارت مدیریت هیجان‌ها، که یکی از پرکاربردترین مهارت‌ها از مجموعه ده‌گانه مهارت‌های زندگی است، به ارتقاء سطح این مهارت کودکان در اقصی نقاط کشور پهناورم ایران به‌ویژه نقاط دورافتاده‌ای که دسترسی کودکان به کلاس‌های آموزشی دشوار است کمکی هرچند کوچک کرده و گامی در راستای بهزیستی و ارتقاء سلامت روان فرزندان سرزمینم برداشته باشم.

به امید جامعه‌ای آگاه و سالم

سمیه دشمیر

زمستان ۱۴۰۲

## راهنمای استفاده از کتاب

- کتاب حاضر با توجه به روشن بودن نقش اساسی والدین و مربیان در آموزش مهارت مدیریت هیجان به کودکان نگاشته شده است. شما می‌توانید با آموزش فعالیت‌ها، بازی‌ها و برنامه‌های موجود در این کتاب به کودکان، نقش مؤثری در آموزش مدیریت هیجان به آنها و در نتیجه کسب آرامش بیشتر و ارتقاء سطح سلامت روان در اجتماع ایفا کنید.
- کتاب حاضر شامل فعالیت‌هایی در راستای آموزش مهارت مدیریت هیجان به کودکان است.
- این کتاب ویژه والدین جهت آموزش در منزل و مربیان در راستای آموزش در مراکز درمانی و آموزشی طراحی شده است.
- فعالیت‌ها و بازی‌های این کتاب برای گروه سنی کودکان دبستانی طراحی و تدوین شده است.
- تمامی فعالیت‌ها برای گروه‌های دوفره به بالا قابل اجرا است.
- با توجه به وجود تفاوت‌های فردی در کودکان، هنگام انتخاب فعالیت‌ها به سطح تحولی و رشد شناختی کودکان توجه داشته باشید. همچنین می‌توانید فعالیت‌ها را متناسب با ویژگی‌های آنها تسهیل کنید.
- پیش‌نیاز انجام هر فعالیت فراهم کردن وسایلی است که در ابتدای آن فعالیت مشخص شده است. تلاش شده وسایل و ابزارهایی برای فعالیت‌ها در نظر گرفته شود که دسترسی به آنها آسان باشد.
- در ابتدای هر دسته از فعالیت‌ها شرح کوتاهی در رابطه با فعالیت‌های پیش رو ذکر شده است که مطالعه این قسمت به والدین و مربیان پیشنهاد می‌شود.
- برخی فعالیت‌ها با اهداف مشابه طراحی شده‌اند. هدف از این تمرین‌ها مرور بیشتر در جهت یادگیری و تسلط بر مهارت آموزش داده شده است.



## 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 فرزندانشان بسیار مؤثر است.

باید توجه داشته باشید پذیرش و درک همدلانه هیجان‌های کودکان و تأیید احساسات آنها این بازخورد را به فرزندمان 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.