

به نام خدا

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

سرشناسه	: خلیلی، سپیده ۱۳۳۸
عنوان و نام پدیدآور	: کلیدهای تخلیه هیجانی در کودکان / دکتر سپیده خلیلی.
مشخصات نشر	: تهران، صابرین، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۲ ص، مصور.
فروست	: کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان.
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۸۵-۵۹-۹
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا.
یادداشت	: چاپ چهارم؛ ۱۴۰۲.
موضوع	: عواطف در کودکان
موضوع	: کودکان -- روان شناسی
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۲ ۸ع/۷۲۳ BF
رده بندی دیویی	: ۱۵۲/۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۲۷۹۲۸۰

کتابهای دانه

مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۸۹۰

کلیدهای تخلیه هیجانی در کودکان

دکتر سپیده خلیلی

ویراستار	زهراسینایی (راحیل)
اجرای طرح جلد	بابک کثیری
چاپ چهارم	زمستان ۱۴۰۲
تعداد	۱۰۰۰
حروفچینی و صفحه آرایی	فاطمه بابایی
لیتوگرافی	باران
چاپ جلد	اکسیر
چاپ متن و صحافی	پژمان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۸۵-۵۹-۹

حقوق ناشر محفوظ است

قیمت: ۹۵/۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۵	 سخن ناشر
۷	 مقدمه
۹	 پیشگفتار
۱۱	 فصل اول: هیجان چیست؟
۵۹	 فصل دوم: برگزاری دوره‌های آموزشی تخلیه هیجانی
۹۷	 فصل سوم: سفرهای خیالی
۱۰۴	 فصل چهارم: داستان‌های تخلیه هیجانی

سخن ناشر

خواننده محترم، کتابی که پیش روی دارید، یک جلد از کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان است.

کتاب‌های این مجموعه با وجود ارتباط موضوعی، هرکدام از نظر مطلب، مستقل هستند. آمادگی برای زایمان، روش‌های مناسب و صحیح شیردادن، تولد فرزند دوم، نقش پدر در تربیت کودک، پرورش کودک تیزهوش، آموختن به کودکان درباره خدا، سلامت جنسی در کودکان و نوجوانان، پرورش فرزندان امیدوار و موفق، کلیدهای رفتار با نوجوانان و نیز مطالب متنوع و جالب دیگری که به روش‌ها و مشکلات تربیتی کودکان و نوجوانان تا سنین بلوغ می‌پردازد، موضوع کتاب‌های این مجموعه را تشکیل می‌دهند.

روش نویسندگان این کتاب‌ها، آموزش شیوه‌های عملی به والدین است. در نتیجه، هرکتاب از فصل‌های متعددی تشکیل شده است که هر فصل به توضیح یک روش کلیدی می‌پردازد. مجموعه کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان، علاوه بر پشتوانه علمی و معتبر خود، از زبانی ساده برای توضیح مطالب و انتقال آنها به خواننده استفاده کرده است که برای عموم مادران و پدران جوان قابل استفاده خواهد بود.

مقدمه

همه ما در طول روز در معرض انواع و اقسام هیجانات خوشایند و ناخوشایند قرار می‌گیریم، به طوری که نه تنها آرامش خود را از دست می‌دهیم بلکه دیگر قادر نیستیم بر روی موضوعی تمرکز کنیم. در چنین شرایطی تخلیه هیجانی تخصصی می‌تواند به ما کمک کند.

اگرچه عنوان این کتاب **کلیدهای تخلیه هیجانی در کودکان** است ولی روش‌های تخلیه هیجانی ارائه شده برای نوجوانان و بزرگسالان نیز مؤثر است. در این کتاب کودک به کمک روش‌های تخلیه هیجانی می‌آموزد که قدری از هیاهویی که او را در برگرفته فاصله بگیرد و تکانه‌های خود را بهتر تحت کنترل درآورد. بزرگسال نیز با یادگیری این روش‌ها قادر خواهد بود که در هیجانات دائمی خود وقفه بیندازد و با تمرکز بیشتر، سریع‌تر به آرامش برسد. علاوه بر این اجرای روش‌های تخلیه هیجانی در درمان بسیاری از بیماری‌های روان‌تنی و مشکلات جسمی مؤثر است ولی در اصل برای کسانی که چنین مشکلاتی ندارند نیز کاربرد دارد. از آنجا که کشور آلمان پیش‌قدم در استفاده از این روش بوده، این کتاب با استفاده از دیدگاه‌های نویسندگان آلمانی کتاب *Entspannung für kinder* به نام‌های زاینه فریدریش^۱ و دکتر فولکر فربیل^۲ برای کودکان ایرانی تألیف شده است.