**Theraplay - A First Step to Managing Emotional Regulation**

When children experience any type of challenge (emotional, developmental, educational, medical, familial) their emotional regulation systems experience a stress response. Ongoing

stress reactions can impact the child’s ability to maintain emotional regulation. Stress hormones such as cortisol and adrenaline, surge thru the child’s body during stressful times. These hormones are negative and can impact the child’s developing regulating system in inhibitive ways. The heart rate increases to power the human body during ‘flight’ or ‘fight’ responses, and it must maintain its rhythmic pulse despite the varying demands placed on it. Thus, regulating heart rate during stress and controlling stress hormones are two critical tasks that require the brain to keep proper time.

**بازی درمانی – اولین گام برای مدیریت تعدیل عاطفی**

زمانی که کودکان هر نوع چالشی (اعم از عاطفی، رشدی، آموزشی، پزشکی، خانوادگی) را تجربه می­کنند، سیستم­های تنظیم هیجاناتشان پاسخ به استرس را تجربه می­کند. واکنش­های استرسی مداوم می­تواند بر توانائی کودک در حفظ ساختار عاطفی او تأثیر بگذارد. هورمون­های استرس از جمله کورتیزول و آدرنالین در مواقع استرس­زا در بدن کودک موج می­زنند. این هورمون­ها، هورمون­هایی منفی هستند و می­توانند به روش­هایی بازدارنده بر سیستم تنظیم کننده و سیستم رشد کودک تأثیر بگذارند. در مواقع بروز استرس، ضربان قلب افزایش می­یابد تا بدن انسان در طول پاسخ­ به این شرایط تقویت گردد، و البته فرد باید ضربان ریتمیک خود را علی­رغم نیازهای متفاوتی که دارد، حفظ کند. بنابراین تعدیل ضربان قلب در زمان استرس و کنترل هورمون­های استرس دو وظیفه­ی حیاتی هستند که مغز را ملزم به نگه داشتن زمان مناسب می­کنند.