

برنام‌ها

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

کلیدهای
تخلیه هیجانی
در کودکان

- از بین بردن استرس ○ بهبود تمرکز
- همراه با دوره آموزشی تخلیه هیجانی

دکتر سپیده خلیلی

www.saberinbooks.ir

| | |
|---|----------------------|
| خلیلی، سپیده، ۱۳۳۸ - | سرشناسه: |
| کلیدهای تخلیه هیجانی در کودکان... [کتاب] / سپیده خلیلی. | عنوان و پدیدآور: |
| تهران: صابرین، ۱۳۹۲. | مشخصات نشر: |
| ۱۲۲ ص.: مصور. | مشخصات ظاهری: |
| کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان | فروست: |
| ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۸۵-۵۹-۹ ریال: ۵۰۰۰۰ | شابک: |
| فیفا | وضعیت فهرست نویسی: |
| عواطف در کودکان | موضوع: |
| کودکان -- روان شناسی | شناسه افزوده: |
| BF ۷۲۳ / ۸ خ ۹ ع | رده بندی کنگره: |
| ۱۵۲/۴ | رده بندی دیویی: |
| ۳۲۷۹۲۸۰ | شماره کتابشناسی ملی: |



کتابهای دانه

مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۸۹۰

کلیدهای تخلیه هیجانی در کودکان دکتر سپیده خلیلی

| | |
|---------------------|-----------------|
| زهره سینایی (راحیل) | ویراستار |
| نرگس محمدی | اجرای طرح جلد |
| ۳۰۰۰ | تعداد |
| ۱۳۹۲ | چاپ اول |
| پویه گراور | لیتوگرافی |
| اکسیر | چاپ جلد |
| پژمان | چاپ متن و صحافی |

شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۸۵-۵۹-۹

ISBN: 978-964-2785-59-9

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

| | |
|-----|---|
| ۵ | سخن ناشر..... |
| ۷ | مقدمه |
| ۹ | پیشگفتار..... |
| ۱۱ | فصل اول: هیجان چیست؟ |
| ۵۹ | فصل دوم: برگزاری دوره‌های آموزش تخلیه هیجانی..... |
| ۹۷ | فصل سوم: سفرهای خیالی |
| ۱۰۴ | فصل چهارم: داستان‌های تخلیه هیجانی |

سخن ناشر

خواننده محترم، کتابی که پیش روی دارید، یک جلد از کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان است.

کتاب‌های این مجموعه با وجود ارتباط موضوعی، هرکدام از نظر مطلب، مستقل هستند. آمادگی برای زایمان، روش‌های مناسب و صحیح شیردادن، تولد فرزند دوم، نقش پدر در تربیت کودک، پرورش کودک تیزهوش، آموختن به کودکان درباره خدا، سلامت جنسی در کودکان و نوجوانان، پرورش فرزندان امیدوار و موفق، کلیدهای رفتار با نوجوانان و نیز مطالب متنوع و جالب دیگری که به روش‌ها و مشکلات تربیتی کودکان و نوجوانان تا سنین بلوغ می‌پردازد، موضوع کتاب‌های این مجموعه را تشکیل می‌دهند.

روش نویسندگان این کتاب‌ها، آموزش شیوه‌های عملی به والدین است. در نتیجه، هرکتاب از فصل‌های متعددی تشکیل شده است که هر فصل به توضیح یک روش کلیدی می‌پردازد. مجموعه کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان، علاوه بر پشتوانه علمی و معتبر خود، از زبانی ساده برای توضیح مطالب و انتقال آنها به خواننده استفاده کرده است که برای عموم مادران و پدران جوان قابل استفاده خواهد بود.

مقدمه

همه ما در طول روز در معرض انواع و اقسام هیجانات خوشایند و ناخوشایند قرار می‌گیریم، به طوری که نه تنها آرامش خود را از دست می‌دهیم بلکه دیگر قادر نیستیم بر روی موضوعی تمرکز کنیم. در چنین شرایطی تخلیه هیجانی تخصصی می‌تواند به ما کمک کند.

اگرچه عنوان این کتاب **کلیدهای تخلیه هیجانی در کودکان** است ولی روش‌های تخلیه هیجانی ارائه شده برای نوجوانان و بزرگسالان نیز مؤثر است. در این کتاب کودک به کمک روش‌های تخلیه هیجانی می‌آموزد که قدری از هیاهویی که او را در برگرفته فاصله بگیرد و تکانه‌های خود را بهتر تحت کنترل درآورد. بزرگسال نیز با یادگیری این روش‌ها قادر خواهد بود که در هیجانات دائمی خود وقفه بیندازد و با تمرکز بیشتر، سریع‌تر به آرامش برسد. علاوه بر این اجرای روش‌های تخلیه هیجانی در درمان بسیاری از بیماری‌های روان‌تنی و مشکلات جسمی مؤثر است ولی در اصل برای کسانی که چنین مشکلاتی ندارند نیز کاربرد دارد. از آنجا که کشور آلمان پیش‌قدم در استفاده از این روش بوده، این کتاب با استفاده از دیدگاه‌های نویسندگان آلمانی کتاب *Entspannung für kinder* به نام‌های زابینه فریدریش^۱ و دکتر فولکر فریبیل^۲ برای کودکان ایرانی تألیف شده است.

1. Sabine friedrich

2. Volker friebel

پیشگفتار

این کتاب با به‌کارگیری روش‌های گوناگون به کاهش هیجان در کودکان کمک می‌کند. در این کتاب با همراهی یکدیگر راهکارهایی با عنوان «جزایری در دریای طوفانی» را کشف می‌کنیم. این کار، سبب کاهش هیجان در اوقات فراغت و کسب قوای مجدد در کودکان می‌شود. همچنین کودکان در برخی از این جزایر، چیزهایی می‌یابند که می‌توانند در زندگی روزمره خود از آنها استفاده کنند. نکاتی که به آنها کمک می‌کند تا به طور مستقل، تا حدی بر استرس، فشار روانی و مشکلات ناشی از آنها غلبه کنند. همچنین به آنها انگیزه می‌دهد که در زندگی روزمره خود، چنین جزایری را کشف کنند و خورشیدی بیابند که بسیاری از مشکلات را مانند مه روی آب، به‌سادگی از میان ببرد.

به‌طور کلی امروزه استفاده از روش‌های تخلیه هیجان در مهدکودک‌ها و مدارس بسیار رایج شده است اما موضوع این است که چگونه می‌توان از این روش‌ها در منزل نیز استفاده کرد؟ در فصل اول این کتاب زمینه‌ای فراهم شده است که به والدین امکان می‌دهد بدون نیاز به پیش‌زمینه علمی بالا، به‌گونه‌ای مناسب، با کودکان خود رفتار کنند.

در فصل دوم کتاب نیز یک دوره آموزش کاهش هیجان، بر اساس تمرین‌های آموزشی خودرا ارائه شده است که در یک مرکز تحقیقات پرورشی انجام گرفته است.

در این خصوص، هم والدین و هم کسانی که پیوسته با کودکان در ارتباطند، آماده می‌شوند تا با بسیاری از این راهکارها آشنا شوند و در مواقع لزوم از آنها بهره‌گیرند. در فصل‌های سوم و چهارم کتاب نیز سفرهایی خیالی و داستان‌هایی برای کاهش هیجان کودکان آورده شده است.

هیجان چیست؟

هیجان‌ها چه هستند؟

به طور کلی هیجان‌ها پدیده‌هایی چندوجهی‌اند. در واقع آنها تا حدی حالاتی عاطفی - ذهنی هستند که باعث می‌شوند ما به شیوه خاصی احساس کنیم؛ مانند زمانی که خشمگین یا شادمان می‌شویم. هیجان‌ها همچنین واکنش‌هایی زیستی و فیزیولوژیکی‌اند که بدن را برای سازگاری با شرایط بحرانی آماده می‌سازند.

بدن ما در هنگام هیجان‌زدگی به گونه‌ای فعال می‌شود که با حالات غیرهیجانی تفاوت دارد؛ برای مثال ما در حالت هیجان افزایش ضربان قلب، عضلات تنیده و تنفس سریع را تجربه می‌کنیم. از سوی دیگر می‌توان گفت که هیجان‌ها بیشتر کارکردی هستند، مانند گرسنگی که کارکردی است و ما را به غذا خوردن ترغیب می‌کند. خشم که ما را برای جنگیدن با دشمن آماده می‌کند و ترس که ما را برای گریختن از خطر آماده می‌سازد. در نهایت می‌توان گفت که هیجان‌ها پدیده‌هایی اجتماعی‌اند و حالات متمایز چهره‌ای^۱ و بدنی را ایجاد می‌کنند که تجربه‌های هیجانی درونی ما را به دیگران منتقل می‌کنند.

1. Facial