۱۵۹۷۱۶۰

به نام پروردگار مهربان

احساسات کودک من

چگونه مدیریت احساسات را به کودکان خود بیاموزیم؟

مؤلفان

فاطمه غنی‌پور
کارشناسی ارشد روانشناسی شناختی
پژوهشکده علوم شناختی

دکتر حامد اختیاری
عضو هیأت علمی
و مدیر برنامه علوم اعصاب کاربردی
پژوهشکده علوم شناختی

تصویرگر

لاله ضیائی

سرشناسه: غنی‌پور، فاطمه، ۱۳۵۳ -عنوان و نام پدیدآور: احساسات کودک من؛ چگونه مدیریت احساسات را به کودکان خود بیاموزیم؟/ مؤلفان فاطمه غنی‌پور، حامد اختیاری. تصویرگر لاله ضیایی. مشخصات نشر: تهران: مهرسا، ۱۳۹۷.مشخصات ظاهری: ۸۰ص. شابک:۷-۱۸-۹۸۹۰-۶۰۰-۹۷۸. وضعیت فهرست نویسی: فیپا. موضوع: هیجان‌ها در کودکان.موضوع: کودکان--روان‌شناسی. موضوع: کودکان --رشد. شناسه افزوده: اختیاری، حامد، ۱۳۵۷.شناسه افزوده: ضیایی، لاله، ۱۳۶۳ -، تصویرگر.رده بندی کنگره: ۱۳۹۷ ۹غ۹۴ه/ BF۷۲۳. رده بندی دیویی: ۱۵۲/۴شماره کتابشناسی ملی: ۵۱۶۲۴۱۱

احساسات کودک من

چگونه مدیریت احساسات را به کودکان خود بیاموزیم؟

ناشر ..... مهرسا
مؤلفان ..... فاطمه غنی‌پور، حامد اختیاری
تصویرگر ..... لاله ضیائی
مدیر تولید ..... معصومه گرشاسبی
مدیر هنری ..... محسن فرهادی
صفحه‌آرا ..... شیما هاشمی
ویراستار ادبی ..... فاطمه صادقیان
شابک ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۹۰-۱۸-۷
نوبت و سال چاپ ..... اول - ۱۳۹۷
شمارگان ..... ۲۰۰۰ نسخه
قیمت ..... ۱۰۰۰۰ تومان

مرکز پخش: خ انقلاب، خ دوازده فروردین، کوچه مینا، پلاک ۳۴، ط ۱
تلفن واحد فروش: ۶۶۴۸۱۹۸۹-۰۲۱
تلفن واحد تولید: ۶۶۴۸۲۸۱۳-۰۲۱
ارسال رزومه جهت همکاری با عنوان مؤلف، مترجم، تصویرگر، صفحه‌آرا و گرافیست به ایمیل ..... prm.mehrsa@gmail.com
www.mehrsa.org
www.instagram.com/mehrsa_pub
@mehrsapub

© کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به انتشارات مهرسا می‌باشد. هرگونه برداشت از مطالب این کتاب، اعم از مقاله، سی‌دی، جزوه آموزشی و... بدون مجوز کتبی از ناشر ممنوع بوده و پیگرد قانونی دارد.

انتشارات مهرسا

فهرست

۶ مقدمه

رشد اجتماعی-عاطفی

۱۲ رشد اجتماعی- عاطفی چیست؟

۱۲ اهمیت رشد اجتماعی- عاطفی در کودکان

۱۳ تقویت رشد اجتماعی- عاطفی در کودکان

۱۳ چگونگی رشد اجتماعی- عاطفی در کودکان

۱۸ تسهیل رشد اجتماعی- عاطفی در کودکان

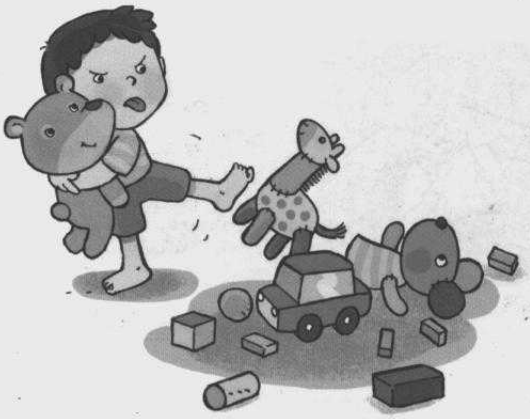
دلبستگی

۲۸ دلبستگی چیست؟

۳۲ انواع دلبستگی

۳۷ رابطه‌ی فرزندپروری و دلبستگی

۳۷ مراحل رشد دلبستگی



تربیت عاطفی

۴۲ شما با احساسات کودک خود چگونه برخورد می‌کنید؟

۴۵ تربیت عاطفی چیست؟

۴۶ گام‌های تربیت عاطفی

۵۲ موانع تربیت عاطفی

تنظیم عاطفی

۶۲ تنظیم عاطفی چیست؟

۶۳ کودکان چگونه تنظیم عاطفی را یاد می‌گیرند؟

۶۴ عوامل مؤثر بر سرعت رشد تنظیم عاطفی در کودکان

۶۵ نقش والدین در رشد تنظیم عاطفی

۷۸ جمع‌بندی

مقدمه

احساسات بخش مهمی از زندگی ما را شکل می‌دهد. احساسات به زندگی گرما و شور و حرارت می‌بخشد. لحظه‌ای زندگی خود را بدون احساسات مجسم کنید؛ بی‌رنگ‌وبو و خالی از هر گونه هیجان و حرارت. با این حال همه‌ی ما می‌توانیم دردسرهایی را که از ناحیه‌ی احساساتمان کشیده‌ایم، به خاطر بیاوریم. آنجا که نتوانسته‌ایم خشم خود را کنترل کنیم، آنجا که در اندوهی عمیق فرو رفته‌ایم یا آنجا که به دلیل ترس یا خجالت، بسیاری از کارهایی را که دوست داشته‌ایم، انجام نداده‌ایم. افرادی که احساسات خود را به درستی می‌شناسند و آن را مدیریت می‌کنند، می‌توانند به نحو مؤثری از احساسات خود در زندگی بهره ببرند.

یکی از مهارت‌هایی که کودکان ما برای رسیدن به رشد متعادل باید فرا بگیرند، مهارت‌های عاطفی است. مهارت‌های عاطفی، مجموعه‌ای از توانمندی‌های مرتبط با احساسات را در بر می‌گیرد؛ مهارت‌هایی مانند شناختن احساسات خود و دیگران از روی نشانه‌های ظاهری هم‌چون حالت چهره و بدن، شناخت موقعیت‌هایی که

احساسات مختلف را در ما ایجاد می‌کنند، توانایی مدیریت و کنترل احساسات و بیان مناسب احساسات به شیوه‌ای که هم در نظر دیگران مقبول و پسندیده باشد و هم نیازهای درونی ما را برآورده کند.

مهارت‌های عاطفی زیربنای مهارت‌های اجتماعی است. کودکانی که در تشخیص، بیان و مدیریت احساسات خود توانا هستند بهتر می‌توانند با دیگران ارتباط برقرار کنند. کودکی که می‌تواند با دقت در نشانه‌های بدنی خود مانند ضربان قلب، آهنگ تنفس و انقباض عضلات تشخیص دهد در آستانه‌ی خشم قرار دارد و یاد گرفته است که با تنفس عمیق، آرام‌سازی عضلات، سکوت و پرهیز از هر اقدامی به خود فرصت دهد تا احساس خشم را با آرامش بیشتری پشت سر گذارد و به این ترتیب از هر گونه واکنش مخرب دور بماند، نسبت به کودکی که هنگام خشم فریاد می‌زند، کتک می‌زند، اشیا را پرت می‌کند و به دیگران آسیب می‌رساند، نزد همسالان خود محبوبیت بیشتری دارد. چنین مهارت‌هایی در دوران کودکی فرا گرفته می‌شوند و در دوران نوجوانی و بزرگسالی کیفیت روابط اجتماعی فرد را بهبود می‌بخشند. نوجوانی که یاد گرفته است همواره به حالت‌های احساسی خود توجه داشته باشد، هرگاه در موقعیت یا رابطه‌ای، کم‌ترین احساس ترس یا ناراحتی را داشته باشد، با اهمیت دادن به احساس خود به فکر می‌افتد برای آن چاره‌جویی کند و همین امر او را از بسیاری آسیب‌ها مصون می‌دارد. فردی که می‌تواند احساسات دیگران را از روی حالت چهره، بدن و صدای آن‌ها تشخیص دهد، با حساسیت بیشتری به احساسات دیگران پاسخ می‌دهد و در صورت لزوم با اطرافیان همدلی می‌کند. چنین فردی محبت و اطمینان اطرافیان را به خود جلب می‌کند و روابط عمیق‌تر و پربارتری دارد.

باید توجه داشت مهارت‌های عاطفی قابل یادگیری هستند. همان‌گونه که کودکان راه رفتن، غذا خوردن و دستشویی رفتن را با تکرار و تمرین و تحت تربیت والدین می‌آموزند، مهارت‌های عاطفی را نیز به همین شکل یاد می‌گیرند. آموزش‌های عاطفی از بدو تولد آغاز می‌شود و با رشد کودک و گسترش توانمندی‌های او متنوع‌تر و وسیع‌تر می‌شود. اما بسیاری از والدین به علت آگاهی نداشتن از اهمیت رشد عاطفی و نداشتن مهارت‌های لازم، به این مقوله بی‌توجه هستند و حتی با نوع برخورد خود، مانع رشد عاطفی مناسب کودک می‌شوند. اغلب والدین هنگامی که کودکشان احساسی ناخوشایند پیدا می‌کند، با انواع ترفندها حواس کودک را پرت می‌کنند و با دادن خوراکی یا اسباب‌بازی، سعی می‌کنند هرچه زودتر او را از احساس بد به احساس خوب برسانند. برخی والدین از کودک می‌خواهند نسبت به احساس خود بی‌تفاوت باشد و اجازه ندهد احساسات منفی، حال او را خراب کنند. آنچه والدین را به این نوع برخورد با احساسات کودک سوق می‌دهد،

دلسوزی برای کودک یا بی‌حوصلگی خودشان است. از آنجا که سر و کله زدن با یک کودک عصبی یا بدخلق را خسته‌کننده و دشوار می‌دانند، ترجیح می‌دهند هرچه زودتر خود و کودک را از شر احساس منفی خلاص کنند. غافل از این‌که با این نوع برخورد، فرصت طلایی آموزش مدیریت احساسات به کودکان را به راحتی از دست می‌دهند.

در این کتاب تلاش شده است دانش پایه و اولیه‌ی مورد نیاز والدین برای مواجهه‌ی درست با احساسات کودکان به زبان ساده ارائه شود. مطالب این کتاب در چهار فصل تنظیم شده است. در فصل اول، مفهوم رشد اجتماعی- عاطفی تشریح می‌شود و مراحل آن از بدو تولد بررسی می‌شود. هم‌چنین راهکارهایی برای تسریع رشد اجتماعی- عاطفی کودک در مقاطع مختلف سنی ارائه می‌شود. در فصل دوم، مفهوم دلبستگی به عنوان زیربنای رشد اجتماعی- عاطفی و سنگ بنای امنیت روانی کودک معرفی شده، پیشنهادهایی برای شکل‌گیری رابطه‌ی عاطفی ایمن بین والدین و کودک مطرح می‌شود. فصل سوم به ملاحظات فرزندپروری در شکل‌گیری مهارت‌های عاطفی فرزندان می‌پردازد. در این فصل باید و نبایدهای برخورد با احساسات کودکان

بررسی می‌شود. فصل چهارم راهکارهای عملی برای آموزش تنظیم عواطف یا مدیریت احساسات به کودکان را ارائه می‌کند. هدف این فصل مجهز کردن کودکان به مجموعه‌ای از توانایی‌هاست که به کمک آن بتوانند احساسات خود را در موقعیت‌های گوناگون، به درستی مدیریت کنند.

برخی افراد تصور می‌کنند کودکان هیچ خاطره‌ای را از زمانی که بسیار کوچک بوده‌اند، به یاد نمی‌آورند. بنابراین نگرانی چندانی در مورد نحوه‌ی رفتار با کودکان در سنین پایین و رفتار با دیگران مقابل کودک خود ندارند. اما رشد دانش ما از مغز نشان می‌دهد که این باور کاملاً نادرست است. مغز از همان هفته‌های اول ایجاد نطفه، یادگیری را شروع می‌کند؛ حتی اگر ما اکنون خاطرات قابل توصیفی از آن دوران در ذهن خود نداشته باشیم. کتاب احساسات کودک من به این نکته‌ی مهم، یعنی آموزش از ماه‌های اول، توجه بسیار دارد.

بدون شک فرزندان ما آینده‌سازان این مرز و بوم اهورایی خواهند بود. امیدواریم این کتاب و دیگر کتاب‌های مجموعه مهارت‌های اجتماعی - اخلاقی از انتشارات مهرسا توفیقی در تربیت نسلی توانمند و با اخلاق از ایرانیان باشد.

فاطمه غنی‌پور
حامد اختیاری
بهار ۱۳۹۷