

احساسات قوي می آیند و میروند



CANADIAN CENTRE for CHILD PROTECTION®
Helping families. Protecting children.



NEW DIRECTIONS

احساسات
قوی
می آیند و میروند



موسسه Canadian Centre for Child Protection Inc دارای حق تکثیر © ۲۰۱۸ برای طراحی و صفحه آرایی و همچنین موسسات Canadian Centre for Child Protection Inc و New Directions for Children, Youth and Families دارای حق تکثیر © ۲۰۱۸ برای محتوای این کتاب می باشند. همه حقوق محفوظ است. هیچکس اجازه ندارد تا بخش های از این کتاب و یا همه آن را به شکل یک نسخه الکترونیک به اینترنت بگذارد. به استثنای موارد ذیل، دیگر هیچگونه کاپی برداری، تکثیر یا ذخیره نمودن این کتاب در یک سیستم بازیابی مجاز نمی باشد. کاپی برداری (به شکل چاپ شده یا الکترونیک، از همه کتاب یا بخش های آن) به مقصد دریافت پول، به منظور اهداف تجارتي برای هیچکسی در هیچ زمانی، مجاز نمی باشد. والدین/سرپرست ها اجازه دارند تا برای استفاده شخصی، این مواد را دانلود نموده و یک نسخه آن را چاپ نمایند، عین موضوع برای استفاده مسلکی افراد معالجه کننده نیز اعتبار دارد.

آماده ساختن این کتاب بدون تلاش شدید و سهمگیری یک تعداد افراد در موسسات New Directions و New Directions ممکن نبود. New Directions می خواهد به طور ویژه از Kate Kiernan و Billy Brodovsky از بابت کمک های شان تشکر کند. همچنین Canadian Centre می خواهد از گروه های آموزشی و طراحی خود، که در این پروژه کار نموده اند، سپاسگزاری نماید.

Canadian Centre for Child Protection Inc. (Canadian Centre) یک موسسه خیریه ثبت شده است که برای مصونیت فردی همه کودکان کار می کند. Canadian Centre یک تعداد برنامه ها، خدمات و امکانات را به منظور کمک به شهروندان کانادایی در امر محافظت از کودکان و کاهش خطر برای صدمه دیدن آنها، ارائه می نماید. برای دریافت معلومات بیشتر از وب سایت Canadian Centre بازدید نمایید: www.protectchildren.ca



New Directions for Children, Youth and Families (New Directions) یک سازمان غیر انتفاعی است که یک تعداد خدمات مربوط به نیازمندی ها مدام در حال تغییر اجتماعی، روانی، فرهنگی، آموزشی و حرفه ای نزد انسان ها را، ارائه می نماید. New Directions برنامه های را از مشوره های خانوادگی برای کمک به جوانان، آموزش کار برای حمایت حرفه ای برای زندگی، از خانه های محلی درمانی گرفته تا خانواده های سرپرست و یک تعداد خدمات و امکانات را برای افرادی دارای معلولیت های ذهنی، معلولیت های شنوایی و افراد بومی، ارائه میدارد. برای معلومات بیشتر به وب سایت مراجعه www.newdirections.mb.ca



CANADIAN CENTRE for CHILD PROTECTION در کانادا ثبت نام بوده و یک اسم تجارتي است که مربوط Canadian Centre for Child Protection Inc میگردد. علامت تجارتي New Direction ملکیت New Directions for Children, Youth and Families میباشد.

این کتاب ترجمه کتابیست تحت عنوان Big Feelings Come and Go که بار نخست به زبانی انگلیسی و توسط New Directions for Children, Youth, Adults and Families, ۶۱۵, Canadian Centre for Child Protection Inc و Portage Ave. Winnipeg, Manitoba Canada ۷۱۷-۵۰۰, Academy Road, Winnipeg, Manitoba, Canada به چاپ رسیده است. موسسات مذکور مالک همه حقوق مربوط به این کتاب نیز میباشد.

Barnafrid مرکز سراسری عملی در مورد خشونت علیه کودکان، در پوهنتون/دانشگاه (لینشوپینگ) با کسب اجازه مالک حقوق، محتوی کتاب اصلی را به زبان های سوئدی، عربی، دری و سومالی ترجمه نموده است.

برای معلومات بیشتر به وب سایت www.barnafrid.se مراجعه نمایید. پوهنتون/دانشگاه (لینشوپینگ) مسئولیت کامل این ترجمه ها و خطا ها و اشتباه های احتمالی در آنها را عهده دار می باشد. Barnafrid و پوهنتون (لینشوپینگ) مسئولیت کامل همه مطالب افزوده شده و هر آنچه که در نسخه انگلیسی وجود ندارد را نیز بر عهده می گیرند. حق تکثیر برای ترجمه به زبان های سوئدی، عربی، دری و سومالی مربوط New Directions for Children, Youth, Adults and Families و Canadian Centre for Child Protection Inc می گردد. همه حقوق محفوظ می باشد.

This book is a translation of *Big Feelings Come and Go* which was first published in English by, and is copyright 2021 of, New Directions for Children, Youth, Adults & Families, 500-717 Portage Ave., Winnipeg, Manitoba, Canada and the Canadian Centre for Child Protection Inc., 615 Academy Road, Winnipeg, Manitoba, Canada. Linköping University, with permission from the copyright owners, translated the contents of the original book into Swedish, Arabic, Dari, Somali, and Spanish. Linköping University assumes all liability for the accuracy of and any errors and omissions in translation. Any content that is not in the English version has been added by the Linköping University, which takes full responsibility for any additions. Copyright in the Swedish, Arabic, Dari, Somali, and Spanish translations belongs to New Directions for Children, Youth, Adults and Families; and the Canadian Centre for Child Protection Inc. All rights reserved.

مقدمه

«احساسات قوی می آیند و میروند» ترجمه کتابیست برای کودکان به اسم Big Feelings Come and Go. در نظر گرفته شده است تا از این کتاب در ساحة مراقبت های درمانی به عنوان بخش از تداوی کودکان مبتلا به PTSD و یا دیگر حالات مرتبط به trauma (ضربه روانی) استفاده صورت گیرد. ما می خواهیم از Canadian Centre for Child Protection و New Directions for Children, Youth, Adults & Families تشکر نماییم که این کتاب را آماده نموده اند و در یک همکاری سخاوتمندانه این امکان را مساعد ساخته اند تا Barnafriid بتواند پیام های مهم را برای کودکان به زبان های سویدنی، عربی، دری و سومالی ارائه نماید. ترجمه کتاب به عنوان بخشی از ماموریت دولت تحت نام Trauma på kartan یا «تروما روی نقشه» صورت گرفته است.

در این کتاب واکنش های معمول در هنگام اضطراب پس از trauma (ضربه روحی) مانند مبارزه، فرار و رکود (بی حرکت ماندن) — freeze و fight, flight — و این که شخص چگونه می تواند به یک شکل ساده شیوه های را برای تنظیم احساسات بیاموزد، بیان شده است. آگاهی در مورد احساسات، افکار و واکنش های معمول بعد از trauma (ضربه روحی) میتواند تشخیص و عادی سازی را نزد کودکان و بزرگسالان ساده بسازد. این معلومات باید به شکل بخشی از آگاهی کلی در مورد احساسات، یعنی آگاهی در مورد احساسات و عملکرد احساسات، ارائه گردد. توقع می رود مطالعه این کتاب به تداوم گفتگو میان کودک و فرد مراقب از او در مورد واکنش ها و نیازمندی های ویژه کودک، کمک نماید.

Psykoedukation (آموزش روانشناختی) و copingstrategi (استراتژی برای مقابله) در هنگام ترس شدید را میتوان مستقیماً به کودک آموزش داد. هر قدر عمر کودک کم باشد به همان اندازه مهم است تا افرادی که برای کودک مهم پنداشته میشوند در این روند سهیم ساخته شده و حمایت نمایند. کودکان نیازمند آن اند تا افراد مراقب از آنها در مورد این احساسات و تنظیم نمودن آنها آگاهی داشته و استراتژی های موجود در این کتاب برای بزرگسالان نیز قابل استفاده باشد. «احساسات قوی می آیند و میروند» را میتوان به شکل تعاملی یکجا با کودک خواند تا برای گفتگو با کودک در مورد تجربیات او، تحریک کننده باشد. تکرار آن میتواند به ایجاد آرامش و آموزش عمیق کمک نماید.

امیدواریم تعداد زیاد کودکان این امکان را بدست بیاورند تا بیاموزند که احساسات قوی می آیند و میروند، مانند ابر های که در آسمان در حرکت اند. تفاعلی سوياً مع الطفل وذلك من أجل تحفيز الطفل للتحدث عن خبراته الخاصة. يساهم التكرار من خلق بيئة هادئة وتعلم عميق.

,Poa Samuelberg och Maria Schillaci

LEG. PSYKOLOGER VID BARNAFRID — NATIONELLT
KUNSKAPSCENTRUM OM VÅLD MOT BARN, LINKÖPINGS UNIVERSITET

BARNAFRID
LINKÖPINGS UNIVERSITET

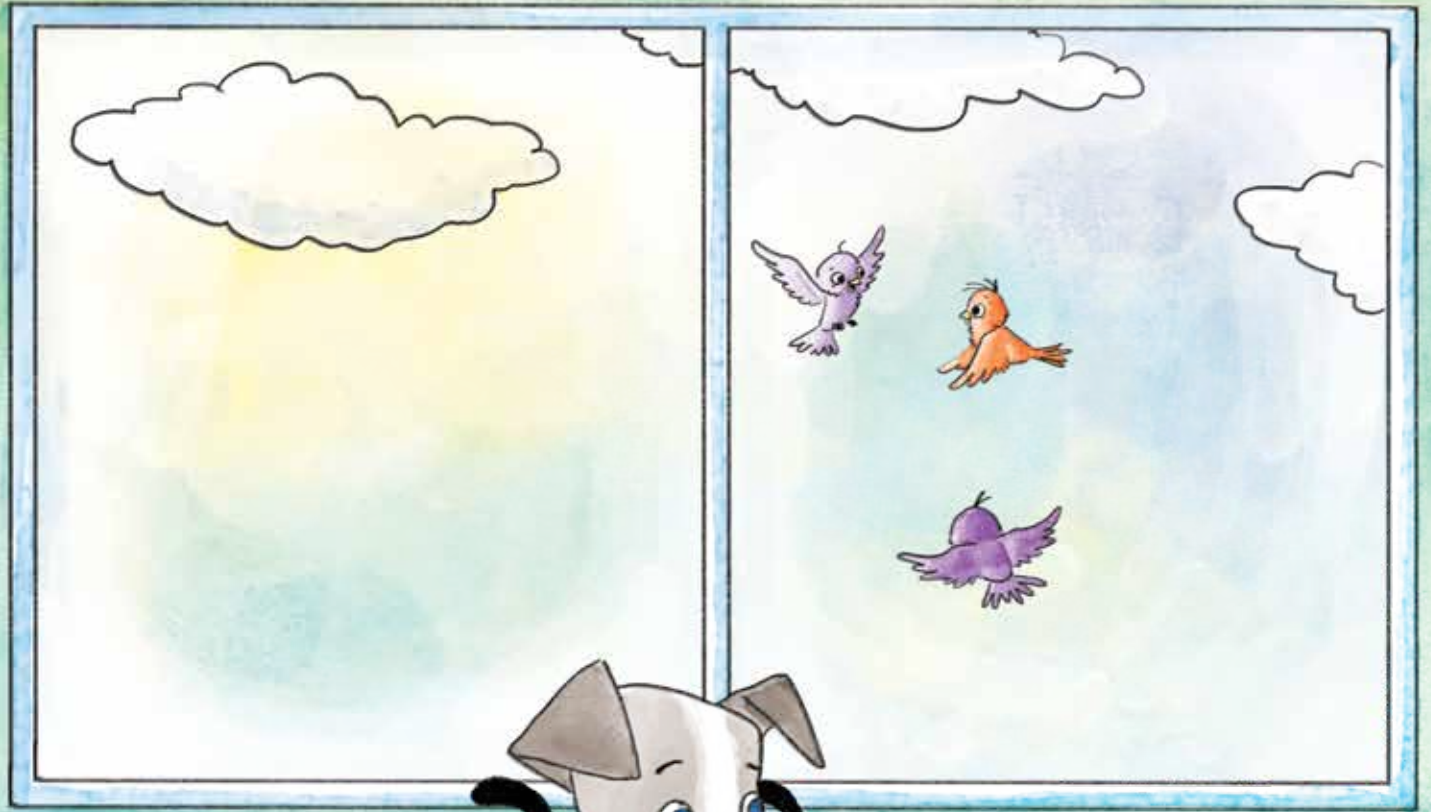
ترجمه دری از

Madina Sejadi



حالا می خواهیم یاد بگیریم وقتی ما احساس
پریشانی یا ترس می کنیم و وقتی که احساسات قوی
به ما دست می دهد، در بدن ما چه واقع می شود.





در مغز ما یک ساحه وجود
دارد که مانند یک زنگ خطر کار
می کند. این ساحه امیگدال
نام دارد.



وقتی ما احساس پریشانی یا ترس
می کنیم، این زنگ خطر خود به خود
روشن می شود.

این به ما کمک می کند
تا از خود مراقبت کنیم.



وقتی زنگ خطر روشن شد بدن ما واکنش نشان می دهد و خود را برای مبارزه، فرار یا بی حرکت ماندن آماده می سازد.



یگان بار احساس می کنیم نمی توانیم حرکت یا فکر کنیم.

این بی حرکت ماندن نامیده می شود.

یگان بار احساس می کنیم می خواهیم
فرار کنیم و یا دور شویم.

این فرار نامیده می شود.



و یگان بار احساس می کنیم
که می خواهیم جنگ کنیم و
فریاد بزنیم.

این مبارزه نامیده می شود.



ما یاد خواهیم گرفت و تمرین
خواهیم کرد که وقتی زنگ خطر
توسط امیگدال روشن ساخته شد،
چه کاری باید بکنیم.



همه کودکان و بزرگسال ها وقتی
خیلی احساس تشویش یا ترس کنند
مبارزه می کنند، فرار می کنند و بی
حرکت می مانند.

این به ما کمک می کند
تا از خود در برابر خطر
محافظت کنیم.



حالا تصور کنید که ناگهان یک اژدها از کلکین به داخل نگاه می کند!

مغز زنگ خطر را روشن می سازد و ما بی حرکت می مانیم....

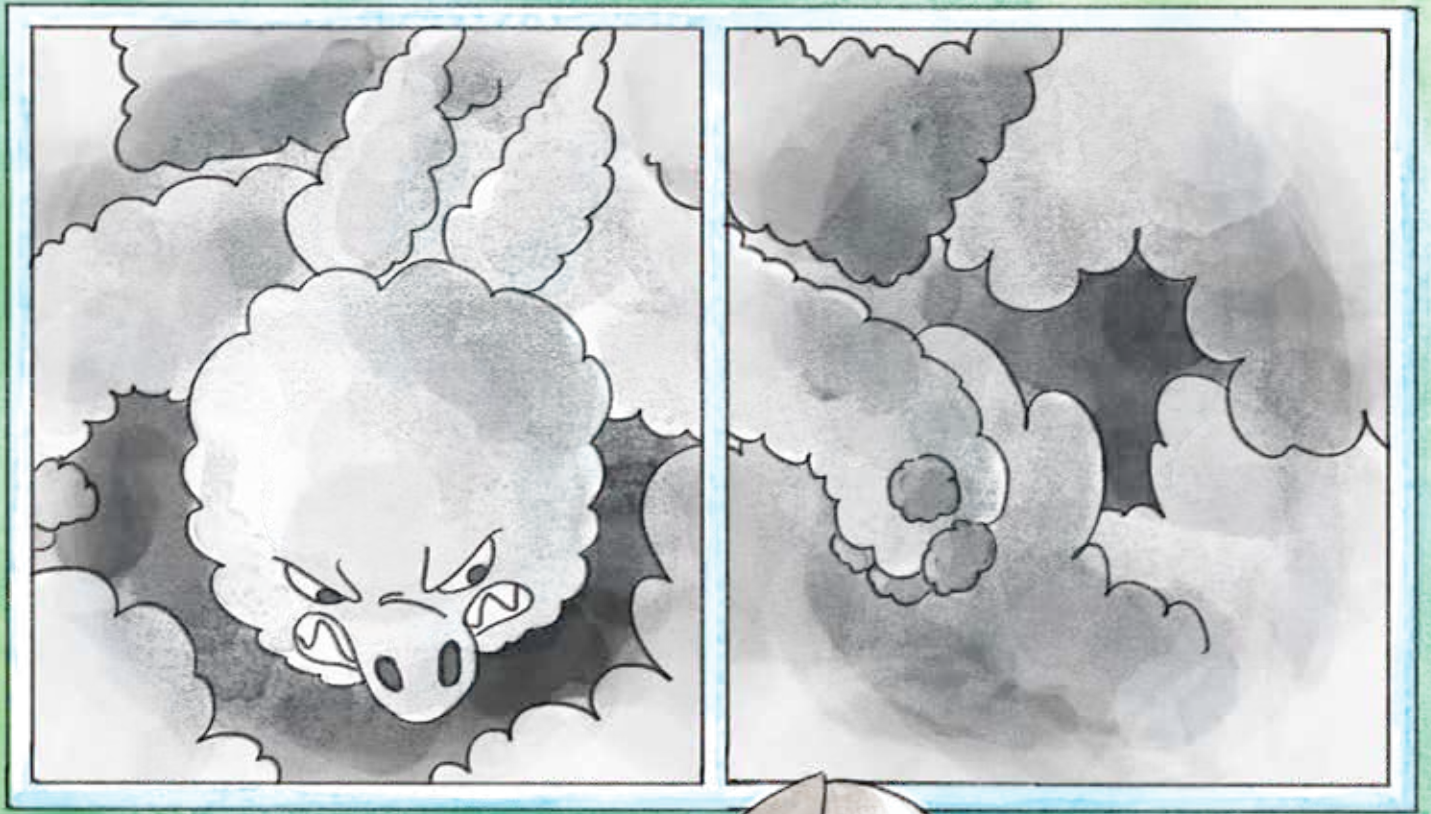
زمانی که احساسات ما زیاد قوی می شود ما از حرکت می مانیم و نه می توانیم فرار کنیم و نه هم مبارزه کنیم.

قلب ما تیز تر می تپد و ما کمی تیز تر نفس می کشیم.

ما به اشکال مختلف بی حرکت می مانیم.

فکر کنید.... وقتی بی حرکت می مانید خود را چگونه احساس می کنید؟





من احساس خواهم کرد که....



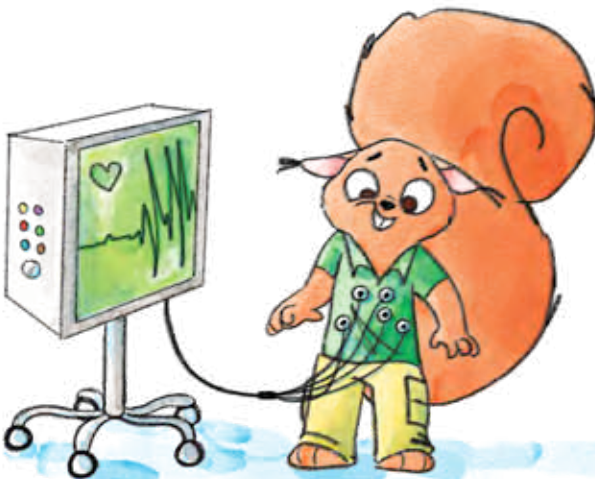
..... من گم می شوم



..... سر من می چرخد



..... گیر مانده ام



..... قلب من تیز تر می تپد و
سپس آن قدر آرام می
تپد که نمی توانم
صدای آن را بشنوم

..... خیلای کوچک
می شوم



..... من را یخ
زده است



..... من غیر قابل
دید هستم



..... نمی توانم
چیزی بگویم



بعد از این که پریشانی یا ترس را احساس کردیم می توانیم وجود خود را آرام بسازیم.



این کار را می توانید خودتان و یا همراه با یک بزرگسال انجام بدهید.

به اطرافتان ببینید و سه چیز آبی رنگ را در اتاق، حساب کنید.



آرام نفس بکشید ... و نفس را آزاد کنید


باز هم به آرامی نفس بکشید.... و نفس را آزاد بسازید.



احساس کنید بالای چیزی که
نشسته اید، سخت است
یا نرم.
انگشت های پا های تان را
تکان بدهید.



باز هم نفس بکشید
و به آرامی نفس را آزاد بسازید



حالا احساس کنید، وجود تان چه احساسی دارد.
چه تفاوت را احساس می کنید؟

وقتی زنگ خطر آرام تر می شود قلب شما و
نفس کشیدن تان آرام می شود.

احساسات قوی می
آیند و می روند،
مانند ابرهای که
در آسمان در حرکت
هستند.



این بار وقتی ما فکر می کنیم که یک هژدها از کلکین به داخل نگاه می کند، مغز زنگ خطر را روشن می سازد و ما آماده می شویم تا فرار کنیم.....

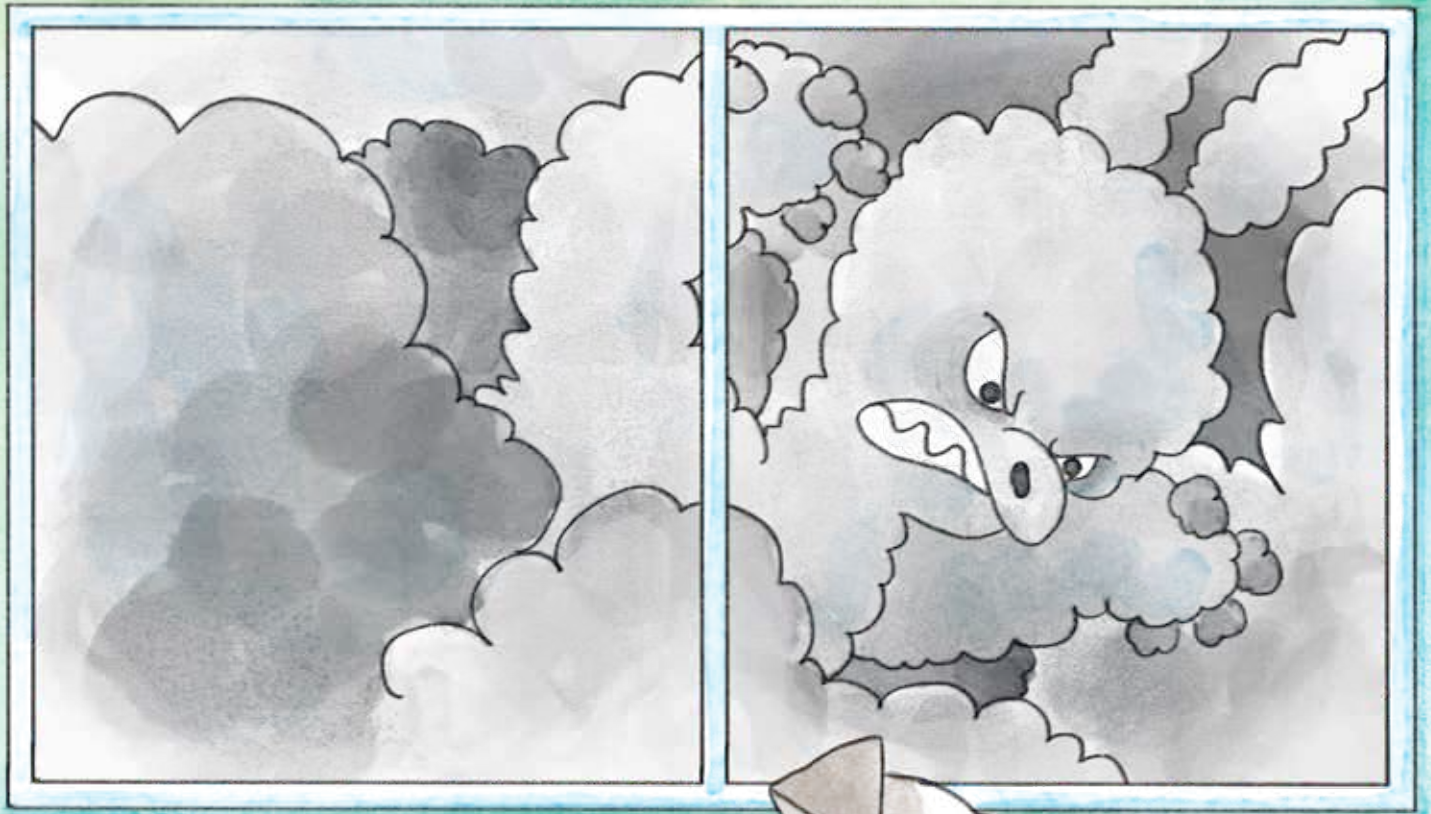
وقتی احساسات ما قوی می شوند ما می خواهیم فرار کنیم. ما می خواهیم دویده و از آنجا خارج شویم.

قلب ما تیزتر می تپد، ما تیزتر نفس می کشیم و ممکن احساس کنیم که با پا می خزیم.

ما به اشکال مختلف فرار می کنیم

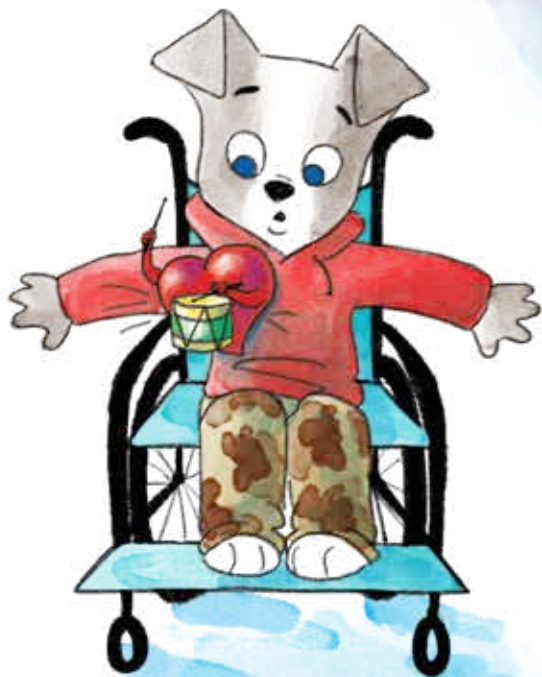
تصور کنید، وقتی فرار می کنید یا می خواهید فرار کنید، چگونه احساس می شود؟





احساس خواهم کرد مثل آن که...

... می خواهم خیلی،
خیلی دور شوم



... قلب من مانند یک
طبله تیز می زند

... می خواهم مانند یک
اسب مسابقه تیز بدوم





..... نمی توانم
نفس بکشم



..... می خواهم
از جسم خودم
خارج شوم



..... خیلی تیز حرف می زنم

..... خود را گیج
احساس می کنم



..... می خواهم هر قدر تیز
که بتوانم، فرار کنم



بعد از این که پریشانی یا ترس را احساس کردیم می
توانیم وجود خود را آرام بسازیم.

این کار را می توانید خودتان و یا همراه با یک بزرگسال
انجام بدهید.

اول انگشت های پا را به هم جمع کنید. احساس
کنید چگونه عضله ها در پاها سخت می شوند.

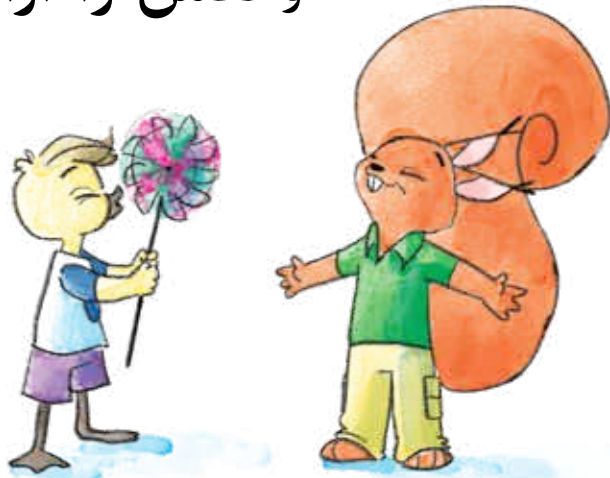


انگشت ها را سُست بسازید.

آرام نفس بکشید
و نفس را آزاد کنید




باز هم به آرامی نفس بکشید....
و نفس را آزاد بسازید.



احساس کنید بالای چیزی که نشسته اید،
سخت است یا نرم.
انگشت ها پا را تکان بدهید.

نفسی دیگری
بکشید و به آرام آن
را آزاد بسازید.
باز هم نفس
بکشید و آرام آن را
آزاد بسازید.





حالا احساس کنید، وجود تان چه احساسی دارد.
چه تفاوت را احساس می کنید؟

وقتی زنگ خطر آرام تر میشود قلب
شما و نفس کشیدن تان آرام می شود.

احساسات قوی می
آیند و می روند، مانند
ابر های که آسمان در
حرکت هستند.



و این بار وقتی فکر می کنیم که یک هژدها از کلکین به داخل نگاه می کند، مغز زنگ خطر را روشن می سازد و ما برای مبارزه آماده می شویم.....

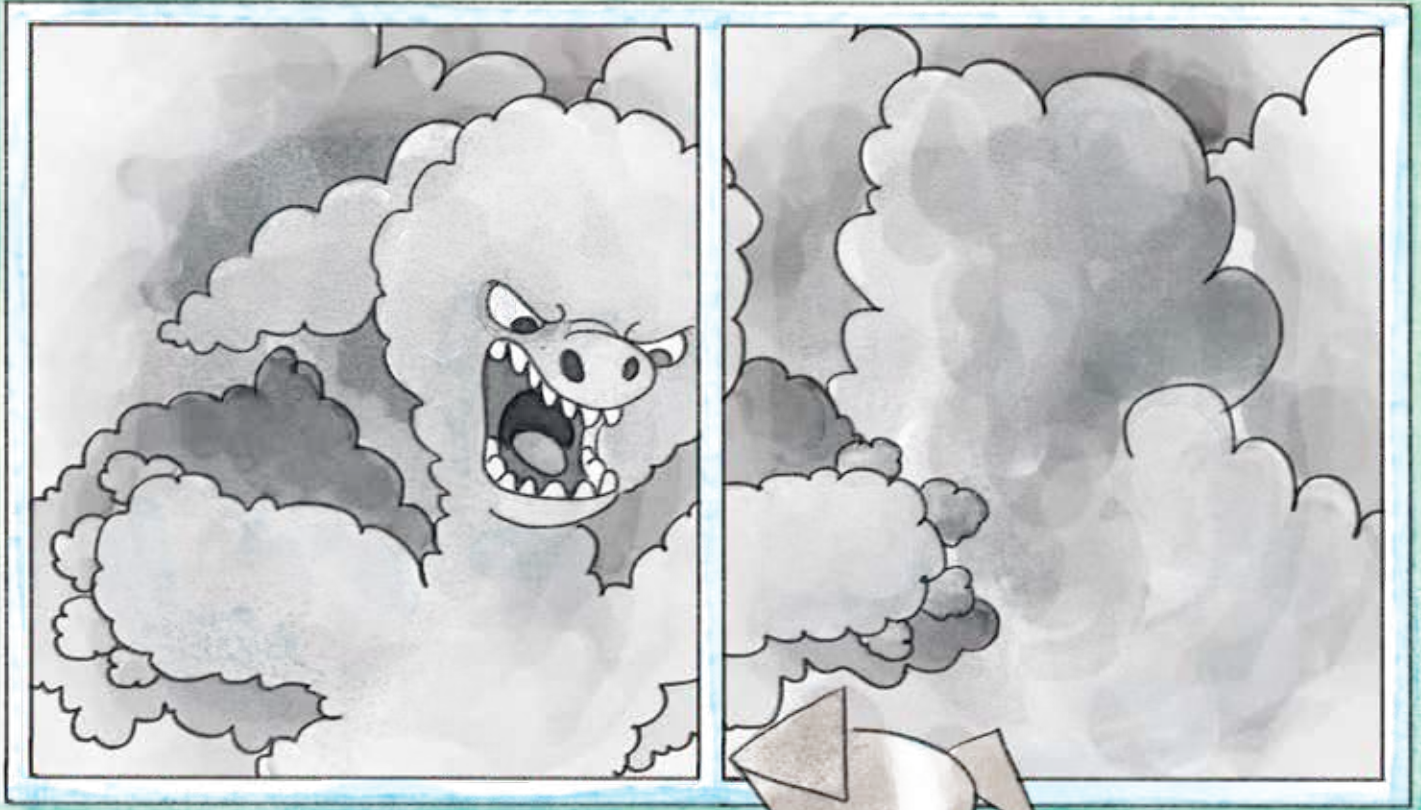
مبارزه زمانی است که احساسات ما قوی شده و ما می خواهیم مشت های خود را ببندیم و با پا های خود محکم روی زمین بزنیم.

قلب ما تیزتر می تپد، ما تیزتر نفس می کشیم.

ما به اشکال مختلف مبارزه می کنیم.

فکر کنید، وقتی می خواهید مبارزه کنید چگونه احساس می شود؟







احساس خواهم کرد مثل آن که من ...

..... از دهن من آتش
بیرون می شود



..... می خواهم چیزی را بزنم



..... مانند یک
قهرمان بزرگ
هستم



..... مانند یک اس
پ سوار جنگ
می کنم



..... می خواهم لگد بزنم
و با پا هایم محکم
روی زمین بزنم



..... مانند یک شش
ر غرش می کنم



..... مانند یک آتشفشان
خشمگین هستم



..... مانند یک گورپلا
جنگ کنم



بعد از این که پریشانی یا ترس را احساس کردیم می توانیم وجود خود را آرام بسازیم.

این کار را می توانید خودتان و یا همراه با یک بزرگسال انجام بدهید.

دست های خود را به هم فشار بدهید، مانند آن که یک توپ را فشار می دهید، نفس بکشید و دست هایتان را آزاد بسازید.

نفس دیگری بکشید و آرامی آن را آزاد بسازید.



آرام نفس بکشید ...
و نفس را آزاد کنید




احساس کنید بالای چیزی که نشسته اید،
سخت است یا نرم.

انگشت های پا های تان را تکان بدهید.



نفس دیگری بکشید و آرامی
آن را آزاد بسازید.





حالا احساس کنید بدن تان چه احساسی دارد.
چه چیزی متفاوت احساس می شود؟

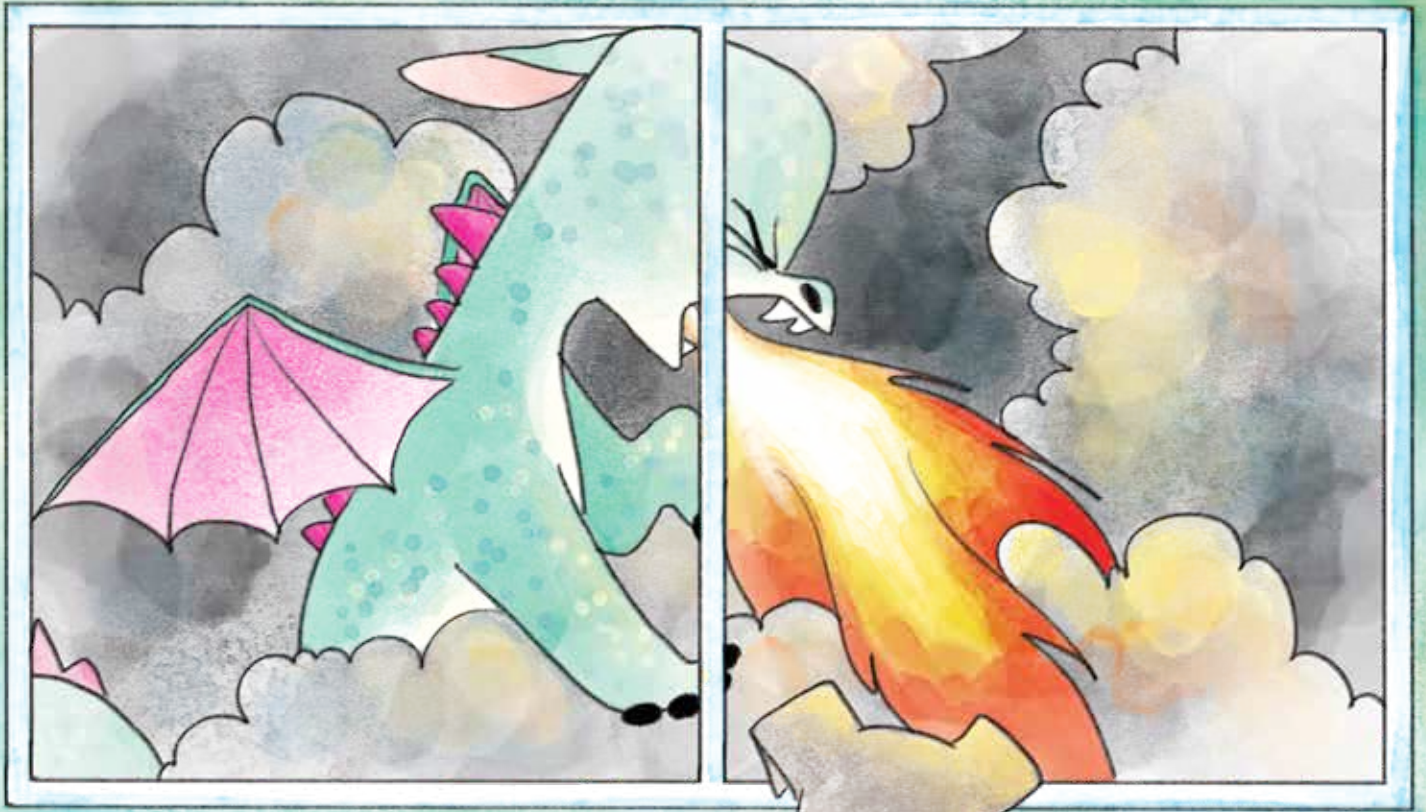
وقتی زنگ خطر آرام تر می شود قلب شما
و نفس کشیدن تان آرام می شود.

احساسات قوی می
آیند و می روند، مانند
ابر های که در آسمان
حرکت می کنند.



ببینید، آنجا واقعاً
یک هژدها در
کنار کلکین است!





احساس می کنم که.....

..... می خواهم دور
بروم، خیلی دور

..... مانند یک اسپ
سوار جنگ می کنم



..... نمی توانم حرف بزنم



..... غیر قابل
دید هستم



..... مانند یک اسپ
مسابقه میدوم



..... سرم می چرخد



..... مانند یک آتشفشان
خشمگین هستم



..... می خواهم به

زودی ممکن ناپدید شوم



مشکلی نیست. این فقط
 یک اژدها است که راه
 خودش را گم کرده است.
 نگهبان اژدها به مادر و
 پدرش زنگ می زند.



دیدن اژدها در بیرون از
کلکین ترسناک بود.

وجود ما کاری را که
ضرورت داشت، انجام داد.





حالا بعد از این که احساس ترس
و نگرانی کردیم، دوباره تمرین
می کنیم تا خود را آرام بسازیم.

آرام **نفس بکشید**
و **نفس** را آزاد کنید.

باز هم **نفس بکشید** و آرام
آن را آزاد بسازید.



احساس نمایید بالای چیزی که **نشسته**
اید، سخت است یا نرم.
انگشت های پا های تان را تکان بدهید.

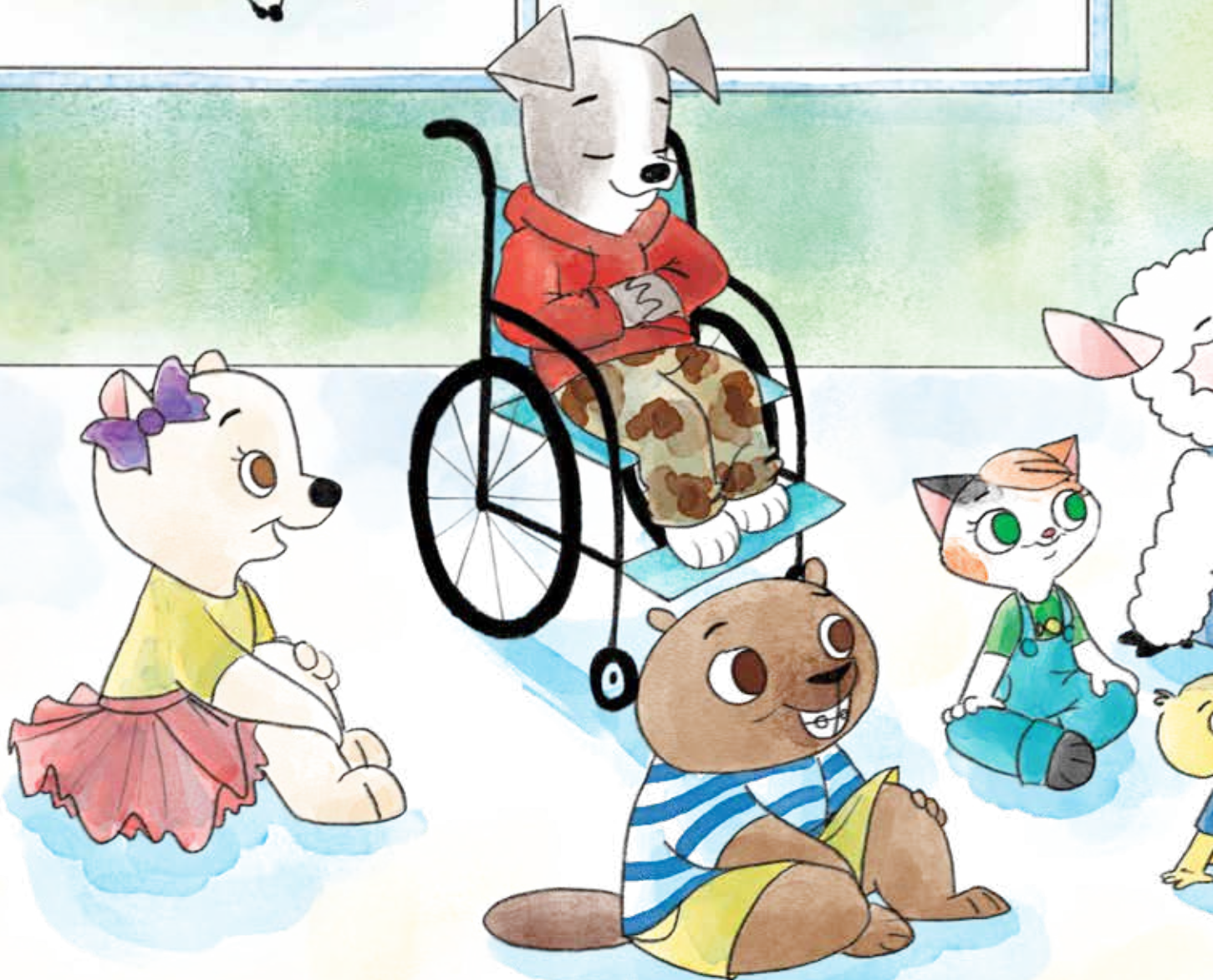
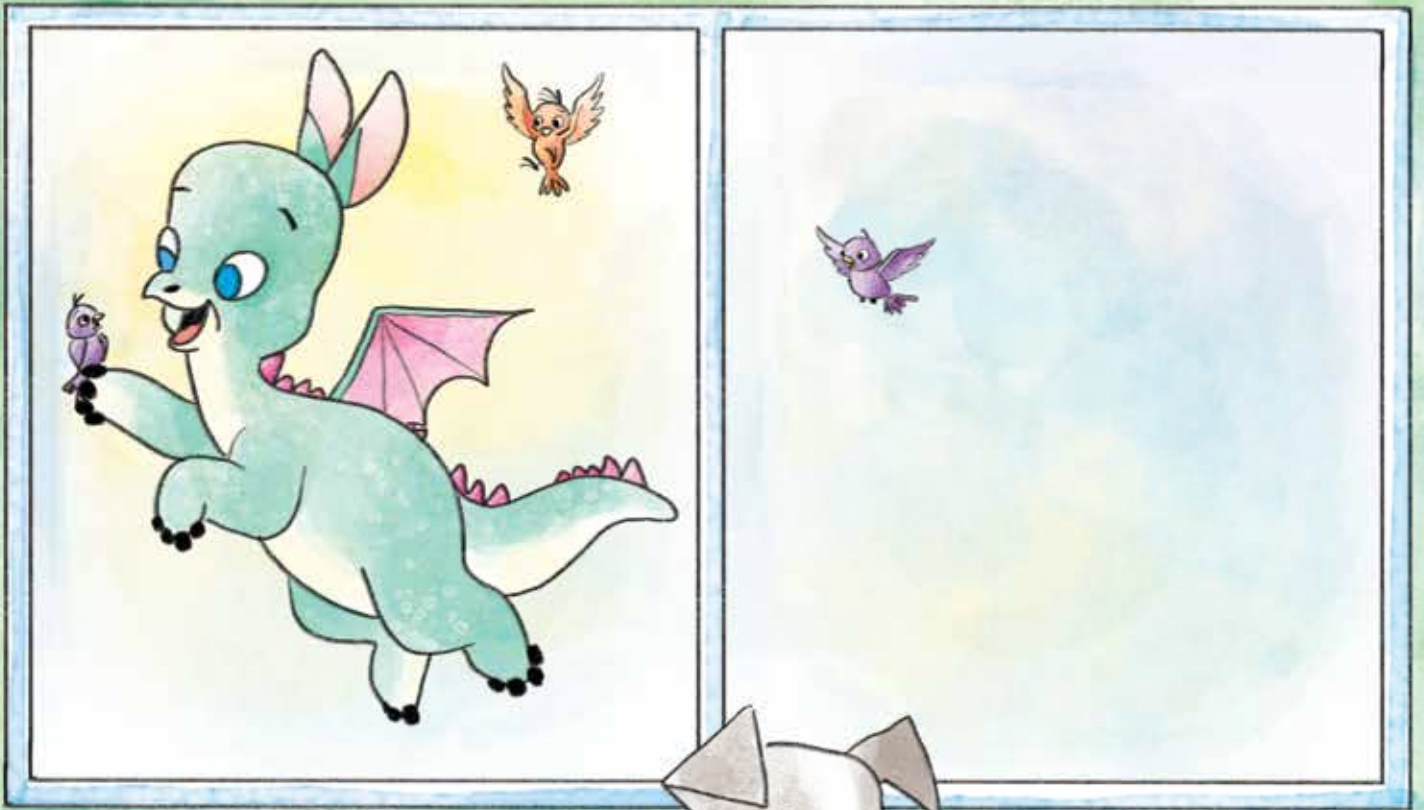


نفس دیگری بکشید و آرامی
آن را آزاد بسازید.



حالا که خود را آرام و امن احساس
می کنید، وجودتان چه کار را می
خواهد انجام بدهد؟





احساس می کنم که.....



..... می خواهم مثل یک
شادی خنده کنم



..... می خواهم
بازی کنم



..... می توانم نفس
عمیق بکشم



..... بالای احساسات
خود کنترل دارم

..... مثل یک پولیس
مخفی کنجکاو
هستم





..... می خواهم با دوست های خود بازی کنم



..... می خواهم
یاد بگیرم



..... بتوانم طوری حرف
بزنم که دیگران حرف های
من را بشنوند و بفهمند

افتخار کنید به این که شما می دانید
چطور وجود خود را آرام بسازید و زنگ
خطر را خاموش کنید!

حالا می دانیم وقتی احساسات
ما خیلی قوی می شوند ما می
توانیم آنها را اداره کنیم.



افتخار کنید که شما یاد گرفته اید!
بیایید تا بیرون برویم و بازی کنیم!







