

احساسات

مجموعه کتاب های آموزشی کفشدوزک

تقویت مهارت های اساسی

کودکان ۳ تا ۶ سال



گروه آموزشی سلام

www.salampub.com

مؤلفین:

دکتر علی سعیدی

محمد مهدی بامشاد





من خوشحالم



تصویر بالا را نشان کودک بدهید و سؤالات زیر را از او پرسید:

- ۱ - چرا این کودک شاد است؟
- ۲ - چه چیزهایی ما را شاد (خوشحال) می کند؟
- ۳ - وقتی که تو شاد هستی چه رفتاری از خودت نشان می دهی؟
- ۴ - آیا تا حالا کسی را خوشحال کرده ای؟

شادی و نشاط یک نیاز طبیعی انسان است و در همه افراد وجود دارد. نیاز به شادی مانند نیاز به غذا است چرا که برای حیات و سلامت روان بسیار لازم است. شادی جزو هیجانات مثبت است که نشان از رضایت باطنی دارد.



کارهایی که مرا خوشحال می کند.



وقتی که بستنی می خورم.



وقتی که با دوستم بازی می کنم.



وقتی که با دوچرخه بازی می کنم.



وقتی که نقاشی می کشم.



خوشحال و شاد و خندانم

قدر دنیا رو می دانم

دست می زنم من

پا می کوبم من

شادانم

شعر را با صدای بلند چند بار با کودک همخوانی کنید تا حفظ شود.

کودک را خوشحال کن.



احساسات



کودک را راهنمایی کنید تا به شکل نگاه کند و با کشیدن دهان آن، حالت شادی را در شکل ایجاد کند. ممکن است کودک این تجربه را نداشته باشد تا خط خمیده لبخند را بکشد بنابراین با نگاه کردن به تصاویر صفحه قبل این تجربه را می تواند کسب کند.



من غمگینم.

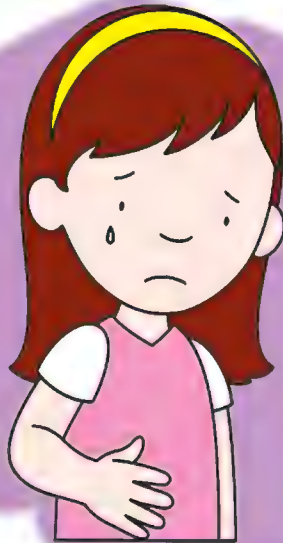


- ۱- چرا این کودک غمگین است؟
- ۲- چه چیزهایی ما را غمگین می سازد؟
- ۳- وقتی که تو غمگین هستی چه رفتاری از خود نشان می دهی؟

احساساتی مانند خوشحالی، شادی و رضایتمندی جزو احساسات مثبت هستند و احساساتی مانند غمگینی، تنهایی و عصبانیت جزو احساسات منفی هستند که به احساسات منفی ناراحتی گفته می شود. منظور از احساسات منفی این نیست که فرد نباید چنین احساساتی داشته باشد، بلکه این احساسات مانند احساسات مثبت طبیعی و پذیرفتنی هستند. آن چه که در این فعالیت ها دنبال می شود، شناسایی و مدیریت احساسات است.



کارهایی که من را
غمگین می کند.



وقتی که من مریض هستم.



وقتی که اسباب بازی ام را گم کرده ام.





وقتی که دوستم نمی خواهد با من بازی کند، غمگین می شوم.



احساس غمگینی مانند بقیه احساسات پایه، یک احساس طبیعی است که بسته به موقعیت می تواند خفیف یا شدید باشد. همچنین از لحاظ مدت زمان نیز ممکن است لحظه ای یا طولانی باشد.