

به نام خدا

بازی درمانی و آموزش تخلیه هیجانی در کودکان

مؤلف :

پرستو الله دادی هزار خوشه

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۳)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: الله دادی هزار خوشه، پرستو، ۱۳۶۷
عنوان و نام پدیدآور: بازی درمانی و آموزش تخلیه هیجانی در کودکان/ مولف پرستو الله دادی
هزار خوشه.

مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۳.

مشخصات ظاهری: ۱۰۳ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۱۰۳-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: کودکان - بازی درمانی - آموزش تخلیه هیجانی

رده بندی کنگره: PN۲۱۹۰

رده بندی دیویی: ۸۰۹/۲۳۳

شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۹۳۸۳۸

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: بازی درمانی و آموزش تخلیه هیجانی در کودکان
مولف: پرستو الله دادی هزار خوشه

ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)

صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۳

چاپ: زبرجد

قیمت: ۱۰۳۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۱۰۳-۲

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

www.chaponashr.ir



انتشارات ارسطو



فهرست مطالب

۷ مقدمه
۸ تعریف احساسات
۹ فرآیند احساس
۹ تجربیات ذهنی
۱۰ پاسخ های فیزیولوژیکی
۱۰ پاسخ های رفتاری
۱۱ احساسات و روانشناسی
۱۲ احساسات اولیه و پیچیده
۱۳ فهرست شش احساس اساسی:
۱۴ نظریه های عاطفه
۱۴ نظریه جیمز لنگ
۱۵ نظریه بازخورد صورت
۱۵ نظریه کانن بارد
۱۶ نظریه شاختر-سینگر
۱۶ نظریه ارزیابی شناختی
۱۶ مزایای درک احساسات
۱۹ آینده روانشناسی عاطفی
۲۰ آنچه در مورد سلامت عاطفی باید بدانید
۲۰ سلامت عاطفی چیست؟
۲۲ چگونه روی سلامت عاطفی خود کار کنیم

۲۴	احساسات عاطفی در کودکان
۳۴	تاریخچه بازی درمانی
۳۶	ماهیت درمانی بازی
۳۸	انواع بازی درمانی
۴۰	اثربخشی بازی درمانی
۴۴	بازی درمانی و کمک به کودکان در کشف احساسات
۴۷	چه زمانی بازی درمانی می تواند موثر باشد؟
۴۷	مزایای بازی درمانی
۵۰	تکنیک های بازی درمانی
۵۰	تجسم خلاق
۵۱	تعریف تجسم خلاق
۵۱	تاریخچه تجسم خلاق
۵۳	مراحل تجسم خلاق
۵۴	نکاتی برای استفاده از تجسم خلاق
۵۸	تجسم مکان شاد برای کودکان
۵۹	تجسم چیست؟
۵۹	چگونه تجسم می تواند به کودکان کمک کند؟
۵۹	فعالیت: تجسم مکان شاد
۶۰	داستان سرایی
۶۱	چرا خواندن کتاب برای نوزادان و کودکان خردسال مهم است
۶۱	فراتر از خواندن: داستان سرایی و ترانه
۶۲	خواندن با کودکان به زبان های مختلف

- ۶۳ چه زمانی با کودکان بخوانیم، آواز بخوانیم و قصه بگوییم
- ۶۴ نکاتی برای اشتراک گذاری کتاب با کودکان
- ۶۵ کتاب هایی برای خواندن با کودکان
- ۶۷ مزایای داستان سرایی
- ۶۷ قصه گویی برای همه است
- ۷۳ ۱۰ ایده بازی نقش برای کودکان
- ۸۰ استفاده از تلفن در بازی درمانی کودک
- ۸۰ اسباب بازی ها به کودکان کمک می کند تا فکر کنند
- ۸۳ فواید شن و آب بازی برای کودکان نوپا
- ۸۷ فعالیت های خشم برای بچه ها: استقبال از همه احساسات
- ۹۰ نکاتی برای ارائه خروجی ایمن خشم
- ۹۳ چگونه کودکی شاد تربیت کنیم؟
- ۹۴ یاد بگیرید که احساسات کودک خود را بخوانید
- ۹۵ با فرزندان وقت بگذرانید
- ۹۶ به فرزندان کمک کنید تا مهارت های جدیدی کسب کند
- ۹۷ عادات سالم کودک خود را پرورش دهید
- ۹۷ اجازه دهید فرزندان آن را بفهمد
- ۹۸ اجازه دهید فرزندان غمگین یا عصبانی باشد
- ۹۹ به حرف فرزندان گوش دهید
- ۱۰۱ به فرزندان یاد بدهید که به اشتراک بگذارند و مراقبت کند
- ۱۰۱ الگویی برای فرزندان باشید

مقدمه

سلامت روان و احساسات دو جنبه اساسی از رفاه کلی ما هستند. سلامت روان خوب می تواند به ما کمک کند تا احساسات خود را به شیوه ای سالم مدیریت و تنظیم کنیم. به طور مشابه، اگر ما نتوانیم احساسات خود را به شیوه ای سالم تشخیص دهیم، ابراز کنیم و مدیریت کنیم، می توانند بر سلامت روان ما تأثیر بگذارند.

تفاوت بین عواطف و احساسات

اگرچه احساسات و عواطف مشابه هستند، اما دقیقاً یکسان نیستند. احساسات واکنش های خود به خودی به یک موقعیت هستند. آنها می توانند تظاهرات فیزیکی (مانند رنگ پریدگی، برافروختگی، بی قراری، افزایش ضربان قلب و تنفس، تعریق) و تظاهرات روانی (مانند افکار منفی یا مثبت، تغییرات خلقی) داشته باشند که برای مدت کوتاهی طول می کشد. به عنوان مثال، شادی، ترس و خشم احساسات هستند. از سوی دیگر، احساسات حالت های عاطفی طولانی تری هستند که در طول زمان تکامل می یابند. برخی از نمونه ها عبارتند از عشق، نفرت، اعتماد، بی اعتمادی، گناه، مسئولیت، شرم، ناامنی و شادی.

عواطف و احساسات علیرغم تفاوت هایشان، ارتباط نزدیکی با هم دارند. احساسات باعث انواع احساسات می شوند و احساسات می توانند احساسات را تحریک کنند. به عنوان مثال، اگر کودک شما از پارس سگ همسایه (احساسات) بترسد، ممکن است بعداً احساس ناامنی (احساس) پیدا کند که صرفاً با دیدن یک سگ ایجاد می شود.

احساس عاطفی مرحله ای از فعالیت عصبی زیست شناختی است که جزء کلیدی عواطف و تعاملات هیجان-شناخت است. طرحواره های هیجانی، متداول ترین تجارب هیجانی، تعاملات شناختی-هیجان پویا هستند که ممکن است متشکل از واکنش های

لحظه‌ای/موقعیتی یا ویژگی‌های پایدار شخصیتی باشند که در طول زمان رشد ظاهر می‌شوند. احساسات نقش مهمی در تکامل هوشیاری و عملیات تمام فرآیندهای ذهنی دارند. انواع احساسات با انواع یا سطوح آگاهی ارتباط متفاوتی دارند. تخیل افسارگسیخته و توانایی تنظیم دلسوزانه همدلی ممکن است هم سود و هم زیان بالقوه ناشی از تکامل و ظهور فرآیندهای هیجانی و آگاهی را نشان دهد. مسائل حل‌نشده شامل غفلت روان‌شناسی از سطوح هوشیاری است که از هوشیاری دسترسی یا بازتابی متمایز است و استفاده از اصطلاح «ذهن ناخودآگاه» به عنوان زباله‌دانی برای تمام فرآیندهای ذهنی که غیرقابل گزارش در نظر گرفته می‌شوند. رابطه میم‌ها و سیستم نورون آینه‌ای با همدلی، همدردی، و تأثیرات فرهنگی بر توسعه مهارت‌های اجتماعی-عاطفی مسائل حل‌نشده‌ای هستند که قرار است تحقیقات آینده را به خود جلب کنند(۱).

تعریف احساسات

احساسات اغلب با احساسات و خلق و خوی اشتباه گرفته می‌شوند، اما این سه اصطلاح قابل تعویض نیستند. با توجه به انجمن روانشناسی آمریکا (APA)، هیجان به عنوان "الگوی واکنش پیچیده، شامل عناصر تجربی، رفتاری و فیزیولوژیکی" تعریف شده است. عواطف نحوه برخورد افراد با مسائل یا موقعیت‌هایی است که از نظر شخصی مهم هستند. تجارب عاطفی دارای سه جزء است: یک تجربه ذهنی، یک پاسخ فیزیولوژیکی و یک پاسخ رفتاری یا بیانی.

احساسات از یک تجربه عاطفی ناشی می‌شوند. از آنجایی که یک فرد از این تجربه آگاه است، این در همان دسته گرسنگی یا درد طبقه بندی می‌شود. یک احساس نتیجه یک احساس است و ممکن است تحت تأثیر خاطرات، باورها و عوامل دیگر باشد.

خلق و خوی توسط APA به عنوان "هر حالت عاطفی کوتاه مدت، معمولاً با شدت کم" توصیف می شود. خلق و خوی با احساسات متفاوت است زیرا فاقد محرک هستند و نقطه شروع مشخصی ندارند. به عنوان مثال، توهین می تواند احساسات خشم را تحریک کند در حالی که حالت عصبانیت ممکن است بدون دلیل ظاهری ایجاد شود. تعریف احساسات کاری است که هنوز کامل نشده است. بسیاری از محققان هنوز در حال ارائه تئوری هایی در مورد اینکه چه چیزی احساسات ما را تشکیل می دهد، ارائه می دهند و نظریه های موجود دائماً به چالش کشیده می شوند. با این حال، مبنای دانش خوبی برای تجزیه و تحلیل در هنگام بررسی موضوع وجود دارد.

فرآیند احساس

در حالی که بحث در مورد توالی وجود دارد، توافق کلی وجود دارد که احساسات، همانطور که قبلاً ذکر شد، از سه بخش تشکیل شده اند: تجربیات ذهنی، پاسخ های فیزیولوژیکی و پاسخ های رفتاری. بیایید هر یک از این بخش ها را با جزئیات بیشتری بررسی کنیم.

تجربیات ذهنی

همه احساسات با یک تجربه ذهنی شروع می شوند که به آن محرک نیز می گویند، اما این به چه معناست؟ در حالی که احساسات اساسی توسط همه افراد بدون توجه به فرهنگ یا تربیت بیان می شود، تجربه ای که آنها را ایجاد می کند می تواند بسیار ذهنی باشد.

تجربیات ذهنی می تواند از چیزی به سادگی دیدن یک رنگ گرفته تا چیزی به مهمی مانند از دست دادن یک عزیز یا ازدواج متغیر باشد. مهم نیست که این تجربه چقدر

شدید باشد، می تواند احساسات بسیاری را در یک فرد برانگیزد و احساسات هر فرد ممکن است متفاوت باشد. به عنوان مثال، ممکن است یک نفر از دست دادن یکی از عزیزانش خشم و پشیمانی کند در حالی که دیگری ممکن است غمگینی شدید را تجربه کند.

پاسخ های فیزیولوژیکی

همه ما می دانیم که چه حسی دارد که قلبمان از ترس تند می زند. این پاسخ فیزیولوژیکی نتیجه واکنش سیستم عصبی خودمختار به احساسی است که ما تجربه می کنیم. سیستم عصبی خودمختار پاسخ های غیرارادی بدن ما را کنترل می کند و پاسخ جنگ یا گریز ما را تنظیم می کند. به گفته بسیاری از روانشناسان، پاسخ های فیزیولوژیکی ما احتمالاً این است که چگونه احساسات به ما در تکامل و زنده ماندن به عنوان انسان در طول تاریخ کمک کرده است.

جالب توجه است، مطالعات نشان داده اند که واکنش های فیزیولوژیکی خودمختار زمانی قوی تر هستند که حالات چهره یک فرد شبیه به بیان احساساتی باشد که تجربه می کنند. به عبارت دیگر، حالات چهره نقش مهمی در پاسخگویی مناسب به یک احساس به معنای فیزیکی دارد.

پاسخ های رفتاری

جنبه واکنش رفتاری پاسخ عاطفی، بیان واقعی هیجان است. پاسخ های رفتاری می تواند شامل لبخند، گریه، خنده یا آه همراه با بسیاری از واکنش های دیگر بسته به هنجارهای اجتماعی و شخصیت باشد.

در حالی که تحقیقات فراوان نشان می دهد که بسیاری از حالات چهره جهانی هستند، مانند اخم برای نشان دادن غم، هنجارهای اجتماعی-فرهنگی و تربیت های فردی در واکنش های رفتاری ما نقش دارند. برای مثال، نحوه ابراز عشق هم از فردی به فرد دیگر و هم در بین فرهنگ ها متفاوت است.

پاسخ های رفتاری برای نشان دادن احساسات ما به دیگران مهم هستند، اما تحقیقات نشان می دهد که برای رفاه افراد نیز حیاتی هستند. مطالعه ای در مجله روان شناسی غیرطبیعی نشان داد که هنگام تماشای فیلم های احساسی منفی و مثبت، سرکوب واکنش های رفتاری به احساسات تأثیرات فیزیکی بر شرکت کنندگان داشت. این اثرات شامل افزایش ضربان قلب بود. این نشان می دهد که بیان پاسخ های رفتاری به محرک ها، اعم از مثبت و منفی، برای سلامت کلی شما بهتر از نگه داشتن آن پاسخ ها در داخل است. بنابراین، لبخند زدن، خندیدن و ابراز احساسات منفی به روشی سالم مزایایی دارد.

پاسخ های فیزیولوژیکی و رفتاری مرتبط با احساسات نشان می دهد که هیجان بسیار فراتر از یک حالت روانی است. احساسات بر کل رفتار و سلامت ما تأثیر می گذارد. علاوه بر این، توانایی ما در درک واکنش های رفتاری دیگران نقش بزرگی در هوش هیجانی ما ایفا می کند که بعداً با جزئیات بیشتر مورد بحث قرار خواهد گرفت.

احساسات و روانشناسی

نظریه ها و فرضیه های مربوط به احساسات به قرن ها قبل برمی گردد. در واقع، احساسات اولیه یا اولیه در کتاب حقوق، یک دایره المعارف چینی قرن اول، ذکر شده است. اندازه گیری و تعریف درست احساسات بسیار دشوارتر از بسیاری از پاسخ های انسانی دیگر است. بسیاری از مطالعاتی که در روانشناسی هیجانی انجام شده است در

مورد احساسات اساسی، پاسخ های روانی و رفتاری ما و نقش هوش هیجانی در زندگی ما است.

احساسات اولیه و پیچیده

در روانشناسی عاطفی، احساسات به دو گروه اصلی و پیچیده تقسیم می شوند. احساسات اولیه با حالات چهره قابل تشخیص مرتبط هستند و تمایل دارند به طور خودکار اتفاق بیفتند. چارلز داروین اولین کسی بود که بیان کرد که حالات صورت ناشی از احساسات جهانی است. این پیشنهاد یک ایده محوری برای نظریه تکامل او بود، که دلالت بر این داشت که احساسات و بیان آنها بیولوژیکی و سازگار هستند. در واقع، احساسات برای چندین سال توسط محققان در حیوانات مشاهده شده است، که نشان می دهد که آنها برای بقا در گونه های دیگر نیز نقش اساسی دارند. احساسات اولیه احتمالاً در بقای ما در طول تکامل انسان نقش داشته اند و به اطرافیان ما سیگنال می دهند که بر این اساس واکنش نشان دهند.

روانشناس عاطفی پل اکمن شش احساس اساسی را شناسایی کرد که می توان آنها را از طریق حالات چهره تفسیر کرد. آنها شامل شادی، غم، ترس، خشم، تعجب و انزجار بودند. او این فهرست را در سال ۱۹۹۹ گسترش داد تا شامل خجالت، هیجان، تحقیر، شرم، غرور، رضایت و سرگرمی شود، اگرچه این موارد اضافه شده به طور گسترده اقتباس نشده اند.

فهرست شش احساس اساسی:

۱. غمگینی

۲. خوشبختی

۳. ترس

۴. خشم

۵. تعجب

۶. انزجار

به طور مشابه، در دهه ۱۹۸۰، روانشناس رابرت پلاچیک، هشت احساس اساسی را شناسایی کرد که آنها را به جفت متضاد دسته بندی کرد، از جمله شادی و غم، خشم و ترس، اعتماد و انزجار، و تعجب و انتظار. این طبقه بندی به عنوان چرخ احساسات شناخته می شود و می توان آن را با چرخ رنگ مقایسه کرد، زیرا برخی از احساسات مخلوط با هم می توانند احساسات پیچیده جدیدی ایجاد کنند.

اخیراً، یک مطالعه جدید از مؤسسه علوم اعصاب و روانشناسی در دانشگاه گلاسکو در سال ۲۰۱۴ نشان داد که به جای شش، ممکن است تنها چهار احساس اساسی به راحتی قابل تشخیص باشد. این مطالعه نشان داد که خشم و انزجار حالت های چهره مشابهی دارند و تعجب و ترس نیز مشابه هستند. این نشان می دهد که تفاوت های بین آن احساسات مبتنی بر جامعه شناسی است و مبتنی بر بیولوژیک نیست. علیرغم تمام تحقیقات و انطباق های متناقض، اکثر تحقیقات اذعان دارند که مجموعه ای از احساسات اساسی جهانی با ویژگی های چهره قابل تشخیص وجود دارد.

احساسات پیچیده ظاهر متفاوتی دارند و ممکن است به راحتی قابل تشخیص نباشند، مانند غم، حسادت یا پشیمانی. احساسات پیچیده به عنوان "هر احساسی که مجموعه ای از دو یا چند احساس دیگر باشد" تعریف می شود. APA از مثالی استفاده می کند که نفرت تلفیقی از ترس، خشم و انزجار است. از سوی دیگر، عواطف اساسی غیرقابل آمیخته و ذاتی هستند. سایر احساسات پیچیده عبارتند از عشق، خجالت، حسادت، قدردانی، گناه، غرور، و نگرانی و بسیاری دیگر.

احساسات پیچیده در نحوه ظاهر شدن آنها در چهره افراد بسیار متفاوت است و عبارات به راحتی قابل تشخیص نیستند. اندوه بین فرهنگ ها و افراد کاملاً متفاوت به نظر می رسد. برخی از احساسات پیچیده، مانند حسادت، ممکن است اصلاً حالت چهره نداشته باشند.

نظریه های عاطفه

همانطور که بررسی کردیم، احساسات چند وجهی و قابل بحث است. بنابراین، تئوری های بسیاری در مورد احساسات وجود دارد. در حالی که برخی از نظریه ها مستقیماً دیگران را رد می کنند، بسیاری از آنها بر یکدیگر بنا می شوند. در اینجا برخی از نظریه های رایج روان شناسی عاطفی وجود دارد که به شکل گیری این زمینه و نحوه نگاه انسان به احساسات کمک کرده است (۲).

نظریه جیمز لانگ

نظریه احساسات جیمز-لانژ یکی از اولین نظریه های احساسات روانشناسی مدرن است. این نظریه که توسط ویلیام جیمز و کارل لانگ در قرن نوزدهم ابداع شد، این فرضیه را مطرح می کند که محرک های فیزیولوژیکی (برانگیختگی) باعث واکنش سیستم

عصبی خودمختار می شود که به نوبه خود باعث می شود افراد احساسات را تجربه کنند. واکنش های سیستم عصبی می تواند شامل ضربان قلب سریع، عضلات منقبض، عرق کردن و موارد دیگر باشد. بر اساس این نظریه، پاسخ فیزیولوژیکی قبل از رفتار عاطفی قرار می گیرد. با گذشت زمان، نظریه جیمز-لانژ به چالش کشیده شده است، و همچنین در نظریه های دیگر گسترش یافته است، که نشان می دهد که احساسات ترکیبی از پاسخ فیزیولوژیکی و روانی است.

نظریه بازخورد صورت

تئوری احساسات-بازخورد صورت نشان می دهد که حالات چهره برای تجربه احساسات بسیار مهم است. این نظریه به کار چارلز داروین و ویلیام جیمز مرتبط است که فرض می کردند حالات چهره بر احساسات تأثیر می گذارد، برخلاف واکنشی به یک احساس. این نظریه معتقد است که احساسات به طور مستقیم با تغییرات فیزیکی در عضلات صورت مرتبط است. بنابراین، کسی که خود را مجبور به لبخند زدن می کند، خوشحال تر از کسی است که اخم کرده است.

نظریه کانن بارد

نظریه احساسات کانن-برد که توسط والتر کانن و فیلیپ بارد در دهه ۱۹۲۰ توسعه یافت، برای رد نظریه جیمز-لانژ توسعه یافت. این نظریه بیان می کند که تغییرات بدنی و احساسات به طور همزمان به جای یکی پس از دیگری رخ می دهند. این نظریه توسط علم عصب بیولوژیکی پشتیبانی می شود که می گوید به محض شناسایی یک رویداد محرک، اطلاعات به طور همزمان به آمیگدال و قشر مغز منتقل می شود. اگر این درست باشد، برانگیختگی و احساس یک رویداد همزمان هستند.