

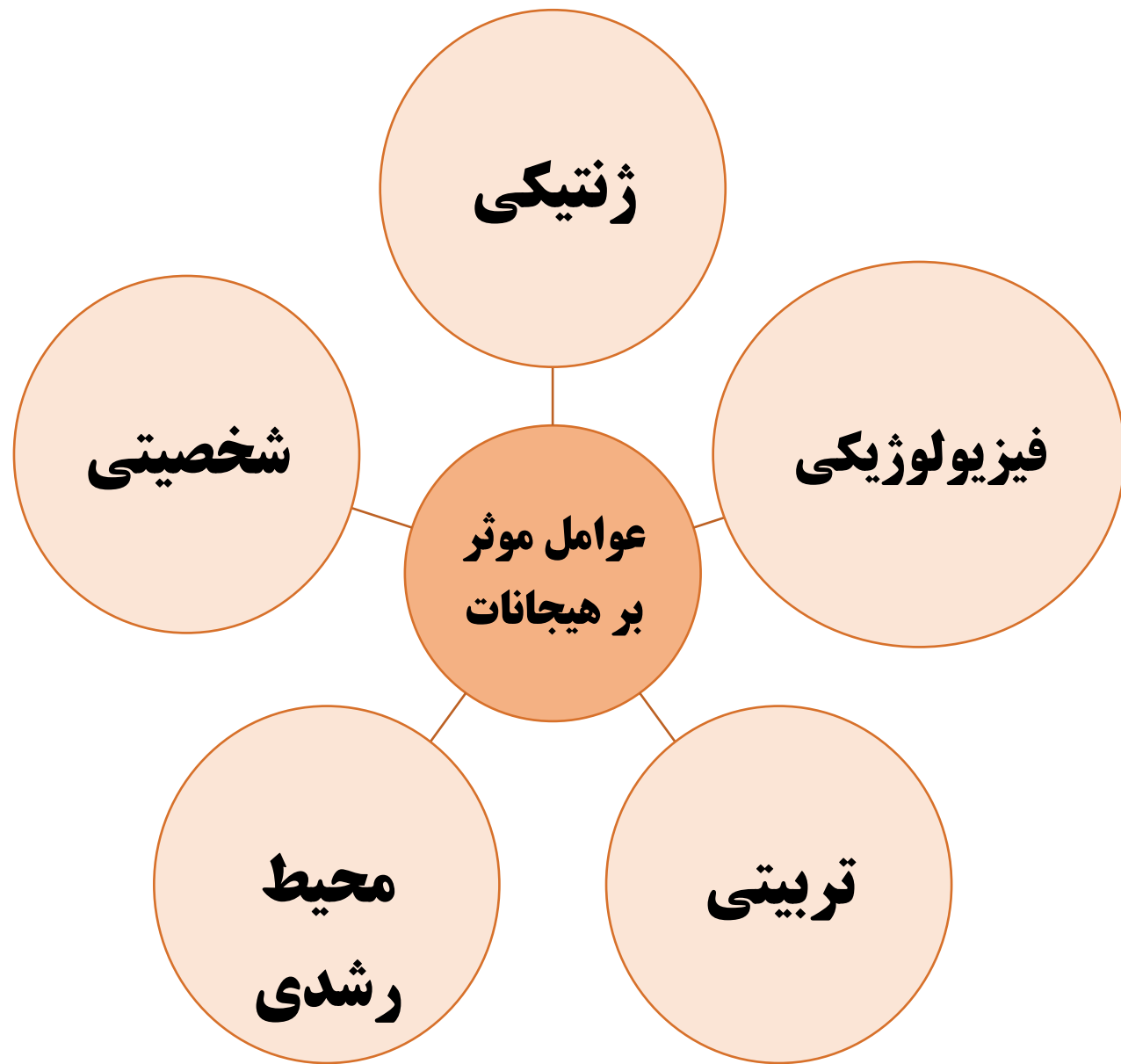
مهارت کنترل هیجان

مدرس : مریم ژاله



تعریف هیجان

احساسات در هم تنیده با جنبه‌های روانی، جسمانی و رفتاری که معمولاً به صورت واکنش به رویدادهای مهم زندگی ایجاد می‌شوند.



انواع هیجانان

هیجانان مثبت

صمیمیت

رضایت

لذت

صلح

عشق

قدرت

علاقه

پذیرش

خوش بینی



هیجانات منفی

ناامیدی

تنهایی

خشم

طرد شدن

غم

تنفر

ناامنی

تهدید شدن

احساس گناه



هوش هیجانی

هوش هیجانی، توانایی فرد در شناسایی، درک، تنظیم، کنترل و مدیریت

هیجانات است. افرادی که از هوش هیجانی بالاتر برخوردار هستند، موفقیت

بیشتری در حفظ و بروز احساسات در محیطهای مختلف اجتماعی داشته و در

تعاملات خود با دیگران، عملکرد سنجیده و پخته تری دارند.

هیجان‌ات مفیدند ؟ یا مضر ؟



تمرین آثار مثبت و منفی هیجانات

آثار مثبت هیجانات

- ☐ محافظت از خود و ادامه بقاء
- ☐ ایجاد انگیزه در انسان به منظور دستیابی به اهداف
- ☐ منشا خلاقیت و نوآوری
- ☐ منبع لذت و احساس شرف و شادمان


آثار منفی هیجانات

آثار منفی ذهنی روانی

- کاهش دقت و تمرکز
- اضطراب و بدبینی
- کاهش انعطاف پذیری و سازش با دیگران
- جمود فکری
- تحریک پذیری عاطفی روانی
- اختلال در یادگیری

آثار منفی جسمانی

- سردرد
- افزایش ترشح اسید معده
- افزایش تنیدگی عضلات
- سکته های قلبی و مغزی



راهنمای تنظیم و مدیریت هیجانات

ناسازگاران

سازگاران

راهنمای سازگارانۀ تنظیم هیجانات

□ پذیرش شرایط موجود

□ فکر کردن به موضوعات آرامش بخش

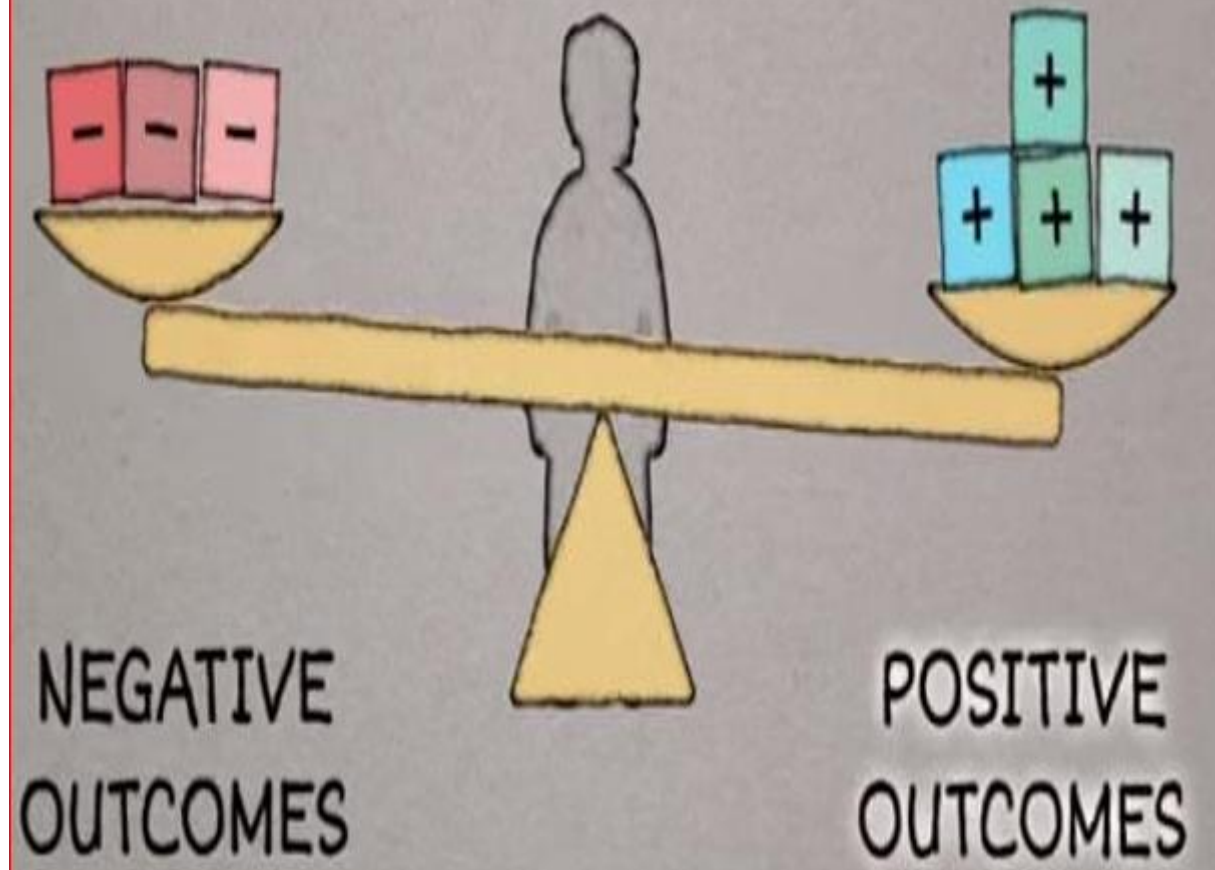
□ معنای مثبت به وقایع دادن

□ مقایسه پیامدهای مثبت رویدادهای مختلف با یکدیگر

□ تمرکز روی برنامه ریزی برای کنترل وقایع منفی

راهبردهای ناسازگارانه تنظیم هیجانات

- تمرکز مداوم بر افکار منفی و نشخوار فکری آنها
- تمرکز افراطی بر جنبه های منفی یک تجربه و فاجعه پنداری
- ملامت و سرزنش خود
- فرافکنی و ملامت دیگران



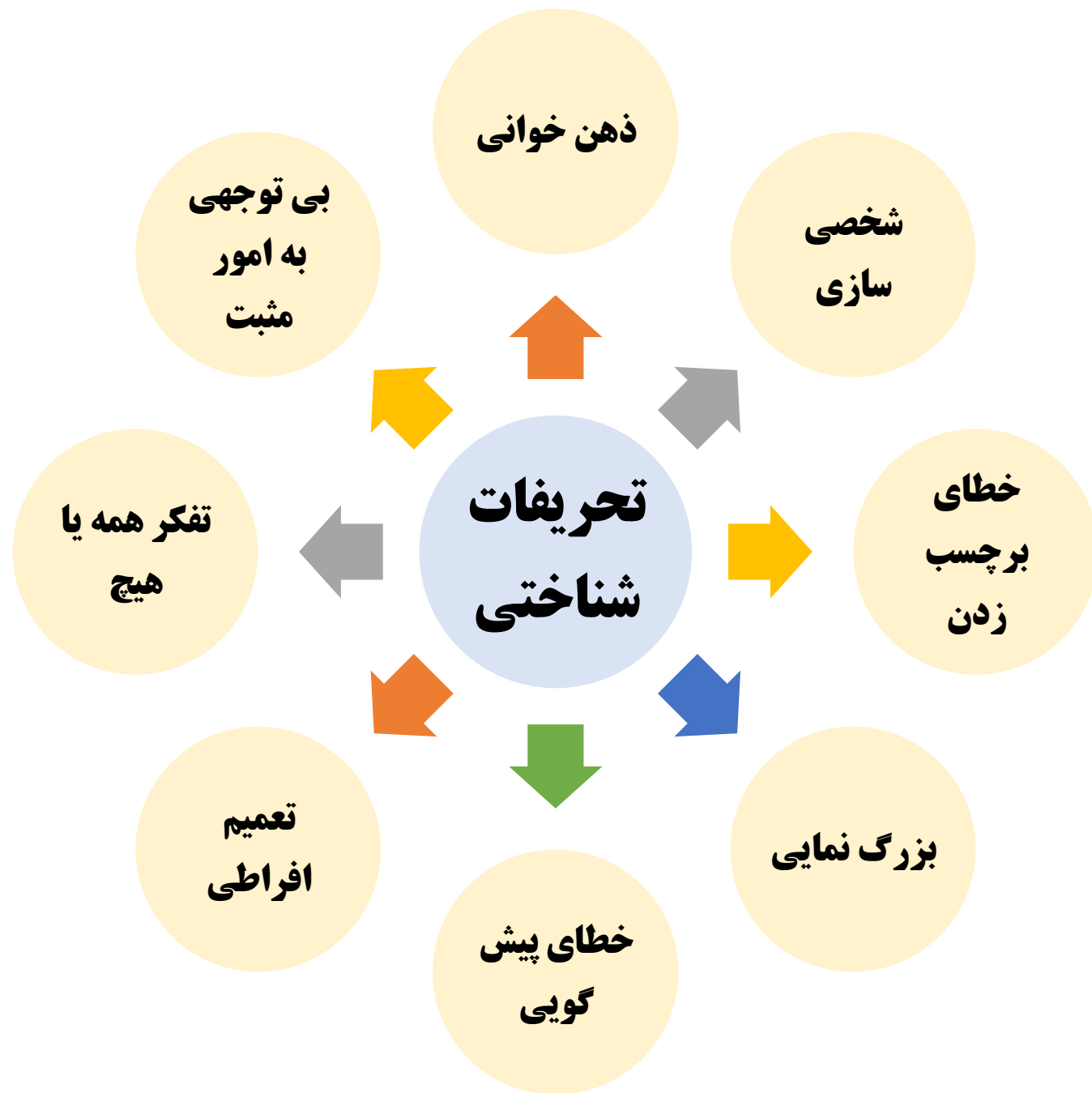
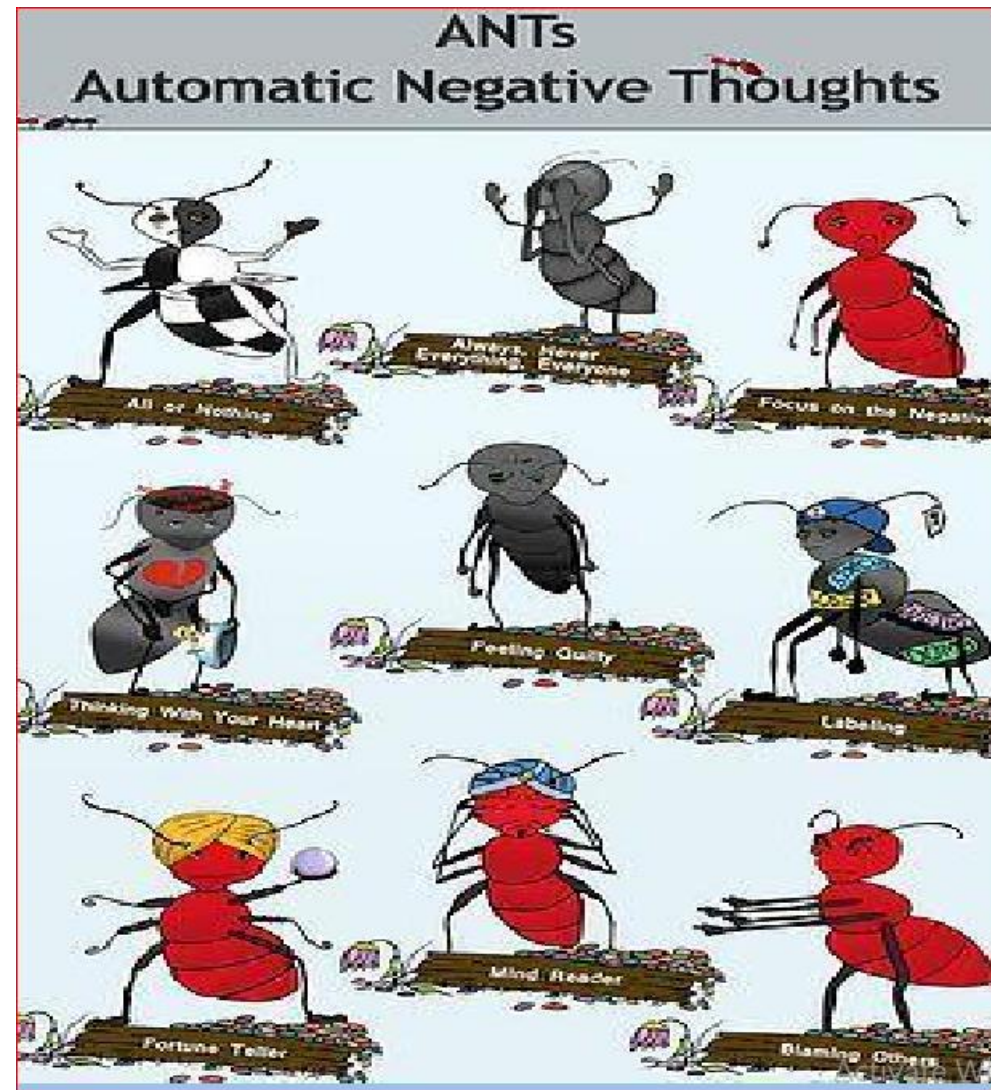
احساس



رفتار



افکار



تکنیک های مقابله با هیجانات منفی

✓ تکنیک ایست

✓ تکنیک در حال زندگی کردن

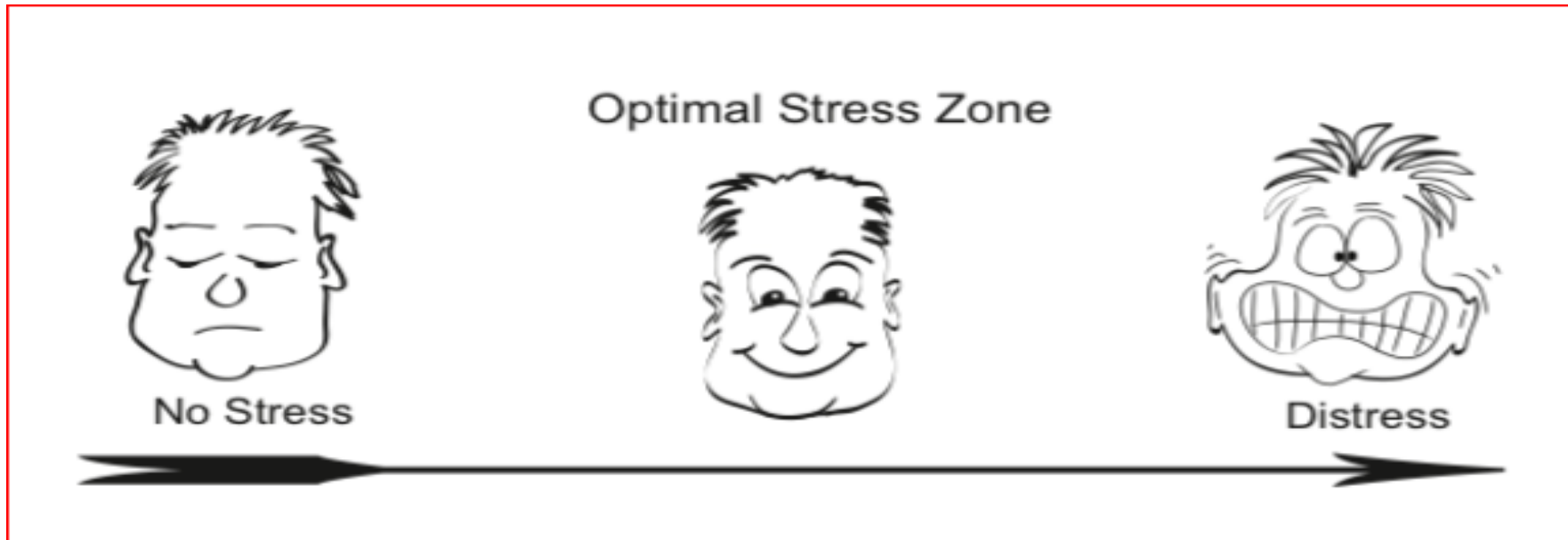
✓ تکنیک آموزش فنون آرامش بخشی

✓ تکنیک حواس پنجگانه

✓ تکنیک تفکر مثبت به جای تفکر منفی

استرس چیست؟

- استرس عبارت از هر نیرو یا فشار اعم از فشار جسمانی، روانی، هیجانی و یا موقعیتی است.
- استرس به سبک زندگی، افکار و هیجانات و مشکلات زندگی مربوط می شود.





شناختی

محیطی

فرهنگی
اجتماعی

فیزیولوژیک

عوامل ایجاد
کننده
استرس



1. Walk

Feel the sensations in your body as it moves. Feel your feet pressing into the ground.



2. Push against a wall

Focus on the sensations of your muscles pushing.



3. Look for colors / shapes

Option 1: Name 6 or more colors you see.
Option 2: Name 6 or more shapes you see.
(Hint: You may repeat the same one if you see it in two places.)



4. Count backwards

Count backwards from 10 or 20 while walking around.



5. Drink a beverage

Feel the sensations in your mouth, throat and stomach.



6. Touch objects

What do the textures feel like?



7. Temperature

Notice the temperatures on different parts of your body.



8. Listen for sounds

Name all the sounds you can hear around you.



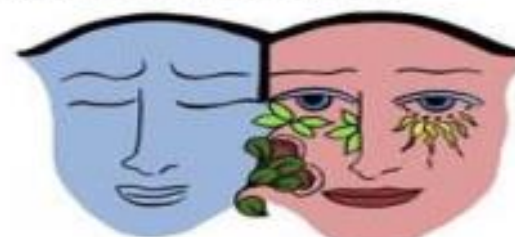
9. Notice

Look at everything around you and notice which objects catch your attention; name them.



10. Open Eyes

If you have a tendency to close your eyes, open them gently; keep them relaxed and soft.



روشهای
کنترل فوری
استرس