

برنام‌حدا

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

## 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.....

و مشکلات تربیتی کودکان و نوجوانان تا همین بلوغ می‌پردازد، موضوع کتاب‌های این مجموعه را تشکیل می‌دهد.

روش نویسندگان این کتاب‌ها، آموزش شیوه‌های عملی به والدین است. در نتیجه، هر کتاب از فصل‌های متعددی تشکیل شده است که در فصل به توضیح یکی روش کلیدی می‌پردازد. مجموعه کلیه‌های تربیتی کودکان و نوجوانان، علاوه بر پیشنهاد، علمی و معتبر خود، از زمان نسکه برای توضیح مطالب و انتقال آنها به خواننده استفاده کرده است که برای عموم مادران و پدران جوان قابل استفاده خواهد بود.

## 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<sup>۱</sup> و بدنی را ایجاد می‌کنند که تجربه‌های هیجانی درونی ما را به دیگران منتقل می‌کنند.