



انتشارات موجک

# رنگین کمان احساسات و هیجانات

کتاب کار برای شناسایی هیجانات  
و برون ریزی احساسات در  
کودکان و نوجوانان

با بیش از ۱۰۰  
تمرین، بازی و راهکار



نویسنده : ونسا گرین آلن  
ترجمه و تالیف : دکتر مهسا ساداتی بالادهی



# رنگین کمان احساسات و هیجانات

کتاب کار برای شناسایی هیجانات  
و برون ریزی احساسات در کودکان و نوجوانان

ونسا گرین آلن / دکتر مهسا ساداتی بالادهی



سرشناسه: آلن، ونسا گرین - Allen, Vanessa Green

عنوان و نام پدیدآور: رنگین کمان احساسات و هیجانات: کتاب کار برای شناسایی هیجانات و برون‌ریزی احساسات در کودکان و نوجوانان/ ونسا گرین آلن؛ [ترجمه] مهسا ساداتی بالادهی. مشخصات نشر: تهران: انتشارات موجک، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۲۰۳ ص.: مصور.

شابک: ۳-۲۵۰-۹۹۴-۶۰۰-۹۷۸، ۱۸۹۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: Me and my feelings: a kids' guide to understanding and expressing themselves, 2019. عنوان اصلی

یادداشت: کتاب حاضر با عنوان "من و احساساتم: راهنمایی کاربردی کودک برای شناخت احساساتش و نحوه‌ی ابراز آنها" با ترجمه معصومه یعقوبی، سمیه حبیب‌پور توسط آپریس در سال ۱۳۹۹ فیبا گرفته است.

عنوان دیگر: کتاب کار برای شناسایی هیجانات و برون‌ریزی احساسات در کودکان و نوجوانان.

عنوان دیگر: من و احساساتم: راهنمایی کاربردی کودک برای شناخت احساساتش و نحوه‌ی ابراز آنها.

موضوع: هیجان‌ها در کودکان

موضوع: Emotions in children

موضوع: خویش‌داری

موضوع: Self-control

شناسه افزوده: ساداتی بالادهی، مهسا، ۱۳۶۱ - مترجم

رده بندی کنگره: BF۷۲۳

رده بندی دیویی: ۱۵۲/۴

شماره کتابشناسی ملی: ۷۵۵۵۵۸۴

انتشارات موجک

واتساپ: ۰۹۳۶۳۰۳۱۲۵۸ کانال: telegram.me/mojak1

تلفن مرکز بخش: ۰۲۶۳۲۷۰۵۳۱۸ - ۰۲۶۳۲۷۲۱۸۱۹ - ۰۲۱۶۶۱۲۷۵۹۳ - ۰۲۱۶۶۴۲۹۷۳۳

ایمیل: mojakpublication@yahoo.com

سایت: www.mojak.ir



عنوان: رنگین کمان احساسات و هیجانات

تالیف: ونسا گرین آلن

ترجمه: دکتر مهسا ساداتی بالادهی

طراح جلد و صفحه آرا: مبیناسادات حسینی مزینانی

مشخصات ظاهری: ۲۰۳ صفحه، قطع وزیری

چاپ اول: بهار ۱۴۰۰، تیراژ: ۵۰۰ جلد

قیمت: ۱۸۹۰۰۰۰ ریال، شابک: ۳-۲۵۰-۹۹۴-۶۰۰-۹۷۸

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای انتشارات موجک محفوظ است. هیچ شخص حقیقی و حقوقی حق چاپ و تکثیر این اثر را به هر شکل و صورت اعم از فتوکپی، چاپ کتاب و ... را ندارد. متخلفین به موجب بند ۵ ماده قانون حمایت از ناشرین تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

## تقدیر و تشکر

در ابتدا از تمام کودکان، والدین آنها، مربیان و متخصصان روانشناسی که در ترجمه و تالیف این کتاب یاری بخش من بوده تشکر میکنم و این کتاب را به مادر مهربان، همسر وفادار و غزل زیبای زندگیم که در به ثمر رسیدن تلاش های من جهت تکمیل این کتاب و طراحی و تولید بازی همراه با آن سختی های بسیار زیادی را متحمل شدند، تقدیم میکنم.



## فصل ۱ : شناسایی احساسات و هیجانات

- ۱۹ ..... شش هیجان اصلی
- ۲۶ ..... هیجانات بیشتر
- ۳۵ ..... هیجانات و روحيات
- ۳۸ ..... احساسات عالی
- ۴۳ ..... احساسات نه‌چندان عالی
- ۴۶ ..... بالا رفتن از « زباله ها »
- ۴۹ ..... خودم را دوست دارم
- ۵۰ ..... می‌توانم از پس آن برآیم

## فصل ۲ : من و احساساتم

- ۵۶ ..... شناختن خودم چگونه می‌تواند کمکم کند ؟
- ۵۸ ..... من، احساساتم نیستم
- ۶۱ ..... پیدا کردن چیزهای خوب
- ۶۳ ..... هیجانات مختلط
- ۶۶ ..... من خودم را دوست دارم
- ۶۸ ..... چه چیزی مرا عصبانی و غمگین می‌کند ؟
- ۷۵ ..... ابراز خودم
- ۸۰ ..... نقاط قوت و ضعف : هر دوی آن‌ها خوب هستند !
- ۸۲ ..... نقاط قوت و ضعف من
- ۸۴ ..... سنجش اعتماد به نفس

### فصل ۳ : احساسات و ذهن من

- ۹۱ ..... آیا ذهن من حيله گر است ؟
- ۹۳ ..... دو مغز هیجانی و متفکر من
- ۹۵ ..... احساس شرمندگی
- ۱۰۴ ..... بعضی وقتها احساس نگرانی می کنم
- ۱۱۰ ..... ابراز کردن خودم
- ۱۱۲ ..... مواجهه با ترس و نگرانی و استفاده کردن از مغز متفکر
- ۱۱۶ ..... تمرین تنفس عمیق
- ۱۱۸ ..... خودم را دوست دارم
- ۱۱۹ ..... من می توانم بر احساسات منفی ام غلبه کنم



### فصل ۴ : احساسات و بدن من

- ۱۲۳ ..... ابراز خودم
- ۱۲۵ ..... احساس نگرانی و دلشوره
- ۱۳۰ ..... چه کاری انجام دهم وقتی احساس می کنم که ...
- ۱۳۴ ..... من خودم را دوست دارم
- ۱۳۵ ..... پیدا کردن شجاعت درونم





## فصل ۵ : احساسات و زندگی من

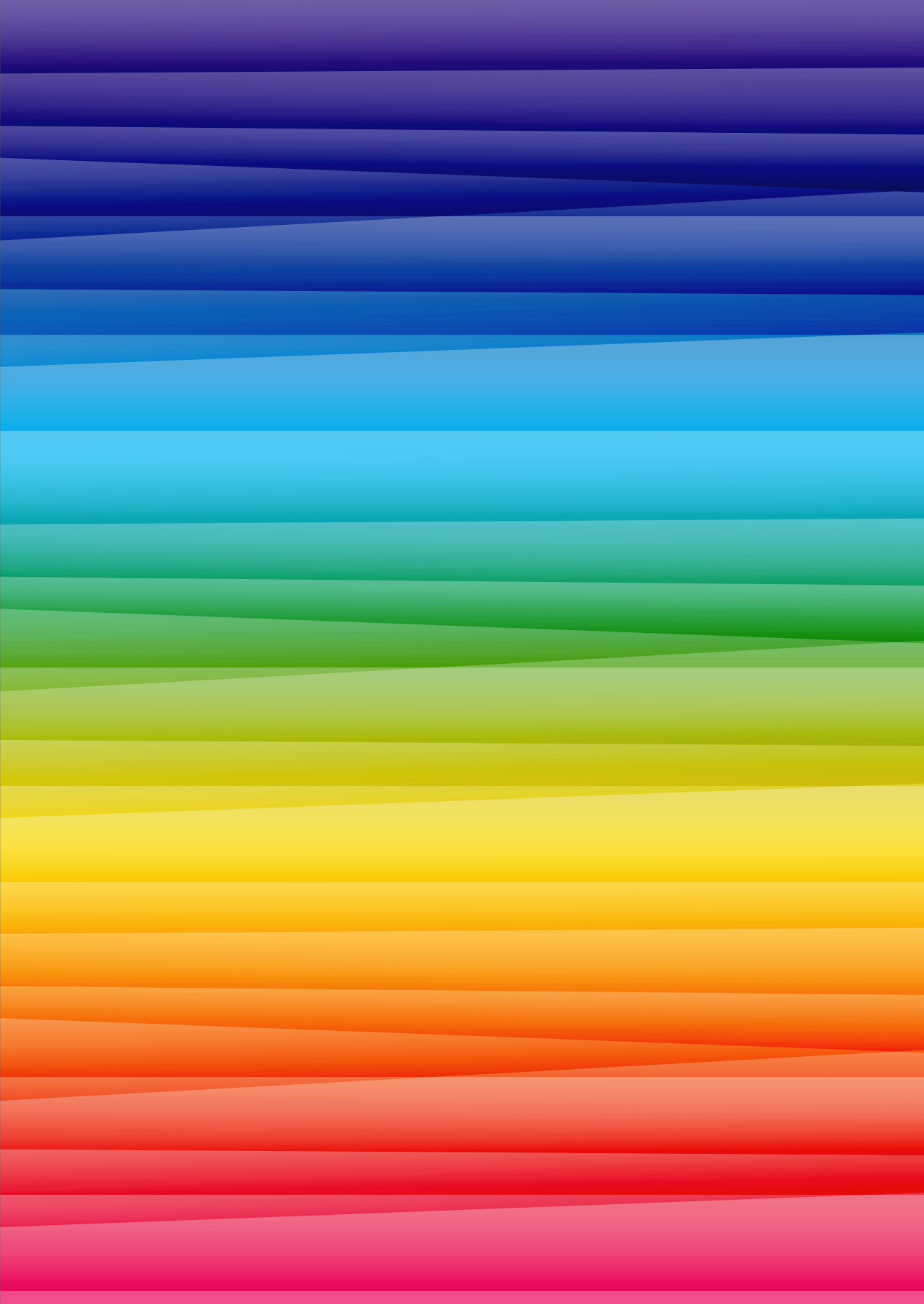
۱۴۴	احساسات و دوستی‌هایم
۱۴۶	ابراز کردن خودم
۱۴۸	احساسات و خانواده‌ام
۱۵۲	هفت راه رسیدن به آرامش
۱۵۶	احساسات و مدرسه‌ام
۱۵۹	من خودم را دوست دارم
۱۶۰	احساسات و سرگرمی‌هایم
۱۶۳	خودم را جای دیگران گذاشتن!
۱۶۶	من مسئولم

## فصل ۶ : چه کاری انجام دهم وقتی ...

۱۷۱	راهکارهایی برای زمانی که احساس ناراحتی می‌کنم
۱۷۵	راهکارهایی برای زمانی که احساس عصبانیت می‌کنم
۱۷۹	راهکارهایی برای زمانی که احساس ترس یا اضطراب می‌کنم

## فصل ۷ : برون ریزی صحیح هیجانات

۱۸۷	بیانات چهره ای هیجانات
۱۸۹	تعدیل هیجانات
۱۹۰	مکعب هیجانات



با سلام خدمت شما دوست عزیزم که تصمیم گرفته اید خواندن این کتاب را شروع کنید. بهتر است

قبل از شروع، یک سری توضیحات به شما بدهم. من "مهسا ساداتی بالادهی" متخصص روانشناسی

کودک و نوجوان هستم و سالهای زیادی است که به عنوان بازی درمانگر در حال کار کردن روی

هیجانان مختلف بچه‌ها می‌باشم. این کتاب ترکیبی از ترجمه کتاب "من و احساساتم" از "ونسا آلن"

و تجربیات خودم است که توی این سالها به دست آورده‌ام.

در سالهایی که با بچه‌ها کار کردم به این نتیجه رسیدم که یادگیری و شناسایی درست هیجانان و

برون‌ریزی صحیح احساسات یکی از مهم‌ترین مطالبی است که می‌بایست از سنین کودکی به بچه‌ها

آموزش داده شود. در کشورهای پیشرفته دنیا آشنایی با هیجانان و مدیریت آن‌ها از سنین کودکی

در دستور کار مدارس قرار دارد؛ حال آن‌که جای خالی آن در کشور عزیزمان کاملاً محسوس است.

در زمان ترجمه و ویراستاری این کتاب تمام تلاشم را کردم که مثال‌های نویسنده را بومی‌سازی کرده

و بر اساس شیوه زندگی و ارزش‌های کودکان ایرانی تغییر دهم. به علاوه سعی کرده‌ام در جای جای

هر فصل تمرین‌های زیادی را جهت شناسایی و مدیریت هیجانان در اختیار بچه‌ها قرار دهم.

با توجه به اینکه در سنین کودکی و نوجوانی، بچه‌ها علاقه وافری به بازی کردن دارند؛ این کتاب به همراه یک بازی ارائه شده است. در طراحی بازی سعی شده که تعدادی از تمرینات کتاب بر روی کارت‌های بازی پیاده‌سازی شود تا خواندن کتاب و انجام تمرینات آن برای بچه‌ها سرگرم‌کنندگی بیشتری داشته باشد. به علاوه استفاده از این بازی به شما کمک می‌کند که خواندن کتاب را برای فرزندتان لذت‌بخش‌تر کنید. بچه‌ها با خواندن این کتاب و استفاده از بازی آموزشی مکمل آن، یاد می‌گیرند که هیجانات منفی مثل ترس، خشم و اضطراب در همه افراد وجود دارند و نیازی به مخفی کردن یا خجالت کشیدن از هیچ‌کدام از آنها نیست و تنها لازم است که احساساتشان را مدیریت کنند.

کتاب انگلیسی "من و احساساتم" دارای شش فصل بود که در این شش فصل تمرینات زیادی اضافه گردیده و مطالب بومی سازی شده است؛ و اما فصل هفتم بر اساس تجربیات خودم نوشته شده و به کتاب افزوده شده است. در فصل هفتم که مهم‌ترین فصل کتاب از نظر من است، آموزش هیجانات و کار کردن با بازی مکمل، به صورت کامل برای والدین توضیح داده شده است.

امیدوارم این مجموعه بتواند برای شما و فرزندانتان جهت آموزش آنان در شناسایی هیجاناتشان و به کارگیری درست احساساتشان مفید واقع شود و در انتها به نتایج خوبی دست پیدا کنید.

## سخنی با والدین محترم «مامان و بابای عزیز»

من بسیار خوشحالم که شما تا حدی اهمیت احساسات و هیجانات کودکان را درک می‌کنید که

تصمیم گرفته‌اید با این کتاب، کودکی خاص را، در زندگی‌تان تربیت کنید.

هدف من این است که به بچه‌ها کمک کنم تا بتوانند با هیجاناتشان کنار بیایند و روش‌های سالم

بیان آن‌ها را یاد بگیرند و در نهایت در موقعیت‌های مختلف زندگی احساس قدرت داشته باشند.

با خواندن این کتاب، بچه‌ها یاد خواهند گرفت که تمام احساسات آن‌ها کاملاً خوب و طبیعی هستند.

آن‌ها یاد خواهند گرفت که احساساتشان را از خودشان متمایز کنند. هنگامی که آن‌ها بهترین

راهکارها را برای کنار آمدن با احساسات منفی خود یاد بگیرند خواهند فهمید که قدرت کنترل

احساساتشان را دارند و دیگر تحت کنترل احساسات نیستند.

اطلاعات زیادی در مورد هیجانات و احساسات در این کتاب وجود دارد. بسیاری از احساساتی که به

آن‌ها خواهیم پرداخت ناشی از شش هیجان اصلی است که در فصل اول کتاب به شما معرفی خواهم کرد.

من فعالیت‌های تعاملی زیادی را در این کتاب معرفی خواهم کرد که به بچه‌ها این امکان را می‌دهد،

که اطلاعات بیشتری در مورد خودشان کسب کنند.

این فعالیت‌ها شامل موارد زیر است :

استفاده از تکنیک‌ها : شامل ابزارها، وسایل و اشیای عینی و تکنیک‌های پایداری است که بچه‌ها در موقعیت‌های مختلف می‌توانند از آن استفاده کنند.

خودشناسی : در این حالت بچه‌ها می‌توانند در هر موقعیت پاسخ مشخصی را که برایشان مناسب است را انتخاب کنند و در نهایت می‌آموزند که هرکدام از این پاسخ‌ها چه معنایی دارد.

مهارت تمرکز : به بچه‌ها کمک می‌کند تا بر روی آنچه در این کتاب یاد می‌گیرند، تمرکز داشته باشند.

خود ابرازگری : شامل دستورالعمل‌هایی است، که روش‌هایی کاربردی را به کودکان می‌آموزد تا در موقعیت‌های مختلف احساسات و هیجاناتشان را ابراز کنند.

دوست داشتن خود : شامل دستورالعمل‌هایی است که به کودکان کمک می‌کند تا هنگام برخورد با احساسات و هیجاناتشان، خودشان را دوست داشته باشند.

متشکریم که در خواندن این کتاب، فرزندانان را همراهی می‌کنید. امیدوارم این کتاب باعث افزایش

اطلاعات وی در مورد هیجاناتش شود و در نتیجه فعالیت‌های معرفی‌شده که شامل گفتگو و تعامل شما

با فرزندانان است، توانایی‌های هیجانی او را تقویت کند. ارادتمند شما « ونسا آلن »

## پیامی برای بچه‌ها « دوست خوبم »

اسم من ونسا آئن است و در شمال کارولینا مشاور مدرسه هستم. من هرروز در مدرسه با بچه‌ها

در مورد احساسات و هیجان‌اتشان صحبت می‌کنم. این شغل من است و کار خیلی مهمی است. به

همین دلیل هم خیلی خوشحالم که تو اکنون در حال خواندن کتاب «احساسات و هیجان‌ات من»

هستی تا درباره احساسات و هیجان‌ات خودت چیزهای بیشتری یاد بگیری. هر چقدر بیشتر در

این مورد یاد بگیری، برای رویارویی با موقعیت‌های مختلف آمادگی بیشتری خواهی داشت در

این کتاب تو در مورد شش هیجان اصلی و همچنین سایر احساسات و هیجان‌اتی که داری، مطالب

زیادی یاد خواهی گرفت و متوجه می‌شوی شناخت خودت اهمیت زیادی دارد.

تو همه چیز را در مورد تمام «صداهایی» که در سرت می‌گذرد، که گاهی اوقات عصبانی‌ات میکند

یا می‌گوید که همه چیز روبه‌راه است می‌آموزی. من آن‌ها را «ادی» و «تلم» می‌نامم و در این

کتاب تو را با آن‌ها آشنا خواهیم کرد. کم‌کم تو می‌فهمی هر دوی آن‌ها در جای خودشان و در

موقعیت‌های مختلف مفید هستند.

در نهایت به تو یاد خواهیم داد که در هر موقعیتی کدام یک از آن‌ها را باید انتخاب کنی.

تو یاد خواهی گرفت که چطور احساسات روی جسمت تاثیر می‌گذارد و همچنین چطور احساسات،

روی بخش‌های مختلف زندگی‌ات مثل روابطت با دوستان و معلمان، زمانی که در مدرسه هستی،

تاثیرگذار است. اما یکی از مهم‌ترین چیزهایی که در این کتاب می‌آموزی، دستورالعمل‌ها و

پیشنهادهایی فوق‌العاده عالی است تا به تو کمک کند وقتی احساس می‌کنی مدیریت هیجانات

برایت سخت است، بتوانی از پس آن‌ها به‌خوبی برآیی. این کتاب شامل دستورالعمل‌ها و راهکارهای

بسیار زیادی است و با تمام کردن آن تو احساس قدرت فوق‌العاده‌ای خواهی داشت .

پس منتظر چی هستی؟ شروع کن .

بیا هر چه سریع‌تر خودت را در برخورد با احساسات قدرتمند کن .



## Rainbow of feeling and emotions

من "مهسا ساداتی بالادهی" متخصص روانشناسی کودک و نوجوان هستم . در سالهایی که مشغول کار کردن روی هیجانات مختلف بچه ها می باشم ؛ به این نتیجه رسیده ام که شناسایی و برون ریزی صحیح هیجانات می بایست از سنین کودکی به بچه ها آموزش داده شود . شش فصل اول این کتاب بر اساس کتاب انگلیسی "من و احساساتم" کار شده است ؛ و در فصل هفتم نیز ، کار کردن با بازی مکمل توضیح داده شده است . بچه ها با خواندن این کتاب و استفاده از بازی آموزشی مکمل آن ، یاد می گیرند که هیجانات مختلف ، به ویژه هیجانات منفی مثل ترس ، خشم و اضطراب در همه افراد وجود دارند و تنها نیازمند مدیریت هستند .

