

به نام خدا

آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان در کودکان

www.ketab.ir

تالیف و گردآوری

حسنا فرحی ولوکلانی



کتابخانه

سرشناسه	:	حسنا فرحی ولوکلائی / ۱۳۵۸
عنوان و نام پدیدآور	:	آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان در کودکان / حسنا فرحی ولوکلائی
مشخصات نشر	:	تهران: انتشارات پادینا، ۱۴۰۱ -
مشخصات ظاهری	:	۱۱۲ ص
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۲۹۴-۲۴۳-۴
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
رده بندی کنگره	:	RC۴۸۰
رده بندی دیویی	:	۸۹۱۴/۶۱۶
شماره کتابشناسی ملی	:	۸۸۴۱۷۱۶

آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان در کودکان

تالیف و گردآوری: حسنا فرحی ولوکلائی

www.ketab.ir



طراحی جلد و صفحه‌آرایی: انتشارات پادینا، نویت چاپ: اول (۱۴۰۱) ناشر: انتشارات پادینا
شمارگان: ۵۰۰ جلد شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۹۴-۲۴۳-۴ چاپ و صحافی: سامان قیمت: ۱۰۰ هزار تومان

میدان انقلاب، ابتدای کارگر جنوبی، کوچه رشتچی پلاک ۷، واحد ۳، انتشارات پادینا

تلفن: ۷۷۴۲۱۷۵۷ و ۱۷-۶۶۹۴۹۱۱۵ (۰۲۱) همراه: ۰۹۰۲۵۰۸۸۳۸۱

insta:@padinapublication padina.pub@gmail.com www.padinapb.com

فهرست

۷	مقدمه
۱۱	فصل اول
۱۲	آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان
۱۴	تحول دلبستگی ایمن (۹-۱۲ ماهگی)
۱۵	تحول نظام خود: خودآگاهی و تمیز خود از دیگران (۱۸-۳۶ ماهگی)
۱۷	هیجان
۲۰	تنظیم هیجان
۲۱	مدل‌های نظری تنظیم هیجان
۲۵	راهبردهای تنظیم هیجان
۲۶	راهبردهای تنظیم هیجان ناسالم
۲۷	نشخوار
۲۹	اجتناب
۳۰	خودتفکری منفی
۳۰	راهبردهای تنظیم هیجان سالم
۳۱	ارزیابی مجدد مثبت
۳۲	برنامه‌های مداخله‌ای تنظیم هیجان
۳۵	فصل دوم
۳۶	خلاقیت
۳۸	تعریف خلاقیت
۳۹	مفهوم خلاقیت از نظر صاحب‌نظران
۴۰	چه چیزی خلاقیت نیست؟
۴۱	خلاقیت در مکاتب و نظریه‌های مختلف
۴۲	مکتب انسانگرایی
۴۲	مکتب عصب‌شناسی
۴۴	مکتب تداعی‌گرایی
۴۵	دیدگاه روان‌سنجی
۴۵	دیدگاه شناختی
۴۶	دیدگاه روانشناسی اجتماعی

۴۶	نظریه‌ی افزایش ذهنی
۴۶	نظریه‌ی خلاقیت تایلور
۴۸	دیدگاه تورنس نسبت به آفرینندگی
۴۹	دیدگاه گانیه نسبت به آفرینندگی
۴۹	دیدگاه پیازه نسبت به خلاقیت
۵۰	دیدگاه راشل و مارگارت مک میلان
۵۰	ضرورت و اهمیت آموزش خلاقیت به کودکان پیش دبستانی
۵۳	فرایند خلاقیت
۵۴	خلاقیت در کودکان
۵۵	ویژگی‌های خلاقیت
۵۶	ویژگی‌های افراد خلاق
۵۸	خلاقیت و خانواده
۶۰	بازی و خلاقیت
۶۰	اهمیت نقش همسالان در خلاقیت کودکان
۶۱	فصل سوم
۶۲	توانایی حل مسئله
۶۳	حل مسئله در دیدگاه روان پویایی
۶۴	حل مسئله در دیدگاه انسان گرایانه
۶۵	حل مسئله در دیدگاه رفتار گرایی
۶۶	حل مسئله در دیدگاه یادگیری اجتماعی
۶۶	حل مسئله در دیدگاه شناخت گرایان
۶۷	دیدگاه گشتالت
۷۰	دیدگاه عدم وجود چیزی خاص
۷۲	دیدگاه نوگشتالته‌ها
۷۳	دیدگاه سه فرآیندی
۷۵	رویکرد پردازش اطلاعات
۷۵	حل مسئله و مهارت‌های فراشناخت
۷۸	نقش معلم در حل مسئله
۸۳	فصل چهارم

مقدمه

یادگیری دوره کودکی از نظر پایداری مانند نقش‌هایی است که در سنگ ایجاد شده باشد. دوران کودکی به جهت نقش مهمی که در سرنوشت آینده انسان ایفا می‌کند، فرصت بی‌نظیری است که نباید آن را از دست داد. روان‌شناسان از دوران کودکی به عنوان دوره اساسی یاد می‌کنند. در این دوران می‌توان بنای یک زندگی سالم و سعادت‌مندانه را پی‌ریزی کرد و از بروز بسیاری از مشکلات در آینده جلوگیری کرد. امروزه آموزش دوره ابتدایی در اکثر کشورهای جهان نوعی آموزش غیرمستقیم بوده تا کودک بتواند با آزادی بیشتر از راه بازی و سرگرمی خود را برای مشاهده‌ی دقیق جهان پیرامون خویش، کسب تجربه‌های تازه، کشف پدیده‌های محیطی، گسترش دانش پایه، دست یافتن به مفاهیم متعدد، رشد و پرورش مهارت‌های حسی-حرکتی، خلاقیت، هوش هیجانی، بیان‌اندیشه از راه‌هایش، زبان آموزی و... آماده کند. امروزه انتظارات جوامع مختلف از آثار مثبت و سازنده برنامه‌های دوره ابتدایی افزایش یافته است و از مرییان^۱، برنامه ریزان و دست‌اندرکاران این دوره‌ها انتظارات و توقعات متفاوتی وجود دارد. انتظار می‌رود که آنان کودکان را برای موفقیت‌های تحصیلی در مدرسه آماده کنند؛ آنان را افرادی اجتماعی بار بیاورند و برای سازگاری با جوامع فرهنگی و متنوع خود مهیا سازند، به آنان یاد دهند تا بر محرومیت‌های محیطی فائق آیند و سرانجام این که استعدادهای عاطفی خود را برای رو به رو شدن با موقعیت‌های مختلف و روش حل مسأله به کار گیرند تا انسان‌هایی خلاق پرورش دهند. یادگیری و تحول کودک به صورت یک مجموعه و کل انجام می‌گیرد و همه‌ی ابعاد رشد با یکدیگر ارتباط دارند و به طور هم زمان رخ می‌دهند.