

# احساسات فوجی می آیند و میروند



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



# احساسات مشاعر می آیند و میروند





موسسه Canadian Centre for Child Protection Inc دارای حق نکثیر © ۲۰۱۸ برای طراحی و صفحه آرایی و همچنان موسسات New Directions for Children, Youth و Canadian Centre for Child Protection Inc and Families دارای حق نکثیر © ۲۰۱۸ برای محتوای این کتاب می باشد. همه حقوق محفوظ است. هیجکس 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، نکثیر 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 تجاری 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 میخواهد به طور ویژه از Billy Brodovsky و Kate Kiernan Canadian Centre شکر کند. همچنان Directions میخواهد از گروه های آموزشی و طراحی خود، که در این پروژه کار نموده اند، سپاسگزاری نماید.

یک موسسه خیریه ثبت شده است که برای مصنوبت فردی همه کودکان کار می کند. Canadian Centre 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](http://www.protectchildren.ca)



یک سازمان غیر (New Directions for Children, Youth and Families (New Directions انتفاعی است که یک تعداد خدمات مربوط به نیازمندی ها مدام در حال تغییر اجتماعی، روانی، فرهنگی، آموزشی و حرفة 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 حرفة 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، معلومات های شناوی و افراد یومی، ارائه میدارد. برای معلومات بیشتر به وب سایت مراجعه www.newdirections.mb.ca نمایید.



Canadian Centre for Child Protection در کانادا ثبت نام بوده و یک اسم تجاری است که مربوط CANADIAN CENTRE for CHILD PROTECTION میگردد. علامت تجاری New Direction ملکیت New Direction Inc میباشد.

ISBN: 978-1-989757-88-8

New Directions for Children, Youth, Adults and Families (Big Feelings Come and Go) که بار نخست به زبان انگلیسی و توسط Canadian Centre for Child Protection Inc Portage Ave. Winnipeg, Manitoba Canada V1V-000,, Adults and Families ۶۱۵,. Academy Road, Winnipeg, Manitoba, Canada معرفی شد. این کتاب ترجمه کایپست تحت عنوان Big Feelings Come and Go که در پوهنتون/دانشگاه (لینشوبینگ) 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 (لینشوبینگ) مسئولیت کامل این ترجمه ها و خطای ها و اشتباه های احتمالی در آنها را عهده دار می باشد. Barnafrid و پوهنتون (لینشوبینگ) مسئولیت کامل همه مطالب افزوده شده و هر آنچه که در نسخه انگلیسی وجود ندارد را نیز بر عهده می گیرند. حق نکثیر 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 قوى مى آيند و ميروند» ترجمة كتابیست 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 (ضربۀ روانی) استفاده صورت گیرد. ما میخواهیم از Canadian Centre for Child Protection and New Directions for Children, Youth, Adults & Families کتاب را آماده نموده اند و در یک همکاری سخاوتمندانه این امکان را مساعد ساخته اند تا Barnafrid بتواند پیام های مهم را برای کودکان به زبان های سویدنی، عربی، دری و سومالی ارائه نماید. ترجمۀ 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 (ضربۀ روحی) مانند مبارزه، فرار و رکود (بی حرکت ماندن) — freeze, 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 (ضربۀ 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 میروند 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 روانشناسی) و copingstrategi (استراتئیزی 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 استراتئیزی های موجود در این کتاب برای بزرگسالان نیز قابل استفاده باشد. «احساسات قوى مى آيند و ميروند» 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 قوى مى آيند و ميروند، مانند ابر های که در آسمان در حرکت اند. تفاعلي سوياً مع الطفل وذلك من أجل تحفيز الطفل للتحدث عن خبراته الخاصة. يساهم التكرار من خلق بيئه هادئه وتعلم عميق.

,Poa Samuelberg och Maria Schillaci

LEG. PSYKOLOGER VID BARNAFRID — NATIONELL  
KUNSKAPSCENTRUM OM VÄLD MOT BARN, LINKÖPINGS UNIVERSITET

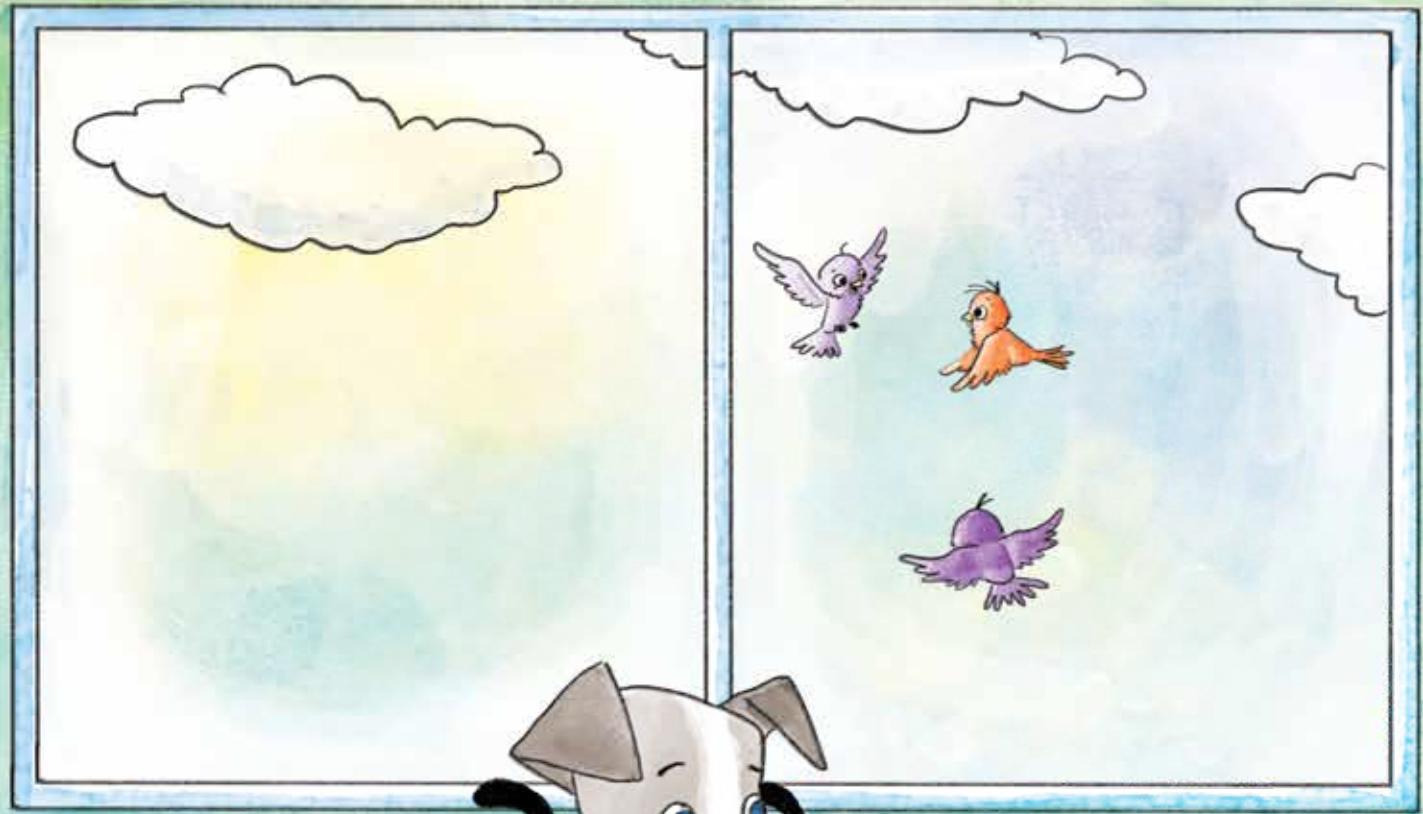


**BARNAFRID**  
LINKÖPINGS UNIVERSITET

ترجمۀ 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 امیگdal  
نامر 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.....

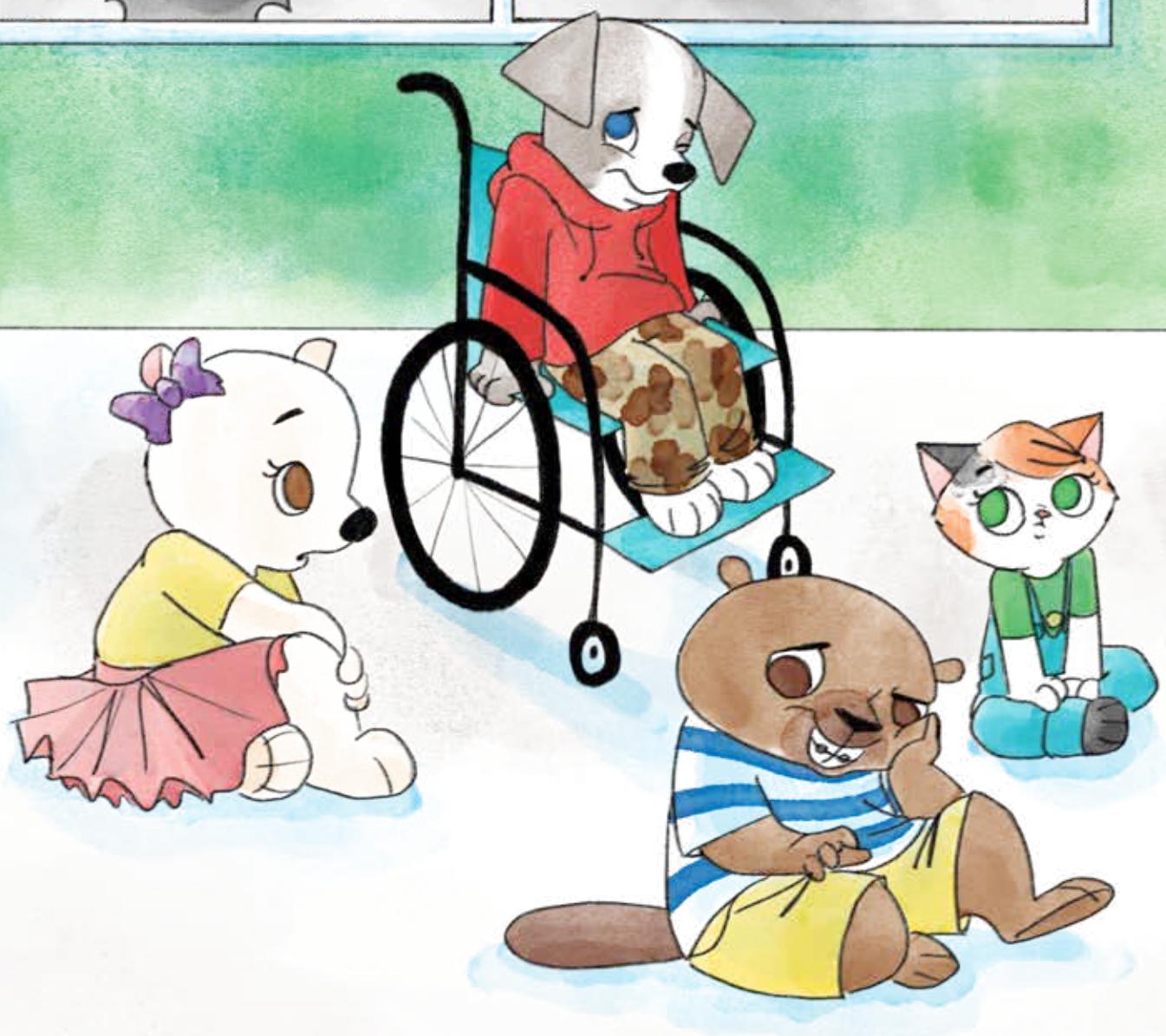
زمانی که احساسات ما زیاد قوی می شود ما از حرکت می مانیم و نه می توانیم فرار کنیم و نه هم مبارزه کنیم.

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 .....



قلب من تیزتر می تپد و  
سیپس آن قدر آرام می  
تپد که نمی توانم  
صدای آن را بشنوم

خیلی کوچک .....  
می شوم



من را یخ .....  
زده است



من غیر قابل .....  
بید 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 خود تان و یا همراه با یک بزرگسال انجام بدھید.

به اطراف تان 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 بدھید.



باز هم نفس بکشید  
و به آرامی نفس را آزاد بسازید



حال 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 ابر های 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 تیز تر نفس می کشیم و ممکن احساس کنیم که با پا می خزیم.

ما به اشکال مختلف فرار می کنیم

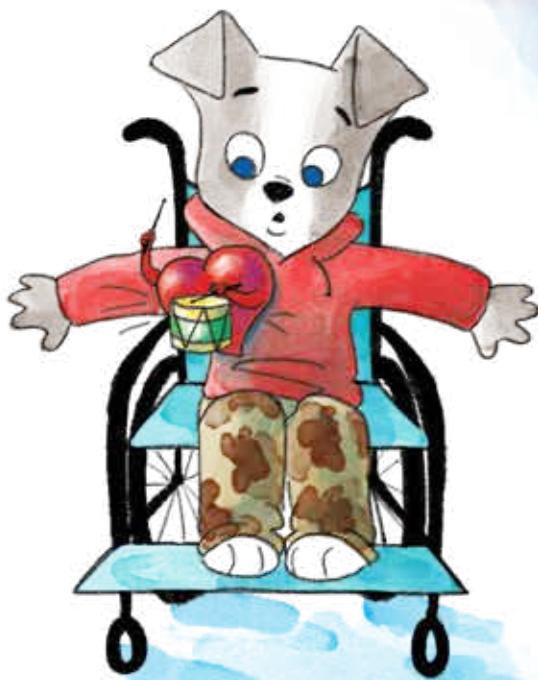
تصور کنید، وقتی فرار می کنید یا می خواهید فرار کنید، چگونه احساس می شود؟





# احساس خواهم کرد مثل آن که...

می خواهم خیلی، ....  
خیلی دور شوم



.... قلب من مانند یک  
طلبه تیز می زند

... می خواهم مانند یک  
اسپ مسابقه تیز بدم



من خواهم ....  
از جسم خودم  
خارج شوم



نمی توانم ....  
نفس بکشم



خود را گیر ....  
احساس من کنم



من 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 خود تان و یا همراه با یک بزرگسال انجام بدھید.

اول انگشت های پا را به هم جمع کنید. احساس کنید چگونه عضله ها در پا ها 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 بدھید.

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.....**

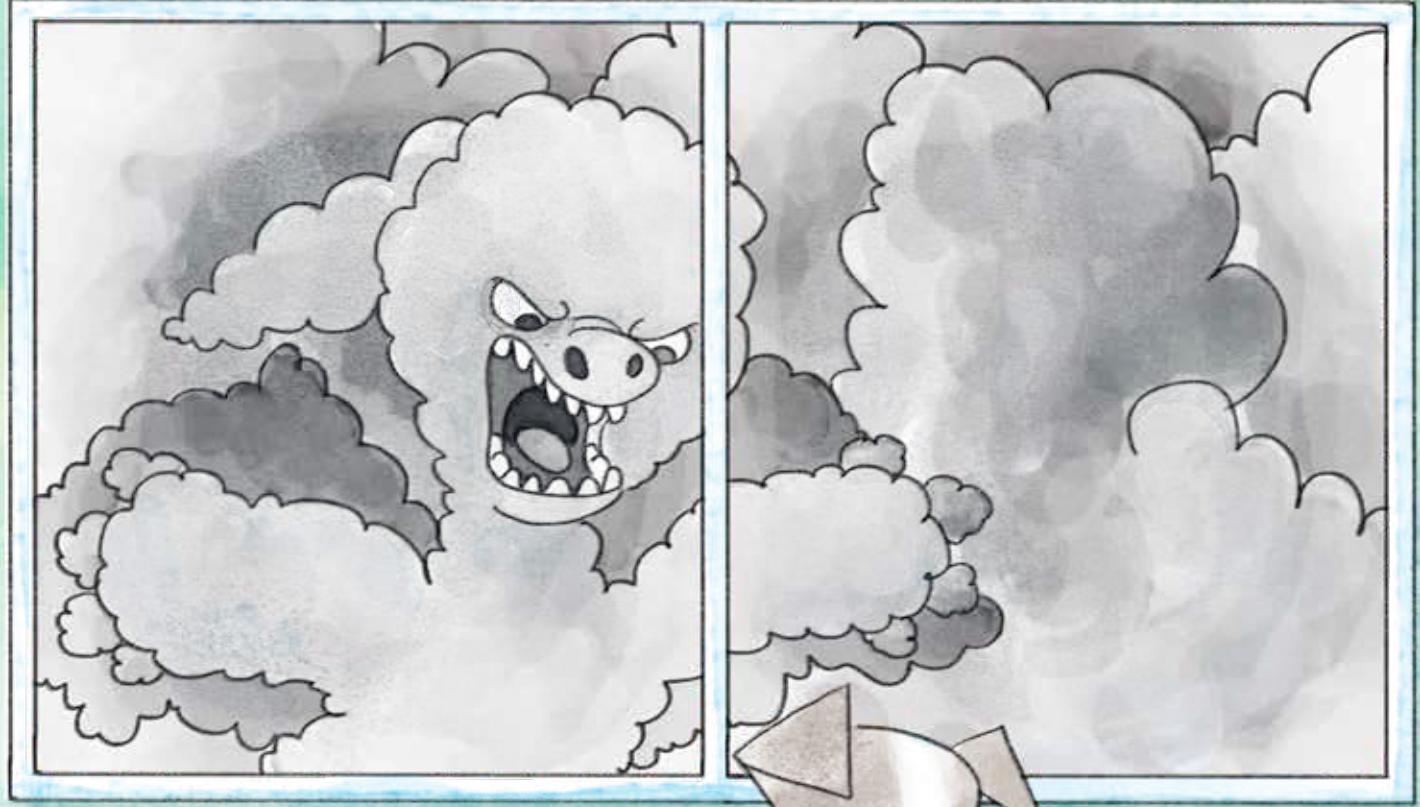
مبارزه زمانی است که احساسات ما قوی شده و ما می خواهیم مشت های خود را ببندیم و با پا های خود محکم روی زمین بزنیم.

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؟





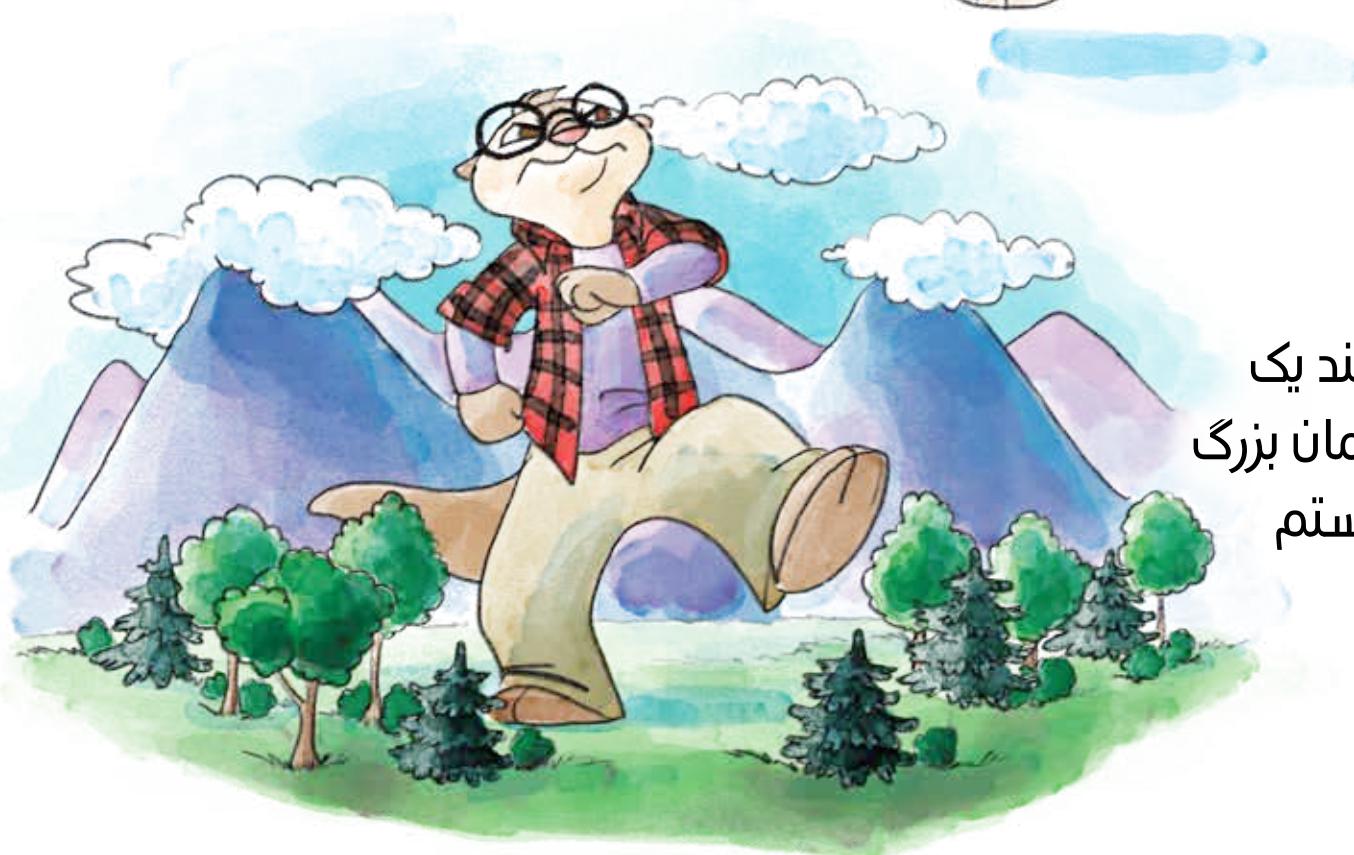
# احساس خواهم کرد مثل آن که من ...



از دهن من آتش .....  
بیرون می شود



می خواهم چیزی را بزنم .....



ماند یک ....  
قهرمان بزرگ  
هستم



مانند يك اس  
پ سوار جنگ  
می کنم



من خواهم لگد بزم  
و با پا هایم محکم  
روت زمین بزم

مانند يك شی  
ر غرش من کنم



مانند يك آتشفشار  
خشمنگین هستم



مانند يك گوریلا  
جنگ کنم





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

این کار را می توانید خود تان و یا همراه با یک بزرگسال انجام بدید.

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



نفس دیگری بکشید و آرامی  
آن را آزاد بسازید.





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

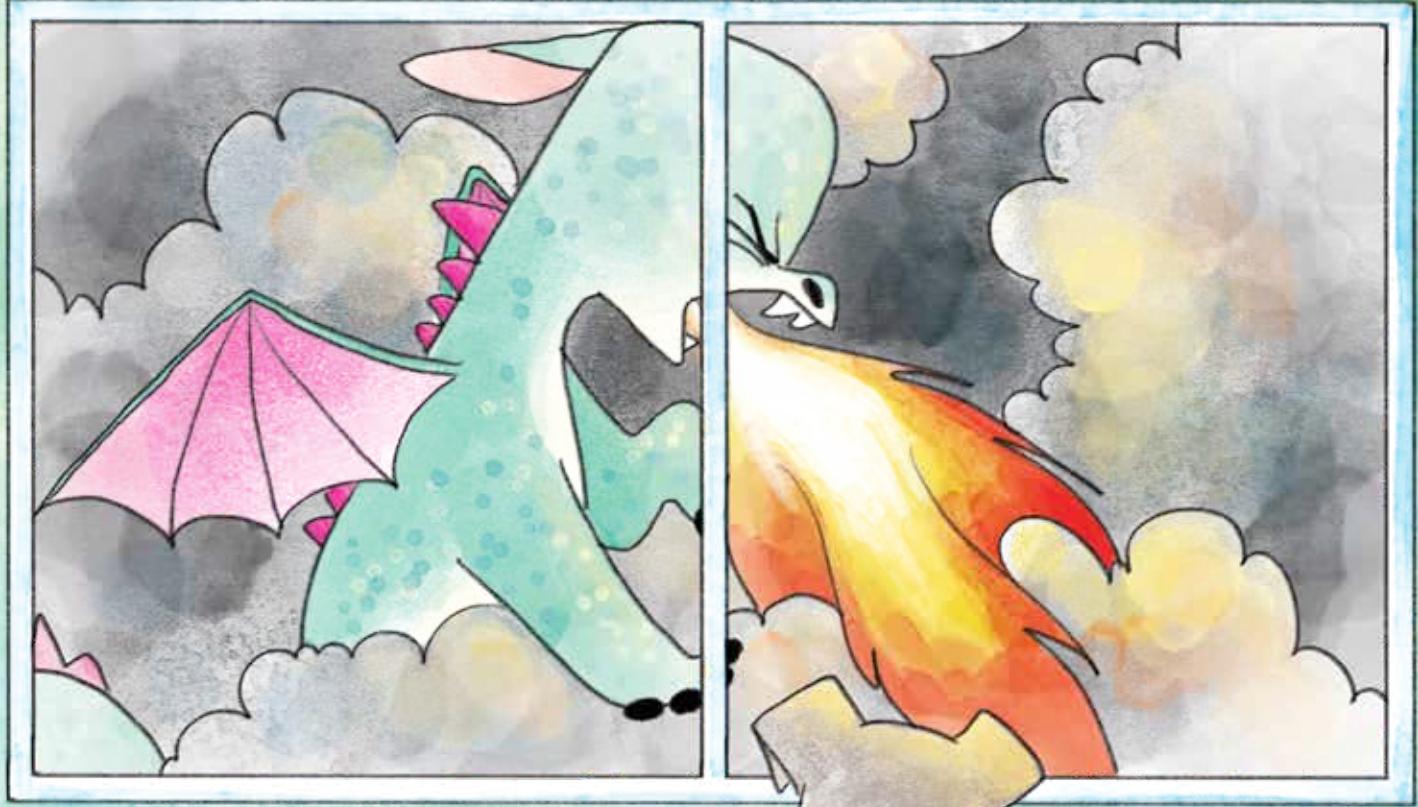
وقتی زنگ خطر آرام تر می شود قلب شما  
و نفس کشیدن تان آرام می شود.

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



بیینید، آنجا واقعاً  
یک هژدها در  
کنار کلکین است!





# احساس مى کنم که....

مى خواهم دور .....  
بروم، خیلی دور

مانند یک اسپ .....  
سوار جنگ مى کنم



نمی توانم حرف بزنم .....



غیر قابل .....  
دید هستم



مانند يك اسپ .....  
مسابقه ميدوم



سرم مى چرخد .....



مانند يك آتشفshan .....  
خشمنگين هستم



مى خواهم به .....

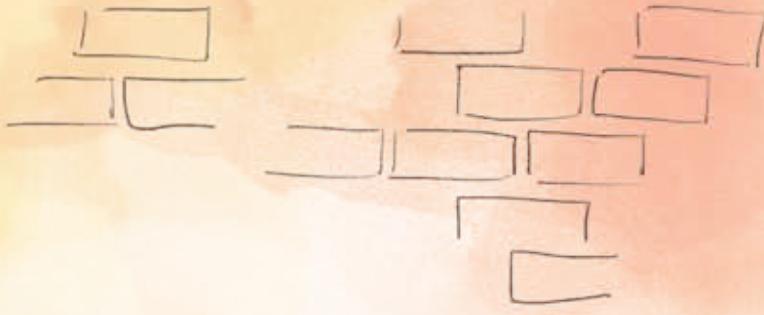
زودت ممکن ناپدید شوم





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

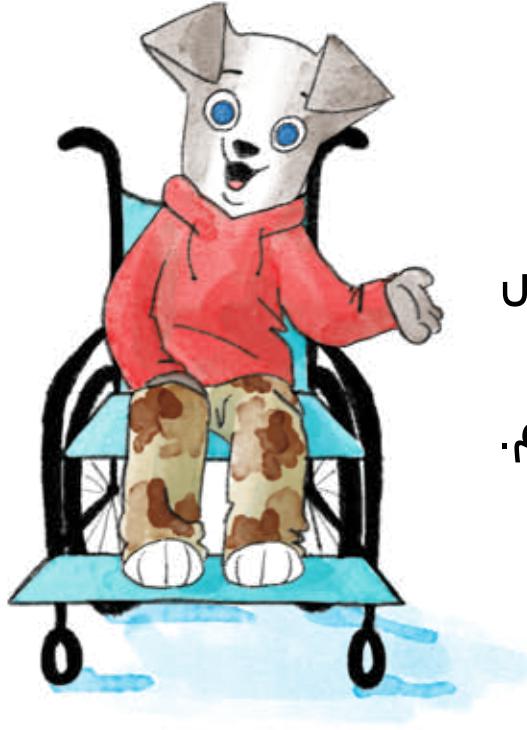




دیدن اژدها در بیرون از  
کلکین ترسناک بود.

وجود ما کاری را که  
ضرورت داشت، انجام داد.





حالا بعد از این که احساس ترس و نگرانی کردیم، دوباره تمرين مه 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 بدھید.

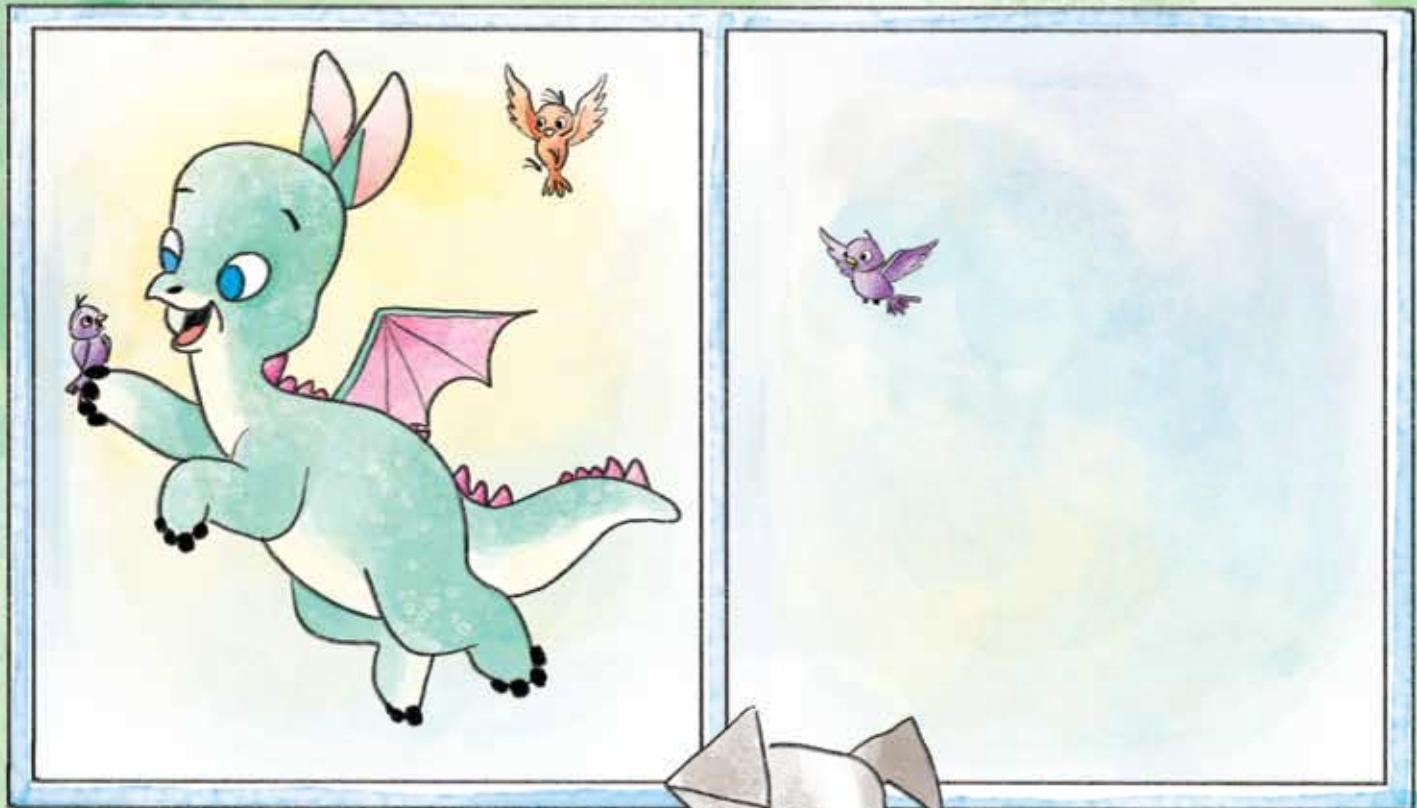


نفس دیگری بکشید و آرامی  
آن را آزاد بسازید.



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





# احساس من کنم که.....



من خواهم مثل یک  
شادی خنده کنم



من توانم نفس  
عمیق بکشم



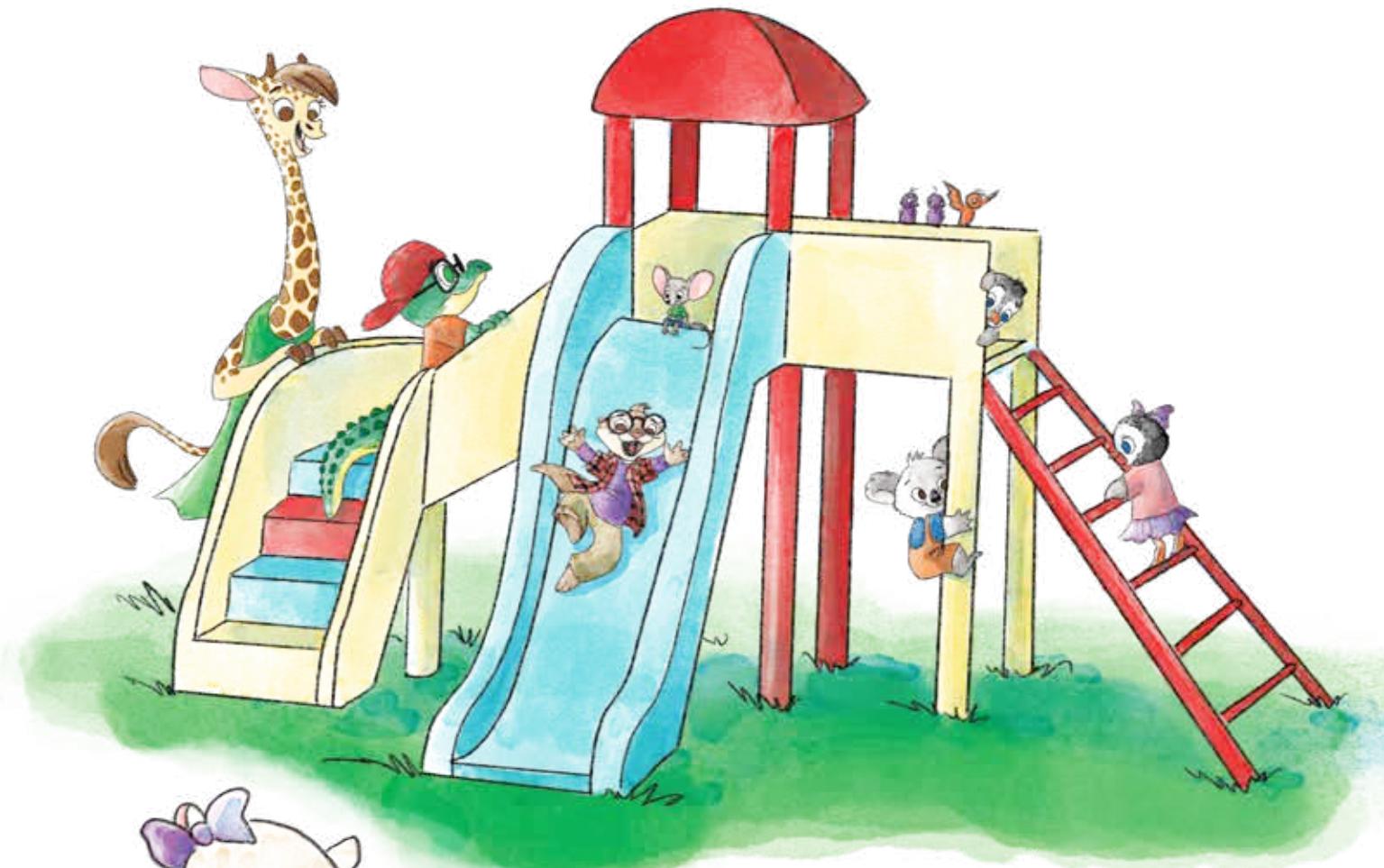
من خواهم .....  
بازی کنم



بالای احساسات .....  
خود کنترول دارم



مثل یک پولیس  
مخفي کنجکاو  
همستم



می خواهم با دوست ها ب 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!





