

احساسات ما

- ۱- همه ی ما در طول روز در موقعیت های مختلف، احساسات گوناگونی داریم.
- ۲- برخی از احساسات ما خوشایند و برخی ناخوشایندند.
- ۳- احساسات خوشایند در ما تأثیر خوبی می گذارند و ما آن ها را دوست داریم. برعکس، احساسات ناخوشایند را دوست نداریم و می خواهیم از آن ها دور شویم.
- ۴- شادی احساسی است که هم خود ما می توانیم آن را در خودمان به وجود بیاوریم و هم دیگران می توانند با انجام دادن کارهایی این احساس را در ما ایجاد کنند.
- ۵- همه ی مردم گاهی شاد و گاهی غمگین می شوند.
- ۶- هیچ کس احساس غم را دوست ندارد اما باید توجه کنیم که احساس غم احساس طبیعی (عادی) است و همه ی انسان ها در زندگی، گاهی این احساس را پیدا می کنند.
- ۷- همانطور که چیزهای مختلفی ممکن است ما را شاد کند، چیزهای مختلفی هم ممکن است ما را غمگین کند.
- ۸- گاهی رفتارهای دیگران ما را اندوهگین می کند. گاهی نیز خود ما با کارهایی که انجام می دهیم باعث ناراحتی خودمان می شویم.
- ۹- گاهی حوادثی مانند جدایی از کسانی که آن ها را دوست داریم، بیماری یا مرگ عزیزانمان، ما را غمگین می کند.
- ۱۰- وقتی دچار غم و اندوه می شویم، می توانیم:
 - 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 همیشگی نیست و من می توانم باز هم شاد باشم.
 - درباره ی علت اندوه خود فکر کنیم و راهی برای برطرف کردن آن پیدا کنیم.
 - از بزرگ ترها (پدر و مادر، پدر بزرگ، معلم، مشاور مدرسه و ...) کمک بگیریم و با آن ها صحبت و مشورت کنیم.
 - درباره ی احساس اندوه خود بنویسیم یا نقاشی کنیم.
 - با انجام دادن کارهای شاد و سرگرم کننده یا کمک به دیگران، کم تر به ناراحتی خود فکر کنیم.
- ۱۱- ترس احساسی طبیعی و عادی است که در انسان و دیگر جانوران وجود دارد.
- ۱۲- ترس از حیوانات درنده و موذی، ترس از بلندی و ترس از صداهای وحشتناک و مهیب، ترس های بجا هستند.
- ۱۳- بعضی از ترس ها را خداوند برای مقابله با خطر در وجود جانداران قرار داده است، این گونه ترس ها، « ترس بجا » هستند و از انسان محافظت می کنند.
- ۱۴- بعضی از ترس ها « نابجا » و نادرست اند. به خصوص، اگر این ترس ها به طور دائمی و مدتی طولانی فکر ما را به خود مشغول کنند، مشکلاتی برایمان به وجود می آورند.
- ۱۵- 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 دست دادن نزدیکان، ترس های نابجا و نادرست اند.

- ۱۶- همه ی ما در زندگی گاهی از چیزهایی می ترسیم. برای مقابله با ترس ها می توانیم از راهکارهای زیر استفاده کنیم:
- ابتدا چیزی را که از آن می ترسیم و همچنین درجه یا میزان ترس خود را مشخص کنیم. بعد خوب فکر کنیم که آیا ترسمان به جاست یا نه و علت آن چیست؟
 - سپس با بزرگ ترها درباره ی ترس خود مشورت کنیم و از آن ها کمک بگیریم.
 - گاهی احساس ترس ما به این دلیل است که چیزی را نمی شناسیم یا نمی بینیم؛ مثلاً وقتی همه جا تاریک است، ممکن است حتی از وسایلی که همیشه در اتاقمان وجود دارد بترسیم.
 - ممکن است نتوانیم ترس خود را یک باره از بین ببریم، بنابراین باید کم کم و به مرور زمان با پدیده ای که ما را می ترساند، روبه رو شویم تا ترسمان بریزد.
 - در موقع روبه رو شدن با چیزی که ما را می ترساند، از نام و یاد خدا کمک بگیریم.
 - درباره ی ترس خودمان با دیگران صحبت کنیم یا چیزی را که از آن می ترسیم نقاشی کنیم.
 - فیلم های وحشتناک تماشا نکنیم.
 - هرگز برای شوخی و تفریح دیگران را نترسانیم.

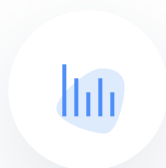
۱۰- احساسات خوشایند و ناخوشایند چه تأثیری در ما دارند؟	احساسات خوشایند در ما تأثیر خوبی می گذارند و ما آن ها را دوست داریم. اما احساسات ناخوشایند را دوست نداریم و می خواهیم از آن ها دور باشیم.
۱۱- چهار نمونه احساس خوشایند مثال بزنید.	۱- بازی با دوستان در زنگ تفریح ۲- خرید لباس و کفش ۳- تماشای فیلم و کارتون ۴- دیدار دوستان و آشنایان
۱۲- چهار نمونه احساس ناخوشایند مثال بزنید.	۱- از دست دادن عزیزان ۲- بیمار شدن دوست و اعضای خانواده ۳- گم کردن وسایل خود ۴- باخت در مسابقات
۱۳- سه نمونه از احساسات ما را نام ببرید.	۱- شادی ۲- غم و اندوه ۳- ترس
۱۴- شادی چگونه احساسی است؟	احساسی است که هم خود ما می توانیم آن را در خودمان به وجود بیاوریم و هم دیگران می توانند با انجام دادن کارهایی این احساس را در ما ایجاد کنند.
۱۵- آیا کسی پیدا می شود که در زندگی خود احساس غم نکرده باشد؟ چرا؟	خیر، چون همه ی مردم گاهی شاد می شوند و گاهی غمگین و هیچ کس احساس غم را دوست ندارد. اما باید توجه کنیم که غم احساسی طبیعی است و همه ی انسان ها در زندگی، گاهی این احساس را پیدا می کنند.
۱۶- چند نمونه از مواردی که باعث ناراحتی و اندوه ما می شود را مثال بزنید.	۱- گاهی حوادثی مثل جدایی از کسانی که آن ها را دوست داریم، باعث اندوه ما می شوند. ۲- بیماری یا مرگ عزیزانمان، ما را غمگین می کند. ۳- اگر مواظب وسایل خود نباشیم و آن ها را گم کنیم، ناراحت می شویم.
۱۷- چه راه هایی برای برطرف کردن احساس غم وجود دارد؟	۱- دعا کنیم و از خداوند بزرگ برای برطرف شدن اندوه خود کمک بگیریم. ۲- به خودمان دلداری بدهیم و بگوییم که

احساس غم طبیعی است اما همیشگی نیست. ۳- درباره‌ی علت اندوه خود فکر کنیم و راهی برای حل آن پیدا کنیم. ۴- از بزرگ‌ترها کمک بگیریم و با آن‌ها صحبت و مشورت کنیم. ۵- درباره‌ی احساس اندوه خود بنویسیم یا نقاشی بکشیم. ۶- با انجام دادن کارهای شاد و سرگرم‌کننده یا کمک به دیگران، کم‌تر به ناراحتی خود فکر کنیم.	
دو نوع ۱- ترس بجا ۲- ترس نابجا	۱۸- احساس ترس چند نوع است؟ نام ببرید.
خداوند این نوع ترس‌ها را برای مقابله با خطر در وجود جانداران قرار داده است. این‌گونه ترس‌ها «ترس بجا» هستند و از انسان محافظت می‌کنند.	۱۹- ترس بجا، چه نوع ترسی است؟
۱- ترس از حیوانات درنده و موذی ۲- ترس از بلندی ۳- ترس از صدهای وحشتناک و مهیب	۲۰- چند نمونه ترس بجا نام ببرید.
ترس از امتحان- ترس از موجودات خیالی مانند غول و هیولا- ترس از آمپول و رفتن به دندان‌پزشکی- ترس از دست دادن نزدیکان	۲۱- چند نمونه از ترس‌های نابجا را نام ببرید.
۱- ابتدا چیزی را که از آن می‌ترسیم و میزان ترس از آن را مشخص کنیم. ۲- با بزرگ‌ترها درباره‌ی ترس خود مشورت کنیم و از آن‌ها کمک بگیریم. ۳- دلیل ترس خود را شناسایی کنیم. ۴- کم‌کم و به مرور زمان با پدیده‌ای که ما را می‌ترساند، روبه‌رو شویم تا ترسمان بریزد. ۵- در موقع روبه‌رو شدن با چیزی که از آن می‌ترسیم، از نام و یاد خدا کمک بگیریم. ۶- درباره‌ی ترس خود با دیگران صحبت کنیم یا آن را نقاشی کنیم. ۷- فیلم‌های وحشتناک تماشا نکنیم. ۸- هرگز برای شوخی و تفریح دیگران را نترسانیم.	۲۲- با ترس‌هایمان چگونه باید برخورد کنیم؟
خیر، چون او احتیاط می‌کند و با این کار، سلامت و جان خود را به خطر نمی‌اندازد.	۲۳- آیا کسی که ترس بجا دارد، ترسو است؟ چرا؟



اپلیکیشن درسی همیار

برنامه رایگان درسی همیار



تمام پایه ها

جواب کتاب ، تدریس و نمونه سوال



همیشه رایگان

برنامه همیار کاملا رایگان میباشد