

مدیریت هیجان در کودکان

دکتر مریم اطمینان

مدرس دانشگاه و پسا دکتري روان‌شناسی کودک و نوجوان

مریم اطمینان

کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

انتشارات نورگیتی

زمستان ۱۳۹۷

سرشناسه: پرند اکرم، ۱۳۴۱

عنوان و نام پدید آور: مدیریت هیجان در کودکان / اکرم پرند، مریم اطمینان

مشخصات نشر: تهران: نورگیتی ۱۳۹۷

مشخصات ظاهری: ۱۳۶ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۸۴-۰۶۰-۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: هیجان‌ها در کودکان

موضوع: Emotion in children

موضوع: هیجان‌ها- جنبه‌های روانشناسی

موضوع: emotion - psychological aspect

شناسه: رده: اطمینان، مریم، ۱۳۶۷

رده بندی کتبی: رده بندی کتبی: ۷۲۳/۸ ۹۴ پ ۴۱ ۷

رده بندی دیویی: ۱۵۲/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۴۱۳۴۱

مدیریت هیجان در کودکان

مؤلفین: دکتر اکرم پرند (پسا دکتری روان‌شناسی کودک و نوجوان)

مریم اطمینان (کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی)

ناشر: انتشارات نورگیتی ۳۳۵۵۹۶۶۴

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۷

تیراژ: ۱۰۰۰

چاپ و صحافی: چاپخانه کوروش

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۸۴-۰۶۰-۸

قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۷	پیشگفتار:.....
۹	بخش اول، هیجان و مفاهیم مرتبط با آن.....
۱۱	هیجان چیست.....
۱۱	ماهیت هیجان.....
۱۲	واکنش‌های فیزیولوژیک هیجان.....
۱۳	انواع واکنش‌های هیجان.....
۱۴	واکنش‌های جسمی و هیجانی.....
۱۶	عملکرد ذهن در هیجان.....
۱۷	اساس عصبی هیجان.....
۱۹	هیجان و سلامت.....
۲۰	مشکلات هیجانی / رفتاری.....
۲۱	سبب شناسی.....
۲۱	عوامل زیست‌شناختی.....
۲۳	عوامل محیطی.....
۲۳	شرایط زندگی کودک.....
۲۳	فقدان سیستم‌های حمایتی.....
۲۴	خانواده.....
۲۵	همتاان.....
۲۵	مدرسه.....
۲۷	عوامل فرهنگی.....
۲۷	سوء استفاده از کودکان.....
۲۹	بخش دوم، راهکارهای مدیریت هیجان.....
۳۱	طرح درمان و هلی انتخاب آن.....
۳۲	اجزاء و راهکارهای درمان.....
۳۳	ساختار جلسات.....
۳۵	اهداف کلی درمان در طی جلسات درمانی:.....

۳۵	 ساختار کلی جلسات درمانی:
۳۶	 شرح جلسات درمان
۳۶	 ۱. جلسه: ارزیابی
۳۷	 ۲. جلسه: شناخت هیجانات
۳۸	 ۳. جلسه: بررسی هیجانات
۳۹	 ۴. جلسه: درک هیجانات خود و دیگران
۳۹	 ۵. جلسه: تأثیر هیجان‌ها بر بدن
۴۰	 ۶. جلسه: تأثیر هیجان‌ها بر بدن
۴۱	 ۷. جلسه: آموزش مهارت آرام سازی در کنترل هیجان
۴۲	 ۸. جلسه: تأثیر هیجان‌ها بر افکار
۴۳	 ۹. جلسه: تأثیر هیجان‌ها بر افکار
۴۴	 ۱۰. جلسه: تأثیر هیجان‌ها بر رفتار
۴۵	 ۱۱. جلسه: تأثیر هیجان‌ها بر روابط
۴۶	 ۱۲. جلسه: افکار، احساسات و رفتار
۴۶	 ۱۳. جلسه: هدف گذاری
۴۷	 ۱۴. جلسه: جرأت مندی
۴۸	 ۱۵. جلسه: مهارت‌های اجتماعی
۴۹	 ۱۶. جلسه: آموزش مهارت حل مسئله
۵۰	 ۱۷. جلسه: برنامه ریزی
۵۱	 ۱۸. جلسه: کاهش استرس
۵۲	 ۱۹. جلسه: مبارزه با احساسات بد
۵۳	 ۲۰. جلسه: ارزیابی نهایی
۵۶	 پیوست ها
۵۸	 کاربرد شماره: ۱
۵۹	 کاربرد شماره: ۲
۶۰	 کاربرد شماره: ۳
۶۱	 کاربرد شماره: ۴
۶۲	 کاربرد شماره: ۵
۶۳	 کاربرد شماره: ۶
۶۵	 کاربرد شماره: ۷
۶۶	 کاربرد شماره: ۸-۱

۶۷	کاربرگ شماره: ۲ - ۸
۶۸	کاربرگ شماره: ۹
۶۹	کاربرگ شماره: ۱۰
۷۰	کاربرگ شماره: ۱۱
۷۱	کاربرگ شماره: ۱۲
۷۲	کاربرگ شماره: ۱۳
۷۳	کاربرگ شماره: ۱۴
۷۴	کاربرگ شماره: ۱۵
۷۶	کاربرگ شماره: ۱۶
۷۷	کاربرگ شماره: ۱۷
۷۸	کاربرگ شماره: ۱۸
۸۱	کاربرگ شماره: ۱۹
۸۲	کاربرگ شماره: ۲۰
۸۴	کاربرگ شماره: ۲۱
۸۵	کاربرگ شماره: ۲۲
۸۶	کاربرگ شماره: ۲۳
۸۷	کاربرگ شماره: ۲۴
۸۸	کاربرگ شماره: ۲۵
۸۹	کاربرگ شماره: ۲۶
۹۰	کاربرگ شماره: ۲۷
۹۱	کاربرگ شماره: ۲۸
۹۲	کاربرگ شماره: ۲۹
۹۳	کاربرگ شماره: ۳۰
۹۴	کاربرگ شماره: ۳۱
۹۵	کاربرگ شماره: ۳۲
۹۶	کاربرگ شماره: ۳۳
۹۷	کاربرگ شماره: ۳۴
۹۸	کاربرگ شماره: ۳۵
۹۹	کاربرگ شماره: ۳۶
۱۰۰	کاربرگ شماره: ۳۷
۱۰۱	کاربرگ شماره: ۳۸

۱۰۲		کاربرگ شماره: ۳۹
۱۰۳		کاربرگ شماره: ۴۰
۱۰۵		کاربرگ شماره: ۴۱
۱۰۷		کاربرگ شماره: ۴۲
۱۰۸		کاربرگ شماره: ۱ - ۴۳
۱۰۹		کاربرگ شماره: ۲ - ۴۳
۱۱۰		کاربرگ شماره: ۴۴
۱۱۱		کاربرگ شماره: ۱ - ۴۵
۱۱۲		کاربرگ شماره: ۲ - ۴۵
۱۱۳		کاربرگ شماره: ۳ - ۴۵
۱۱۴		کاربرگ شماره: ۱ - ۴۶
۱۱۵		کاربرگ شماره: ۲ - ۴۶
۱۱۶		"فرم صورت خالی"
۱۱۷		"صورتک‌های هیجان"
۱۱۸		"فرم پل‌ها و مانع‌ها"
۱۱۹		"بازی جرأت مندی"
۱۲۱		"کارت‌های بازی جرأت مندی"
۱۲۲		"فرم حل مسئله"
۱۲۴		"بازی مار و پله"
۱۲۵		"فرم استرس کم‌کن‌ها و استرس زیادکن‌ها"
۱۲۶		"فرم گزارش تمرین تن آرامی"
۱۲۷		"فرم به آرامی نفس بکش"
۱۲۸		"فلک احساسات"
۱۲۹		راهنمای استفاده از سکه‌ها
۱۳۱		سکه‌های احساس‌ها
۱۳۵		کارت‌های مبارزه با احساسات بد
۱۳۶		منابع

پیشگفتار:

از بدو خلقت انسان هیجان‌ها در بقای انسان نقش ویژه‌ای داشته‌اند؛ هیجان‌هایی چون ترس و خشم انسان‌ها را در مقابل خطرات موجود محافظت می‌کرده‌اند. با گذشت زمان و تغییر نیازهای انسان در بروز سازگارانه هیجانات تغییرات اساسی رخ داده است، امروزه دیگر برای بقا نیاز چندانی به جنگ و گریز نیست. انسان‌ها می‌توانند احساسات، نیازها و هیجانات خود را با شیوه‌های بدست آسب بروز دهند و این به بقای آن‌ها کمک می‌کند. بروز درست احساسات مستلزم شناخت درک هیجانی است. واکنش‌ها و پاسخ‌های ما به محرک‌ها در الگودهی به دیگران و مسئولیت‌پذیری خودمان نقش دارند، بنابراین این بروز سازگارانه هیجانات بر سلامت جوامع تأثیرگذار است. فرد پرخاشگر تنها به خود آسیب نمی‌رساند بلکه آثار خشم‌گر بران اطرافیان او را نیز می‌گیرد. کودک پرخاشگر سطح تحمل والدین و خلق مثبت آنان را کاهش می‌دهد. هیجان‌ها در علم روان‌شناسی نیز جایگاه حساسی را به بادینی دارند، زیرا پژوهش‌ها نشان داده‌اند هیجانات می‌توانند بر ابعاد مختلف زندگی انسان در همه سنین تأثیرات جدی برجای نهند. سلامت جسم، روان، ذهن روابط اجتماعی و ارتباطی به شدت از هیجانات و شیوه بروز آن‌ها تأثیر می‌پذیرند و در احساس خوشبختی و رضایت از زندگی نقش به سزایی دارند. بسیاری از بزرگسالانی که به اختلال‌های روان‌شناختی مبتلا می‌شوند، از دوران کودکی در شناخت و مدیریت هیجانات خود دچار مشکل بوده‌اند. به طور معمول مسائل هیجانی حل نشده به ایجاد و تشدید نشانگان مشکلات روان‌شناختی منجر می‌شوند.

براین اساس در کتاب حاضر تلاش شده که خوانندگان ابتدا با هیجانات و نقش آن‌ها در زندگی آشنا شوند و سپس بتوانند راه کارهای پیشنهادی را به کار ببرند. این کتاب در دو بخش نوشته شده است. در بخش اول خوانندگان با مفهوم و انواع هیجانات؛ اهمیت و ضرورت کنترل هیجانی و تاثیر هیجانات بر روابط آشنا می‌شوند. در بخش دوم خوانندگان با روش‌های عملی مدیریت هیجان آشنا می‌شوند. این روش‌ها دستورالعمل‌های ساده‌ای دارند و توسط افراد با سواد متوسط قابل اجرا هستند. پروتکل‌های مطرح شده در بخش دوم کتاب ویژه کودکان است که می‌تواند توسط روان‌شناسان و والدین به کار رود. یکی از مزایای این برنامه داشتن یاد و شیوه‌های اجرای جذاب است که به جذب کودکان در فرایند آموزش و درمان کمک شایانی می‌کند. به کارگرفتن بازی و فعالیت‌های حرکتی در جلسات آموزشی / درمانی موجب ایجاد ارتباط موثر با درمانگر (تسهیل‌گر) شده و فرایند بهبودی را تسهیل می‌کند. با توجه به افزایش مشکلات هیجانی / رفتاری در دوران کودکی، به ویژه زمانی که کودک وارد مدرسه می‌شود، وجود چنین پروتکل‌های واضح و سیستماتیک می‌تواند به کاربرد این کتاب در مدارس کمک کند. این کتاب علاوه بر درمان می‌تواند به پیشگیری از بروز یا تشدید مشکلات هیجانی / رفتاری کمک شایانی کند زیرا تمرکز اصلی کتاب بر شناخت هیجانات و مدیریت آن‌ها است. استفاده از موقعیت‌هایی است که خارج از محیط درمانی / آموزشی رخ می‌دهد. علاوه بر این کتاب را به روان‌شناسان، معلمان و والدین پیشنهاد می‌کنیم. علی‌رغم تلاش‌های انجام شده هر اثر می‌تواند دارای نقاط ضعفی باشد، از این رو از خوانندگان تقاضا داریم که در زمینه کاستی‌های کتاب به ما بازخورد دهند.

دکتر اکرم‌پرنده

فوق دکتری روان‌شناسی کودک و نوجوان