

**سواد هیجانی: حفظ سلامت هیجانی و تندرستی در مدرسه**  
مجموعه ابزار معلمان در حوزه سلامت روان و تندرستی

# فهرست مطالب

مقدمه	۹
فصل اول: شناسایی هیجان‌ها	۱۵
هیجان چیست؟	۱۶
شناخت و درک هیجان‌ها	۲۲
درک حالت‌های چهره	۲۷
درک زبان بدن	۳۶
هیجان‌های شدید: خشم	۴۱
هیجان‌های شدید: غم	۴۸
تأثیر هیجان‌ها بر نحوه رفتار ما	۵۲
فصل دوم: ادراک هیجان‌ها	۶۰
صرفاً یک نفر مسئول خوشحالی شماست	۶۱
راهبردهای مقابله قسمت ۱: تصمیم‌گیری	۶۵
راهبردهای مقابله قسمت ۲: مدیریت اضطراب	۷۰
راهبردهای مقابله قسمت ۳: کاربرد خاطرات مثبت	۷۵
راهبردهای مقابله قسمت ۴: ما می‌توانیم	۷۹
عروسک زله‌ای: مراقبت از دیگران	۸۳
فصل سوم: خودآگاهی	۸۷
عزت نفس: آنچه در مورد خودمان باور داریم	۸۸

.....	.....
۹۵	باورهای خودمحدودکننده
۱۰۳	بررسی خویشتن
۱۰۷	بهترین دوست تان را بشناسید
۱۱۱	مثلث افکار، احساسات و اقدامات: خطاهای فکری
۱۱۷	مثلث افکار، احساسات، اقدامات: باورهای خودمحدودکننده
۱۲۰	دهنده‌ها و گیرنده‌ها یا تغذیه‌کننده‌ها و دریافت‌کننده‌ها
۱۲۴	مقابله با منتقد درونی
۱۲۸	ابراز لحظه‌های خیلی خاص
۱۳۲	افکار، نگرانی‌ها و دغدغه‌های ذهنی
۱۳۷	مراقبت از خود درونی
۱۴۱	آینده و نحوه تحقق آن
۱۴۵	منتقد درونی شما در برابر قهرمان درونی تان
۱۴۹	بیا باید قدردان باشیم- شما منحصر به فرد هستید
۱۵۴	آلبوم عکس افراد مهم زندگی من
۱۵۸	سفر زندگی و تغییر چهارچوب
۱۶۱	گذشته، حال و آینده
۱۶۴	<b>فصل چهارم: خودتنظیمی</b>
۱۶۵	راهبردهایی که می‌توانند به ما کمک کنند
۱۶۸	راهبردهایی برای مدیریت هیجان‌های شدید
۱۷۳	سیستم هشدار هیجانی
۱۷۹	مراقبه خلاقانه روی کف پا
۱۸۶	یک سفر حسی
۱۹۰	<b>فصل پنجم: همدلی</b>
۱۹۱	نورون‌های آینه

.....

۱۹۴	.....	شخص دیگری در ذهن
۱۹۹	.....	فکر کردن به نیازهای دیگران
۲۰۴	.....	کتاب‌شناسی
۲۰۶	.....	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی
۲۰۷	.....	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی



# مقدمه

## مهارت‌های هیجانی

امروزه گسترش سواد هیجانی به‌طور فزاینده‌ای برای رشد کودکان و نوجوانان بااهمیت محسوب می‌شود. در مدارس، اصطلاح «سواد هیجانی» بسیار مورد استفاده قرار می‌گیرد و با طیفی از نظریه‌های سنتی درباره‌ی هوش تأیید می‌شود. این نظریه‌های سنتی مطرح می‌کنند که هوش چیزی است که شما با آن متولد شده‌اید؛ بنابراین تغییرناپذیر است، اما با آزمون‌های مختلف بهره‌ی هوش/IQ ارزیابی می‌شود. هوارد گاردنر در دهه‌ی ۱۹۸۰ اظهار داشت که هوش باید تعریف بسیار گسترده‌تری داشته باشد (گاردنر و هاج، ۱۹۸۹). حاصل این گفته پیدایش نظریه‌ای بود که می‌گفت افراد باید «هوش هیجانی» داشته باشند. این اصطلاح همچنان توسط دانشگاهیان تعریف می‌شود.

برخی افراد معتقدند که هوش هیجانی شامل فهم، یکپارچگی، درک و مدیریت هیجان (مایر کاب، ۲۰۰۰) و همچنین یک توانایی است. گلمن هوش هیجانی را خودآگاهی، خودتنظیمی، انگیزش، همدلی و مهارت‌های اجتماعی تعریف کرده است (گلمن، ۲۰۰۴). این تعریف بحث را به این کشاند که آیا هوش مهارت است یا توانایی. مریان ممکن است به این دلیل از اصطلاح «سواد هیجانی» استفاده کند که «هوش هیجانی» تغییرناپذیر در نظر گرفته می‌شود. ویر (۲۰۰۴) اصطلاح «مهارت‌های هیجانی» را برای توانایی درک، ابراز و مدیریت هیجان‌های ما و واکنش به هیجان‌های دیگران به کار می‌گیرد.

پژوهش‌ها به‌وضوح نشان می‌دهند که آموزش «مهارت‌های هیجانی» در مدارس از طیف وسیع مزایای آموزشی و اجتماعی برخوردار است که شامل موفقیت‌های تحصیلی و شغلی، اصلاح رفتار، افزایش پذیرش، اصلاح یادگیری، انسجام اجتماعی بیشتر، افزایش سرمایه اجتماعی و بهبود سلامت روان می‌شود. مدارس صرفاً توزیع‌کننده دانش نیستند بلکه در اصل یک مکان اجتماعی برای یادگیری هستند و بنابراین چنین سازمانی محیط طبیعی برای یادگیری تحصیلی، یادگیری اجتماعی و یادگیری هیجانی به شمار می‌رود.

یادگیری چنان با هیجان‌ها و توانایی کار با دیگران در هم آمیخته است که یادگیری و مهارت‌های هیجانی و اجتماعی را نمی‌توان از تکالیف آموزشی تحصیلی جدا کرد. یادگیری شامل فرایندهای عصبی، تعامل اجتماعی و توانایی مدیریت هیجان‌ها است. این سه زنجیره در تمام آموخته‌های ما اجرا می‌شود و می‌بایست توسط فراگیر مدیریت شود. گاهی اوقات، واکنش‌های هیجانی ما در یادگیری یا در تعامل یادگیری، فرایندهای شناختی ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد و از این‌رو مانع یادگیری مؤثر می‌شوند.

هیجان‌های بسیاری برای یادگیری مؤثر می‌بایست تنظیم و مدیریت شوند. کودکان با مجموعه‌ای از تجربیات و باورهای مختلف به محیط یادگیری وارد می‌شوند که از تعامل آنها با جهان و با افراد ایجاد شده‌اند. این تجربیات از قبل آنها را تحت تأثیر قرار داده و در یادگیری آنها اثربخش بوده است. آیا آموخته‌اند که کنجکاو بودن و سؤال پرسیدن اشکالی ندارد؟ آیا یادگیری یک چیز لذت‌بخش است و یا حوزه‌ای مخاطره‌آمیز؟ آیا تشویق شده‌اند که جهانی را که در آن زندگی می‌کنند بشناسند یا اینکه محدود شده‌اند؟ آیا اشتباه کردن گامی برای رسیدن به موفقیت است و یا چیزی است که منجر به تنبیه و ناخشنودی می‌شود؟ آیا ریسک کردن کار درستی است؟ آیا در تجربیاتشان، بزرگ‌سالی از آنها حمایت کرده است یا آنها تلاش می‌کنند تا خودشان را مدیریت کنند؟ آیا درخواست کمک کار درستی است یا منجر به دادوفریاد و بی‌توجهی به آنان می‌شود؟ این‌ها صرفاً بعضی از هیجان‌های بسیاری می‌باشند که کودکان مجبورند آنها را تنظیم و مدیریت کنند. اگر هیجان‌ها طاقت‌فرسا باشند، موانعی برای یادگیری ایجاد می‌کنند. هیجان‌ها اغلب کلید روشن-خاموش یادگیری را در اختیار دارند و بنابراین، با آموختن هیجان‌ها و روش‌های مدیریت آنها به کودکان و نوجوانان، می‌توان به آنان کمک کرد که تکالیف آموزشی را بهتر مدیریت کنند.

تحقیقات نشان می‌دهد که نوجوانان پس از مداخلات حمایتی احساسی، مهارت‌ها و نگرش‌های یادگیری اجتماعی و عاطفی و رفتار اجتماعی مثبتی نشان می‌دهند و همچنین مشکلات رفتاری کمتر و فشار هیجانی پایین‌تری را تجربه می‌کنند. مهارت‌های هیجانی خوب با عملکرد بهتر مدرسه و تندرستی بیشتر همراه هستند. اگر کودکان و نوجوانان قادر به مدیریت هیجان‌ها نباشند، انواع مختلفی از مشکلات بروز می‌کنند.

منابع و ایده‌های درسی موجود در این کتاب همگی از کار خود آلیسون واترهاوس به‌عنوان مدیر یک مدرسه درمانی، هماهنگ‌کنندگان نیازهای آموزشی ویژه و روان‌درمانگران آموزشی یا همکارانی که طرح حلقه‌های یادگیری را در کلاس‌هایشان اجرا کرده‌اند، گرفته شده‌اند. آنها از طیف وسیعی از رویکردها از جمله روان‌پویشی، راه‌حل محور، درمان شناختی رفتاری و فراگیری یادگیری الهام گرفته‌اند. همه این رویکردها بر افزایش درک از خود در کودکان و نوجوانان متمرکز هستند. این شامل چگونگی توسعه/ شکل‌گیری احساس خود، علت تفکر آنها و مهم‌تر از همه نحوه ایجاد انرژی و مهارت‌های لازم برای تغییر یا رشد می‌شود؛ بنابراین به کودکان و نوجوانان حس کارایی را منتقل می‌کنند.

منابع به‌گونه‌ای عرضه شده‌اند که می‌توان کتاب را همچون راهنمایی مملو از ایده‌ها و مکان‌هایی برای بازدید و جستجو دانست، نه برنامه‌ای که مجبور باشیم به آن پایبند بمانیم. همه معلمان کلاسی دارای دانش و فهم غنی‌ایده در مورد کودکان و نوجوانان هستند و مهم است که هم این مهارت‌ها و تخصص را بشناسند و هم از آنها استفاده کنند. از آنجایی که آنان نسبت به کودکان و نوجوانانی که با آنها کار می‌کنند شناخت دارند، در بهترین جایگاه برای تعیین این مسئله هستند که کودکان در کدام حوزه‌ها نیاز به کاوش

و پیشرفت، بحث و پرسش‌گری دارند.

این یک کتاب منبع برای متخصصانی است که مایل‌اند در یک سفر غنی و هیجان‌انگیز با کودکان و نوجوانانی که تحت مراقبت آنها هستند، شرکت کنند. منابع برای متخصصانی نگاشته شده‌اند که با کودکان و نوجوانان کار می‌کنند تا بنیان‌های مستحکمی برای سلامت روان و تندرستی ایجاد کنند که شامل معلمان، ارزیابان مهارت‌های زبانی، دستیاران معلمان، ناظران آموزشی، مشاوران مدرسه و درمانگران می‌شود. این درس‌ها می‌تواند برای حمایت از طرح حلقه‌های یادگیری و یا به‌عنوان یک منبع از رشد مثبت بهداشت روان و بهزیستی به‌کاربرده شوند. هنگامی که در متن از اصطلاح «کودک شرکت‌کننده در کلاس» استفاده می‌کنیم؛ این به بازدید کودک (و والدین) از کلاس به‌عنوان بخشی از طرح حلقه‌های یادگیری اشاره دارد. کلاس‌ها و مدارسی که قادر نیستند از این طرح استفاده کنند، می‌توانند از عکس‌ها یا فیلم‌هایی برای کمک به کودکان در مورد سؤالات ابتدایی استفاده کنند یا این‌که می‌توان این قسمت را حذف کرد و این کار می‌تواند به نقطه شروع درس تبدیل شود.

## طرح حلقه‌های یادگیری

حلقه‌های یادگیری یک طرح منحصر به فرد، مبتنی بر پژوهش، کلاسی یا گروهی است که مبانی مثبت



بهداشت روان و بهزیستی را تشکیل می‌دهد. این طرح، از مهارت‌های یادگیری و همچنین رشد مهارت‌های اجتماعی، سواد هیجانی و تندرستی حمایت می‌کند و کودکان را در فهم چگونگی یادگیری و رشد مغزی، روابط و هیجان‌ها کمک و تشویق می‌کند که این شامل چگونگی احساس دیگران یا تجربه موقعیت‌ها، نحوه مدیریت هیجان‌ها، شناسایی احساس خود و درک تأثیر باورهای ما بر رفتارمان است.

طی پنج سال گذشته، حلقه‌های یادگیری توسط آیسون واترهاوس تدوین شده است و آیسون طرح حلقه‌های یادگیری را در مدارس ابتدایی در ساسکس شرقی آغاز کرد و روش نوآورانه‌ای برای



کار با کودکان توسعه داد. همکاران آیسون پس از اطلاع از کار وی، خواستار همکاری با او شدند؛ بنابراین آیسون طرح پژوهش ابتدایی را برای ۵ مدرسه در ساسکس شرقی تدوین کرد که در آن منطقه از نزدیک با معلمان کلاس کار می‌کرد تا این طرح را در مدارس آنها طراحی کند و توسعه دهد. این امر او را قادر ساخت تا هم در مدارس کوچک روستایی و هم در مدارس بزرگ شهری بسیار محروم و با تنوع مختلفی از معلمان کار کند. اخیراً آیسون به دلیل علاقه متخصصان در دوره متوسطه، یک طرح تحقیقاتی را با ۴ مدرسه متوسطه مختلف به منظور بررسی و سنجش تأثیر کار خود به اتمام رسانده است. این کار هسته اصلی کارشناسی ارشد تحقیقات آموزش و پرورش با دانشگاه یورک است.



این طرح، معلمان را آموزش می‌دهد و سپس از آنها حمایت می‌کند تا والدین و نوزاد را هر سال به مدت یک ماه سر کلاس بیاورند. کودکان و نوجوانان از مشاهده تعامل‌ها، یادگیری، روابط و رشد اولیه خودآگاهی مورد حمایت قرار می‌گیرند. سپس، با حمایت معلم، آنچه را که دیده‌اند کشف



می‌کنند و

در مورد این‌که چگونه ممکن است این امر به رشد، تفکر، رفتار و روش تعامل با دیگران پیوند بخورد، فکر می‌کنند.

این مشاهدات معلم را برای ادامه فعالیت‌ها برانگیخته می‌کنند و در یکی از حلقه‌های یادگیری برای پنج حوزه فعالیت مورد بررسی قرار می‌گیرد:



۱. مهارت‌های هیجانی: این مهارت‌ها شامل شناسایی هیجان‌ها، مدیریت هیجان‌های خودمان، شناسایی عواطف دیگران و تدوین راهبردهایی برای مقابله با این هیجان‌ها می‌شود.



۲. ارتباط: ارتباط شامل مهارت‌های اجتماعی، ارتباط یادگیری، پذیرش اجتماعی و همدلی می‌شود.

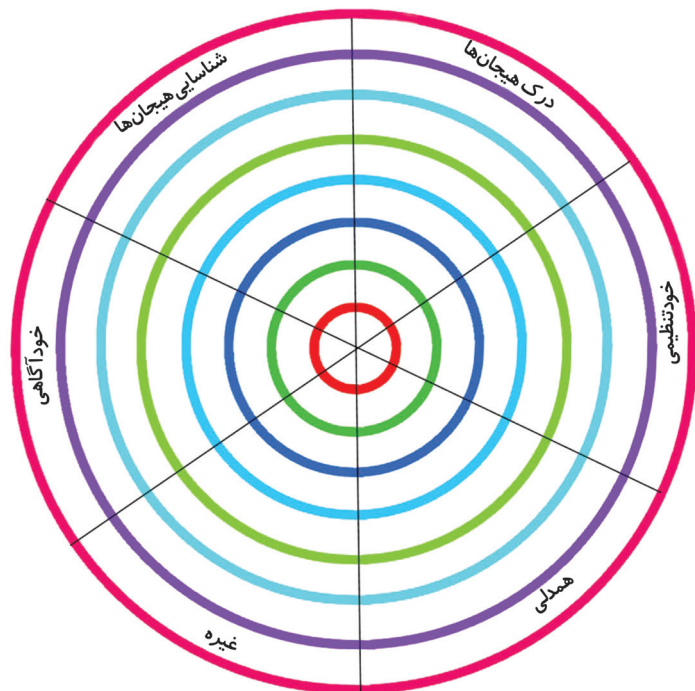
۳. خودشناسی: خودشناسی شامل خودپنداری، عزت‌نفس، خودکارآمدی، خودتنظیمی، خودگویی، شفقت به خود، طرز فکر و انعطاف‌پذیری می‌شود.

۴. مهارت‌های یادگیری مؤثر.

۵. علوم اعصاب و یادگیری.

این پنج حوزه اصلی پایه‌های سلامت روانی و تندرستی را تشکیل می‌دهند. کار پیگیری طرحی نیست که بدون توجه به نیازهای کودکان و نوجوانان دنبال شود بلکه طیف وسیعی از فعالیت‌ها است که معلم می‌تواند به آنها مراجعه کند و از آنها استفاده کند که نیازهای گروه را در آن زمان پشتیبانی می‌کند.

ابزارهای موجود در هر یک از این پنج کتاب در مجموعه ابزار سلامت روان و تندرستی در ۵



حوزه اصلی، مورد حمایت قرار می‌گیرد که بنیان‌های سلامت روان و تندرستی و یا قسمتی از طرح حلقه‌های یادگیری را تشکیل می‌دهند.

اطلاعات پیگیری مدور به‌گونه‌ای تدوین شده است که متخصصان می‌توانند بر آنها نظارت کنند و آنها را در حوزه‌های مدنظر برای کودکان ادامه دهند. هر درس مطالبی را موردتوجه قرار می‌دهد که به اطلاعات همان بخش مرتبط است. بعضی کلاس‌ها به‌احتمال زیاد

.....  
مستلزم حوزه خاص یا نقاط قوت سایر حوزه‌ها است که می‌توان آنها را مورد بررسی قرار داد. این اطلاعات همچنین برای سایر درس‌ها یا فعالیت‌ها این امکان را فراهم می‌کنند که به سایر مطالب اضافه شوند که احتمالاً دانش و فهم در این حوزه و یا نقطه شروع زمان حلقه را گسترش می‌دهند.

این اطلاعات به انعطاف‌پذیری نیازهای کودکان کمک می‌کنند زیرا آنها مجبور به ادامه برنامه درسی از پیش تعیین شده هستند و از این طریق متخصصان می‌توانند نیاز حوزه‌ها و انجام کارهایی برای رویارویی با آنها را مشاهده کنند.

فصل اول

# شناسایی هیجان‌ها

هیجان چیست؟

شناخت و درک هیجان‌ها

درک حالت‌های چهره

درک زبان بدن

هیجان‌های شدید؛ خشم

هیجان‌های شدید؛ غم

تأثیر هیجان بر نحوه رفتار ما





## هیجان چیست؟

### اهداف جلسه



شناسایی طیفی از هیجان‌ها و توصیف تأثیر آنها روی احساس بدن.

توانایی توصیف رویدادی که باعث هیجان خاصی می‌شود.

### نتایج جلسه

✓ توانایی شناسایی طیفی از هیجان‌ها و توصیف ویژگی‌های شخصی که این هیجان‌ها را نشان می‌دهد.

✓ توانایی توصیف تأثیر هیجان‌ها روی احساس بدن‌شان

### طرح درس

◀ حمایت از کودکان و نوجوانان برای شناسایی طیفی از هیجان‌هایی که کودک شرکت‌کننده در کلاس را ملاقات کرده‌اند

◀ حمایت از کودکان و نوجوانان برای توصیف مشاهده خود از هیجان‌های والدین یا کودکان

در کلاس‌هایی که نمی‌توان طرح حلقه‌های یادگیری را اجرا کرد، می‌توان از فیلم‌های ویدئویی و یا عکس برای حمایت مسائل مربوط به موضوع مورد بحث و تحریک افکار و باورهای کودکان و نوجوانان استفاده کرد.

### تکالیف

تمرین ۱ KS: بازی معمای هیجانی

تمرین ۲ KS: ترسیم تصاویری که بیانگر هیجانی هستند.

تمرین ۳ KS: طرح یک بازی برای آموزش هیجان‌ها به کودکان

### KS۱

۱. عکس افرادی را که هیجان‌های شدید از خود بروز داده‌اند به اشتراک بگذارید.

۲. از بچه‌ها بخواهید به عکس‌ها نگاه کنند و آنچه را می‌بینند توصیف کنند-دهان باز به سمت بالا و دندان‌هایی که مشخص هستند، خط اطراف چشم‌ها و چشم‌هایی که برق و چشمک می‌زنند.
۳. از بچه‌ها پرسید که هیجان چیست.
۴. از بچه‌ها پرسید چه موقع چنین هیجانی داشته‌اند، داستان آن را تعریف کنند.
۵. از آنها پرسید در آن زمان چه حس بدنی را تجربه کردند و هیجان‌هایی را برای آنها فهرست بندی کنید-احساساتی مانند گرم، خونگرم، آرامش‌بخش، سبک، پرانرژی.
۶. بچه‌ها را به چند گروه تقسیم کنید و به هر گروه تصویر هیجانی بدهید: غم، خشم، خوشحالی، ترسیده، هیجان‌زده، حسادت، نگرانی.
۷. از آنها بخواهید:

- شخصی را ترسیم کنند که دارای این هیجان است.
- نحوه بروز این احساس را در بدن شان بنویسند (یک کلمه بر روی برگه یادداشت)
- جدول رنگی برای نشان دادن رنگ‌های این هیجان تدوین کنید.
- یک داستان برای این هیجان‌ها تعریف کنند.
- یک عنوان برای این هیجان پیدا کرده و بارنگ‌های هیجانی آن را رنگ کنند.

### KS ۲/۳

۱. طیفی از تصاویر افراد باحالت‌های مختلف هیجان را به کودکان نشان دهید.
۲. از آنها بخواهید هیجان‌ها را توصیف کنند-پیشانی خط افتاده، دهان رو به پایین، ابروهای پایین آمده به سمت بینی: خشم.
۳. افراد را به گروه‌های ۴ تا ۶ نفره تقسیم کنید و عکس افرادی که هیجان‌های مختلفی دارند را روی میز قرار دهید.
۴. از بچه‌ها بخواهید مداد رنگی یا مداد شمعی‌هایی را که بر هر کدام از هیجان‌ها مناسب هستند، نشان دهند.
۵. از آنها بخواهید علت این انتخاب را توضیح دهند.
۶. در مورد انواع هیجان‌های مختلف صحبت کنید.
۷. داستان غم‌انگیز مایکل روزن را خوانده و به رنگ‌ها و تصاویر نگاه کنید.

.....  
 ۸. از بچه‌ها بخواهید یک قطعه هنری با استفاده از خمیر مجسمه‌سازی درست کنند که هیجان را نشان دهد.

۹. از تاس هیجان برای تدوین یک داستان گروهی کوتاه استفاده کنید. به این ترتیب که یکی از بچه‌ها تاس بیاندازد، هر احساسی که روی تاس نشان داده شد برای شروع داستان استفاده کنید، مثلاً خوشحال: من به همراه سگم زیر نور آفتاب در میان مزارع راه می‌رفتم و او دمش را تکان می‌داد و خوشحال بود. سپس نفر دوم تاس بیاندازد و با هیجانی که مشاهده می‌شود داستان را ادامه دهد، مثلاً ترسیده: ناگهان یک سگ پارس کنان از میان بوته‌ها به سمت پیچ دوید و او خیلی ترسید. به این ترتیب کل گروه این کار را انجام دهند.

### KS۳

۱. تصویر افرادی را که هیجان‌های مختلفی را دارند به اشتراک بگذارید و درباره نحوه تأثیر آنها بر بدن صحبت کنید.

۲. معمای هیجانی بازی کنید و یک احساس را انتخاب کرده و نقش آن را ایفا کنید تا دیگر اعضای گروه آن را حدس بزنند، مثلاً کار شستشو را باحالت خشم انجام دهید.

۳. از نوجوانان بخواهید یک بازی طراحی کنند که به کودکان کمک کند هیجان‌های مختلف را شناسایی کنند.

۴. در مورد معیارهای بازی باهم به توافق برسید.

۵. بازی را باهم انجام دهید.

### ابزار کار

- |                        |                                  |
|------------------------|----------------------------------|
| ۱. خودکار برای جدول    | ۷. اثر هنری نشان‌دهنده هیجان‌ها  |
| ۲. برگه‌های یادداشت    | ۸. داستان‌های هیجانی برای کودکان |
| ۳. کاغذ و خودکار       | ۹. کارت‌های معمایی هیجان‌ها      |
| ۴. خودکارهای رنگی      | ۱۰. تاس بازی هیجان‌ها            |
| ۵. کارت                | ۱۱. داستان غم‌انگیز مایکل روزن   |
| ۶. کارت تصویر هیجان‌ها |                                  |