

بازی‌های مدیریت خشم برای کودکان

معرفی بازی‌های لذت‌بخش برای تبدیل هیجانات پرخاشگرانه کودک به
مهارت‌های خلاقانه

نویسنده:

آمبر مورگان

مترجمان:

حوریه باقری

دانشجوی دکتری رشته روان‌شناسی تربیتی

عاطفه مازوساز

کارشناس ارشد رشته روان‌شناسی تربیتی



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۴۰۰

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سرشناسه	Morgan, Amber	مورگان، امبر
عنوان و نام پدیدآور	بازی‌های مدیریت خشم برای کودکان: معرفی بازی‌های لذت‌بخش برای تبدیل هیجانات پرخاشگرانه کودک به مهارت‌های خلاقانه/ نویسنده امیر مورگان: مترجمان حوریه باقری، عاطفه مازوساز.	
مشخصات نشر	تهران: آوای نور، ۱۴۰۰.	
مشخصات ظاهری	۱۰۴ ص.: مصور (رنگی): ۱۲/۵×۲۱/۵ سم.	
شابک	978-600-309-859-6	
وضعیت فهرست نویسی	فبا	
یادداشت	Anger Management Games For Kids: Turn your Child's Aggressive Emotions into Creative Skills through 2020 Exercises & Enjoyable Games	
یادداشت	کتابنامه: ص: ۱۰۳-۱۰۴.	
عنوان دیگر	معرفی بازی‌های لذت‌بخش برای تبدیل هیجانات پرخاشگرانه کودک به مهارت‌های خلاقانه.	
موضوع	خشم در کودکان بازی‌ها در آموزش بهداشت روانی Games in mental health education بازی‌ها	
شناسه افزوده	بافر، حوریه، ۱۳۶۷ - مترجم	
شناسه افزوده	بافر، حوریه، ۱۳۶۷ - مترجم	
رده بندی کنگره	BF717	
رده بندی دیویی	۱۵۵/۲۳۲۷	
شماره	۸۷۵-۷۸۴	
کتابشناسی ملی		
اطلاعات رکورد	فبا	
کتابشناسی		

بازی‌های مدیریت خشم برای کودکان

معرفی بازی‌های لذت‌بخش برای تبدیل هیجانات پرخاشگرانه کودک به

مهارت‌های خلاقانه

نویسنده: امیر مورگان

مترجمان: حوریه باقری - عاطفه مازوساز

ناشر: آوای نور

چاپ: اول ۱۴۰۰

شمارگان: ۳۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۸۵۹-۶

تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،

پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ / شماره: ۶۶۴۸۰۸۸۲

قیمت ۴۰۰۰۰ تومان

همه حقوق برای مترجم محفوظ است.



فهرست مطالب

مقدمه مترجمین	۵
مقدمه نویسنده	۷
فصل اول: خشم چیست؟	۹
چه کسی خشمگین می‌شود؟	۹
وقتی کودک تان خشمگین می‌شود؛ چه اتفاقی می‌افتد؟	۱۱
چه چیزی باعث خشم می‌شود؟	۱۳
خشم خوب و خشم بد	۱۵
خشم در مغز	۱۷
مدیریت خشم	۱۹
فصل دوم: چرا کودک شما خشمگین است؟	۲۱
محرک‌ها و پیش‌آمدها	۲۱
پیامدها	۲۳
فصل سوم: خشم چه شکلی است؟	۲۹
در مورد خشم چه باید کرد؟	۳۰
فصل چهارم: مشکل، کودک شما نیست	۳۵
فصل پنجم: بیایید در مورد آن صحبت کنیم	۴۵
فصل ششم: خشم باعث می‌شود من	۵۷
فصل هفتم: کمک به مغز	۶۷

مقدمه مترجمین

خشم یک هیجان طبیعی است که همه انسان‌ها آن را تجربه می‌کنند. وقتی گدازه‌های مخرب و آتشین خشم در وجود انسان شعله‌ور می‌شود، کنترل هیجان و انجام رفتار مناسب در آن شرایط برای فرد دشوار شده و به دنبال آن، غلیان احساسات ناخوشایند و پاسخ‌های تکانشی و دفاعی آنی و لحظه‌ای در او شکل می‌گیرد.

از آنجا که کودکان به ویژه خردسالان، توانایی کاملی برای شناخت و در مرحله بعد کنترل هیجانات خود به خصوص خشم و عصبانیت ندارند، این امر سبب می‌شود تا آنها پرخاشگر شوند. اما در این میان، آنچه مهم است چگونگی گفتار و رفتار والدین در محیط خانواده و معلمان و مربیان در محیط‌های آموزشی است که می‌تواند مهم‌ترین عامل در جهت آموزش و تعدیل هیجان خشم و عصبانیت کودکان باشد.

عده‌ای از والدین برای از بین بردن و سرکوب هیجان خشم فرزند خود، دست به دامان تنبیه بدنی کودکان می‌شوند که این اقدام آنان، نه تنها کارساز نخواهد بود بلکه به دلیل تقابل خشونت والدین در برابر خشونت کودک موجبات طغیان آتش خشم او و افزایش رفتارهای پرخاشگرانه‌اش را فراهم می‌آورد. حال آنکه با استفاده از انواع مهارت‌ها و راهبردهای علمی و عملی متنوع نظیر بازی می‌توان به درستی آتش خشم کودک را خاموش کرد تا این هیجان برای آنها آسیب‌زا نباشد. چرا که بازی کردن، دریچه‌ای برای بیان احساسات کودکان است و به آنان این فرصت را می‌دهد که بتوانند هیجانات منفی‌شان همچون خشم و عصبانیت را تخلیه و مدیریت کنند.

بازی‌های آموزشی مطرح شده در این کتاب با هدف آموزش روش‌های درست مدیریت خشم، علاوه بر ایجاد کسب لذت در کودکان، سبب می‌شود

تا آنها مهارت‌های مؤثر کنترل خشم را یاد بگیرند. در غیر این صورت آنها نمی‌دانند که چگونه باید به درستی با این هیجان خود مواجه شوند.

نویسنده در این کتاب، با شناسایی و ارائه عوامل مؤثر در تحریک‌پذیری و بروز خشم در کودکان، مدیریت و کنترل این هیجان به شیوه‌ای مناسب را برای آنان هموار می‌سازد و همچنین با آموزش راهکارهایی کارآمد، مؤثر و جذاب به شیوه‌ای فعالیت‌محور و بازی‌گونه در راستای شناخت و کنترل هیجان، خشم و عصبانیت کودکان به والدین و مربیان یاری می‌رساند؛ تا کودکان نیز بتوانند با استفاده از این تدابیر در زندگی خود، از پیامدهای ناگوار طغیان خشم همچون اختلالات رفتاری، خلق‌وخوی تحریک‌پذیر یا افسردگی در امان باشند. از این رو مطالعه و استفاده از راهکارهای متنوع این کتاب با هدف آموزش مدیریت خشم برای تمامی والدین، معلمان و مربیان مفید خواهد بود.

در پایان بر خود واجب می‌دانیم از زحمات ارزشمند و تلاش‌های بی‌دریغ مدیریت محترم انتشارات وزین آوای نور و همه مسئولان و دست‌اندرکاران آن انتشارات که چاپ و نشر این ترجمه را پذیرا شدند و در این مسیر از هیچ همکاری و کمکی به مترجمین دریغ نفرمودند؛ صمیمانه تشکر و قدردانی نماییم.

نامشان زمزمه نیمه شب مستان باد

تا نگویند که از یاد فراموشان‌اند

حوریه باقری

عاطفه مازوساز

بهمن ۱۴۰۰