



- سرشناسه : شریعتی، سحر، ۱۳۶۴ -
- عنوان و نام پدیدآور : راهنمای صورتی: راهنمای بسته‌ای آموزشی کارکردهای اجرایی: تنظیم هیجان و بازداري پاسخ/ نویسندگان سحر شریعتی، علیرضا سبقتی؛ ویراستار فاطمه سبقتی؛ [تهیه‌شده در موسسه فرهنگی هنری ندای پرورش ذهن سوفار].
- مشخصات نشر : تهران: موسسه فرهنگی هنری ندای پرورش ذهن سوفار، انتشارات سوفار، ۱۴۰۰.
- مشخصات ظاهری : ۱۲۰ص: ۲۹×۲۲س.م.
- شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۷۹۲-۴-۶
- وضعیت فهرست نویسی : فیپا
- عنوان دیگر : راهنمای بسته‌ای آموزشی کارکردهای اجرایی.
- عنوان دیگر : تنظیم هیجان و بازداري پاسخ
- موضوع : هیجان‌ها در کودکان -- راهنمای آموزشی
- موضوع : Emotions in children -- Study and teaching
- موضوع : بازی‌های آموزشی -- راهنمای آموزشی
- موضوع : Educational games -- Study and teaching
- شناسه افزوده : سبقتی، علیرضا، ۱۳۶۴ -
- شناسه افزوده : موسسه فرهنگی هنری ندای پرورش ذهن سوفار
- رده بندی کنگره : BF۷۲۳
- رده بندی دیویی : ۴/۱۵۲
- شماره کتابشناسی ملی : ۸۴۶۶۵۱۸
- اطلاعات رکورد : فیپا

فهرست

۱.....	مقدمه
۳.....	جلسه اول
۱۰.....	جلسه دوم
۱۵.....	جلسه سوم
۲۰.....	جلسه چهارم
۲۷.....	جلسه پنجم
۳۳.....	جلسه ششم
۳۹.....	جلسه هفتم
۴۵.....	جلسه هشتم
۵۱.....	جلسه نهم
۵۷.....	جلسه دهم
۶۲.....	جلسه یازدهم
۶۶.....	جلسه دوازدهم
۷۰.....	جلسه سیزدهم
۷۵.....	جلسه چهاردهم
۸۱.....	جلسه پانزدهم
۸۵.....	جلسه شانزدهم
۹۱.....	جلسه هفدهم
۹۷.....	جلسه هجدهم
۱۰۲.....	جلسه نوزدهم
۱۰۶.....	جلسه بیستم

مقدمه

کارکردهای اجرایی، فرایندهای عالی ذهنی هستند که به انسان‌ها کمک می‌کند تا به‌شکلی هدفمند زندگی کنند. کارکردهای اجرایی از مولفه‌های مختلفی تشکیل می‌شود که از میان آن‌ها می‌توان به بازداری پاسخ و تنظیم هیجان اشاره کرد. از دیرباز نقش هیجان‌ها در کارکردهای مختلف روانشناسی مورد علاقه و توجه محققین بوده و این توجه، امروزه در حوزه روان‌شناسی شناختی، در رابطه‌ی میان هیجان و شناخت، نمود بیشتری یافته است. هیجان به عنوان یک سازه تحولی، علاوه بر آنکه تأثیرات مختلفی بر روی عملکردهای شناختی انسان مانند حافظه، توجه، تصمیم‌گیری و ... دارد، نقش مهمی نیز در ارزیابی تجارب مختلف و هدایت افکار و اعمال ایفا می‌کند. زمانی که افراد در شناسایی احساسات، تمایز احساس و هیجان، برانگیختگی‌های جسمانی، توصیف حالات هیجانی و ... عملکرد ضعیفی دارند، در اصطلاح شناختی می‌گوییم دچار «ناگویی هیجانی» می‌شوند. افراد دچار «ناگویی هیجانی» غالباً در تشخیص صحیح هیجان‌های خود و دیگران، از طریق چهره دچار مشکل هستند و ظرفیت محدودی برای همدردی و همدلی با دیگران دارند. بدیهی است افرادی که در درک و تشخیص حالات هیجانی خود و دیگران ضعیف هستند، قادر به برقراری روابط میان فردی نبوده و مشکلات متعددی همچون، عدم قاطعیت، عدم مسئولیت‌پذیری، افسردگی، اضطراب و ... را در طول زندگی خود تجربه می‌کنند. هیجان‌ها علاوه بر اینکه مؤسّل افکار سمبولیک هستند، در شکل‌دهی اجزای ضروری مغز در راستای رشد کاربردی و نرمال مغز نیز نقش مهمی ایفا می‌کنند. رشد هیجانی وجه مهمی از رشد ساختار مغز است. اینکه یک فرد تا چه اندازه راه‌های سالم و مؤثر ابراز احساسات را به کار می‌گیرد، متأثر از رشد توانایی شناختی وی است بنابراین مطابق با نظریات حوزه شناختی، علاوه بر در هم تنیدگی شناخت و هیجان، باید توجه داشت که هم شناخت و هم هیجان، علاوه بر ژنتیک به محرک‌های محیطی نیز حساس‌اند.

نتایج مطالعات و پژوهش‌های انجام‌شده نشان می‌دهند که بهترین زمان آشنایی با هیجان‌ها، دوران کودکی است. بدیهی است کودکانی که در تشخیص هیجان‌ها توانمند هستند، در برقراری یک ارتباط مؤثر نیز عملکرد بسیار خوبی خواهند داشت. همچنین رشد اجتماعی-هیجانی و همین‌طور توانایی ایجاد و حفظ ارتباط سالم هیجانی با دیگران در گرو فرایندهای بین فردی و درون فردی بوده و به تجارب نخستین کودک وابسته است. در حقیقت هیجان و شناخت در تعامل با یکدیگر بر رفتار کودک تأثیر گذاشته و تفسیر کودک از رفتار دیگران و نحوه‌ی شکل‌گیری تعامل دائمی را برای کودکان شکل می‌دهد. بدیهی است کودکانی که در تشخیص هیجان‌ها توانمند هستند، در برقراری یک ارتباط مؤثر نیز عملکرد بسیار خوبی خواهند داشت. شیوه‌ی تعامل با کودک و آموزش‌هایی که در طول دوران کودکی توسط والدین و مربیان ارائه می‌گردد، می‌تواند زمینه‌ی ایجاد رشد متعادل را فراهم کند. یکی از ابعاد رشد متعادل در کودکان؛ رشد مهارت‌های عاطفی است. مهارت‌های عاطفی شامل شناخت هیجان‌های خود و دیگران، شناخت موقعیت‌هایی که احساسات مختلف را در انسان ایجاد می‌کند، توانایی مدیریت و کنترل هیجان‌ها، ابراز درست و در نهایت دستیابی به تنظیم هیجان است. تنظیم هیجان فرایندی است که بر اساس آن شخص تعیین می‌کند چه هیجان‌هایی را، چگونه، کی و تا چه حد تجربه و ابراز کند. از لحاظ نظری موفقیت در تنظیم هیجان مستلزم این است که کودک بتواند ۱- حالت‌های هیجانی متناسب با سن خود را شناسایی کند، ۲- هنگام تجربه یک هیجان منفی یا سطوح بالای انگیزش و هیجان، روش‌های خود آرام‌سازی را به کار ببرد و ۳- بتواند در هنگام رویارویی با رویدادهایی که هیجان زیادی را بر می‌انگیزد به فعالیت خود ادامه داده و تمرکز خود را از طریق بکارگیری روش‌های مدیریت فکر، حفظ کند.

بنابراین این می‌توان گفت لازمه‌ی دست‌یافتن به «تنظیم هیجان»، در وهله‌ی اول، شناخت هیجان‌هاست. منظور از شناخت هیجان‌ها، آگاهی از حالات چهره و بدن در زمان تجربه کردن هیجان‌های مختلف و تشخیص درست هیجان است. شناخت هیجان، منجر به تشخیص هیجان در خود و دیگران می‌گردد، برای مثال فردی که بداند بالا رفتن ضربان قلب، سرخ شدن صورت، انقباض عضلات مانند مشت کردن دست، فشردن دست‌ها به سمت قفسه سینه و ... از حالت‌های هیجان خشم است؛ زمانی که خودش دچار خشم می‌شود و یا هنگام رو به رو شدن با فرد خشمگین، هیجان را به درستی تشخیص داده و در صورتی که تنظیم هیجان را آموخته باشد، بخوبی می‌تواند خشم خود و یا فرد مقابل را مدیریت کرده و در نهایت رفتار درست را ابراز کند. تشخیص هیجان خود و دیگران را می‌توان با واژه «ذهن آگاهی» مطابقت داد. «ذهن آگاهی» به معنی دیدن موضوع از زاویه فرد دیگری است. «ذهن آگاهی» به ما کمک می‌کند تا هر لحظه با نگاهی نو به خود، دیگران و محیط پیرامون، به جای عکس‌العمل‌های سریع، به موقعیت‌های موجود «پاسخ» دهیم. در واقع «ذهن آگاهی» به ما این امکان را می‌دهد تا خود را به جای دیگران قرار دهیم و احساسات و هیجان‌های فرد مقابل را در موقعیت‌های مختلف درک کنیم. همین امر باعث بهبود فعالیت‌ها و روابط اجتماعی شده و اضطراب، افسردگی و ابراز ناامی‌ها، ناکارآمدی‌ها و همچنین بروز رفتارهای پرخاشگرانه را کاهش می‌دهد.

دهد. شناخت و تشخیص هیجان در نهایت منجر به «تنظیم هیجان» شده است که بعنوان یکی از ابعاد سازه خودتنظیمی یا توانایی برای مهار اعمال و پاسخ های فرد به محرک هاست تا بتوان بطور موثر یک هدف را دنبال کرد و بنابراین می توان بخشی از آن را با واژه «بازداری پاسخ» تعریف کرد.

با این مقدمه، اهمیت آموزش مهارت های شناخت و تنظیم هیجان بیش از پیش مشخص شده و با اطمینان می توان گفت این آموزها می تواند نقش مهمی در شیوه ی تعاملات کودکان با افراد دیگر داشته باشد و در نهایت پیش بینی کننده سلامت روان آنها در آینده باشد. کتاب «راهنمای بسته ی آموزشی تنظیم هیجان و بازداری پاسخ» با هدف آموزش شناخت هیجان خود و دیگران، ذهن آگاهی، بازداری پاسخ، درک احساسات و شیوه ی تنظیم هیجان به کودکان طراحی گردیده است و ویژه روان شناسان و مربیان تعلیم و تربیت می باشد. این کتاب که با همت تیم روانشناسان سوفار نگارش شده و توسط انتشارات سوفار به چاپ رسیده است، به عنوان راهنمای اصلی روانشناسان و مربیان در قالب جلسات آموزشی که حدود ۵۰-۶۰ دقیقه بطول می انجامد، مهارت های مذکور را با تاکید بر گفتگو و از طریق اجزای بسته آموزشی «تنظیم هیجان و بازداری پاسخ» به کودکان آموزش می دهد. گفتگو محور بودن تمرین ها و به اشتراک گذاشتن تجربیات مختلف، به کودکان کمک می کند تا علاوه بر بهبود روابط اجتماعی خود، به شیوه ی غیر مستقیم با روش های درست مدیریت هیجان ها، بازداری از ارائه پاسخ سریع و نحوه ی ابراز درست هیجان در موقعیت های مختلف آشنا شوند. هر جلسه شامل ۵ گام اصلی است و هر گام با توجه به اهداف مدنظر آن جلسه، از بخش های جزئی تری مانند: آرام سازی عضلانی، بیان موقعیت های کوتاه و بلند (که کودکان به صورت روزمره با آن روبه رو می شوند)، استفاده از کتابکارت های کارتون و عکس، کتاب نگاه صورتی، کاربرد، کتاب داستان، گفتگو و آموزش مهارت های تنظیم هیجان تشکیل می شود. اساس طراحی کتاب، در دسترس بودن راهنمای مسیر، جهت آموزش با کیفیت تر بسته آموزشی است. بسته آموزشی «تنظیم هیجان و بازداری پاسخ» با هدف آموزش شناخت هیجان های اصلی، تنظیم هیجان و بازداری پاسخ از اجزای زیر تشکیل شده است:

- کتاب راهنمای صورتی (راهنمای بسته آموزشی کارکردهای اجرایی تنظیم هیجان و بازداری پاسخ ویژه روانشناسان و مربیان)
- کتاب وضعیت صورتی (مجموعه کاربرد بسته آموزشی کارکردهای اجرایی تنظیم هیجان و بازداری پاسخ)
- کتاب جورچین صورتی ۱ (کتاب کارت عکس بسته آموزشی کارکردهای اجرایی تنظیم هیجان و بازداری پاسخ)
- کتاب جورچین صورتی ۲ (کتاب کارت کارتون بسته آموزشی کارکردهای اجرایی تنظیم هیجان و بازداری پاسخ)
- کتاب نگاه صورتی (مجموعه عکس بسته آموزشی کارکردهای اجرایی تنظیم هیجان و بازداری پاسخ)
- کتاب انتخاب صورتی (کتاب داستان بسته آموزشی کارکردهای اجرایی تنظیم هیجان و بازداری پاسخ)
- خط کش احساسات
- پوستر کنترل خشم

با این امید که بتوانیم گامی کوچک در ارتقای زندگی کودکان عزیز ایران زمین برداریم، در پایان از تیم کودک و روانشناسان مجموعه سوفار که ما را در این مسیر دشوار همراهی کردند کمال تشکر را داریم.

دکتر سحر شریعتی - دکتر علیرضا سبقتی

بهار ۱۴۰۰