

احساسات ما

همه‌ی ما در طول روز در موقعیت‌های مختلف، احساسات گوناگونی داریم.

فعالیت

- ۱- هر یک از موقعیت‌های زیر چه احساسی را در شما به وجود می‌آورد؟
 - الف - دوست صمیمی‌تان می‌خواهد از محلّه‌ی شما برود و در جای دیگری زندگی کند. (ناراحتی)
 - ب - در حال تماشای فیلم مورد علاقه‌تان هستید که برادرتان شبکه را عوض می‌کند. (عصبانیت)
 - پ - در حال رفتن به خانه هستید. در یک کوچه‌ی خلوت ناگهان صدای انفجار ترقّه به گوشتان می‌خورد. (ترس)
 - ت - معلّم به خاطر تلاش‌هایتان به شما، جایزه‌ی خوبی داده است. (افتخار)



ت



پ



ب



الف

همان‌طور که می‌دانید، برخی از احساسات ما خوشایند و برخی ناخوشایندند. احساسات خوشایند در ما تأثیر خوبی می‌گذارند و ما آنها را دوست داریم. برعکس، احساسات ناخوشایند را دوست نداریم و می‌خواهیم از آنها دور شویم.

فکر کنید و چند احساس خوشایند و چند احساس ناخوشایند خود را که در هفته‌ی گذشته داشته‌اید، بگویید. بیاید درباره‌ی بعضی از این احساسات، بیشتر بدانیم.

● شادی



شادی احساسی است که هم خود ما می‌توانیم آن را در خودمان به وجود بیاوریم و هم دیگران می‌توانند با انجام دادن کارهایی این احساس را در ما ایجاد کنند.

فعالیت ۲ را انجام دهید تا بهتری بیبرید که چیزها یا کارهای زیادی وجود دارد که می‌تواند شما را شاد کند.

فعالیت

۲- فکر کنید و جدول را کامل کنید.

چیزهایی که دیدن آنها مرا شاد می‌کند.	مثال : دیدن برنامه‌ی کودک
چیزهایی که شنیدن آنها مرا شاد می‌کند.	مثال : موسیقی مورد علاقه صدای خنده‌ی نوزادان
کارهایی که انجام دادن آنها مرا شاد می‌کند.	مثال : بناش کسین خرید کردن
موضوعاتی که وقتی به آنها فکر می‌کنم، شاد می‌شوم.	مثال :

۳- یکی از شادترین اتفاقات زندگی خودتان را بنویسید و در زنگ انشا در کلاس بخوانید.

۴- فعالیت شماره‌ی ۲ «به کار ببندیم» در صفحه‌ی ۲۰ را انجام دهید.

● غم و اندوه



به نظر شما، آیا کسی پیدا می‌شود که در زندگی خود احساس غم نکرده باشد؟

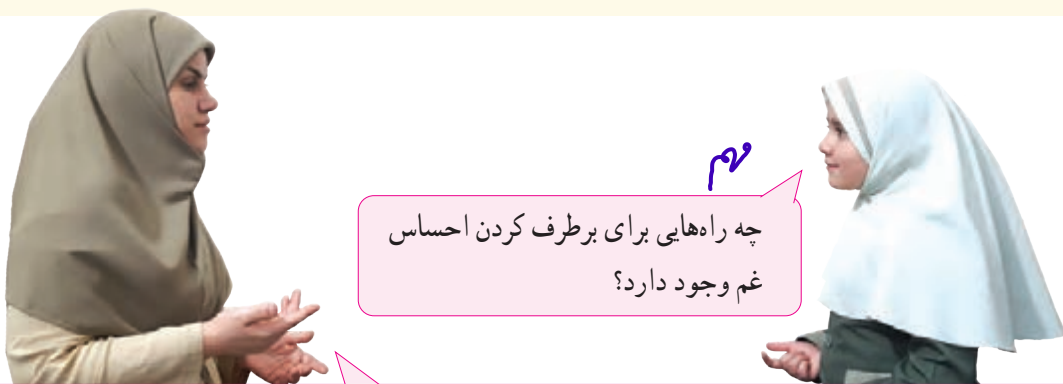
همه‌ی مردم گاهی شاد می‌شوند و گاهی غمگین. هیچ‌کس احساس غم را دوست ندارد اما باید توجه کنیم که احساس غم احساسی طبیعی (عادی) است و همه‌ی انسان‌ها در زندگی، گاهی این احساس را پیدا می‌کنند.

همان‌طور که چیزهای مختلفی ممکن است ما را شاد کند، چیزهای مختلفی هم ممکن است ما را غمگین کند. ^۱ گاهی رفتارهای دیگران ما را ^۲ اندوهگین می‌کند. گاهی نیز خود ما با کارهایی که انجام می‌دهیم باعث ناراحتی

خودمان می‌شویم؛ مثلاً اگر مواظب وسایل خودمان نباشیم و دفتر یا کتابمان را گم کنیم، ناراحت می‌شویم. گاهی نیز حوادثی مانند جدایی از کسانی که آنها را دوست داریم، بیماری یا مرگ عزیزانمان، ما را غمگین می‌کند.

فعالیت

۵- فکر کنید و سه موقعیتی را که در آن دچار غم و اندوه شده‌اید، روی کاغذ بنویسید و به معلم بدهید (خواندن پاسخ در کلاس اختیاری است).



وقتی دچار غم و اندوه می‌شویم:

- دعا کنیم و از خداوند بزرگ برای برطرف شدن اندوهمان کمک بگیریم.
- به خودمان دل‌داری بدهیم؛ به خود بگوییم که احساس غم طبیعی است اما همیشه نیست و من می‌توانم باز هم شاد باشم.
- درباره‌ی علت اندوه خود فکر کنیم و راهی برای برطرف کردن آن پیدا کنیم.
- از بزرگ‌ترها (پدر و مادر، معلم، مشاور مدرسه، پدربزرگ و...) کمک بگیریم و با آنها صحبت و مشورت کنیم.
- درباره‌ی احساس اندوه خود بنویسیم یا نقاشی کنیم.
- با انجام دادن کارهای شاد و سرگرم‌کننده یا کمک به دیگران، کمتر به ناراحتی خود فکر کنیم.

• ترس



ترس احساسی طبیعی و عادی است که در انسان و جانوران وجود دارد. حتماً شما هم مثل همه‌ی انسان‌های دیگر تاکنون بارها احساس ترس را تجربه کرده‌اید؛ برای مثال، ترس از حیوانات درنده و موزی، ترس از بلندی و ترس از صداهای وحشتناک و مهیب.



این‌گونه ترس‌ها «ترس به‌جا» هستند و از انسان محافظت می‌کنند. خداوند این نوع ترس‌ها را برای مقابله با خطر در وجود جانداران قرار داده است.

فعالیت

۶- الف - در هریک از موقعیت‌های زیر اگر افراد ترسند، چه اتفاقاتی ممکن است بیفتد؟ توضیح دهید.

- کودکی دستش را در لانه‌ی زنبور فرو ببرد. دستش آسیب ببیند
- حمید بخواهد با تشویق دوستش از یک جای بلند بپرد. بدنش آسیب می‌بیند
- فردی در وسط خیابان بدود یا روی ریل راه‌آهن بایستد. جسم او آسیب ببیند و تصادف کند
- دانش‌آموزی در خیابان به حرف فرد غریبه‌ای گوش بدهد و همراه او برود. برای او مشکل بوجود بیاید
- ب- آیا در موقعیت‌های بالا، ترس به‌جاست؟ چرا؟ بله زیرا اگر نباشند، فرد آسیب می‌بیند
- پ- به نظر شما، آیا درست است به کسی که ترس به‌جا دارد، ترسو بگویند؟ چرا؟

چیر چون این احساس برای محافظت از او در برابر خطرات، در وجودش قرار گرفته است.



بعضی از ترس‌ها نابه‌جا و نادرست‌اند؛ مانند ترس از تاریکی اتاق یا خانه، ترس از امتحان، ترس از موجودات خیالی مانند غول و هیولا، ترس از آمپول و رفتن به دندان‌پزشکی، و ترس از دادن نزدیکی. این ترس‌ها اگر به‌طور دائمی و مدتی طولانی فکر ما را به خود مشغول کنند، مشکلاتی برایمان به‌وجود می‌آورند.

فعالیت

۷- کاربرگه‌ی شماره‌ی ۲ را انجام دهید.



م

با ترس‌هایمان چگونه برخورد کنیم؟



همه‌ی ما در زندگی گاهی از چیزهایی می‌ترسیم. برای مقابله با ترس‌ها می‌توانیم از راهکارهای زیر استفاده کنیم.

ابتدا چیزی را که از آن می‌ترسیم و همچنین درجه یا میزان ترس خود را مشخص کنیم (مانند فعالیت ۷). بعد خوب فکر کنیم که آیا ترسمان، به‌جاست یا نه، و علت آن چیست.

سپس با بزرگ‌ترها (پدر و مادر، معلم، مشاور مدرسه و ...) درباره‌ی ترس خود مشورت کنیم و از آنها کمک بگیریم.

● گاهی احساس ترس ما به این دلیل است که چیزی را نمی‌شناسیم یا نمی‌بینیم؛ مثلاً وقتی همه جا تاریک است، ممکن است حتی از وسایلی که همیشه در اتاقمان وجود دارد بترسیم. در واقع، چون در تاریکی این وسایل را نمی‌بینیم، از آنها می‌ترسیم.

● ممکن است نتوانیم ترس خود را یک‌باره از بین ببریم بلکه باید کم‌کم و به مرور زمان، با پدیده‌ای که ما را می‌ترساند روبه‌رو شویم تا ترسمان بریزد.

● در موقع روبه‌رو شدن با چیزی که ما را می‌ترساند، از نام و یاد خدا کمک بگیریم.

● درباره‌ی ترس خودمان با دیگران صحبت کنیم یا چیزی را که از آن می‌ترسیم نقاشی کنیم.

● ضمناً یادمان باشد هرگز برای شوخی و تفریح، دیگران را نترسانیم.

● در انتخاب فیلم‌ها و بازی‌های رایانه‌ای بهره‌بندی‌سنی‌آنها توجه کنیم.