

# احساسات ما







لرس



عصبانیت



تعجب

خجالت



ناراضی

## احساسات خوشایند

احساساتی که آنها را دوست داریم و می خواهیم  
در مابقی بمانند

افتخار - شادی

## احساسات ناخوشایند

احساساتی که آنها را دوست نداریم و می خواهیم  
زود از بین ببرند

ترس - خجالت - عصبانیت

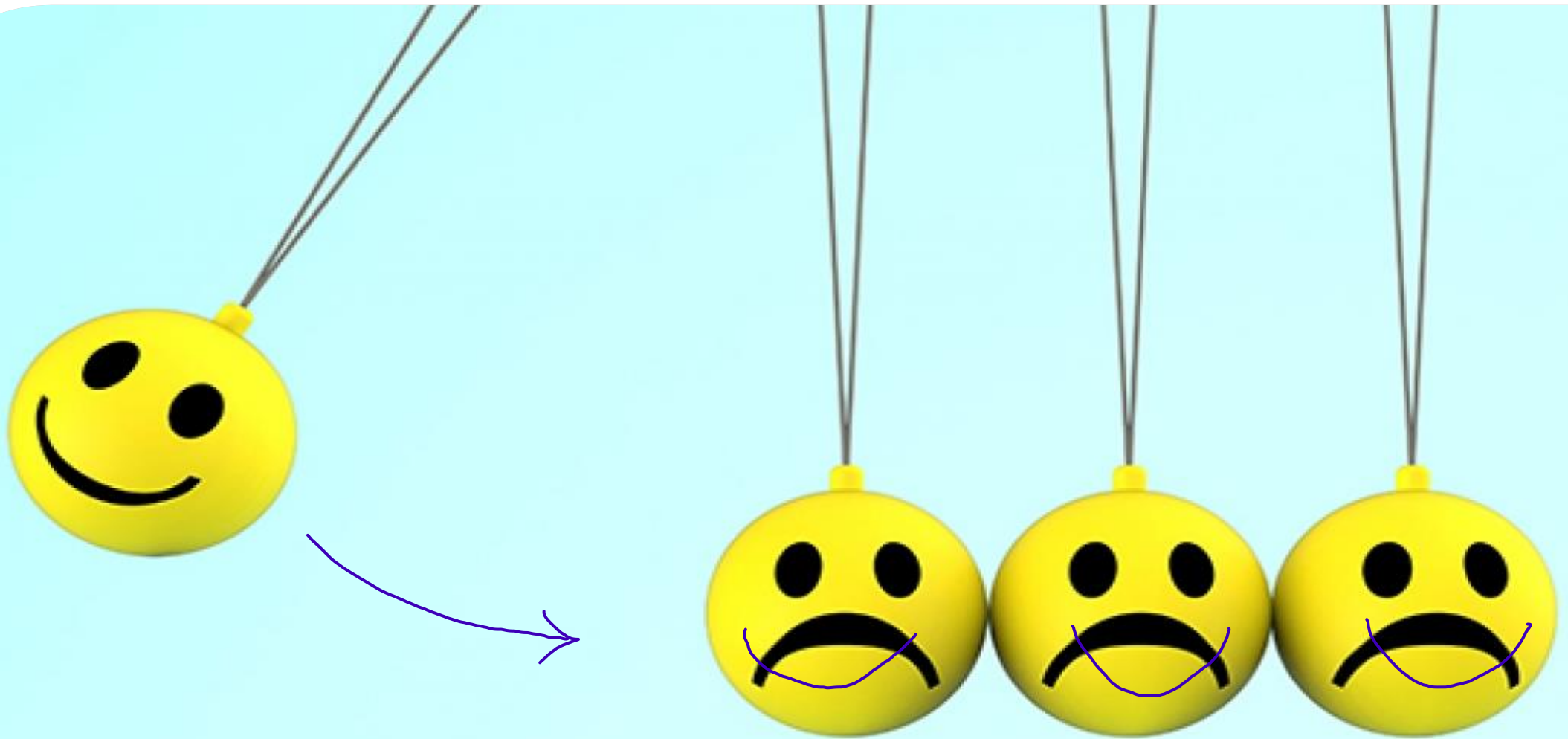
ناراحتی - حسادت

# شادی



\* هم خودمان می‌توانیم برای خودمان ایجاد کنیم (مثال: گوش دادن به موسیقی، خرید کردن - مهمانی رفتن - لوازم موسیقی رفتن)

\* هم دیگران در ما لطف خود می‌آورند (مثال: دادن هدیه، دعوت از ما برای مهمانی، سورپرایز کردن)



لینا برای شادی تواند، حنده به لب غمناشان بیاورند



# غم و اندوہ و ناراحتی

هم خودمان مي توانيم باعث ناراحتی خودمان شويم

مثال ← انجام کارهاي که نتيجہ ي خوبی ندارد

وما از نتيجہ ي آنها احساس ناراحتی مي کنيم

هم ديگران مي توانند باعث ناراحتی ما شوند

مثال ← شنيدن سخنان نامحقوق (زست)

آسيب رساندن ما





چگونه احساس ناراحتی را به شادی تبدیل کنیم



# چه راه هایی برای برطرف کردن احساس غم وجود دارد



دعا کنیم و از خدا بخواهیم اندوهمان کم شود.



به خودمان دلگیری بدهیم و بگوئیم این احساس غم طبیعی است و طی همیشه نیست.

درباره ی علت ناراحتی خود فکر کنیم و راهی برای برطرف کردن آن بیابانیم.



با بزرگترها مشورت کنیم و از آنها کمک بگیریم.

درباره ناراحتی خود بنویسیم یا نقاشی کنیم.



با انجام کارهای سرگرم کننده ، کمتر به ناراحتی خود فکر کنیم.



ترس از تاریکی



ترس از صداها



ترس از سایه‌ها



ترس از هیولا



نا به جا

## ترس

به جا

- ترس های طبیعی هستند

- از انسان محافظت می کنند

- برای مقابله با خطر در وجود جانداران

قرار گرفته

مثال: دست بردن در لانه زنبور

ترس از بلندی

ترس از انجام کارهای خطرناک

مثال: ترس از امتحان

ترس از عول

ترس از هیولا

ترس از تاریکی

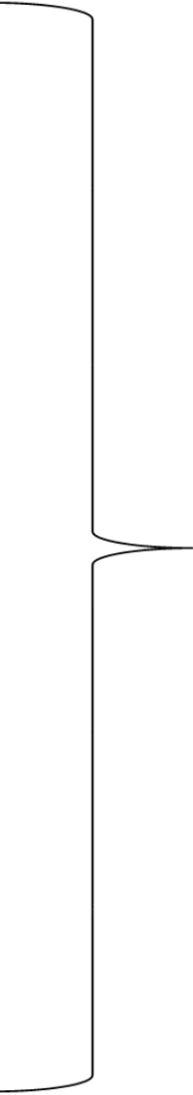
ترس از دندان پزشکی



# برای مقابله با ترس چه می کنید

- ۱- درجه و میزان ترسها را مشخص کنیم ← ترس به جا یا ناه جا
- ۲- با بزرگ ترها مشورت کنیم و از آنها کمک بگیریم
- ۳- گاهی ترس ما بدلیل ندیدن یا نشناختن است
- ۴- بدانیم که ترس در ما یکباره از بین نمی رود
- ۵- از نام و یاد خدا کمک بگیریم
- ۶- فیلم و حشمتا را نبینیم
- ۷- برای سوختن، دیگران را سزایمانیم

برای مقابله با ترس چه می کنید





احساساتی که سرکوب آنها از غنای زندگی ما خواهد کاست