

مربی احساس‌ها

ویژهٔ کودکان و نوجوانان و راهنمای والدین و مربیان



فهرست

۹	مقدمه
۱۱	پیشگفتار
۱۳	سخنی با والدین و مربیان
۱۷	سخنی با درمانگران کودک و نوجوان

بخش اول: مربی احساس‌ها (ویژه والدین و مربی)

۲۰	فصل ۱: مباحث کلی در مورد احساس‌ها
	فصل ۲: در مورد چگونگی افکارهای مختلف در هنگام بروز احساس‌ها با کودک و نوجوان
۳۱	گفتگو کنید
۳۶	فصل ۳: رفتارهای همدلانه
۴۱	فصل ۴: فنون آرامش ذهن را با کودک و نوجوان خود تمرین کنید

بخش دوم: مربی احساس‌ها (ویژه کودک و نوجوان)

۴۷	درباره بخش دوم کتاب
۴۸	داستان احساس‌ها
۱۰۹	منابع
۱۱۱	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
۱۱۲	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی

مقدمه

نگارش یک اثر علمی آنگاه اثربخش است که معطوف به نیاز جامعه باشد. شناخت نیاز کودکان اگرچه ساده می‌نماید اما در عین حال ظریف و دشوار است. تحول در خلال سال‌های رو به رشد زندگی کودکان متناسب با نحوه ارتباط آنها با بزرگسالان (بویژه والدین) رقم می‌خورد. تردیدی نیست که رشد کودک در هر زمینه‌ای مستلزم تأمین نیازهای محوری و اساسی او - نظیر نیاز به ایمنی - امکان‌پذیر است تا کودک به دور از هرگونه اضطراب و اضطرابی توانمندی‌های بالقوه خود را شناخته و شکوفا کند. در عصر حاضر و در بستر رو به رشد فناوری‌های نوین و توسعه چند جانبه روابط مجازی، نظام اولویت‌بندی خطوط تحول نیز تغییر یافته و تمرکز بر بهره‌گیری از توانمندی‌های ذهنی و شناختی بیشتر شده است. در این گذار شاهد رشد ناموزون قدرت استدلال منطقی و کشف روابط پیچیده در میان داده‌ها و رویدادها توسط کودکان و نوجوانان - که متأسفانه مورد تأکید و تشویق اولیا، مدارس و نظام آموزشی نیز می‌باشد - هستیم. نتیجه این مسیر تحولی تلاش و موفقیت دانش‌آموزان در دسته‌بندی و یادگیری مطالبی از محتوای آموزشی خود می‌باشد که هیچ ارتباط احساسی و انگیزشی - برای کشف جذابیت محتوای آموزشی - بین آنها مشاهده نمی‌شود. این فرایند به عنوان یکی از وجوه تبیینی اساسی برای افت انگیزه تحصیلی دانش‌آموزان در نظر گرفته می‌شود. بر این اساس شاهد نوجوانان و جوانانی برخوردار از توانمندی‌های هوشی و شناختی قابل توجه خواهیم بود که در توجه و تأمین مقدماتی بسیاری از نیازهای عاطفی، احساسی و هیجانی خود و دیگران موفق نیستند.

نگارنده بر این باور است که امروزه در ارتباط متقابل بین کودکان و والدین و نیز شاگردان و معلمان و مربیان آنقدر که بر شناخت و بهره‌گیری از هوش، منطق، استدلال، ارزیابی و قضاوت و سایر توانمندی‌های شناختی تأکید می‌شود، خبری از شناخت احساسات و مهارت‌های مربوط به ابراز عواطف و آموزش مدیریت هیجان‌ها نیست. کوتاه سخن آنکه خلأ موجود در نظام تربیتی و آموزشی از خانه تا مدرسه و جامعه برای متخصصین علوم تربیتی و رفتاری کاملاً محسوس است و کتاب حاضر بر آن است تا فرآیند شکل‌گیری، رشد و تحول و استقرار انواع احساسات و هیجان‌ها را با روشی کاربردی و مهارتی برای والدین و مربیان تبیین نموده و آموزش دهد.

اگرچه تلاش‌های خانم دکتر خسروجردی با توجه به تجربه زیسته ایشان در مقام و نقش مادری و معلمی بوده است، اما بیشتر زبان حال کودکان و نوجوانان جامعه امروز است که نیاز آنها را برای توجه بیشتر به مربیگری احساس به نگارش درآورده است و بیشتر از آنکه به اهمیت و ضرورت موضوع پردازد به شکلی نظام‌مند در تلاش است تا به راهکارهای عملی و مهارتی توجه نماید. امید است مورد توجه و استفاده علاقمندان قرار گیرد.

دکتر حسین پورشهریار

استادیار گروه روان‌شناسی دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه شهید بهشتی

پیشگفتار

به نظر من، افزایش یا کاهش احساس‌ها به عهده خود شماست.

(بن‌نینک، ۱۳۹۴، ص ۱۸۹)

کودکان و نوجوانان در هر گروه سنی احساس‌های^۱ زیادی را تجربه می‌کنند. دنیای آنان می‌تواند شاد، ترسناک و یا نامطمئن باشد. بسیاری از والدین می‌توانند دوران کودکی و نوجوانی خودشان را به یاد بیاورند زمانی که احساس ترس، اضطراب، نگرانی و یا احساس ناکامی داشتند. چنین احساس‌هایی بخشی از رشد و رویارویی با تغییراتی است که در دوران کودکی و نوجوانی وجود دارد. آنها نسبت به آنچه که در اطرافشان اتفاق می‌افتد حساس هستند به ویژه زمانی که اتفاق ناگواری در خانه رخ می‌دهد، ممکن است خود را سرزنش کنند و مقصر بدانند.

یکی از مهارت‌هایی که کودک و نوجوان در فرایند رشد نیاز به یادگیری آن دارند مهارت‌های عاطفی است که پایه مهارت‌های اجتماعی است. مهارت‌های عاطفی شامل شناختن احساس‌های خود و دیگران از طریق ارتباط کلامی و غیرکلامی، شناختن موقعیت‌هایی که چنین احساس‌هایی را به وجود می‌آورند و نیز توانایی بیان آنها به نحو درست است (غنی‌پور و اختیاری، ۱۳۹۷). کودکان و نوجوانانی که احساس‌های خود را درک می‌کنند به روش مناسب‌تری احساس‌ها را تجربه می‌کنند و از بهزیستی هیجانی و جسمی بهتری برخوردارند.

توانایی شناسایی احساس‌های خود و دیگران مهارتی است که مرتبط با هوش هیجانی است (سالوی و مایر، ۱۹۹۰). هیجان احساس درونی فرد است. برخی از نمونه‌های هیجان شامل خشم، ترس و شادی است. کودکانی که با هیجان‌ات مواجه می‌شوند و آنها را درک می‌کنند از شایستگی هیجانی^۲ برخوردار می‌شوند. شایستگی هیجانی به این معنی است که کودک و نوجوان می‌تواند احساس‌های خود را به درستی بیان کند. برای مثال، اگر خوشحال هستید لبخند بزنید. آنها می‌توانند شناسایی کنند که خود و دیگران چه احساسی دارند. آنها می‌توانند احساس‌های خود را تغییر دهند و یا اصلاح کنند تا بتوانند با موقعیت خاصی بهتر مقابله کنند. برای مثال، کودک وقتی عصبانی است می‌تواند خودش را آرام کند. کودکان با شایستگی هیجانی با دیگران بهتر همدلی نشان می‌دهند و به احتمال زیاد احساس‌های دیگران را بهتر می‌توانند درک کنند. آنها می‌توانند به دیگران کمک کنند تا با موقعیت‌های منفی خود بهتر مقابله کنند. این کودکان در تعامل با ارتباطات مثبت بیشتری با دوستان و خانواده قرار می‌گیرند. هیجان‌هایی که کودکان بیان می‌کنند مبتنی بر فرهنگ و سن آنهاست. برای مثال نوزادان خشم، ترس و خوشحالی خود را نشان می‌دهند. در حدود ۳۰ ماهگی کودکان شروع به ابراز هیجان‌هایی می‌کنند که به شیوه‌ی مرتبط در دیگران درک کرده‌اند. احساس‌ها ممکن است خجالت کشیدن، احساس گناه و غرور باشد.

1- feelings

2- Emotional competence

رفتارهای هیجانی کودکان براساس خلق و خو، رشد شناختی و نحوه واکنش آنها به موقعیت و اشیاء جدید شکل گرفته و تحول می‌یابد. کودکانی که به موقعیت و اشیاء جدید علاقه نشان می‌دهند نسبت به کودکانی که ترسیده و یا غمگین هستند از شایستگی هیجانی بیشتری برخوردار هستند. کودکانی که در اوایل زندگی تجارب منفی دارند در برخورد با هیجان‌ها مشکل دارند و بیشتر در معرض اضطراب، افسردگی و رفتارهای پرخاشگری قرار می‌گیرند.

افراد در میزان و درجه شناسایی احساس‌ها متفاوت هستند. پژوهش‌ها اهمیت توانایی برچسب‌گذاری احساس را نشان داده است. برای مثال، افرادی که توانایی بالایی در تمایز هیجان‌های خود دارند زمانی که دچار استرس می‌شوند احتمال کمتری دارد که به نوشیدنی افراطی بپردازند (کاشدان، فرسزیدیس، کالینز و موراون، ۲۰۱۰؛ کاشدان، بارت و مک‌نایت، ۲۰۱۵) و احتمال کمتری دارد که کسی که به او صدمه زده است، واکنش‌های تهاجمی نشان دهند (پوند، کاشدان، دوال، ساووستیانوا، لامبرت و فینچام، ۲۰۱۲). علاوه براین، شواهد اولیه حاکی از این است که آموزش افراد برای گسترش واژه‌گان احساسی و استفاده از آنها به شیوه انعطاف‌پذیر می‌تواند به آنها کمک کند تا احساس‌های خود را به صورت مؤثر تنظیم کنند (کراکسکی، لیبرمن و کراسکه، ۲۰۱۲).

شناخت احساس‌ها به درک خصوصی‌ترین بخش وجودی هر فرد کمک می‌کند که قدرت بسیاری بر بخش‌های مختلف زندگی دارد. تشخیص احساس خود و دیگران به حل بسیاری از مشکلات بین‌فردی و درون‌فردی کمک می‌کند (اکمن و فریزن، ۱۳۹۸). این در حالی است که گسترش احساس‌های ناخوشایند جایگزینی برای احساس‌های مثبت است که چرخه ناکارآمدی در شناخت و رفتار به‌وجود می‌آورد. شناخت احساس، نام‌گذاری آنها و کمک به حل آنها به داشتن احساس بهتر کمک می‌کند (استالارد، ۲۰۰۲).

ویتن (۱۳۹۱) مطرح می‌کند در زبان انگلیسی بیش از ۵۵۰ کلمه برای هیجان‌ها وجود دارد. با این وجود، افراد اغلب در توصیف احساس و هیجان خود مشکل دارند. اکمن و فریزن (۱۳۹۸) بیان می‌کنند صرف‌نظر از نژاد، فرهنگ و زبان، آیا جلوه واحدی را در چهره‌ای افراد خواهیم یافت؟ یا اینکه باید در هر فرهنگ از نو در مورد هیجان و احساس‌ها بیاموزیم. چارلز داروین در این خصوص بیان کرد که تجلی چهره‌ای هیجان‌ات جهان‌شمول است. هرچند که برخی از محققان مخالف این نظریه بودند. در نهایت تفاوت‌های فرهنگی در زمان ابراز آنها وجود دارد. در این کتاب مجموعاً ۴۱ احساس مطرح شده است که برخی از آنها استفاده بیشتری در فعالیت‌های روزمره دارد، هدف اصلی کتاب آشنایی کودک و نوجوان با احساس‌ها و نام‌گذاری درست آنهاست.